





سومون خپرونډويه ټولنه  
SAMOON PUBLISHER

.....**کتاب پېژندنه:**.....

د کتاب نوم: **د کرونا کرغېږنې او د هغې لارې چارې**

ژباړه او راټولونه: **عبدالوهاب مومند**

اړیکه: **wahabmomand90@gmail.com** (۰۷۴۹۰۴۳۸۳۴)

چاپ زیار: **سومون خپرونډويه ټولنه**

خپرنډوی: **بغلان ادبي بهیر**

کمپوز: **خپله ژباړن**

چاپ شمېر: **۵۰۰ ټوکه**

چاپ کال: **۱۳۹۹ ل / ۲۰۲۰ ز**

کچه: **رقعي**

پته: **میننه یار مارکېټ، مبارک سنتر ته مخامخ، میرویس میدان کوټه سنگي**

اړیکه: **mustafa.samoon24@gmail.com/۰۷۴۹۴۲۲۰۰۵**

ددې کتاب د چاپ، پر وېب پاڼو او ټولنیزو رسنیو د خپرولو حقوق له ژباړن

سره خوندي دی!

## ډالی او غوښتنه!

هغو کسانو ته چې د کرونا ویروس په عامه پوهاوي کې برخه اخلي او د دې کرغېښ ناروغۍ پر وړاندې مبارزه کوي خو هغه کسان چې اصلاً خیال پرې نه راوړي، نو غوښتنه ترې کوم چې د کرونا ویروس پر وړاندې جدي تدابیر ونېسي!

ع . و . مومند

## لړلیک

- ح ..... سریزه
- 2 ..... کرونا ویروسونه
- 4 ..... - کرونا څه ډول ویروس ده؟
- 5 ..... نوی کرونا ویروس (کووید ۱۹):
- 7 ..... - د ویروس منشاء
- 7 ..... - د کرونا ویروس د لېږد لارې چارې:
- 8 ..... د کرونا ویروس اصلي نښې:
- 10 ..... د وقایې لارښوونې
- 18 ..... څنگه کولی شو خپل مخ ونه مونسو چې په کرونا اخته نه شو؟
- 19 ..... - خو، ولې موږ پر مخ لاسونه وهو او څنگه له دې عادت ډډه کولی شو؟
- 21 ..... څارملنه
- 22 ..... - د څارملنې څیزونه:
- 23 ..... - عبادت مه هېږوئ!
- 25 ..... کرونا ویروس ژوندی نه ده په همدې دلیل د هغه مړ کول ډېر ستونزمنه کار دی
- 26 ..... - د شیمایي پوهې او د ژوند پېژندنې په منځ کې؟
- 29 ..... - د وسلو په څېړنو کې؟
- 33 ..... نړۍ وروسته له کرونا ویروس څخه؟
- 34 ..... - پټه څارنه:
- 35 ..... - اظطراري مخکښونه:
- 37 ..... - صابون ساتونکي (د صابون جامد ځواک):
- 40 ..... - مونږ یو نړۍ وال پلان ته اړتیا لرو:

د کرونا کرغېږنې او د هغې لارې چارې

ژباړه او راټولونه

---

44	ویندپوز.....
46	وبا (طاعون) ناروغی .....
49	د لاس ورکړې او د جومات تلو حکم .....
52	د کرونا وېرې ذرې او الهي عذاب.....
54	شنبه – ۲۰۲۰ – د مارچ ۱۴مه .....
56	ژوند جدي وگنئ! .....
58	ناخاپه بدلون .....
60	تور لښکر.....
61	سپارښتنې .....
63	گواښونه.....
65	اخځلیکونه .....
66	یادانیت .....

## سريزه

د لوی او بشونکي الله تعالی په سپېڅلي ذات نامه او له هر څه وړاندې د مدینې جانان سردار دو جهان جناب حضرت محمد (ص) ته درود وړاندې کوم.

کله چې مې د کتاب خاکه جوړوله نو د کتاب نوم (د کرونا ویروس پر وړاندې مبارزه) مې وټاکله او دا کتاب یوازې جیبي کتاب یانې د لارښوونو لپاره ځانگړی شوی و، خو اوس وتوانېدم چې زیات شمېر مقالې له دري ژبې څخه پښتو ته را وژباړم او د څېړنې په ترڅ کې له گڼو سرچینو نه اړین مالومات راغونډ کړم او په کمه موده کې د کتاب بڼه مې ورته ورکړه. اوس زه په ډاگه ویلی شم چې په نوموړي کتاب کې تر خپل حده پورې زیار کښل شوی او د کرونا ویروس او لارښوونو په اړوند داسې څیزونه راټول شوي دي چې تر اوسه پورې رانه پاتې شوي نه دي، که پاتې هم وي نو هغه لارښوونه به ما زما له څېړنې وروسته ځانگړې شوې وي. د کرونا ویروس پیدایښت او څرکونه حتی تر لارښوونو پورې یې اورده مخینه لري چې څېړونکو گڼ شمېر مقالې پرې لیکلي دي خو تر اوسه پورې داسې درمل نه دی پنځول شوی چې د نوموړي ویروس مخنیوی وکړي. د کرونا ویروس شباهت کټ مټ د طاعون ناروغۍ غوندې برېښي او د لېږد عامل یې هم یو شان بلل کېږي. حضرت عمر بن عاص (رض) طاعون ناروغۍ یې اور وبلله او د اسلام خوږ پیغمبر د وبا ناروغۍ د مخنیوي په پار ډېرې لارښوونې پرېښي دي همدارنگه د درملنې او د وقایې لپاره یې دا دعا توصیه کړې ده، (اللهم انی اعوذبک من البرص والجنون والجذام و من سبی الاسقام) د نوموړي دعا نه پرته نورې سوريې، آیاتونه او دعایې شتون لري چې باید وویل شي. کرونا ویروس لوی آفت د الله تعالی له لوري په بې عملو مسلمانانو او کافرانو باندې نازل شوی دی چې حکمت یې ددوی متوجې کول په خپلو ناوړو کارونو باندې دي. دا چې ځینې کسان سل قسمه خبرې کوي، د هغوی لوی عیب دا دی چې له اسلام او په علم باندې باور نه لري ځکه د خدای ج دومره لوی آفت چې مرگ سره لاس او گړېوان کول دي او هغه د جهاني صیب خبره:

**خدایه څه آفت نازل شو پر ښارونو د ژونديو  
د ناورين ابى. شوه ننگه رينسې کاري د ښاديو**

عبدالوهاب مومند

۱۳۹۹ د حمل ۱۹مه

بغلان

## کرونا وېروسونه

نوم پېژندنه:

د کرونا وېروس کلمه د لاتيني ژبې له (Corona) او ديوناني کلمې له (κورونا) څخه اخیستل شوی چې مانا يې خول (تاج) يا تریل (هاله) ده. دا کلمه د ظاهري ځانګړتیاوو له مخې په وېریون (د وېروس عفوني شکل) چې د الکتروني میکروسکوپ په وسیله باندې د لیدلو وړ ده. بنا د څرکو او اخځ اخیستو څخه دا جوتهېرې چې یاد وېروس په لویه کچه د پیاز په بڼه جوړښت لري او د هغه انځور یادوونه را څرګندوي چې د پخواني شاهي خولې يا د سپوږمیز بڼې په څېر اخیستل شوی، نو په دې بنا کرونا وېروس ته (تاجداره وېروس) هم وايي.

د کرونا وېروس پیدایښت او څرکونه:

د وېروسونو لویه کورنۍ په ټولیزه توګه ویریده کرونا بلل کېږي، چې د یخ وهلي (والګي) معمولي څرکو نه تر شدیدې ناروغۍ پورې چې د سارس، مرس او کووید ۱۹ کې کېږي برخې دي.

کرونا وېروسونه په ۱۹۶۵ کال کې څرکونه یې کشف شول او څېړنې په یاد وېروس باندې په دوامداره توګه تر ۱۹۸۰ منځنۍ لسيزې پورې هڅې دوام درلود. دا وېروس په طبعي ډول په ژویو (پستاندارانو) او مرغانو کې معمولاً پیدا کېږي، چې تر دې دمه اووه ډوله کرونا وېروس انسانانو ته لېږد او لاسته راغلي دي. د کرونا نوې ناروغۍ چې د کووید ۱۹ په نامه یادېږي، د ۲۰۱۹ په دسامبر میاشت کې د ووهان ښار او د چین په هېواد کې په ټولو د مرګ اغېزه درلوده.

اټکل کېږي چې نژدې ترین مشترکه نیایي (MRCA) ټول کرونا وېروسونه د ۸۰۰۰ کاله مخکې نه شتون درلود، مګر ځینې نورې سرچینې د ۵۵ میلیون کاله یا ډېره یادونه کوي، چې دا بیا د دوامدارې مودې کرغېرني له ځان سره درلودل شي.

کرونا وېروسونه په ټولیزه توګه د کرونا ویریدې د محور لاندې دي، چې د هغوی جوړښت په معمولي توګه د آر - ان - ای، یانې یو ژنوم لرونکي وي. هغه کسان

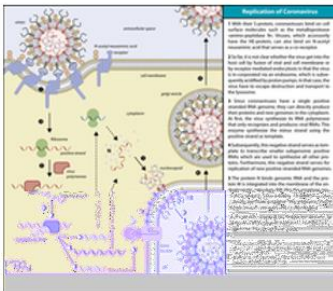


چې په نورو ناروغيو باندې اخته وي او په ځانگړې توگه هغه ماشومان چې د زړه تکليف ولري نو زياتره دغه کسان د کرونا ويروس په ناروغۍ باندې ژر اخته کېدلی شي. معمولاً پخ وهلی (والگي) چې زياتره د کرونا ويروس عامل بلل کېږي او کرونا ويروسونه چې وروسته له رايڼو ويروسو څخه؛ د اخته کېدو لوی عامل يې پخ وهلی دی چې اکثراً په ژمي او پسرلي کې دغه والگي رابرسېره کېږي، مگر کرونا ويروسونه زياتره په ژيو (حيواناتو) کې ليدل کېږي چې تر اوسه اووه ډوله کرونا ويروس د بدن دې ساه اخستنې آلې يې د اغېزمنېدو لاندې راوستې دي. کومه بنسټونديني چې د کرونا ويروس يا د کرونا ناروغۍ را په ډاگه کوي لږ ستونزمنده برېښي او همدارنگه د نوموړي ويروس جوړښت له دوه څانگو څخه تشکيلېږي:

الف) ددغه ويروس هسته؛ له ژنتيکي مواد او بيروني پروټيني لايو څخه تشکيلېږي او وروسته د سلولونو کوربه، چې د ويروس ذرې يې له پوښښه او د هغه ژنوم سستوپلاسم سلول ته دننه کوي.

ب) د کرونا ويروس کورنۍ په طبعي ډول له ژيو څخه نورو ته لېږدول شوې ده او همدارنگه دغه ويروس د لېږد له لارې آسانه برېښي، چې وروسته ډېره سمخته ناروغۍ د وخت په اوږدو کې درلودلی شي.

- لاندې انځور د کرونا ويروس جوړښت دی:



منبع: دري سايت

د کرونا څه ډول ویروس ده؟

کرونا د ویروسونو لویه کورنۍ ده چې څلور ډوله ( آلفا کرونا ویروس، بتا کرونا ویروس، دلتا کرونا ویروس، گاما کرونا ویروسونه) دي چې ۲۲ ډوله یې بیا د همدغو څلور ډولونو ساحې خړوبه کوي او بلاخره ۴۰ رقم ځایونه نېسي، له دې ډلې نه تر اوسه اووه ډوله لېږد او انسانانو کې کشف شوي دي چې د یخ وهلي (زکام) لویه کورنۍ په انسانانو کې د نارغېدلو سبب کېږي. کله د کرونا ویروسونه د ساه اخیستنې آلې ته برید کوي او کله هم د خپل نښې د انسانانو په معدې او گردو کې ځان ښکاره کوي. معمولاً د کرونا ویروس نښې په ریبو او یخ وهلو کې په معمول ډول وي او د یخ وهلي (زکام) هغه قسم چې د پراخېدو په حالت کې وي د پنومونیا په نوم را ظاهرېږي، او په زیاترو کسانو کې دغه یخ وهلي ناروغی په ملایم ډول ملگرې وي. په دغو ځانکو کې څلور ډوله کشف شوي دي:

▪ HCoV- 229E

▪ HCoV- OCA43

▪ HCoV- NL63

▪ HCoV- HKU1

دغه څلور ډول کرونا ویروس د انسانانو په ډله کې یوه بې نظمه ناروغي راپنځوي او په ماشومانو او غټانو کې د ساه اخیستنې سیستم له عفونت (ناپاکۍ) سره مخاځوي. اما د یاد ویروس نورې ډلې هم شته چې شدېدې نښې ورسره ملگرې وي. لکه: سارس، مرس او کووید ۱۹.

۱. سارس:

دغه ویروس باندې تصور کېږي چې له ژبو څخه د چین وگرې متأثره شوي او په ۲۰۰۲ اپېدې نړۍ وال سارس ناروغی وتوانېده چې ۸۰۰ وگرې د مرگ خواته بوځي، د سارس علمي نوم SARS- COV ددې سبب شو چې حاد سندرم یا شديده ساه اخیستنې د اخته شوي کسانو په منځ کې رامنځته کړي.

## ۲. مرس:

ددغو ویروسونو څخه نوی ویروس په کال ۲۰۱۲ د سپتامبر په میاشت؛ په سعودي عربستان کې په یو ۶۰ کلن سړي کې پیدا شو چې په پای کې دغه پېښه مرگ خواته وغځېده. دغه سړي څو ورځې مخکې دې خواته سفر کړی وو او دویمه قضیه په قطر کې ثبت شوه چې بلاخره ۴۹ کلن سړی له دغې ناروغۍ څخه ومړ. د لومړي ځل لپاره نوموړی ویروس په Health Protection Agency په Colindale یانې لندن کې کشف او ومنل شوه. د کرونا ویروس مشهورېدل د ساه اخیستنې نابود سندرم په خاوره میانه کې (Middle East Respiratory Syndrome) په نامه وپېژندل شو چې د MERS- COV په لنډو کې ویل کېږي او همدارنگه دغه ویروس په خاوره میانه کې د ۸۵۸ وگړو د مرگ سبب شو.

## ۳. نوی کرونا ویروس (کووید ۱۹):

د دسامبر په ۲۰۱۹ع کال کې د لومړي ځل لپاره د ووهان ښار د چین په استان هوېښې کې وروسته له هغه چې وکړي بې له ځانگړې علت څخه د سینې په ناروغۍ باندې اخته شول چې واکسین او درملنه یې د شته ناروغۍ لپاره شتون نه درلود. د کرونا ویروس نوی ډول چې په ټولو انسانانو کې وپېژندل شو، د لومړي اخته شوي وگړو په منځ کې ځانگړې شوه چې دوه یا درې کسانو د ښار په یوه عمده پلورنځي کې کار کاوه چې په هغه کې د بهرونو خواره (کبان) یا هوانان او نور ژوندي موجودات پلورل کېدل چې یاد کسانو مستقیمه اړیکه د بهرونو موجوداتو سره درلوده چې د نوموړي ویروس د لېږد عامل بلل کېږي. د میاشت په ۳۰مه دغه نوی کرونا ویروس دې ۲۷۰۹ کسانو ډېر ځانونه یې ورڅخه اخیستي او همدارنگه په لوړه کچه ۳۳۲، ۷۳ کسانه نور په دغه ویروس په ۸۰ هېوادونو کې تأیید شوي دي، چې د هغه له جملو څخه تایلند، جنوبي کره، ژاپن، تایوان، استرالیا، سنګاپور، نپال، ویتنام، اندونزیا، آلمان، روسیه، فیجی، فرانسه، ایران او امریکا اخته شوي ښکاري. د تېرو قربانیانو شمېر چې د کرونا ویروس باندې مړه

شوي وو نو د روغتیا نړۍ وال سازمان ۱۰۰۰ کسانه ددغه ویروس دې مبارزې لپاره رسمي انتخاب کړي دي چې د کرونا ویروس د لورې کچې باندې چټک کارونه ترسره کړي. کووید ۱۹ (COVID-19) چې کرونا ویروس بلل کېږي، دغه ناروغی په کال ۲۰۱۹ع کې رابرسېره شوه او مخکې په ټولو انسانانو کې نه لیدل کېده او لومړۍ لاسته راوړنې دا ښيي چې سل په سلو کې ددې ویروس تکثر او مرگ و میر د هغه د ۲ یا ۳ کسان اخته کېدل دي چې وروسته نورو ته د هوا او د څیزونه په مرسته لېږدول شوي دي.

- ددغه ناروغی ښې لکه: تبه، وچ توخی او کله هم د ساه اخیستنې ستونزه؛ لکه: د ساه تنکوالی، د ساه کمښت، ستونی درد او د پوزې اوبه راتلل دي. ددغه ویروس لومړي اخته شوي کسان په ووهان ښار چې د بهرونو خوراکي څانگو کې یې کار کاوه یا هغلته یې حضور درلود، مگر د نوموړي ویروس په ناروغی کې هغه کسان چې د بهرونو له کبانو سره اړیکه نه درلوده نو د روغتیا نړۍ وال سازمان د ویروس لېږد انسان نه انسان ته د نظر لاندې ونېوه، چې باید کار ورته شوې وای.

**د ویروس منشاء:**

د کرونا ویروس څرکونه پخوا په ژبو (حيواناتو) کې وليدل شو. سارس ویروس هم د لومړي ځل لپاره په حیواناتو کې پیل شو چې وروسته په پشکو کې هم د لېږد څرکونه یې ښکاره شول او له هغه وروسته انسانانو ته ورسېده. د کال ۲۰۱۴ نه تر اوسه پورې مرس ویروس په خاورې میانه کې د ۸۵۸ وگړو د مرگ عامل شو او د ۲۴۹۴ ناروغان د مېتو پېښو په نامه ثبت شوي دي او همدارنگه دغه ویروس له اوبنځه انسان ته ورسېده. د هغه آخري ډول د څېړنو په مطابق مېږی خوړونکي (مرچه خوار) بلل کېږي البته شونې ده چې نور موجودات هم د یاد ویروس په لېږد کې ونډه ولري؟

**د کرونا ویروس د لېږد لارې چارې:**

د کرونا ویروس د لېږد لارې چارې بېلابېلې دي، په ځینو مواردو کې د ناروغی لېږد یو انسان نه بل انسان ته د آفتلوتزا له لارې یانې توخي او پرنجې نه ژر لېږدول کېږي، په دې حال سره د ناروغی احتمالي لېږد په داسې وخت کې کېدلی شي چې کاواکه فضا خلاصه یانې رش هغومره په کې نه وي نو په دې ترڅ کې د لېږد محدودیت وضع کېږي خو که د دوامدارې مودې لپاره چاپېریال قید یانې رش ډېر وي او هغه کس چې له یو ناروغ سره نژدې اوسېږي یا په روغتون کې له ناروغانو سره اړیکه لري نو په داسې حال کې د ویروس لېږد یو انسان نه بل انسان ته شونې ده. تر اوسه ټاکل شوې نه ده چې نوموړې ناروغی له ژبو (حيواناتو) نه انسان ته لېږل شوی دی یا هم دې ناپاکۍ کچې څخه دا ویروس تکتز کوي.

## د کرونا ویروس اصلي نښې:

په توجو سره د کرونا ویروس علايم کولی شي چې د عادي يخ وهلي نښو څخه رابرسېره شي، لکه: تبه، ټوخی، د ساه تنکوالی او د ساه اخیستنې کمښت دی، همدارنگه شونې ده چې ناروغ ظاهراً د څو ورځو لپاره بې څه وټوڅېږي. کرونا ویروس او مرس د سارس په خلاف یوازې د ساه اخیستنې سیستم نه بلکې د بدن ټول سیستم لکه: ځيگر او گردې هم د خپل لاندې راجاږيږي. د کمښت په اړوند د هاضمې ستونزې هم له ځان سره درلودلی شي چې اسهال، د ساه اخیستنې کمښت، په وجود کې د مایعو گډوډي، د وینې گډوډي او گردو ته د اوبه نه رسېدل هم درلودلی شي، چې دا ټکي یو ناروغ همدیالیز ته اړ کوي.

د نوي کرونا ویروس چې دې COVID-19 باندې یادېږي، معمولاً د څو ورځو وروسته له اخته کېدو څخه د وگړي ویروس را وگټېږي. اما په ځینو کسانو کې شونې ده چې ډېر کم علايم له څو مودې وروسته را ظاهر کړي. په اساس دې څېړنو او مطالعو ددې علايم داسې راڅرگندېږي چې کولی شي، شامل دې تبې چې (۴۳/۸ سلنه ثبت او ۸۸/۷ سلنه وگړي بستر شي) وچ ټوخی چې کولی شي (۶۷/۸ سلنه هم ثبت او هم بستر کړي) د ساه اخیستنې کمښت، د ستر یا احساس او د عضلاتو درد (۱۱ تر ۱۴٪ سلنه نښې) او اسهال (د ۳،۸ سلنه پورې علايم) درلودلی شي، چې د ټولو نښو په درلودلو سره بیا د کرونا ویروس په نامه ثبت او یادېږي. د معمول په ډول incubation period یا د پټې دورې علايم تر څلورو ورځو پورې اوسېږي. اصطلاحاً ground- glass opacity په سي - ټي - اسکن یا په کوکل (د سینې قفس) کې ۵۶/۴ سلنه نښې لیدل کېږي. ۱۷/۹ پورې له ناروغ نه هغه ناروغ ته چې شدیدې نښې نه لري او ۲/۹ پورې له ناروغ نه هغه ناروغ ته چې شدیدې نښې په کې لیدل کېږي او هېڅ ډول ستونزې په رادېولوژي یا سي - ټي اسکن کې نه نښي. لنفوسیتوني یا د کموالي شمېر په لنفوسټ یا د وینې په روانښت کې ۸۳/۲ پورې د ثبت شوي کسانو په لېست کې لیدل کېږي.

ځینې کسان هېڅ نښې نه لري او ځینې پټې (خفیف) نښې لرونکې وي، اما په نورو کسانو کې COVID-19 کولی شي چې جدي ستونزې لکه: د کافي آکسیژن نشتون او حتی د مرگ نښې هم درلودلی شي، دغه نښې زیاتره په هغو کسانو کې لیدل کېږي چې نورې ستونزې لرونکې وي. مثلاً: د قلب ناروغي، د سن لورېدل، امېدواره میندې، له ۲ کلنو ښکته ماشومان، د شکر ناروغان، د سرطان ناروغان او همدارنگه نور...

په لاندې انځور کې د کرونا ویروس نوي څرکونه دي:



منبع: ریاست تولید و نشرات

### د (COVID-19) ناروغۍ د مخنیوي یا درملنې لپاره درمل شته ؟

ځینې خلکو یې د علایمو ارامولو لپاره دودیز او انټی بیوتیک درمل کاروي او ځینو کلینیکونو د آزمویښې لپاره په ځینې ناروغانو د درملو آزمویښه پیل کړې خو تر اوسه یې لاسته راوړنې نه دي خپرې شوي. د مخنیوي لپاره یې کوم ځانگړی واکسین هم نشته. کوم کسان چې سخت حالت ته ولاړ شي باید روغتون کې بستر کړل شي. زیات ناروغان په روغتون کې بېرته روغتیا مومي. د واکسین او د درملنې د درملو لپاره یې کلینیکي هڅې روانې دي. ځینې درمل چې لسکونه کاله وړاندې جوړ شوي لکه د جاپان د زکام لپاره درمل، کلوروکین او هایډروکسي کلوروکین، د اېچ ای وي د درملو ترکیب، د وینې د فشار درمل او داسې نور...

### د وقايې لارښوونې

- لکه څرنګه چې د پورتنیو مالوماتو له مخې څرګنده شوه، چې په کرونا ویروس اخته شوي کس له لورې نورو ته دا ویروس ژر لېږدول کېږي، چې باید ناروغ د څارملنې لاندې ونېول شي تر څو نور ترې اغېزمن نه شي، همدارنګه کرونا ویروس یو وژونکی ویروس بلل کېږي او لېږد لارې یې آسانه برېښي، نو ددې لپاره چې ځان او د نورو حیات په خطر وانه چوو. نو د وقايې لپاره لاندې څو لارښوونې په ګوته شوي چې باید پام ورته وشي او همدا لارښوونې له کرونا څخه د ژغورلو لامل کېږي او که دا لارښوونې تطبیق نه کړو نو ژوند له خطر سره مخامخېږي.

#### ۱. له ماسک څخه استفاده وکړئ!

کله چې په یوه چاپېریال کې تک راتګ کوئ او یا د یوه ناروغ شخص مراقبت کوئ نو غوره ده دا چې ماسک وکاروئ. خپل ځان ډاډه کړئ چې ماسک مو پوزه او خوله په بشپړه توګه پوښلې ده، کله مو چې ماسک واچوه نو له تماس څخه یې ډډه وکړئ. د یو وار مصرف ماسک له کارولو څخه وروسته هغه له ځان څخه لرې کړئ او له لرې کولو څخه وروسته یې خپل لاسونه په صابون و مینځی او همدارنګه ماسک له ناپاکې هوا څخه د ویروس مخنیوی کوي.

#### ۲. د لاسونو پاکول یا مینځل!

له کور څخه د باندې تللو او په عامه ځایونو کې له تګ راتګ کولو څخه وروسته، له برنجي، توخېدلو او د پوزې له پاکولو څخه وروسته، له ډوډۍ خوړلو څخه مخکې او وروسته او تشناب ته له تللو څخه وروسته خپل لاسونه لږ تر لږه د شلو ثانیو (20sec) لپاره په اوبو او صابون سره و مینځی او یا د لاسونو له پاکونکي ژل (Hand Sanitizer) څخه ګټه پورته کړئ. د صابون او د لاسونو ژل پر لاسونو باندې ناست ویروس مړ کوي او همدارنګه کولئ شئ چې د کلا څخه د بهرېدو پر مهال په لاسونو باندې ژل ووهئ، چې په دې سره د ویروس مخنیوی



## د کرونا کرغېرنې او د هغې لارې چارې

### ژباړه او راټولونه

کېږي او د بېرته راستنېدو پر مهال لومړی لاسونه په صابون او بیا يې د لاسونو په ژل غوړ کړئ او د ورځني پرله پسې مینځل مه هېروئ.

### ۳. له ناروغو کسانو سره د نږدې اړیکې پر مهال ډډه وکړئ!

که چېرته په یوه ټولنه یا ځای کې د COVID-19 ناروغي خپره شوې وي نو په دې صورت کې د ناروغو اشخاصو له نږدې اړیکې څخه ځانونه وساتئ او د خپل ځان او خلکو ترمنځ فاصله ونیسئ. دغه ټکي په ځانګړې توګه هغو کسانو ته ډېر توصیه کېږي چې به نوموړي ناروغۍ باندې د اخته کېدو لپاره لوړ خطر ولري. که د اخته شوي کسانو څخه لرېوالی یا فاصله ونه نېسو نو د اخته کېدو ګواښو سره مخامخېږو.

### ۴. له لاس ورکولو او پر مخ ښکلولو څخه ډډه وکړئ!

لکه څرنګه چې مالومه ده د کرونا ویروس د اړیکې او د نژدېوالي له امله ژر لېږدول کېږي نو باید د لاس ورکولو او د مخ ښکولو څخه ډډه وکړو ځکه دا کړنې د ویروس د لېږد سبب ګرځي، نو باید لږ تر لږه له نورو کسانو څخه د یوه متر په اندازه واټن ونیسو، او دا چې شرعي حکم یې څنګه ده په دې به وروسته وغږېږو.

### ۵. له څیزونو سره اړیکې:

هغه څیزونه چې معمولاً له هغو سره اړیکه ترسره کېږي باید هره ورځ پاکې (Clean) او میکروبونه یې له منځه (Disinfect) یورلی شي. په دې څیزونو کې مېزونه، دستګیرونه، د چراغونو د بلولو او مږه کولو سوچونه، کمپیوټر، موس او کیبورډ، تلیفونونه، ګمډ، د لاس مینځلو ځایونه (دستشوی)، لاسي ساعت، او داسې نور په کې شامل دي چې باید پام ورته وشي.

۶. شریک خیزونه مه کاوړئ!

هغه خیزونه چې ځانګړې دي او یوازې یو کس ترې ګټه اخیستلی شي، لکه: د غابونو بورس، روی پاک، ځان پاک، ګیلاس، د خواړو لوښي، کالی، او نور خیزونه دي چې له نورو سره باید شریک نه شي، چې له دې ګڼې سره د ویروس مخنیوی کېږي.

۷. له سبزیجاتو او مېوه جاتو ډېره ګټه پورته کړئ!

سبزیجات او مېوه جات زموږ بدن د ویروس پر وړاندې قوي کوي او زموږ وجود دې ته چمتو چې تر یو حده پورې ویروس سره مبارزه وکړي، نو باید له سبزیجاتو او مېوه جاتو څخه ډېره ګټه پورته کړو او خصوصاً هغه مېوه جات او سبزیجات څخه ډېر استفاده باید شي چې ویتامین سي لرونکي وي لکه: لیمو، نارنج، کینو، مالټه، کېوې، سابه، قرمه یې مرچ او نورو څخه ډېره ګټه پورته شي او هېره دې نه وي چې د خوړولو پر مهال باید په پاکو اوبو سره څو ځله ومینځل شي.

۸. غرغړه باید هېره نه کړئ!

کله چې له بهر نه کور ته را دننه کېږئ، که ستوني کې مو بخار یا سوزش وي او که نه وي نو باید لږ مالګه په څو غړپو اوبه کې واچول شي او وروسته پرې مکرراً غرغړه وشي، ځکه چې د کرونا ویروس لومړی په ستوني باندې خپلې اغېزې ښکاره کوي او وروسته سږو ته ور دننه کېږي او بلاخره د خپل سوزش ته دوام ورکوي په هر صورت د شپې مخکې له خوبه هم او سهار وروسته له خوبه هم باید چې غرغړه هېره نه کړئ.

۹. د پوزې مسخ وکړئ!

د پوزې دننه یانې د خاورو تلو لپاره وېښته دي چې مخنیوی یې کوي او خاوره نه پرېږدي چې دننه لاړه شي نو شونې چې د څو شېبو لپاره د ویروس هم مخنیوی

وکړي نو ددې لپاره چې ویروس نور تکثر وکړي او لاره ونه کړي نو باید ژر تر ژره د پوزې له سوزش سره د پوزې دننه په اوبو باندې مسخ یا پاکه ومینځو.

#### ۱۰. له گرمو مایعاتو نه باید کته پورته کړئ!

له گرمو مایعو نه باید ډېره کته پورته شي، ویل کېږي چې کرونا ویروس له تودوخو سره اساسیت لري او ۳۰ نه لوړو درجو کې له منځه ځي او تکثر یې هغومره نه وي نو گرم مایعې ستونی پاکوي او ویروس نه پریږدي چې سږو خوا لاره وکړي. د ویروس دې وقایې لپاره گرم مایعات توصیه کېږي.

#### ۱۱. د پرنجې پر مهال خوله او سپرمو ته مو یو څه ونیسئ!

د پرنجې او توخي پر مهال خوله او سپرمو ته مو دستمال ونیسئ او وروسته له هغه دستمال لرې یا کثافت داني کې وغورځوئ، ځکه لومړی ویروس د پوزې او په ستونی کې موقعیت اختیاري او د پرنجې او توخي پر مهال موجود ویروس د هوا په فشار سره بهر را درومي او وروسته په شته خیز باندې نښلي که خیز لرې وانه وچوو نو ویروس له خیزه پرته بدن ته لاره پیدا کوي او که لاس مو د پرنجې پر مهال نېولی وي نو باید د لاس مینځو اراده ولرو، که د توخي او د پرنجې پر مهال دستمال شتون ونه لري نو د اورې نه ښکته لاس باندې سپرمې یا خوله ولکوو بیا د پرنجې یا توخي ستونزه رفع کړو خو وروسته کالی یا واسکت لمر ته آوار کړو تر څو شته ویروس له تودوخې مړ شي.

#### ۱۲. غوښه او هګۍ له خوړلو مخکې سمه پخوئ!

غوښه او هګۍ د پخولو په وخت کې باید سمه سره او پخه شي. ویل کېږي چې کرونا ویروس له ژبو (حیواناتو) څخه انسان ته لېږدول شوی نو د ژبو او خصوصاً د چرګ غوښه او هګۍ باید په سمه توګه پخه شي او د نیم خامه پخېدو څخه باید ډډه وکړئ او هېره دې نه وي چې د کبانو خوړلو نه مخکې غوښه یې باید سمه سره او پخه شي.

۱۳. له کبه کونو څخه ډډه وکړئ!

په هغو ځایونو کې چې کبه کوڼه وي يانې رش او ډېرو بار په کې ډېر وي نو بايد له هغو ځایونو څخه ډډه وکړو ځکه شونې ده چې په هغه کبه کوڼه کې ډېر په کرونا اخته شوي کسان وي نو د وېروس تکثر په داسې حال کې ژر يو انسان بل انسان ته لېږدول کېږي او همدارنگه په هغو ځایونو کې مېلمستيا وي يا فضا قیده وي او د انسان واټن يو بل ته ډېر نژدې وي نو په داسې حال کې هم د وېروس لېږد شونې ده، توصیه کېږي ځانونه له کبه کونو څخه او له بې ځايه بازار تلو او مېلمستيا څخه ډډه وکړئ.

۱۴. له ژيو (حيواناتو) څخه واټن واخلي!

له ژيو يا حيواناتو څخه بايد لرې ځان وساتو ځکه کرونا له ژيو څخه انسان ته لېږدول شوی او له ژيو څخه د کرونا وېروس ژر د لېږد عامل کېږي نو که احياناً بيا غواړو چې ژيو ته نژدې ورشو بايد په لاسونو دستکشې او په خوله او سپرېمو مو ماسک وي نو په داسې حال کې د وېروس پراختيا هغومره نه وي، بنا ژيو ته د نژدېوالي په حالت کې دستکشې او ماسک مو هېر نه شي.

۱۵. له يخو اوبو او سرو خواړو څخه لږ ډډه وکړئ!

يخې اوبه ددې عامل کېږي چې نور هم د کرونا وېروس پراخ شي او بلاخره سپرو ته لاره پيدا کړي ځکه چې مونږ شاهدانو کله چې مو ستونې وخورېږي نو ډاکټر لومړی له خوړو او وروسته له يخو اوبو څخه مو پرهېژوي ځکه دا دواړه څيزونه د وېروس دې پراخېدو عامل کېږي، بنا يخې اوبه او يخ څيزو څخه بايد ډډه وکړئ، همدارنگه ساړه خواړه هم ددې سبب کېږي چې وېروس دننه وجود ته لاره پيدا کړي ددې لپاره د يو وخت خواړه بايد بل وخت ته ونه خوړل شي ځکه شونې ده چې د وخت په تېرېدو سره په خواړو باندې وېروس کېناستلی وي او په خوړلو سره يې وېروس وجود لاره پيدا کړي، نو په دې بنا بايد له يخ څيزونو او سرو خواړو څخه ډډه وکړئ.

۱۶. د ژاولې ژدول څه گډه لري؟

دغه موڅو وارې یادونه وکړه چې باید له گرمو اوبو او مایعو څخه گډه واخلي ځکه لومړی ویروس په ستوني باندې خپل برید پیلوي او وروسته سږو ته لاره کوي، نو که گرمو اوبو او مایعو ته لاس رسی نه لری، نو له ژاولو څخه گډه پورته کړی ځکه ژاولې ژدول ستاسو ستونی تل نم ناکه ساتي او د ژدولو په حالت کې ستونی مو د وجود په اوبو یانې په لارو باندې پرېمنځي.

۱۷. د اخته شویو کسانو نه نور څوک مشکوک ښکاري؟

د اخته شویو کسانو نه سېوا هغه کسانو نه هم باید واټن واخلو چې په لاندې ناروغی باندې اخته وي. لکه: د زرو خلکو نه، د زړه ساه لندی، د شکر ناروغان، د سرطان ناروغان او امېدوارو میندو نه هم باید واټن وساتو، ځکه چې په یاد شوي ناروغانو باندې کرونا ژر اغېزه ښندي، نو د ویروس د پراختیا لپاره واټن اړین برېښي.

۱۸. د کومو څیزونو څخه وروسته د بیا لاس مینځلو اړتیا کېږي؟

کله چې مونږ لویه کوو نو خاڅا د لوبې څیزونه لاس سره اړیکه نیسي او ویروس سره لاره کوي او همدارنگه د وړو ماشومانو څخه وروسته او ژبو له نژدېوالي څخه وروسته او د نور څیزونو له اړیکو څخه وروسته باید بیا ځلي لاس ومینځو.

۱۹. ولې کالي یا جامې د لمر تودوخو ته آوار شي؟

له بهر څخه د راستنېدو پر مهال خاڅا جامو یا کالیو کې مو ویروس ناست وي او د لارې پیدا کېږو چاره مېندي، نو مخکې له هغې چې ویروس خپور شي نو جامې مو باید د لمر تودوخو ته آوار کړی ترڅو چې ویروس د تودوخو له امله مړ شي، ځکه نوموړی ویروس که په یو څیز باندې کېږي نو تر درې ورځو پورې هلته پاتې کېدای شي چې تر څو کوربه ته ولېږدول شي.

۲۰. سکرټ مه ځکئ!

د مکسیکو روغتیا وزارت ویلي: د سکرټ او قیلون ځکول پر کرونا ناورغې د اخته کېدو کواښ ډېروي او هغه کسان چې سکرټ ځکوي تر نورو ژر په کرونا باندې اخته کېدای شي او سبب دې اخته کېدلو علت هم همدا دی چې یاد ویروسونو دویم برید په سړو باندې اغېز کوي، چې بیا وروسته د ساه لنډوالی پیدا کېږي نو لوکي کول سړي ویجاړوي او د یروس دې خپرېدو ته لاره پیدا کوي.

۲۱. نظافت د ایمان جزء وگنئ!

د کرونا ویروس لږد یو څیز نه بل انسان ته د ناپاکۍ له امله پراخ مومي، د نظافت مراعتول ددې سبب کېږي چې ویروس سره مبارزه وکړو او ویروس پرې نږدو چې دننه وجود ته مو لاره پیدا کړي، نو هټیوال، کورنی او وگړي باید د خپل څیزونه د مېکروب په مایعو باندې پاک پرېمښي، چې تر څو ویروس مړ او له منځه لاړ شي.

۲۲. د لمر پټاوم نه گټه پورته کړئ!

د لمر پټاوي ویتامین D3 لري او حد اقل په ورځ کې د څو کړیو لپاره له شته ویتامینونو نه گټه پورته کړئ، ځکه په دې کړنې به مو دوه گټې پورته کړي وي. لومړی: له شته ویتامین D3 نه گټه پورته کوئ او دویم: د ویروس د مړ کولو او ویجاړولو بهانه به مو پیدا کړي وي.

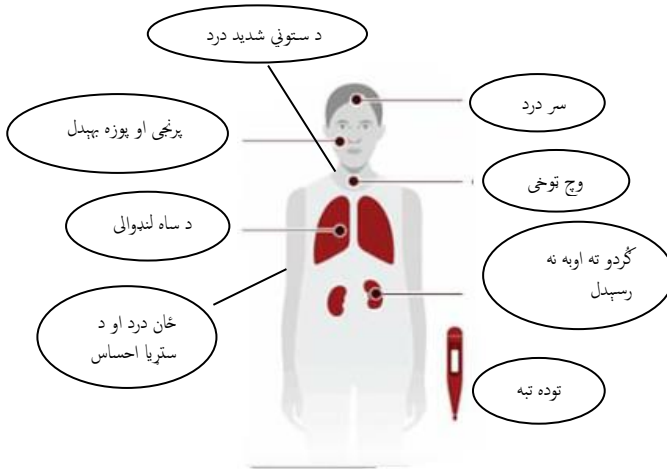
۲۳. له کومو سیمو څخه باید ډډه وکړو!

هغو سیمو ته سفر مه کوئ چېرې چې د کورونا ویروس ناروغي خپره شوې وي په ځانگړې توگه هغه کسان چې د سړو، شکر، زړه ناروغي لري او یا یې عمر زیات وي.

## د کرونا کرغېړنې او د هغې لارې چارې

ژباړه او راټولونه

یادښت: په لاندې انځور باندې کښل شوي نښې د کرونا ویروس نښې بلل کېږي، که هر چا کې لاندې یاد شوي نښې موجودې وې نو ژر تر ژره دې روغتون ته مراجعه وکړي.



منبع: بي بي سي راډيو

یاده ناروغی ظاهرآ له تمې څخه پیلېږي، وروسته وچ تویخی ته گام اخلي او بیا د یوې اوونۍ په لړ کې د ساه لنډوالي پورې پراختیا مومي چې بیا ځینې ناروغان تر روغتون پورې رسېږي. او همدارنگه د کورونا ویروس (COVID-19) ناروغی د انسان ژوند اخلي ؟

په ځوانانو او کوچنیانو کې د دې ناروغی عفونیت د لویانو په پرتله نرم وي. خو په هرو ۵ یا ۶ کسانو کې د یو کس ناروغی منځته وي او روغتون کې بستر کېدو ته اړتیا لري. که چېرې یو ځوان یا کم عمره په دې ویروس اخته وي په خپل کور کې د زیات عمره مور، پلار، مشر ورو یا خور ژوند له گواښ سره مخ کولای شي له همدې امله باید احتیاط وشي. له کورونا ویروس څخه د خپل ځان ژغورنه د کور د نورو غړو ژوند ژغورنه بلل کېږي.

څنګه کولی شو خپل مخ ونه موبو چې په کرونا اخته نه شو؟

روغتیایي ټولنو خبرداری ورکړی چې پر مخ باید د لاسونو وهل کم کړل شي چې په دې سره د کرونا ویروس تر یوه حده مخنیوی هم کېدای شي. یو لامل شته، چې په ساري ناروغۍ د اخته کېدو لپاره لار هواروي، په تېره کله چې وبا نړۍ شموله شي، لکه همدا اوس چې د کرونا ویروس پر مخ لاس وهل د ویروس د لېږدېدو یوه اصلي لار ده نو څنګه موږ پر مخ له لاس موبینلو ډډه کولی شو؟

- په انسانانو کې له بده مرغه یو عادت ددې لامل ګرځي چې ویروس ورشي.

د مخ په لاس موبینلو کې ځینې حیوانات هم زموږ په شان دا کار کوي، خو موږ پرته له دې چې پام مو شي پر مخ لاسونه وهو. څېړونکو موندلي چې تر ډېره انسانان پر خپله پوزه او سترګو لاسونه وهي، چې دا د کرونا ویروس په څېر د ویروس د لېږدېدو وسیله ګرځي.

په سیدني کې نارټ سوت وېلز پوهنتون د ساري ناروغیو د څارنې اړوندې کارپوهې ماري لوس ماکلوز په ۲۰۱۵ کال استرالیا کې د طب پوهنځي پر محصلینو یوه څېړنه کړې وه.

نوموړې په دې څېړنه کې ومونده چې محصلین په یوه کړۍ کې ۲۳ ځله پر خپل مخ لاسونه وهي، حال دا چې دوی پر مخ د لاسونو وهلو پر خطر بڼه پوهېدل. پر مخ لاسونه وهل ځکه ویروس لېږدوي، چې زموږ پر لاسونو رنګارنګ ویروسونه او مېکروبونه وي، ځکه چې په خپل چاپېریال کې پر ډېرو داسې شیانو لاسونه وهو چې ویروس او مېکروبونه ورباندې سرېښ وي یا آن داسې چاته لاس ورکوو چې ویروس لري.



. خو، ولې موږ پر مخ لاسونه وهو او څنگه له دې عادت ډډه کولی شو؟

- په برتانيا کې د ليدز پوهنتون ويروس پوه ستيفن گريفين وايي: ماسکونه اچول  
بنايي موږ ته را په ياد کړي چې پر خپل مخ لاسونه ونه وهو.

- د جرمني لايپزيک پوهنتون ارواپوه مارتن گرانولډ وايي: پر ځان او مخ لاسونه  
وهل د انسان پر رواني حالت پورې اړه لري، چې تر ډېره دا کار په لاشعوري يا  
نيمه شعوري ډول کوي.

- د کليفورنيا پوهنتون يوه ارواپوه ډاچر کيلتيز وايي: پر مخ لاس وهل بنايي د وېرې  
او انډېبنې کولو پخاطر وي. ځينو څېړنو ښودلي چې پر پوست لاس وهل د  
اوکسايستوسين هورمون له کبله وي، چې دا هورمون د اعصابو د آرامۍ او  
انډېبنې کولو دنده لري.

خو ځينې انسانان بيا د مقابل لوري د پام اړولو لپاره پر مخ يا وېبښتانو لاسونه  
وهي.

ځينې پوهان پر دې آند دي چې پر خپل ځان لاس وهل په احساساتو د کنټرول  
يوه وسيله ده.

که څه هم حيوانات دې عادت ته د مخ پاکولو لپاره مخه کوي او يا له خپل مخ او  
ځان نه حشرات شري، خو انسانان بيا د ډېرو لاملونو له کبله پر مخ لاسونه وهي.  
خو زموږ سترگې، پزې او خولې هغه غړي دي چې له لارې يې باکټريا او  
ويروسونه زموږ بدن ته ننوتلی شي.

په ۲۰۱۲ کال، څېړونکو په برازيل او واشنگټن مېټرو کې د ځينو خلکو معاینې  
واخيستې، چې په پایله کې يې جوتې شوه دوی په لاشعوري ډول په يوه کړۍ  
کې تر درې ځلو ډېر پر يوه شي او بيا پر خپلو پوزو او خولو لاسونه وهي دي. د  
عامې روغتيا ځينې کارپوهان پر دې آند دي چې گڼې ماسکونه مو له هغو  
باکټرياوو ساتلی شي چې په لاسونو د پزې او خولې موبيلو له لارې را انتقالېږي،

## د کرونا کرغېرنې او د هغې لارې چارې

ژباړه او راټولونه

خو آن طبي ماسکونه هم د نورو وسيلو له لارې بدن ته د لېږدونکو وېروسونو پوره مخه نه شي نيولی.

- په برتانيا کې د ليدز پوهنتون وېروس پوه ستيفن گريفين وايي: ماسکونه اچول بڼايي مور ته را په ياد کړي چې پر خپل مخ لاسونه ونه وهو، ځکه چې د لاسونو سمو مينځلو په صورت کې د وېروس لېږدولو تر ټولو لويه وسيله کېدای شي او همدارنگه ماسک کارول بڼايي له خلکو سره پر مخ د لاس وهلو مخنيوي کې مرسته وکړي.

- د کولمبيا پوهنتون د رواني چلن متخصص مايکل هولزويرت وايي: که اړتيا وه چې خپل مخ بايد وموښې، نو د کوتو او لاس پرځای يې پخپل مړوند وموښه. دی وايي: هغه کسان چې خپلې په مکرر ډول سترگې موښي، بايد عينکې پر سترگو کړي، چې دا کرڼه ورسره مرسته کوي د خپل عادت هېر کړي.

او بڼايي پر يوه پاڼه داسې توري ليکل هم مرسته درسره وکړي چې " پر خپل مخ لاس مه وهه." (ليس شاپلي)

لاندې انځور ته بايد پاملرنه وشي:



منع: بي بي سي سايټ

### خارملنه

خارملنې ته په عربي کې (قرنطینه) وايي او د ایټالوي لغات (Quarantina) څخه اخیستل شوی، چې مانا یې څلوېښت ورځې او یا جهاه ده. د قرنطین لغت ریښه وینز (د ایټالیا یو ښار) ته ورګرځي، چې هلته په ۱۴مه پېړۍ کې دوېرونیک (اوسنی کروشیا) مجبوره شوه چې ورغلي کښتۍ د طاعون (وبا) د خپراوي له وېرې ۴۰ ورځې په خپلو سواحلو کې ودوري.

قرنطین د ساري ناروغیو د مخنيوي په پار د انسانانو د سلوک محدودولو ته ویل کېږي او یا پر سرحدونو او سواحلو هغه ځانګړي ځای ته ویل کېږي، چې هلته نوي راغلي مسافر، د ساري ناروغیو په موخه معاینه کېږي او محدودېږي.

او همدارنګه خارملنه یا (قرنطینه) د ویروس دې مخنيوي لپاره هغه لومړۍ چمتوالی دی چې په عامه وینا لاس په ماشه ګرځېدل چې شېبه په شېبه د ویروس ګوانښونو ته مجبزه څارنه بلل کېږي. هغه کسان چې په ویروس باندې اخته شوي نه دي نو دې نو د خارملنې لومړي څیزونه ورته اړین برېښي چې باید یې عملي کړي او هغه کسان چې په دې ناروغۍ باندې شوي ښکاري نو د هغوی لپاره اړین دي چې باید ځان د جدي خارملنې لاندې ونیسي.

خارملنه په دوه څانګو باندې وېشل کېږي. لومړۍ هغه کسان چې په کرونا ویروس باندې اخته شوي نو څه باید چې وکړي او دویم هغه څیزونه چې باید د خارملنې لاندې ونېول شي.

#### ۱. په کرونا باندې اخته شوي کسان څه باید وکړي؟

- په کرونا باندې اخته شوي کسان یانې هغه وګړي چې د کرونا لومړي نښې لکه: تبه، ستونی درد، توخی، او د پوزې اوبه راتلل شتون ولري نو ژر تر ژر دې کوم صحي روغتون ته مراجعه وکړي چې تر څو په صحي روغتون کې چک یا بستر شي.

- هغه کسان چې پرنځي یا توخی کوي نو باید له ماسک څخه دې ګټه پورته کړي چې تر څو د کرونا ویروس نه نور خلک اغېزمند نه شي.

- ویل کېږي هغه کسان چې بهر له هېواده راستانه شوي نو ۲۵ سلنه د کرونا ویروس پټې (خفیفې) نښې په کې لیدل کېږي چې باید د خپل ځان د چک په آلې باندې مثبت یا منفي اغېزې را څرګندې کړي.

- په کرونا باندې اخته شوی کس دې د پورتنې یانې د وقایې د لارښوونې په مطابق باندې دې ځان سمبال کړي او څه چې ورته ویل شوي همغه دې عملي کړي چې تر څو د ویروس سره د خپل مبارزه څرګنده کړي.

## ۲. د څارملنې څیزونه:

د څارملنې یا د قرنطینې څیزونه هغه دي چې په امر او په نفې باندې ترسره کېږي، چې ددې خبرې مطلب دا دی، یانې هغه څیزونو باندې امر یا هدایت کېږي چې باید ترسره شي او کوم څیزونو باندې نفې یانې ضرب کښ کېږي چې باید ترې ډډه وشي، نو ددې امر او نفې څیزونه لاندې په ګوته کېږي.

### ۱. له دلیزو حمامونو تک څخه ډډه وکړئ!

په دلیزه حمامونو کې د وګړو رش ډېر وي او همدارنګه د واټن لپاره هم کافي ساحه میسر نه وي او د خولې تف یو بل ته تېچ کېږي، نو په داسې ځایونو کې د ویروس لېږد یو انسان ته بل انسان ته ژر انتقالېږي. د څارملنې لپاره له هغو ځایونو څخه ډډه وکړئ چې هغلته ګڼه ګڼه ډېره وي.

### ۲. کور کې پاتې شئ!

تل به مو شکایت کاوه چې هېڅ کافي وخت د مطالعې او د کور کارونو لپاره نه لرو، نو همدا اوس یې وخت دی چې پاتې کارونو ته مو پای ورکړئ، کور کې پاتې شئ او د بې ځایه ښار ته تللو څخه ډډه وکړئ، د کور کارونه، تلوېزیون لیدل، مطالعه او مجازي نړۍ څخه سمه ګڼه پورته کړئ. که غواړئ چې په کرونا

ويروس اخته نه شئ نو په کور کې ځان د څارملنې لاندې ونیسئ او د ويروس پر وړاندې تل چمتو اووسئ، چې ويروس تر تاسو پورې هم راتلونکي ده.

### ۳. له گڼه گونې څخه وپرهېزئ!

په دې ځانگې کې مو دمخه يادونه وکړه چې له گڼې گونې او د ښار بې ځايه تلوو څخه ډډه وکړئ او په کور کې پاتې شئ، خو دلته بحث د جمعې لمنځه باندې ده او شرعي بحث به پرې وروسته وشي، دلته دومره يادونه اړينه ده چې د جمعې لمنځه څخه د يوې مودې لپاره بايد ډډه وشي که احياناً بيا هم ځئ نو فرض په جومات کې او سنت کاله ته راورسوي.

يادښت:

### عبادت مه هېروئ!

زياتره کسان په دې عقیده دي چې کواکه زما عقیده ډېره لوړه ده او کرونا ويروس پر ما باندې کوم اغېزه نه بنسدي، که دلته د عقيدې بحث راخته کړو نو په ماشام کې د طاعون (وبا) ناروغۍ پيدا شوه او د کوتو له شمېرو څخه ډېر پرې اخته او مړه شول، دلته بيا ما ته دا پوښتنه را پيدا کېږي چې آيا هغه کسان بې عقيدې ول، چې د طاعون په ناروغۍ باندې اخته او مړه شول؟ نه! دا زموږ دې ناپوهۍ ښکارندويه کوي، ځکه د خدای ج له لوري پيدا شوی آفت او بېرته زموږ لپاره د حل لارې وټاکل شوې چې پورته ترې يادونه شوه چې بايد د ناورغۍ په مقابل کې عملي شي. په هر صورت د کرونا ويروس پر وړاندې دوه ډوله مبارزه اړينه ده چې لومړی يې ظاهري بڼه لري او دويم يې د روح روان پورې تړاو بنسدي. د ظاهري بڼې باندې پورته د خپل وسې پورې سپارښتنې وشوې خو د دويم ځانگې باندې به يې اوس تر يو حده پورې بحث وکړو. د کرونا ويروس پر وړاندې اړينه ده چې بايد د خپل روان په نرم حالت کې وساتو او د خپل له روان څخه وپره لرې کړو، ځکه مونږ به د مېکروب له امله ناروغ نه شو خو مونږ به د خپل له وپرې څخه په کرونا ويروس باندې اخته شو، نو اړينه برېښي چې د

روان کړه وړه کنټرول کړو او د دواړو اړخو په مرسته کولی شو چې ښه مبارزه د کرونا ویروس پر وړاندې وکړو. دلته یوه پوښتنه راخپري چې غږي نړۍ ولې د کرونا ویروس پر وړاندې روحي کړه نه شي کنټرولولی ځکه که هغوی د ارواپوهنې په علم کې پرمختګ کړی وي خو په دې نه شي توانېدلی چې روحي آرامش رامنځته کړي، اوس د خپل اصلي خبرې ته راگرځو؛ په اسلام کې د آرامښت ځانګړی لوی راز پروت دی چې هر څوک ددې آرامښت مزه نه شي ځکلی او د مسلمانانو او کافرانو یو توپیر همدا دی چې هغوی د روان آرامښت څخه برخمن نه دي او د ځان وژنې کراف په کې لوړ لیدل کېږي، نو که غواړئ چې روحاً د کرونا ویروس په وړاندې مبارزه وکړئ، نو عبادت مه هېږوئ ځکه په عبادت کې د ژوند آرامښت پروت دی او تاسو د هر ډول ناوړغی په مقابل کې قوي کوي، چې تر څو ورسره مقابله وکандئ. نو راجئ لمونځ او د الله ذکر مه هېږوئ.



منع: اسلام او دین

### کرونا ویروس ژوندی نه ده په همدې دلیل د هغه مرګول ډېر ستونزمنند کار دی

ویروسونو میلیارډ کالونه تېر کړل تر هغو چې د بقا هنر لپاره یې له ژوندي پاتې کېدلو بشپړ حد ته ورسېږي - د یو استراتېژي وېرې او په اغېزمنده توګه یوه قوي ګواښنه د نن نړۍ بدلوی شي.

له دې ځانګړنې سره د نوي ویروس په اړوند چې هلاک کوونکې ځانګې سره مېچ کوي، چې د نړۍ والې ټولنې بڼه یې ډېر لږزولې او درولوې ده. دغه ویروس ډېری له یو ژتکي مادې څخه دی چې په یو تېره پروټيني څوکې له خوا او د یو  $1000$  p په اندازه بر لري چې د سترګو باڼه راچاچېرولی شي او همدا راز څو موجوده هډایتوي چې په سختۍ سره د ژونديو یوه ټولګه (ارګانيسم) بلل کېږي. اما کله چې د انسان دې ساه اخیستنې سیستم ته ننوځي او زمونږه د بدن په سلولونو کې د پراختیا په توګه میلیون نور بڼې هم راپنځوي. په خلاقه شیطاني استعدادونو کې د څرنګوالي په اړوند د ویروس زېږنده او د کرونا څرګونه په کې لیدل کېږي: دغه ویروس د انسان په بدن کې بې له هغه چې خپله خبر اووسي، وختي د خپل ځان ته ځای پیدا کوي. مخکې له دې چې حتی کوربه د خپل ځان نه نښې وښيي، ویروس د خپل نوې کڅوړه له ځان نه جوړوي او په ټولو ځایونو کې پراختیا مومي، چې بیا وروسته د بلې قرباني په لور درومي.

نوموړی ویروس په ځینو کسانو د مرګ سبب ګرځي، اما په هغه کسانو کې چې اخته شوي دي تېښته کوي یا په کافي کچه باندې ملایم وي. تر اوسه پورې هېڅ کومه لاره ددې په دروولو کې نه لرو.

څېړونکو د واکسین درملنې په پنځوونه کې هڅې کړي چې ددې ناروغی په مبارزې کې لاسته راوړنه ولري، چې تر اوسه پورې  $350000$  کسان اخته او ډېر له  $15000$  وګړي یې مړه کړي؛ چې همداسې به دوام لري. دغه ځانګه په هره شېبه کې د لوړېدو په حال کې ده او د سختې عملې حالت بیانوي چې د څېړونکو د مطالعې په برابر قرار لري.

د شیمایي پوهې او د ژوند پېژندنې په منځ کې؛

د ساه اخیستنې ویروسونه په دوه ځایونو کې؛ د ناپاکې (عفونت) او د پراختیا په حالت کې لېږدول کېږي. د سپرمو او د ستوني په ځایونو کې د لېږد تېزښت لور لیدل کېږي او د ریپو په لاندې څانگو کې په ستونزو سره خپرېږي اما ډېر وژونکی ښکاري.

دغه نوی کرونا ویروس چې دې (SARS- COV-2) باندې نومول کېږي، ډېر په چلاکۍ سره د ساه اخیستنې په سیستم کې ځای اختیاري او له هغه ځای څخه کولی شي، ډېر په راحتی سره د پرنجې او د توخي په مرسته وروسته قربانی ته ولېږدول شي. اما په ځینو ناروغانو کې، ځان د ریپو منځ ته رسوي چې بیا کولی شي د مرکېدو سبب وگرځي. دا یو داسې ترکیب دی چې د یخ وهلي له ویروس څخه او د سارس هلاک کوونکي ناروغی څخه اوسې، چې په کال ۲۰۰۲ - ۲۰۰۳ په آسیا ځایونو کې راجچ شول.

ددغه ویروس یو بله حیرانونکې ځانګړتیا دا ده چې ډېر په آرامه پراختیا مومي او علامې او ناروغۍ یې د سارس په پرتله ډېر وروسته ځان ښيي، بیا دا ددې سبب کېږي، چې هغه کسان مخکې د اخته کېدو په نښو باندې پوه شي، نو ژر له هغه څخه بل کس ته لېږدول کېږي.

په بل عبارت، دغه ویروس په کافي کچه باندې چل ورکونکی دی، چې کولی شي د نړۍ والې اړیکو آفت وگرځي. ویروسونه مسؤل دي ډېرو ویجاړونکو ناروغیو بلل کېدای شي، لکه «انفلونزا» «سارس» «مارس» او «ابولا» چې له ۱۰۰ کالو نه تر دې دمه را تېر شوي دي. ددغه ویروس اخته کېدل له ژبو (حیواناتو) څخه دي او له ژبو څخه انسانانو ته خپرېږي، او دا ټول اغېزمنېدل له هغه ویروسونو څخه دي چې ژنتیکي ماده یې په RNA کې د رمزونو غوندې ځایږي.

کارپوهان وايي: چې دا یو دمي پېښه نه ده، د ویروس ژوندی موجود په RNA کې ددې سبب کېږي چې خپرېدل یې آسانه او له منځه وړل یې سخته وېرېږي.

له کوربه څخه په بهر چاپېریال کې ویروسونه په خوب کې تللي وي او هېڅ یو د لومړي علامو په ژوندي موجود کې لکه: متابولسم غوندې د خوځښت او د ورتیا



جوړونې مثال نه لري او دغه طرز کولی شي چې دې دوامدارې مودې په لړ کې دوام ومومي. د لابراتوارونو اخري څېړنو ښودلي دي، چې د SARS- COV- 2 ویروس په معمول ډول د څو شېبو او څو کړیو په دوام کې له کوربه څخه بهر چاپېریال کې له منځه ولاړ شي، اما د هغې ځینې ذرې کولی شي چې دې ځینو پانو په مخ کې؛ لکه: د ۲۴ کړیو لپاره په کاغذي کارتن او پلاستیک کې پاتې شي او د وسپنو په مخ باندې تر دریو ورځو پورې ژوندی او د رغښت په ډول ناپاکه پاتې کېدلی شي. په کال ۲۰۱۴ ع کې، نوموړی ویروس د ۳۰۰۰۰ کالونو په مودې او یو ساره چاپېریال کې د کارپوهانو له خوا ومیندل شو او وروسته پرله پسې په لابراتوار کې آزمایشت او د یو آمیب په اخته کېدو باندې وتوانیده چې اغېزه ونسي.

کله چې ویروسونه له کوربه سره مخامېږي، د خپل شته پروټیونونه د خلاصېدو په کچه او د کوربه په سلولونو باندې د برید په وخت کې گټه ترې اخلي، نو بیا ویروسونه د سلولونو مالیکولي سیستم د خپل په واک کې نیسي، تر هغو چې د اړوند ضرورت مواد د ویروسونو د ډېروالي، راټولېدنه او پنځوونه وکړي. کړي وایتکر، د ویروس پېژندې او ایالاتو متحدې د کورنل پوهنتون استاد وايي: چې ویروس د ژوندي او غیرې ژوندي موجود په منځ کې د توپیر په حال کې دی او له ویروس څخه « د شپايي پوهې او د ژوند پېژندې » په ځای کې ترېنه ستاینه کوي.

د ویروسونو په منځ کې RNA او کرونا ویروسونه د پروټیني تېز څوکې بڼې په پار چې دې خول (تاج) غوندې دي او دغه نوم یې خپل ځان ته اخیستی، (کرونا ته په انګلیسي په ژبه کې د خول (تاج) مانا ورکوي) چې د پېچلتیا او د اندازې په نظر دغه ویروسونه بې نظیره بلل کېږي.

کرونا ویروس د ویروسونو یوه لویه کورنی راجا پروی چې درې برابره غټ له هغو ویروسونو څخه دي چې سبب دې مړې تې، غربي نیل او زیکا کېږي. د ویروسونو دغه لویه کورنی کولی شي چې اضافي پروټینونه وپنځوي او سبب دې ډېروالي د هغوی دې بریا لپاره شي.

- ویندې مناچري، د ویروس پېژندنې استاد د تگزاس پوهنتون د صحي روغتیا په خانګه کې وایي: د ویروس ناروغی د مړې تېې عامل بلل کېږي او جوړښت یې لکه چکش غوندې دی، اما کرونا ویروس درې عدده لوړ جوړښت لري چې هر یو یې پیل حالت کې په کار لوېږي.

د هغو توکو په منځ کې یو هم د سمونې پروټین شتون لري چې کرونا ویروسونو ته اجازه ورکوي تر څو هغه د پراختیا په خانګه کې کوم عیب چې پیدا شوی وي، هاخوا یې کړي. هغوی اوس هم کولی شي چې له باکټریا څخه په لوړه کچه ژنتیکي مواد پیدا کړي، اما لږ احتمال شتون لري، یچیان وزېږوي چې سبب دې څېرېدو او وشي کولی چې ژوندي پاتې شي.

په اوسني حال کې د بدلون وړتیا له دې ویروسونو سره مرسته کوي چې د نوي چاپېریالونو سره جوړ جاري وکړي، شاید ددې ویروس لېږد د اوبس له ناپاکو کولمو څخه یا د انسان دې ساه اخیستنې له سیستم څخه وي چې په ناپامۍ سره د سپرمو لاس وهنه یا اړیکه بلل کېږي، چې بیا وروسته هغوی ته دې دننه کېدو اجازه ورکوي.

کارپوهان په دې عقیده دي چې «سارس» ویروس د ژبو په بدن کې وو چې د وحشي پشکو له پلورلو څخه په نامه دې «زباد» یا د ژبو په بازار کې انسانانو ولېږدول شو. تصور کېږي، دغه نوی ویروس کولی شي په نورو ژبو کې هم وه ارزول شي، چې احتمالاً د یو ژوي له لورې په نامه دې «پانګولین» انسانانو کې خپور شوی دی.

- جفري توبن برګر ویروس پېژندونکی او د ملي انستیتوت د آلرژي او د عفوني ناروغیو له خانګې څخه وایي: «فکر کوم ۲۰ کېږي چې طبیعت مونږ ته وایي؛ هغه ویروسونه چې په ژبو کې دي ددې سبب کېږي چې هر ډوله ناروغی په انسانانو کې پیدا کړي، لکه: انفلونزا چې د دوامدارې مودې لپاره به ګواښونکی اووسي.

- توبن برګر وایي: د «سارس» مشهورېدلو څخه وروسته د کرونا ویروسونو د څېړنو بودجې باندې یې پراختیا ډېره راغلې وه، اما په اخري کالونو کې دغه بودیجه وچه شوه. د نوموړي په خبرو؛ چې همدا ویروسونه معمولاً د یخ وهلي (والګي) سبب

گرځي او د نورو ویروسونو د ناروغۍ به زیږنده کې له ځانگړي ارزښتونو څخه برخمنده نه دي.

#### د وسلو په څېړنو کې؛

ویروس وروسته له دننه کېدو څخه د کوربه په حجرو کې کولی شي چې د څو کریو په لړ کې ۱۰۰۰۰ نوي کڅوړې راجوړې کړي او د څو ورځو په لړ کې، اخته شوی کس سل میلیونه دغه ویروس د خپل دې وینې په هر کاشوکی کې ولېږدوي. دغه لېږد سبب دې شدیدې گوانښې د کوربه د ساتنې په سیستم کې پیدا کولی شي، یانې د شپايي دفاعي مواد آزادېږي، د بدن تودوخه لوړېږي او بلآخره سبب دې تبې کېږي. د وینو سپینه مایعې لکه د ځواکونو پوځ غونډې اخته شوی چاپېریال محاصره کوي. او غالباً، دغه غبرگون سبب کېږي چې کس ناروغ شي.

- اندریو پیکوز، د ویروس پېژندنې استاد چې په جان هاپکینز پوهنتون کې دنده لري، چې ویروسونه له سارقین وپېژني سره پرتله کوي. د هغه په پرتلنې سره وايي: ویروسونه ستاسو کورونو ته ژر را دننه کېږي، ستاسو خواړه خوري، ستا له فرنیچر نه کټه اخلي او د ۱۰۰۰۰ پچیانو په پنځونه کې ستاسو کور په کثافت دانې باندې اروي او متاسفانه! انسانان د سارقین په مقابل کې ډېر کم ساتونکي لري.

ډېری د ضد دې مېکروب درملنې، د هغه مېکروبونو په کړنو باندې چې ناوړي هدفونه لري، کار کوي. د مثال په توګه، مالیکولي پنسلین چې د باکتریا کانو په دېوال جوړونې او د باکتریا په سلولونو کې کټه ترې اخیستل کېږي او له منځه یې هم وړلی شي. دغه درملنه له شمېرونه ډېر په هر ډول باکتریا باندې موثره اغېزه بڼندي، اما له هغه ځایه چې د انسانانو سلولونه ددغه مېکروب له پروټین څخه کټه نه اخلي، خو کولی شي بې له ضرر رسولو څخه زمونږ بدن له هغه څخه کټه پورته کړي.

اما ویروسونه زمونږ له خوا کار کوي. بې له ځانگړنې د سلولونو په شتون سره هغوی مونږ باندې کېدل شوي دي. د هغوی پروټینونه زمونږ پروټینونه دي او د

هغوی ضعف ټکي زمونږه د ضعف ټکي بلل کېږي. اکثره درملنې دي چې شونې ده هغوی ته ضرر رسوي، اما موږ ته هم ضرر رسولی شي.

- کارلا کرکګارد، د ویروس پېژندنې استاد او د اسټنفورډ له پوهنتون څخه وايي: په همدې دليل د ویروس ضد درملنه باید ډېره هدمنده او ځانګړې اووسي، ځکه دا ډول درملنه موخه لري چې د ویروس له لورې راپنځول شوي پورټینونه (زمونږ د بدن د سلولونو سیسټم په ګټې اخیستنې سره) په عنوان دې ځینو ښکاره علایم د ویروس هدف لاندې راشي. دغه پورټینونه د ویروسونو څخه یې بې مثالې بلل کېږي. په دې پوه شې چې ددې درملنې مانا له یو ناروغۍ سره مبارز کولی شي، معمولاً د څو نورې ناروغیو لپاره نه په کار کېږي او له هغه ځایه چې دغه ویروسونه ډېر په تیزښت سره خپرېږي او د ښار علاخونه یې چې بریالي کارپوهانو د هغه په وړاندیز باندې دي، وايي: چې هر کله د اوږدې مودې لپاره کار نه کوي. په همدې دليل چې کارپوهان باید پرله پسې نوي درملنې د ویروس د ناروغۍ په درمان کې وړاندې کړي چې HIV د هغه له بریالي بېلګو څخه بلل کېږي. ویروسونه د ژنتیک لرونکې په اثر د درملنې په مقابل کې وړتیا نه لري او په همدې دليل ناروغان باید هر ډول درمل مصرف کړي.

- د کرکګارد په وینا، مدرن روغپوهان باید د نوي رامنځته شوي ویروسونو په پېژندولو کې هڅې وکړي.

د (SARS- COV-2) ویروس په ځانګړې توګه ډېر رمز لرونکې ده، لکه څرنګه چې د هغه کرني متفاوتې د تړه زوی (سارس) څخه دي، اما لږ ښکاره تفاوت چې ددوی په تېز څوکه پروټیني جوړښت کې لیدل کېږي، دا عامل کېږي چې د کوربه په سلولونو کې هغوی ته د برید اجازه ورکړي.

- الیسانډرو سته، د لاجولا ایمونولوژي څېړنیز انستیتوت او د عفوني ناروغیو مرکزي رییس له کالیفورنیا څخه وايي: ددغه پروټینونو پېژندګلوي کولی شي چې د واکسین اصلی کلي اووسي. مخکیني څېړنو ښودلي دي چې تېز څوکه پروټین په «سارس» کې سبب دې جوړونې ساتنیز غبرګون د بدن په اېمني سیسټم کې اووسي. په یوې جلا مقاله کې نشر شوي، چې ښاغلي سته موندلي دي چې همدا شان مساله د SARS- COV-2 ویروس کې هم حقیقت لري. د سته په وینا، دغه

امر يوازینی دليل دې کارپوهانو خوښمن کېدل دي. دغه رېښتیني عقیده څېړنپوهانو منلې چې دغه تېز څوکه پروټیني جوړښت لا ښه موخه د واکسين جوړولو لپاره بلل کېږي. که وکړي په همدې پروټیني ډولې کڅوړې باندې واکسين شي نو کولی شي چې د بدن ساتنيز سيستم د وپروس د زده کړې په اړوند مالوم کړي او هغوی ته اجازه نه ورکوي چې په تېزښت سره برید ورکړي.

د ښاغلي سټه په وینا، د کرونا نوی ویروس هغومره هم نوی نه ده او همدارنگه د SARS- COV-2 د خپل دې غټ تره زوی «سارس» سره هغومره توپیر نه لري، احتمالاً دغه ویروس ډېر په تېزښت سره پراختیا نه مومي او کارپوهانو ته فرصت ورکوي چې نوموړي ویروس ته واکسين چمتو کړي.

په اوسني حال کې، د کرکګارد په وینا، بهترینې وسلې چې مونږ د کرونا په مقابل کې لرو، عمومي روغتيايي اقدامات دي. لکه: صحي آزمايښتونه، ټولنيز واټن په نظر کې نیول او د خپل د بدن ساتنيز سيستم بلل کېږي.

د کرکګارد په توجو ټول شیطاني استعدادونه، اغېزمنېدل او د هغوی د مرګونې لارې چارې په مطابق وايي: دغه ویروس واقعاً نه غواړي چې مونږه ووژني، ځکه که تاسو روغ اووسئ او وشي کولی چې تک راتګ وکړئ نو د ویروس او د هغې د ډلو خپرېدو ته ښه پای مومي.

کله چې ددغه ویروس د پراختیا په هکله بحث مخې ته راځي، متخصصان عقیده لري چې د ویروس دې پراختیا نهايي موخه دا ده چې له یو کوربه څخه بل ته ولېږدول شي او په عین حال په کوربه کې د هغه ملایم اوسېدل دي - مثل دی (یو غل او کم وپجاړونه ولې یو با هوشه مېلمه ډېر)

په همدې دليل ډېر مرکونکي ویروسونه لکه «سارس» یا «ابولا» لېوالتیا لري چې د خپل ځان له منځه یوسي او هېڅ کوربه هم ژوندی پرېږدي تر څو د خپرېدو عامل نه شي.

اما هغه مېکروب چې زورونکی وي کولی شي چې خپل ځان تر یو نامحدوده وخته پورې ژوندی وساتي. د ۲۰۱۴ یوې مطالعې ښودلې دي چې ۶ میلیون کاله کېږي چې انسان نوموړي چارو سره لاس او ګرېوان دي. د کارګارد په وینا دغه ویروس ډېر بریالی ویروس بلل کېږي.

په دې منظور چې په نوي کرونا ویروس باندې په ټوله نړۍ کې اوس مهال ډېر شمېر وګړي اخته شوي ښکاري. تر اوسه پورې د ژوند په لومړي ورځو کې اوسېږي او په ډېر ويجاړونکي توګه نورې کڅوړې هم راوینځوي. اما ورو ورو او د وخت په تېرېدو سره د هغوی RNA به بدلون وکړي، یو ورځ او د راتلونکې ورځې نه لږ لږې، دغه نوی ویروس به لکه د یخ وهلي (والکي) یا نورو ویروسونو غوندې په کالونو باندې بېرته بیا راتاوېږي او یوازې سبب دې توخي به کېږي او د نورو څیزونو نه! (سارا کیلان، ویلم وان او جون آخن یخ)

## نړۍ وروسته له کرونا ویروس څخه؛

دغه توپان تېرېږي، اما زموږه اوسني ټاکنې کولی شي چې زموږه ژوند د راتلونکي کالونو لپاره بدل کړي.

په اوسني حالت کې؛ بشریت د نړۍ والې کرکېچ سره گواښېږي، چې شاید ډېر لوی کرکېچ زموږ د نسل لپاره وي. هغه پرېکړې چې وکړو او دولتونو د راتلونکې څو اوونيو په لړ کې نېولي، شونې ده چې د راتلونکې نړۍ دې بڼې ورکولو لپاره وي. دغه پرېکړې نه یوازې د روغتیا په سیستم کې د بدلون سبب کېږي، بلکې د راتلونکې اقتصاد، سیاست او د فرهنګ بڼې هم بدلوي. زموږه هڅې کېږي او د راتلونکي جوړولو لپاره دي او موږ باید د دوامدارې مودې نتيجه ته هم متوجه اووسو. د گزینو ټاکلو په وخت کې، په دې نظر سره چې موخه یوازې د لنډې مودې گواښونکي بریدونه نه دي، باید خپل ځان نه وپوښتو، چې د پای له توپان څخه وروسته؛ څنګه دنیا غواړو چې په کې ژوند وکړو؟ هو! دغه توپان تېرېږي، بشر ژوندي پاتې کېږي، اکثره زموږه ژوندي پاتې کېږي، اما په متفاوتې دنیا کې به ژوند کوو.

ډېری اضطراري هڅې چې نن ښول کېږي خو ژر تېرېږي، ولې حتمن ضروري ځانګو کې ژوند کېږي، دغه طبیعت اضطراري حالت کې دی، پرېکړې چې په عادي حالاتو کې ښول کېږي د کالونو ژور او جدي لید ته اړتیا لري، په دغسې حالاتو کې یوازې څو کړۍ نیسي. حتی خطرناکه ټکنالوژي ګانو نه د اړتیا په صورت ترې کار اخیستل کېږي، ځکه چې د هغه خطر کم له نه کولو څخه ده. ډېری هېوادونه په اوسني حالت کې د ټولنیزو لویو تجربو په کړو کې قرار لري. څه پېښېږي! چې هر څوک له کور نه کار وکړي او اړیکې له واټنونو څخه وشي؟ څه پېښېږي! چې ښوونځي او پوهنتونونه آنلاین شي؟ په عادي حالتونو کې، دولتونه، سوداګریز شرکتونه او زده کړه ییز بورډونه به هېڅکله لاس په دې تجربو وانه چوي، اما اوس حالت عادي نه ده.

د کرکېچونو په وخت کې، مونږ له دوه مهمو څانگو سره کواښېږو، لومړی څانګه « د ټوټالیز څارنه یا د ښار وګړو وړتیا » دویمه څانګه « د ناسیونالیستي انزواء او سره تړلي نړۍ وال اړیکې » دي.

پته څارنه:

ددغه ایډيې د دروولو په منظور (د کرونا ټول ښوونکی ویروس)، خلک باید د یو لړ ځانګړي لارښوونو څخه پیروي وکړي. ددغه امر په لاس ورکړي کې دوه ډوله اساسي لارې شتون لري. د هغه لومړی میتود د دولت پورې تړاو نیسي، چې باید د وګړو څارنه وکړي او هغه چې قواعد نظر لاندې نه نیسي باید جزاء ورکړل شي. نن، د لومړي ځل لپاره د بشر په تاریخ کې ټکنالوژي شونې ګډه چې د څارنې وړتیا لري او کولی شي چې هر وګړی په هر وخت او هر ځای کې نظر لاندې ونېسي. پنځوس کاله دغه، «کي جي بي» ددې وړتیا نه درلوده چې د ۲۴۰ میلیونه د ښار وګړي وڅاري او همدارنګه د شوروي اتحاد څارنه د ۲۴ کړيو لپاره وکړي او هغه نه شو کولی چې یو ورځني ټول لاسته راغلي مالومات تحلیل او ارزونه پرې وکړي. د مالوماتو د لاسته راوړلو او د ارزونې لپاره هغه د بشري ځواکونو ته اړتیا درلوده او د شوروي وګړو د څارنې لپاره «کي جي بي» هغومره وړتیا نه درلوده. اما اوس، دولتونو ددې په ځایې چې بشري ځواکو څخه ګټه واخلي، بلکې لویه ټکیه یې د ټکنالوژي په عملې لارو چارو باندې ده، چې په هر ځای کې لکه د سیوري غونډې راحاضرېږي.

ډېری هېوادونو د کرونا ویروس ایډيې یا مبارزې سره نوي څارنيز توکي په کار اچولي، چې چین ښه مثال ددې لپاره ده. د نژدې او جدي څارنې سره د خلکو هوښمند ټلېفونونه او ګټه اخیستنه له میلیونو او سلو کمره څخه چې د څېرو په پېژندنه او د روحیې په لوړېدو کې مرسته کوله او د روغتیا له سم حالت څخه یې گزارش ورکوه، د چینایانو مقامونو نه یوازې د کرونا ویروس د لېږد علتونه ودرول، بلکې د وګړو تک راتګ یې د څارنې لاندې ونېوه او د هغوی اړیکې یې څارلې. همدارنګه د کرځنده ټلېفونونو لپاره یې ځانګړي برنامې جوړې کړې وې، چې د



ښار وگرځي اړیکه او نژدې کېدل د روغې لپاره هغه کس ته چې د کرونا ویروس باندې اخته وي خبرداری یې ورکاوه.

دغه ډول ټکنالوژي یوازې ختیځ آسیا پورې نه محدودېده. ښې آمین نتانیا هو، د اسرائیلو لومړی وزیر د کرونا ویروس د څارنې په پار ددغه ډول ټکنالوژي څخه د گټې اخیستنې اجازه او د همدغه هېواد امنیتي څانگو ته وسپارل شوه چې معمولاً د تروریستانو پر وړاندې د مبارزې په توگه ترې گټه اخیستل کېده. کله چې د اسرائیلو پارلمان دغه پرېکړه یې رد کړه، خو لومړي وزیر نتانیا هو، د اضطراري حالت د عنوان لاندې د گټې اخیستنې امر یې ورکړ.

شاید دلپورنه شتون ولري چې دغه نوی څیز نه دی. په آخري کالونو کې، دولتونو او شرکتونو له پېچلې ټکنالوژي څخه د وگړو د څارنې په پار ترېنه گټه اخیسته. که په ډاگه یې کړو، دغه اپیدمي شاید نوي بدلونونه د وگړو د څارنې په تاریخ کې ثبت کړي. نه یوازې دغه امر سبب دې عادي گټې اخیستنې د څارنې په ترڅ کې وبلل شو، همدارنګه په هغه هېواد کې چې تر اوسه پورې په دغو توکو باندې بندیز وو او کېږي بلکې د ډراماتیکو پیلیز روند او بدلون؛ یانې «ښکاره څارنه» په «پټې څارنې» باندې کېږي.

تر دې دمه، کله چې تاسو غواړئ، د تېلېفون سکرین مو په گوتو باندې خلاص کړئ، دولت دقیق پوهېږي چې تاسو څه غواړئ ووايئ یا پوه شی. اما د کرونا ویروس په اړه، توجو بلخوا اوري. اوس دولت غواړي چې د گوتې په حالت او د وینې په فشار باندې پوه شي.

**اضطراري مخکېښونه:**

یو له هغو ستونزو څخه چې موږ د څارنې په وخت کې ورسره مخ یو، دا دی چې زمونږ څخه هېڅ یو په دې نه پوهېږي چې څنګه څارل کېږو او دغه روند د راتلونکو کالونو لپاره به څنګه وي؟ د څارنې ټکنالوژي په چټکۍ سره د پراختیا په حالت کې ده. هغه کارونه چې لس کاله مخکې لکه د تخیل غوندې وو، خو نن لکه د یو زاړه خبر غوندې برېښي. تصور وکړئ، که یو فرضي دولت غوښتنه وکړي چې د ښار هر وگړی د بايومیټریک لاس بندونه واغوندي، چې د بدن تودوخه او

د زړه څپې پرې د ۲۴ گړيو په لړ کې د ارزونې لاندې ونيسي؛ مالومات لاسته راغلي، چې د دولت له لورې پانگونه شوې او دولتي څانگې د ارزونې لاندې نېول کېږي. دغه څانگې، مخکې له تا څخه په ناروغتيا باندې دې پوهېږي او همدارنگه هغوی پوهېږي چې ته چېرته تللی وې او له چا سره دې ليدنه کړې وه. په دې ترتيب د وپروس دې اخته کېدو زنجير د لنډتيا او د قطع کېدو بڼه اخلي. همدراز د ملاحظې يو بريالی سيستم، د څو ورځو په لړ کې، ددغه اپډيمي د پای سبب کړځي. دغه سلسله بڼه په نظر رسي يا بد؟

البته د هغه شرعي تاوان په يو نوي سيستم کې د وېرې غوندې برېښي. که تاسو پوه شئ، چې ما يوه پاڼه د «فاکس نيوز» په ځای د «سي ان ان» باندې خلاصه کړې ده، شونې ده چې تاسو زما د سياسي علاقي او زما د شخصيت په اړه څه پوه شئ. اما که تاسو زما د بدن تودوخه، د وينې فشار او د زړه څپې د يو وډيو د بدللو په وخت کې وه ارزوئ، نو دغه تاسو اړ کوي چې د ځينو څيزونو باندې تمرکز وکړئ چې څه شی زما د خوشالي، ژړا او د فکر بدلون کېږي، پوه شئ.

ډېری حياتي خبره ده چې پوه شئ، غوسه، خوشالي، ستړيا او مينه مثلاً تبه او توخي چې دا ټول بيولوژيکي پديدې بلل کېږي. هغه ټکنالوژي چې توخي مالوموي، نو کولی شي چې خندا هم مالومه کړي. که شرکتونه او دولتونه د بايومېټرېک په مالوماتو باندې کار وکړي چې مونږ يې د سترگو لاندې اوسېږو او هغوی پرې لاس بري دي. هغوی کولی شي چې مونږ ډېر د خپل له ځانه وپېژني. هغوی نه يوازې چې زمونږه د احساساتو فال ليدلی شي بلکې هغوی کولی شي چې له دغو احساساتو څخه کڼه واخلي او هر څه چې غواړي مونږ باندې يې وپلوري - او همدارنگه دغه کېدلی شي چې يو سوداگريز محصول او يا يو سياستمدار وي - د بايومېټرېک څارنه، د اثيريز ټکنیکونو څانگې «انالاتيکا کامبريج» ( او اشاره هغه سياسي رسوايي ته ده چې په کال ۲۰۱۸ع کې پېښ شوی چې ددغو څانگو مالومات ميليونو فيسبوک پاڼو کې يې اثر درلوده او لاس رسی پيدا کړی وو) بيا دا داسې ښودنه کوي چې گواکه د حجر (فشار) له امله به وي. شمالي کوريا په ۲۰۳۰ع کال کې تصور کړئ، کله چې د ښار هر وگړی د ۲۴ گړيو لپاره د بايومېټرېک لاس بند اغوستلو ته اړ کړي او د غور کېښودنې په وخت کې

د خپل د رهبر وينا ته؛ دغه لاس بند د نارامښت نښې مسوولينو ته لېږدوي نو بيا ستاسو کار پای ته رسېدلی.

البته کولی شي د بايومېټريک څارنه د موقت سکالو او د اضطراري حالت په اړوند اووسي خو شونې ده، چې ددغه حالت په پای سره د هغه گټه اخيستنې نه هم پای ومومي. اما د موقت هڅو دې دوام لپاره هر کله لېوالتيا زياته وي او په ځانگړې توگه په هغه وخت کې چې حالت د اضطراري په کيڼ کې وي. د مثال په توگه زما هېواد اسرائيل دی، د جگړې په مهال د خپلواکي اعلان يې په کال ۱۹۴۸ کې د اضطراري حالت په توگه اعلان کړ، چې ځينې هڅې يې لکه سانسور رسنۍ او د ځمکو مال يې د اثر لاندې ونېوه. اسرائيل ډېر کالونه مخکې د جگړې په خپلواکي کې بريالي شوي ول، اما هېڅکله هغه اضطراري حالت يې پای ونه موند.

حتی تر هغه مهاله پورې چې د کرونا وېروس پراختيا له صفر سره ضرب شي. ځينې هېوادونه د خپل د ښار وگړو د مالوماتو له لاس رسۍ څخه تمه لري، د کرونا وېروس نوي خپې او يا په مرکزي افريقا کې اېولا او يا.... نورې بهانې يې ميندلي او ددغه ډول څارنې لېوالتيا ښيي. په اخريني کالونو کې ددې شاهدان وو چې د لوی زير ځواکونو رقابت په پار د خپل ځانگړي حريم ساتلو ته ناست ول. اما د کرونا وېروس کړکېچونه کولی شي چې ددغې ټکي په منځ د تړاو سکالو رامنځته کړي. کله چې خلک ددغو دواړو څانگو نه؛ چې ځانگړی حريم او د روغتيا ټکي دي چې بايد يو وټاکي؛ دلته پوښتنه رازېږي چې خلک به کومه څانگه وټاکي؟ نو يقيناً د روغتيا ټاکلو ته اړ کېږي چې بيا دلته د ژوند او مرگ خبره ده.

صابون ساتونکی (د صابون جامد ځواک):

د خلکو غوښتنې ددې په پار چې د ځانگړي حريم او د روغتيا په منځ کې گوته په غاښ پاتې شوي دي، په رښتيا چې دا د ستونزې اصلي رېښه ده او د همداسې طرحو يو مسئله ناسمه برېښي. مونږ کولی شو چې د دواړو فضيلتونو څخه برخمن شو، نه! د هغو جوړونکو څانگو څخه چې د څارنې سيستم يې د توتاليتاري نظامونو څخه وي، بلکې د ښار وگړو هڅوونه په دې باندې چې د خپل روغتيا

څخه ساتنه وکړي او بلاخره اپېډمي کرونا را مهار کړي. د څو اونیو په پای کې، د کوریا جنوبي هڅې، تایوان او سنگاپور د اپېډمي کرونا ویروس د منځه وړو په امر باندې بریالي ښکارېدل. په داسې حال کې چې نوموړي هېوادونو د څارنې څپورونو څخه ګټه اخیسته او د آزامینستو په پراختیا کې، د زړه له تله یې گزارش ورکوه، او د روحي همکارۍ په ترڅ کې د ټولني په منځ کې د عامه پوهاوي باندې ډېره لویه تکیه درلوده.

سخته جزاء او د څارنې تمرکز د وګړو په کړنو باندې د اړ کولو یوازینی لاره نه ده چې له پیروي او د قوانینو له لارښوونو څخه اطاعت وکړي. کله چې وګړي د علمي حقایقو په اړوند پوهېږي، مسوولینو باندې باور کوي او رېښتیا هغوی ته وایي. د ښار خلک کولی شي، چې د غټ ورور له څارنې نه پرته سم کار وکړي. معمولاً هغه ټولې چې نوبت او رغښت پوهاوی لري، فعاله ده له هغه ډلې څخه چې کنټرول شوی او ناپوهه دی.

د مثال په توګه لاس مینځل په صابون باندې په نظر کې ونیسئ، چې دغه لوړ پرمختګ د بشر په روغتیايي څانګو کې بلل کېږي، چې دغه ساده عمل، په کالونو کالونو کې د میلیونو انسانانو ځان ژغورلی شي. په داسې حال کې چې موږ دا یو ساده کار ګڼو، خو یوازې نولسمه پېړۍ وه چې څېړنکو د لاس مینځلو ارزښت یې کشف کړ چې باید ورته پام وشي. پخوا وختونو کې حتی ډاکټرانو او نرسانو د لاس مینځلو څخه پرته د څو جراحي کړنې به یې پرله پسې کولې. خو نن، له میلیونو څخه زیات انسانان په ورځ کې څو ځله لاسونه په صابون باندې مینځي، نه په دې دلیل چې د صابون له ځواکونو څخه هراس لري، بلکې په دې دلیل چې رېښتوني حقیقتونه یې درک کړي او موندلي دي. زه لاسونه مې په صابون باندې پرېوم، ځکه چې د ویروس او د باکټریا په اړه مې اورېدلي او پوهېږم چې دغه واړه مېکروبونه د ناروغۍ سبب کېږي او پوهېږم چې صابون کولی شي، دغه مېکروب له منځه یوسي.

اما د نوموړو جوړونکو کچو او د همکارۍ په لاسته راوړلو سره خلک باید په علم باندې باور ولري او په دولتي مقامونو او رسنۍ باندې ټینګ باور وکړي. څو کالونه تېر شول، غیر مسؤله سیاستمداران معمولاً په علم، ساینس، دولتي مقامات او

رسنيو باندې يې د تېټې درجې باورونه راوکنبل. اوس شونې ده چې همدغه غیر مسئله سياستمداران دې په خوځښت باندې شي، چې تر څو د دوامدارې وړتيايزې کوڅې طي کړي، او دې سمو لارو غوښتونکي شي. په دغو غوښتنو سره ناسو يوازې نه شئ کولی چې په خلکو باور وکړئ چې تر څو سم کارونه وکړي.

معمولاً هغه باور چې د دوامدارې مودې په لړ کې له منځه تللی وي، ناشونې ده چې په يوه ورځ او يو شپه کې بېرته لاسته راشي، اما دغه عادي وخت نه دی. د کرکېچونو په وخت کې دماغونه هم کولی شي چې په تېزښت سره بدلونه ومومي. ناسو کولی شئ چې د خپل خور او ورور سره په کالونو کالونو خفه اووسئ، اما د کرکېچونو په شرايطو کې، يو دم نا بلل شوی يو پټ احساس، باور او ملګرتيا په وجود کې مو رابنکاره شي او د يو بل په مرسته سره وخوځېږئ.

په ځای ددې چې د څارنې يو رژيم جوړ کړئ، نو اړينه ده چې د خلکو باور په علم، دولتي مقاماتو او رسنيو باندې ډېر کړئ او لا اوس هم وخت شته چې بايد عملي شي. مونږ قطعاً بايد له نوې فني ټکنالوژۍ څخه ګټه واخلو، اما دغه فني ټکنالوژۍ بايد د ښار وګړو کې په وړتيا جوړونکې باندې پای ومومي. يقيناً زه د څارنې پلوی يم چې بايد د بدن تودوخه او د وينې فشار پرې چک شي، اما ددغو شته امکاناتو په درلودلو سره د يو زير ځواک دولت په توګه ترېنه ګټه وانه خيستل شي. بلکې، دغه شته ورکړې ما وتوانوي چې تر څو ځانګړې ټاکنې د پوهاوي په برخه کې ولرم او همدارنګه د دولت پرېکړو ته د ځواب ويلو توان مونږ کې وي.

که زه وکولی شم چې د ۲۴ کړيو په لړ کې د خپل روغتيا کنټرول کړم، نه يوازې زه دا زده کوم چې کومه پېښه د نورو روغتيا ته ورسوم بلکې کولی شم د خپل روغتيا ته هم مرسته او هم ګټور تمام شم. که ما کولی شوی چې د کرونا وېروس سر چينو ته مې لاس رسى پيدا کړې وای او هغه مې د تحليل لاندې نېولې وای. کولی شم چې قضاوت وکړم، آیا دولت ما ته حقيقت وايي، آیا سياستونه په سمه توګه د اپېډمي په مقابل کې ټاکل شوي يا خير؟ هر کله چې خلک د څارنې په اړه ګرېږي، نو په ياد ولرئ چې همدغه د څارنې فني ټکنالوژي معمولاً نه يوازې د دولت له خوا د وګړو په څارنې باندې قرار ولري - بلکې د وګړو له لورې د دولتونو دې څارنې لپاره هم بايد ګټه ترې واخيستل شي.

نو په دې بنا، د کرونا ویروس اپیدمي یو عمده آزمایشت د ښار وګړو لپاره ده. د راتلونکې ورځو لپاره، زموږ له هر یو څخه به د علمي په ورکړو او د روغتیا له کارپوهانو څخه پرته هغه بې اساسه تیوري او د خودخواهو سیاست مدرانو باندې به باور کوو. که نه شو کولی چې سمه ټاکنه وکړو، نو د خپل روغتیا د ساتنې په ځای، شونې ده، چې با ارزښته آزادي له لاسه ورکړو.

مور یو نړۍ وال پلان ته اړتیا لرو:

دویمه مهمه ټاکنه چې مونږ له هغه سره مخامخ یو، هغه د ناسیونالیستي ګوښه کړي او نړۍ والې اړیکې دي. خپله اپیدمي او د اقتصادي کړکېچونو اغېزمنېدل له نړۍ والو ستونزو څخه اوسېږي، چې یوازې د نړۍ والې همکارۍ په مرسته حل کېدونکې ده.

له ټولو څخه مهمه دا ده، چې د یروس دې ماتې ورکولو لپاره باید په نړۍ والې کچې سره مالومات شریک کړو. چې ددغو انساني اړیکو فضیلت د ویروس دې ماتې پر وړاندې دی. دوه ډوله ویروس؛ چې یو یې په چین او بل یې په متحده ایالاتو کې شتون لري او نه شي کولی چې د انسانانو دې اخته کېدو په اړه مهمه ټکي شریک کړي. اما امریکا کولی شي چې ډېر ارزښتمند څیزونه د کرونا ویروس په څرنګوالي او د هغه د مبارزې په څومره والي کې له چین څخه زده کړي. هغه څه چې یو ایټالیایي ډاکټر د لومړي سهار په لړ کې کشف کوي، چې کولی شي د راتلونکې لپاره د بې شمېره انسانانو ځانونه په تهران کې وژغوري. کله چې انګلیس دولت د څو سیاستونو په منځ کې د کرونا ویروس د مبارزې په چاپیریال کې ګوته په غاښ پاتې شوي، خو کولی شي چې د کوریا یانو څخه مشوره واخلي چې څو میاشتې مخکې د همداسې ستونزمنې پېښې سره مخامخ شوې ول، نو انګلیس دولت کولی شي چې د یاد شوي هېوادونو له تجربو څخه دې ګټه پورته کړي. اما ددغې ریښتوني په امر، اړتیا لیدل کېږي چې باور او د همکارۍ نړۍ واله روحیه نرمې وساتو.

هېوادونه باید اړ وي چې مالوماتونه په ښکاره ډول شریک کړي او لېوال د مشورو په لورې وي او د ورکړې او لیدلورې څخه څه چې لاسته راوړي، باید باور

پرې وکړي. همدارنگه مونږ هم د رامنځته کولو او د صحي توکو په وپشلو باندې یو نړۍ والې هڅې ته اړتیا لرو چې مهمترین د هغوی څخه د آزمایشت کڅوړه (تست کیتونه) او د ساه اخیستنې څانګې دي. ددې په ځای چې هر هېواد کوښښ وکړي چې دغه کرڼه د مخلونو په کچه باندې ولري، نو یو نړۍ واله کوښښ او همدارنگه کولی شي چې پنځونو ته تېزښت ورکړي او د ژغورنې توکي په عادلانه ډول ټولو ته ووبشل شي. سم لکه هغه هېوادونو غوندې چې د صنایعې جګړې په دوام کې کلیدي توکي، ملي کوي. د بشر جګړه د کرونا ویروس پر وړاندې شونې ده چې مونږه اړ کړي چې د «انسان جوړونې» مهمه کرښه را وپنځوه و. که یو مور (مالداره) هېواد چې په کرونا باندې د اخته شوي کسانو کې پېښې ولري نو باید اړ وي چې د روغتیا لورې توکي یو فقیر او هغه هېواد ته ولېږدوي چې هغلته پېښې ډېرې وي، نو ددغه باور پر وړاندې همغه مور هېواد د راټلونکې لپاره که مرستې ته اړتیا پیدا کړي نو ډېری هېوادونه د مرستې لپاره ورته ولاړ وي.

شونې ده، چې مونږ هم د یو نړۍ والې هڅې غوندې چې د صحي پرسونلو په راټولونې کې نظر لاندې ونیسو. هغه هېوادونه چې په حاضر حال کې کم له ویروس څخه اغېزمند شوي، نو کولی شي چې د خپل صحي پرسونلونه د مرستې په ډول هغه هېوادونو ته ولېږدوي چې ډېر ترې اغېزمند شوي ښکاري. دغه امر کولی شي هغوی ته د مرستې په منظور اووسې خو له دې سره به ارزښتمندې تجربې لاسته راوړي. د کرونا ویروس ایډمي نایل کېدل په هغه صورت کې چې کې ساحې ترې اغېزمند شوي دي او شونې ده، چې ددغه انځور کرڼه د همکارۍ په توګه ومنل شي.

د نړۍ والې همکارۍ د اقتصادي په ځانګو کې ډېره حیاتي برخه ده. په توجو دې نړۍ وال اقتصادي ماهیت او د پنځونې زنجیرونه؛ که هر دولت د خپل کار په بشپړه ناسمه توګه پای ته ورسوي نو د هغه نتیجه به د هرح مرج او د لوی کرکېچونو رامنځته کېدل به وي. مونږ یو نړۍ والې برنامې ته اړتیا لرو چې باید عملي شي او همدارنگه په چټکه توګه ورته نیاز لرو.

بله د اړتیا لاسته راوړنه د نړۍ والو سفرونو په اړوند دي. د ټولو بین المللي سفرونو شا تګ د میاشتو مودو لپاره لویه ستونزه د خپل په لمن کې درلودلی شي او د

کرونا ویروس د جگړې او د منع کېدو په پار به وي. هېوادونه باید مرسته وکړي چې حد اقل هغه مهمه مسافرين لکه: پوهنملان، روغپوهان، د ورځ پانې کارپوهان، سياست مداران او سوداگريز پوهان وشي کولی چې له مرزه راتېر شي. دغه امر کولی شي چې د نړۍ والې لاسليک په مرسته چې مخکې د مسافرينو په اړه لاسته راغلی وو په خپل هېواد کې پرې آزمايښت شي. که پوهېږئ چې يوازې مسافرين په دقت سره ارزول کېږي، نو تاسو به ډېره لېوالتيا د خپل هېواد دې منلو لپاره وښئ.

بدبختانه، په حاضر حال کې هېڅ کوم هېوادونه له دغو کارونو څخه يو يې هم نه ترسره کوي. نړۍ واله ټولنه په ډلېزه توگه د فلجېدو خواته ده. په نظر رسېږي چې هېڅ مشر په خونه کې شتون نه لري. انتظار کېده چې څو اونۍ مخکې د هېوادونو رهبران له خوا د G7 اضطراري غونډه د يوې گډې برنامې لپاره عملي او سمه چمتو شوې وای، خو دغه رهبران يوازې وتوانېدل چې په دغه اونۍ کې يو وېډيو کنفرانس ترتيب کړي چې په لړ کې هېڅ نتيجه يې نه درلوده.

دغه له نړۍ والې کرکېچونو څخه يادونه وشوه - لکه د ۲۰۰۸ع کال د مالي کرکېچونه او د اېولا ايډي په ۲۰۱۴ع کال کې چې محدده ايالاتو نړۍ واله رهبري يې په لاس درلوده. اما اوسنی دولت يانې متحده ايالات چې د رهبرۍ څخه ها خوا شوی او په ښکاره ډول يې وښوده چې د امريکا عظمت ډېر ارزښتمنده ده، د بشريت له راتلونکې نه!

حتی نوموړې ادارې د خپل ژمن کسان يې خوشې کړي، ځکه د خپل ځان ته يې دومره ستونزه ونه لوروله، يانې د اروپا له بهيرونو سره مخکې له هغه چې ټول سفرونه يې د امريکا له بهيرونو سره بند شي، هېڅ څه يې په جريان کې پرېښودل او نړۍ وال اصول يې مات کړل - اوس څه اړينه برېښي! چې د اروپا له بهيرونو سره د مبارزې د چمتوالي په اړه مشورې وکړي - نوموړې ادارې د يو ميليارډ ډالري وړانديز يې د درمل جوړونې يو شرکت ته ومنل چې تر څو د COVID-19 واکسين جوړېدنه په انحصار کې راولي، چې دغه کار غټه رسوايي يې په اوږدو کې درلوده. حتی که اوسنی دولت تر پايې کچې پورې کوم بدلون لاسته راوړي او يو نړۍ واله خپورونه ورته چمتو کړي، خو په کمه توگه وکړي به له رهبرۍ څخه



پيروي وکړي، چې هېڅکله مسوولیتونه به په غاړه واخلي او هر څوک به په هېڅ ډول په خپلو اشتباهگانو باندې اقرار ونه کړي او پرله پسې ټول باورونه د خپل ځان ته اخلي او ټولو ته پېغور او ملامتیا ورکوي، چې په دې سره امریکا زير ځواک بلل کېږي.

که دې ایالاتو متحدې ځای په نورو هېوادونو باندې ډک نه شي، نه یوازې چې د اوسني اپیدمي جریان دروول کېږي بلکې نوموړې پروسه به ډېره ستونزمنده پای ته ورسېږي او همدارنګه د هغه میراث به د بین المللي اړیکو کې د نورو کالونو لپاره زهرجن کړي او دا به همداسې دوام مومي.

په دې حال سره، هر کړکېچ یو فرصت دی. مونږ باید هیله مند اووسو چې اوسنی ټول نېونکې ناروغی بشر به د پاتې خطر او د یووالي له ټکر سره مخامخ کړي. بشریت باید یوه ټاکنه وکړي. آیا مونږ د بې اتفاقی په لور به لار شو یا نړی واله اړیکه طی کوو؟ فرض کوو، که بې اتفاقی وټاکو، دا نه یوازې کړکېچونه دوامداره کوي بلکې نا را بلل شوې فاجعه به د راتلونکو لپاره نور هم بد له بدتره کړي. که نړی والهې اړیکې وټاکو، دغه بریا نه یوازې د کرونا ویروس پر وړاندې به وي، بلکې د ټول نېونکې ناروغیو او کړکېچونو پر وړاندې شونې ده، چې د یووېشتمې پېړۍ لپاره د انسانانو برید وي، چې پېښ به شي. (یووال نوح هراري)

## ویندووز

له کمپیوټر څخه ډېره ګټه اخیستنه سبب کېږي چې ویروسونو ته لاره پیدا کړي او مونږ اړ یو چې د ویروس د مخنيوي لپاره په میاشت کې یو ځل خپل کمپیوټر باید ویندووز کړو او همدارنګه وروسته له ویندووز څخه خپل کمپیوټر له ناوړو څیزونو څخه لرې وساتو تر څو د ویروس له امله کمپیوټر مو له فلج کېدو سره مخامخ نه شي. همدا راز اوسنۍ نړۍ ته د کرونا ویروس پیدایښت او د هغه څرګونه د ناوړو کارونو او د ناپاکی سبب کېږي چې په اوس مهال کې کرونا ویروس ډېره پراختیا موندلې ده. د کرونا ویروس لېږد د ناپامۍ علت بلل کېږي ځکه که مونږ علم باندې باور درلودی او د اسلام طب ته مو مراجعه کړې وی نو خبره تر دې دمه نه رسیده. که مونږه د تېرو فرهنگونو شالید ته وګورو نو د هغوی تجربې تر مونږه راپاتې شوي چې بیا موږ ترې د ژوند په چارو کې ګټه ترې اخیستې ده. متلب مې ددې خبر دا وو که مونږ د اسلام مطالعې ته مخه وکړو نو د وبا (طاعون) ناروغۍ لپاره بشپړ بحث ترسره شوی او دا د قرنطین توصیه هم لویه مخینه لري، د کرونا ویروس کټ مټ د وبا ناروغۍ غوندې شباهت لري او د لېږد خپرېدل یې هم له ژبو څخه بلل کېږي نو مونږ باید د تېرو له تاریخ څخه تجربه واخلو او د نوموړي ویروس د مخنيوي لپاره د اسلام له تجربو او لارښوونو څخه ګټه پورته کړو. محمد کریم ادیب د اسلام په اړوند ډېر څیزونه لیکي دي او د خپل په یوه مقاله کې په نامه دې (الهي کرونا ویروس نړۍ یې په چغو راوسته) لیکي: ددغه ویروس حکمت په دې کې دی چې بشریت پوه شي او د خپل له ګناهونو څخه مخ واړوي. نو د کمپیوټر د ویروس لپاره ویندووز سپېدي درمل بلل کېږي او کمپیوټر له ټولو ویروسونو څخه ژغوري نو د کرونا ویروس ویندووز لپاره مونږ د خپل وجود باید د اسلام له خلافه لرې کړو او بدن مو د عبادت او ذکر ویندووز باندې پاک کړو تر څو چې د الهي آفت څخه په آمان کې اووسو. په پای کې به د ادیب صیب له مقالې څخه یوازې د نوموړي ویروس حکمت بحث به راواخلم.

۱- د ناروغیو د پیدایښت حکمت:

الله تعالی بېلابېلې ناروغۍ د ازل له ورځې څخه جوړې کړي او پیدا کړي یې دي. د هغه د پیدایښت اساسي حکمت؛ اخته کېدل، آزمایشت او د بشر د عبرت لپاره او دغه عبرت دوه بُعد لرونکې دي.

**الف) وعیدي بُعد:**

د وعیدي له څانګې څخه دا مراد دی چې الله تعالی د سرغړونو بنده ګانو پوهاوي لپاره بېلابېل ناروغۍ نازلوي او په همدې ترتیب له بدو اعمالو څخه متوجو کېدل دي تر څو ظلم، وحشت او جهالت باندې پوهوه شي. چې دغه ډول عبرت نړۍ وال کفر او الحاد موضوع را چاپېروي.

**ب) اندازي بُعد:**

د اندازي بُعد څخه متلب دا دی چې الله تعالی د خپل مؤمن او مسلمان بنده ګان د خپل په کړنو باندې متوجې کړي تر څو د ګناهونو او معصیت څخه لاس په سر شي او د الهي له آوامرو څخه سرغړونه ونه کړي. چې دغه ډول عبرت د نړۍ والې اسلام شمول کې وي. بنا د کرونا ویروس د عبرت نتیجه دواړو نړۍ (کفر او اسلام) لپاره دی ځکه د کفر نړۍ بې له خدایه ژوند په سر تېرول دي او د اسلام نړۍ د بې عملي ورځ او شپه تېروي.

## وبا (طاعون) ناروغۍ

اسامه بن زيد (رض) وايي: چې رسول الله (ص) فرمايلي: دغه طاعون ناروغۍ عذاب دی چې مخکې امتونه پرې اخته شوي وو او وروسته هغه ناروغۍ په ځمکه پاتې شوه. کله له منځه ځي او کله هم ښکاره کېږي. لڼا هر چا چې واورېدل په يوه ځمکه کې طاعون شتون لري، نو هلته دې لار نه شي او که هغه ځمکې ته ور دروي نو د طاعون ناروغۍ پراختيا مومي او له هغه ځايه بايد تېښته وکړي.

د طاعون پېښه د حضرت عمر (رض) په خلافت کې:

عبدالله بن عباس (رض) وايي: چې عمر بن خطاب (رض) شام خواته رهې شو. خو شېبې ووتې چې د شام نژدې د سرخ يوې کلي ده ورسېده او هغلته د شام مسلمانانو، فلسطين، اردن، دمشق، حمص او قنصرين يانې د ابو عبيده بن جراح او ملګريو سره يې ليدنه وکړه. هغوی نورو ته خبر ورکړ چې په شام کې طاعون ناروغۍ پراختيا موندلې ده.

عمر بن خطاب (رض) وويل: چې لومړي مهاجرين را وغواړئ.

راوي وايي: چې ما هغوی راوغوښتل.

عمر بن خطاب هغوی سره مشوره وکړه او خبراوی يې ورکړ چې طاعون ناروغۍ په شام کې پراختيا موندلې ده. هغوی يو بل سره جوړ جاري ونه بنوده. ډلګی وويل: تاسو د يو ټاکلي ماموريت په لور راغلي يې او مونږ باورمند يو چې د هغه په ترسره کولو بېرته نه ځي.

نورو ډلګيو ورته په ډاګه کړه: غټ شخصيت او د رسول الله (ص) صحابيان هم له تاسو سره دي؛ مونږ فکر کوو چې نه بايد هغوی د طاعون په خوله کې واچوئ.

عمر وويل: زما له څنګ څخه بهر لار شئ! او وروسته يې وويل: انصار راوغواړئ، ما انصار قبيله راوغوښتله. له هغوی څخه هم مشوره واخيسته. خو هغوی هم لکه مهاجرينو غوندې جوړ جاري يې ونه بنوده. عمر وويل: زما له څنګه بهر ووځئ! وروسته له هغه يې وويل: قريش شيوخ يانې همغه د فتحې مهاجرين راوغواړئ. رواي وايي چې ما هغوی راوغوښتل او هغوی د عمر (رض) خبرې په

اړوند جوړ جاري ونښوده او یوه خبره یې وکړه چې زمونږه رایه دا ده چې خلک باید راوگرځوو او د طاعون ناروغۍ په خوله یې ور نه کړو. همدا وو چې عمر (رض) د خلکو په منځ کې اعلان وکړ چې د سبا په سحر باندې زه په خره باندې سپرېم او مسافرېم نو تاسو هم چمتو اووسئ. په همدې وخت کې، ابو عبیده بن جراح حضرت عمر ته یې وویل: آیا د الله تعالی له تقدیره تېښته کوو؟ عمر (رض) وویل: ای ابو عبیده کاش چې تا دا خبره کړې نه وای او بل چا دا خبره راته په ژبې راوستې وی.

ویل کېږي چې عمر (رض) خوښمند نه وو چې ابو عبیده سره مخالفت وښيي. هو! د الله تعالی له تقدیر څخه بېرته د الله تعالی د تقدیر په لور ور درومو. فرض کوو، که دې ستا اوبنان یوې درې ته دننه شي چې دوه څانګه ولري، یانې یوه څانګه یې شنه له وښو څخه او بله یې وچه ډاګه او بې له وښو څخه وي. نو دا ده که تا د خپل اوبنان د شنو څانګې په لور وڅرول نو دا د اللهی په تقدیر څرولي دي او که تا د وچو په څانګو کې وڅرول بیا هم تا د اللهی په تقدیر څرولي دي. په همدې اثنا کې عبدالرحمان بن عوف بیرون د یو کار د ترسره په پار وتلی وو او مخکې یې حضور نه درلوده، راغی او وویل: اورېدلي مې دي چې رسول (ص) فرمایلي: هر کله مو چې واورېدل په یوه ځمکه کې طاعون شتون لري، نو هغلته لار نه شی او که هغه ځمکې ته ور درومئ نو د طاعون ناروغۍ پراختیا مومي او له هغه ځایه باید تېښته وکړئ.

په پای کې روای وايي: چې عمر بن خطاب (رض) وروسته ددې حدیث په اورېدو سره د الله تعالی حمد او ثنا یې وویل او بېرته راوگرځېد.

- عمر بن عاص (رض) د طاعون ناروغۍ په وخت کې د عمواس فلسطین وکړو ته وویل: چې وبا اور دی او تاسو د هغه وچ لړکي بلل کېږئ نو له یو بل څخه واټن واخلي تر هغو چې دغه اور د سوځېدو لپاره څه ونه مومي او د هغه لمبه همداسې مړه پاتې شي.

- همدارنګه حضرت بي بي عائشه (رض) وايي: چې ما د طاعون په اړوند له رسول الله (ص) څخه وپوښتل او هغه په ځواب کې راته وویل:

طاعون همغه الهي عذاب دی چې پر کومو کسانو الله تعالی غواړي نو ور استوي يې او ياده ناروغۍ الله تعالی د مؤمنانو رحمت لپاره يې قرار کړې ده. هر څوک چې د طاعون ناپاکې چاپېريال څخه اخته شي نو بايد د خپل ښار کې پاتې شي، صبر وکړي او د هليه منديو په پاداش کې اووسي او يقين ولري، هغه څه چې د الله تعالی په لوري ورته ورکړل شوي وي بل څه نه رسي، يانې هغه کس ته د شهيد پاداش ورکول کېږي.

#### .نو اوس

د وبا (طاعون) ناروغۍ پيدايښت او څرکونه له اوبښ څخه بلل کېږي چې بيا انسانانو ته لېږدول شوی دی، نو اوس مونږ بايد د تېرو له تجربو څخه ګټه پورته کړو او څه چې ويل شوي بايد عمل پرې وکړو. قرظين، په کور کې ناسته او نورې وقلويو لارښوونې د حضرت عمر (رض) له وخت څخه مونږ ته راپاتې دي او رسول الله (ص) ويلې دي چې وبا ناروغۍ به په ځمکه پاتې کېږي، کله به له منځه ځي او کله به ښکاره کېږي او داسې هم ويل شوي دي چې کرونا ويروس همغه وبا (طاعون) ناروغۍ ده ځکه د لېږد، نښې او لارښوونې يې کټ مټ يو شان بلل کېږي. خو اوس د لاس ورکړه او د ډلېز لمونځ تر يو محدود وخته پورې ولې ځنډول کېږي؟ ځکه د وبا ناروغۍ په لارښوونو کې راغلي چې له يو بل څخه لرې پاتې شئ او طاعون ناروغۍ اور غونډې بلل کېږي او د اور ځانګړتيا همدا ده چې يو وچ لړکي وسوځي نو ټول وچ لړکي ورسره اور اخلي او د کرونا ځانګړتيا هم همدا شان بلل کېږي. د لاس ورکړه يو اسلامي سنت بلل کېږي خو د ضرورت په وخت کې بايد تر يو محدوديته پورې ترې ډډه وکړو ځکه د اسلام خور پيغمبر خپله ويلې دي: چې په هغه ځای کې د طاعون ناروغۍ څرکونه ليدل کېږي نو تاسو د هغې ځای له تک څخه ډډه وکړئ او حضرت عمر بن عاص (رض) ويلې دي چې د يو بل څخه واخلي ځکه بيا دا اور د سوځېدو لپاره څه نه پيدا کوي، چې وې سوځوي او همداسې له منځه ځي.

## د لاس ورکړې او د جومات تللو حکم

د لاس ورکړې حکم:

واتن د ټولنيزو کړنو په اړوند يو له هغو محدوديتونو او څارملنو څخه شمېرل کېږي چې د ټولنې په وگړو کې تر يو حده پورې عملي شوي ده. د واتن اخیستلو مسئله له يو بل څخه يا د ټولنې څخه د واتن نېولو بحث محکمې په قرظین څانگه جوته شوه، چې د کرونا وېروس دې مخنيوي په پار بايد تر محدود وخته پورې منع شي او دا نه يوازې ادب بلل کېږي بلکې د هغه ترک کول هم واجب دی ځکه دلته بيا د ځان ساتنې بحث مخې ته راځي چې ددې په اړوند ابن حجر عسقلاني داسې ليکي:

د تېبستې امر له هغه کس څخه چې په جذام ناروغۍ باندې اخته وي، د ناروغۍ لېږد نه دی بلکې دا يو طبيعي امر بلل کېږي، چې د ناروغۍ لېږد له يو انسان څخه بل انسان ته د لاس ورکړې، روغېږ او د خولې په بوی باندې ترسره کېږي، همدارنگه ډېری ناروغۍ په همدې لارو چارو باندې د اخته شوي کس نه روغ کس لېږد مومي.

نو د لنډې مودې لپاره د خپل او د ټولنې وگړو ساتلو لپاره او د خپل روغتيا په پار له يو بل څخه واتن واخلي، په عين حال واتن په عمومي مراکزو کې، عمومي حمل و نقل، بناري سرويسونو او د بناړ و بازار نور څيزونو څخه؛ همدارنگه د لاس ورکړې، روغېږ، بڼکلوال او د واتن اخیستنې حدود په يو سانتي متر کې او د روغپوهانو توصيې ته د نوموړي ناروغۍ په پار بايد جدي اقدام وگڼل شي. چې دغه اورېدونکي څيزونه د اسلام په شريعت باندې ولاړ دي.

د جومات د نه تللو حکم:

د جومات ترلو حکم له هغو اساسي مسائلو څخه شمېرل کېږي چې د کرونا وېروس خپرېدو ته گواښوونکي دي. د ټولې نړۍ دانشمندانو مختلفه نظريې د ياد بحث په اړوند اخیستل شوي دي، چې ځينو دا کړنه جائز گڼلې ده چې بايد عملاً جومات وترل شي او ځينو دا کار جائز گڼلی نه ده او تاکيد يې کړی چې بايد د جومات

دروازه د لمانځه لپاره خلاصه پرېښودل شي. ددې موضوع په اړوند نظريات ډېر دي چې شايد په يوې بحث باندې يو کتاب وپسولل شي خو دلته لازم گڼل کېږي چې دې بحث په مطابق يو دوه نظريې راټول کړم:

- آسمان او ځمکه او هغه څيزونه چې د آسمان او ځمکې په منځ کې اوسېږي، الله تعالی پيدا کړي، همدارنگه ناروغی هم د الله تعالی په مخلوقاتو کې شمېرل کېږي، د مخلوقاتو واک او قدرت ټول د الله تعالی په لاس کې ده، مونږ يقين لرو چې هېڅ کوم څيز د الله تعالی بې له ارادې او غوښتنې څخه اثر نه لري، په ناروغيو کې هم که د الله تعالی غوښتنه او اراده نه وي نو هېڅکله اثر او اغېز کولی نه شي.

- د جمعې او جماعت په مسئلې کې دوه ډوله پدېدې شتون لري، چې بايد له يو بل څخه بېل شي، يو د جمعې او جماعت اقامه ده او بل د جمعې او جماعت لپاره شهود او حاضر بدل دي، د حاضر بدلو مسئله په جمعه او جماعت کې غير دې جمعه او جماعت له اقامې څخه وي. کله چې جمعه او جماعت وي، ولې شهود او حضور نه شي کولی چې اووسي، پس په دې عذر سره جمعه او جماعت بايد وځنډول شي، لکه: د بند خونې وگړو غوندې چې نه شي کولی د جمعې او جماعت لپاره بهر راوځي نو جمعه او جماعت ددوی لپاره ساقط گڼل کېږي او همدارنگه ناورغه وگړي هم نه شي کولی چې حاضر شي، نو ددوی لپاره هم ساقط شمېرل کېږي، د ماسپښين لموځ په انفرادي توگه په کور او بند خونې کې وايي او د قيقاً لکه اصحاب القري(د کلي خلکو) غوندې چې پر هغوی باندې جمعه لازم نه گڼل کېږي، نو جمعه ساقط او د ماسپښين لموځ په جماعت باندې کوي.

- د اسلامي امت فقهاوو د قرآن او سنت پر اساس يو سلسله عذرونه شمېرلي دي او هغه سبب ددې کېږي چې د جمعې او جماعتو کې حضور پيدا نه شي او بلآخره د ځنډېدلو لامل کېږي. يو له هغو عذرونو څخه د وېرې شتون پر وگړو باندې گڼل کېږي او وېره هم عامه وي. زمونږ د وگړو د وېرې مسئله د کرونا ناروغی يا قرظيښه اوسېږي چې بيا دا مسئله په دوه ډوله څېړل کېږي.

لومړی بڼه: هغه کسان چې په ناروغی باندې اخته وي او وېره لري، که بهر ووځي، نور ترې اغېزمند او اخته کېږي، چې شرعاً او عقلاً دغه وېره د نه وتلو شتون سم گڼل کېږي او د جمعه او جماعت عذر منل کېږي، ځکه د پرمختللي علم



په باب ثابتهري چې نوموړې ناروغۍ ساري کيل شوې او د اخته شوي کس په وتلو باندې نور وگړي اخته کېږي.

دويمه بڼه: روغ او رمت وگړي دي چې د وېرې په پار څارملنه اختيار کړې تر څو په ياده ناروغۍ باندې اخته نه شي او د پراختيا لامل ونه گرځي په همدې دليل له کورونو څخه بهر نه راوځي، ځکه که بهر را ووځي نو د لمونځ ويونکو، جمعه او جماعات کې په ويروس باندې اخته نه شي. دغه وېره هم يو عذر گڼل کېږي چې شرعيت او عقل دا کرڼه نه منعه کوي، دقيقاً لکه هغه کسانو غوندې چې د انساني دنېمنې څخه په وېرې کې وي، چې مبادا په لاره کې څوک هغه ونه وژني نو د جمعه او جماعات لپاره بهر نه رادروي، فقهاوو دغه وېره د ياد کس لپاره عذر گڼلې ده او د عذر مسئله د نفس وېرې پورې مربوطېږي، نه د هغې بڼې پورې او د نفس وېره د فرض جمعه او جماعاتو لپاره اثر مومي.

نو په دې حالت کې وېره او ناروغۍ په ډلېزه توگه د وگړو حاضرېدل په جومات کې د جمعه او جماعاتو لپاره عذر دی، که وگړي حضور ومومي نو په دې اضطراري حالت کې لازم گڼل کېږي چې په کور کې پاتې شي او لمونځ وکړي او د جوماتونو ځنډول او وتړل بايد شي، دغه ځنډول شرعاً کوم خنډ نه جوړوي بلکې د شريعت په توگه دا وځنډول رخصتي گڼل کېږي.

له دومره بحثونو څخه وروسته اوس هم وگړي په غفلت کې اوسېږي او په اړوند ناغېږيو باندې پتاي خبرې کوي او که کتابي خبرو ته غور کېدو يا بې هم ولولو نو امام شافعي رح وايي: خلک له دوه څيزونو څخه ډېر په غفلت کې دي، لومړی: د طب علومو څخه او دويم د نجوم علومو له ډالۍ نه بې برخې پاتې دي.

## د کرونا ورې ذرې او الهي عذاب

د کرونا الهي عذاب؛ لومړي څرکونه د چين هېواد له ووهان ښار څخه پراختيا پيل کړه، چې دې ووهان ښار په يوه سيمه کې د بهرونو هر ډول کبان خرسېدل او په ياد ځای کې کبان په ژوندي توگه خوړل کېدل نو بيا د کبانو په هټيو کې د کرونا وپروس څخه درې کسه اخته شول چې د څو مياشتو په لړ کې د کرونا ورو ذرو د نړۍ وکړي لکه توت غوندې پر ځمکه راوغورځول او ډېر وکړي ترې متاثره شول. د کرونا ورو ذرو د نړۍ پرمختللي ټکنالوژۍ يې پر کونډو راوسته او له وکړو نه سېوا د فضا سياري او کمپوټري ماشينونه ترې متاثره شوي ښکاري. په معاصره دوره کې د نړۍ ټول نظام، طبابت او زيرځواکونه د ټکنالوژۍ پر مټ باندې تړلي او پر مخ روان شوي دي خو اوس داسې نه برېښي، ځکه د کرونا ورې ذرو ته لا تر اوسه پورې داسې درمل ميندل شوی نه ده چې د مخنيوي لپاره ورسره مبارزه وکړي. د کرونا وپروس پيداينټ د الهي عذابو يوه نمونه بلل کېږي چې د کفارو د خدايي بغاوت او د حدودو سرښندنې لپاره او همدارنگه د مسلمانانو د گناهونو اعمالو لپاره دنيروي يو عذاب بلل کېږي. دا چې په اسلامي هېوادونو کې د کرونا اغېزې ليدل کېږي دا د مسلمانانو د ضعيفو عقيدو استازيتوب کوي او ددې ناروغۍ حکمت د مسلمانانو د ضعيفو عقيدو متوجې کول دي او د کفارو د ځواکونو ختمېدو او ددغه پايښت متوجې کول دي چې نن د ټولو نړۍ حقيقي پادشاه څوک دی! او ددې نړۍ واک د چا په لاس کې دی. د کرونا کرغېرني يو الهي عذاب دی نه کوم د هېوادونو او زيرځواکونو اقتصادي جگړه ده، ځينې وکړي په دې آند دي چې کرونا د امريکا يا هم د چين جوړ شوې ناروغۍ ده چې تر څو د واکمنۍ او اقتصادي زيانونه يو تر بله رسوي خو اوس په کره توگه څرگنده کېږي چې د کرونا الهي عذاب څخه دواړه هېوادونه څنګه پامال شوي دي او ورځ تر بلې لکه توت غوندې پر ځکه پړيوځي. په قرآن او په حديث باندې ثابته خبره ده چې د آخرت په ورځ باندې پلار له زويه او مور له لور څخه تېښته کوي او هر څوک به د خپل د اعمالو پسې پلي وي او نن د همدې ورځې ليدونکي ياستو او هغه هېوادونه چې د نړۍ په کچه باندې حکمراني کوله خو اوس انزواء خوا ته رهي ښکاري او هغه

د کرونا کرغېږنې او د هغې لارې چارې

ژباړه او راټولونه

---

هېوادونه چې د ټکنالوژۍ په ځواک باندې به یې ویل چې (اَنا) یانې زه یم په نړۍ کې او هېڅوک له مونږ څخه ځواکمن نه ښکاري خو اوس څرګنده شوه چې واقعاً واحده القهار کوم پادشاه دی...

نو د کرونا له آفته هغه کسان په آمان کې وي چې سپېڅلې عقیده ولري او واحده القهار ذات ته د زړه په سترګو وګوري نو درنو مسلمانانو د الله تعالی له درباره عبادت مه هېږوئ!

شنبه - ۲۰۲۰ - د مارچ ۱۴مه

معمولاً د لمر دې گرمو ورځو په پیل او دې اونۍ په پای کې زموږ ښار (هایدلبرګ) د خونینې له شرا شور نه پوښ او د ځړوبو موسکا په کې خوره وي. هر څوک له هر چا سره په عام عبارت (د سترګو جنګ) کوي. هره کورنۍ له ماشومانو سره یې اکثره وخت ژوبن ته ځي چې زما له کاله سره نژدې موقعیت لري. تقریباً دېرس سلنه د ښار ودانۍ زده کړیالان تشکیليوي، کتابونه یې په بغلو کې د دریاب په ژۍ باندې چې د ښار له منځه تېرېږي د خپل منځو کې خبرې او ساتنې یې کوي.

اما نن حالت بدل شوی!

که دلته د هالیوډ ژبه وکاره و، نو چاپېریال لکه د (ای ایم لجنډ) د فلم ورته والی د خپل ځان ته اخلي، کوڅې بورنونکې شي، د اکثره هټي کانو په مخ کې جولا ځالي جوړ کړي وي، هغه حس چې ددې ښار په فضا کې ځای شوی ده، چې ما د هېواد نویمې لسزې میلادي خیالونو ته بوځي؛ څه حالت وو چې موږ ترې را تېر شولو!

زړور او غیرتي سړی هغه کس نه گڼل کېده چې توپک یې ډک او چانتې کې یې کم له کمه آته شاجوره چې ۳۱ کولی لري، یانې کم او زیات ۲۴۰ کسانو وژلو ته بسنه کوله. او بیا د ښار زدني او کاکه هغه کس بالل کېدای شي چې لس نور داسې کسان یې لاس په ماشه په تعقیب کې وي. ها وخت وو چې کومه ستونزه به د بې مسؤلیتو خلکو او د احزابو په منځ کې ترسره کېدله، نو په ښارونو کې بیا د خاموشۍ او د وېرې سېلۍ په چټکۍ سره لکه د پسرلي د ورځو په څېر خورېدل.

بیا به په اونیو کې تیل عیلکین ته او بوره به د روسي کیلاس ته نه میسر کېدله.

اما اوسینی هایدلبرگ هم د ها تېرې وطني زماني ته ورته والی ډېر لري. ځیني مواد په هتي گانو کې د ډېرښت له ورځو نه را په دې خوا کم میندل کېږي. تشناب کاغذ، اولیه مواد، او امثال المهم له هغو څیزونو څخه دي چې اخلاقاً په وهلو او ټکولو کې قرار لري. بلاخره دا باعث شول چې په ځینو مراکزو کې خرڅلاوی او پلورل د اېښتونکو پرغوښتونو محدودیت وضع کړي.

کله چې مونږ له کوره بهر را وځو، د توپک پر ځای د ضد عفوني مواد یا مطهر مواد په جیب کې را اخلو، د اوږو په سر چاټنه نه شته، بلکې پر ځای مو طبيعي دور بینونه نصب کړي، تر څو مشکوک او په کرونا اخته شوي کسان څارملنې لاندې ونیسو. هر چا سره چې مخامخ کېږو نو یو بل ته په مشکوکو سترگو گورو. لکه څرنګه چې پخواني خلکو ویلي (لاس په ماشه) گرځو. اما دغه مرتد مرض هر څیز یې خاورې په خاورو کړی.

شک او همدارنګه د ځان پاملرنې مسؤلیت خپل د اوج اندازه یې طی کړې ده، داسې چې د هر انسان روان ترې بې حده اغېزمنند شوی. نه د لاس ورکړه شته او نه په غېږ کې نېول. نه مخامخ خبرې شته او نه کوم ناسته پاسته.

موږ د وخت او د دغه ناوړې پدیدې ښه والي ته سترګې په لاره یو!

محلونه چې تر اوسه پورې په دغه آفت اخته شوي نه دي نو هرو مرو دې د نورو له تجربو او د هغوی له غفلت څخه دې زده کړه وکړي او همدا راز دغه د ټولو انساني او اسلامي مسؤلیت دی چې ترسو ددې د مخنیوي او محدود کولو لپاره، مونږ باید یو بل سره اوږه اوږه په مخه ولاړ شو!! (وحید وطنیار)

### ژوند جدي وگنئ!

زمونږه فرهنگ په مهرباني او خواخوږۍ باندې مشهور او وپېژندل شوی فرهنگ دی. زموږ وگړي بې حده په مينې باندې باور لري. ها وختونه وو چې د مينې څرکونه به له سترگو څخه پيلېده او د ملگرتياوو وعدې به په لاسونو باندې کلک او تل پاتې کېدل. خو نن سترگې بايد د عينکو لاندې پټې او لاسونه د دستکشو په منځ کې پټ پاتې شي. ها وختونه وو چې د ناوې سر په شال باندې پټ ښکارېده خو نن د ناوې مخ په ماسک باندې پټېږي. ها وختونه وو چې د يو بل لاسونه به مو ټينگ ښول او په عامه وينا «قول به مو ورکوه» چې په دې سره د امنيت احساس کېده، د ها وختونو شورا، مشوره، صله رحمې، ليد او کتنه يو اصل وو، اما نن ټول څيزونه سرچپه (برعکس) شوي دي؛ ددغو ټولو اصولونو له منځه تللو څخه يوازې دوه څيزه ترې پاتې دي:

لومړۍ: ځان ساتنه فرض ده!

دويم: نظافت د ايمان جزء گڼل کېږي!

دا ورځې مونږ د پاتې ژوند لپاره هڅوي، دغه دوه اصولو ته بايد پام وکړئ، لږ زاړه فکرونه بايد ها خوا پرېږدو، گنې هغه ټول باورونه ښکلي ول، اما دغه ښکلا کانيې شايد زموږ د ژوند بقا لپاره وگواښېږي!

- د مينې لاس بايد خوشې کړو!

- ملگرو سره غږه بايد ونه کړو!

- ماشومان بايد ښکل نه کړو!

لرغوني باورونه ښکلي ول، چې بايد د ناوې ښکلي جمال وکتل شي؛ اما نن بايد د ناوې مخ په څيز باندې پټ اووسي؛ تر هغو چې ناوې ښکلې ژوندۍ پاتې شي او هغه کسان چې ورته ډېر گران دي هم ژوندي پاتې شي!

مونږ د خپل باورونه نه هېره و، يوازې د څو مودې لپاره ترې مخه ښه کوو، چې ژوندي پاتې شو، مونږ بايد ژوندي پاتې شو، چې تر هغو دغه ښکلي باورونه هم

---

ژوندي پاتې شي، مونږ بايد ژوندي پاتې شو، تر هغو چې زمونږ په فرهنگ کې مهرباني او مينه تر قيامته پورې د ژوند په سرليکونو کې د تورو کرښو په رنگ پاتې شي. شايد کرونا جدي ونه گڼو، اما اړ يو چې د خپل ژوند جدي وگڼو. د کرونا جدي گڼل ډېر آسانه برېښي؛ د کرونا جدي گڼلو لپاره بايد هغه پخواني باورونه چې زمونږ د مرگ سبب کېږي جدي ونه نيسو. (زکفر حسيني)

## ناڅاپه بدلون

نه پوهېږم چې کومه ورځ وه، دقیق تاریخ یې راته مالوم نه ده خو په خبرونو کې مې ولیدل چې د مرګونې سرعت په چین هېواد کې ډېر په تېزښت سره وو. هر څه راته معما ښکارېدل او د باور ټنګښت مې لوړ وو چې دا ناروغی یوازې په چین کې شتون لري. له هغې ورځې وروسته؛ په یوې بلې ویديو کې مې ولیدل چې د چین وګړي له نامالومې ناروغی څخه داسې پر ځمکه رالوېدل لکه مچانو ته چې د تارو مار دوا وشندي. د چین وګړو ځمکه داسې خال خال کړې وه لکه توتان چې پر ځمکه پراته وي. د ویديو په لیدلو سره په غوږونو مې بېلابېلې خبرې اورېدلې. خواخوږي نه څرګندېدل، همدا مې اورېدل چې خدای دې دوی نور هم تباه کړي. خو ټولو په یوه ژبه داسې ویل چې دا ناروغی یوازې په چین کې ده ځکه د چین وګړي ډېر ناپاکه خواره خوري، حتی په ژوندي موجود باندې هم رحم نه کوي، د دوی په کړنو باندې داسې ګومان کېږي، چې بیخي رحم په زړه کې ونه لري او لکه ظالم غوندې په ژوندي موجود باندې ظلم وکړي. خو زموږ په وطن کې هر څه ښه روان وو، د مینې او محبت څپې په خوځښت باندې وې، د تل په شان ګڼه ګوڼه، بندارونه، روغېر او د بیوالي لاسونه خواره وو. خلاصه ژوند نه مو خوند اخیسته. ورځې په تېرېدو وې، هر څه ښه روان وو خو یوه ناڅاپه ورځ وه چې د میډیا او د خلکو له خولې نه مې د کرونا ویروس نوم واورېده او د میډیا خبرونه یې تاوده ساتلي وو، له چین نه بهر نور هېوادونه هم په لوړه کچه په کرونا ویروس باندې اخته شوي ښکارېدل او د مرګونو شمېر یې څرګند نه وو. په کرونا باندې مړه شوي کسان د فرهنګ په خلاف ایسته غورځول کېدل او همدارنګه د تېرو فرهنګونو په خلاف بندیزونه ولګېدل. بازارونه بند شول، روغېر بدلون ومونده، ګڼه ګوڼه ورکه شوه، د طبیعت په خلاف سندرغاړي مرغان له قفسه آزاد شول اما آزاد انسانان د قفس ښکار شول. د علم او عقیدو په کمښت ځینو کسانو ویل چې دا ناروغی یوازې په کفرانو باندې اغېزه ښکاري، ځکه هغوی د اسلام او دین په خلاف ډېر کارونه ترسره کول او دا د الله تعالی آفت دی چې پر دوی یې نازل کړی. ما هم ددوی خبرې ومنلې او هرې خبرې ته مې ورته سر ښوراوه. اما کرونا



ویروس ورته والی، د هغه لېږد او د هغه بندیزونه داسې ښکارېدل لکه د حضرت عمر بن خطاب په وخت کې د طاعون ناروغۍ غوندې؛ په هر صورت د کرونا ویروس خپرېدل داسې پرېښېدل لکه د سیند څخه چې د اوبو بند سر وکړي او په کړيو کې ټوله نړۍ اوبه ونېسي. ما هم له ځانه سره وپل چې مسلمانان په دې ناروغۍ باندې نه اخته کېږي او کوم تاثیر پرې نه کوي. خو څو ورځې وروسته چې خبر شوم زموږ په هېواد کې ډېر شمېر کسان په کرونا ویروس باندې شوي ول او ددې کرغېږنې تر مونږ راورسېدل او بیا مې له ځان سره وویل چې دا د کافرانو کفر او د مسلمانانو بې عملي څرگندوي چې کرونا ویروس د الله تعالی له لوري ځکه نازل شوی چې مونږه متوجې کړي چې د اسلام حد نه وتلي یاستو. د کرونا ناڅاپه بدلون د فرهنګونو بدلون شو او هېڅ څیز د خپل په اصل کې پاتې نه شو. ځکه په خوا مرسته د لاس ورکړه باندې کېده خو اوس مرسته په واتن باندې کېږي او په پای کې به دا څرګنده کړم چې کرونا ټوکې نه لري نو هیله ده؛ کرونا جدي وګڼئ!

## تور لښکر

د نړۍ په تاريخي سوبو باندې وختونو څپې ووهلي او لښکريزې حکمرانۍ ختمې شوې، ها يو وخت وو چې د نړۍ ځواکمنه حکمرانۍ بلې حکمرانۍ باندې لښکريز کواښ ورکاوه يا يوه حکمرانۍ د بلې حکمرانۍ دې سيوري لاندې چلېده. خو اوس هر هېواد خپلواکه لوړه شلمه پورته کړې ده او د حکمرانۍ چلند په نړۍ والو اړيکو باندې ترسره کوي. همداسې فرهنگ هم وپوله چې د وخت په څپو سره د خپل ځينې رنگونه يې له لاسه ورکړي يا هم بيخي له منځه تللي دي. د نړۍ والې تور لښکر خپل بريدونه په ۲۰۱۹ کال کې پيل کړل او ډېره په کمه موده کې په زياتو هېوادونو باندې د خپل تور لښکر وځغلوه او بريدونه يې همداسې کړندي روان وساتل. ددې بريدونو په لړ کې اکثره وگړي اغېزمند شوي ښکاري او اقليت په کې مړه شوي دي. د تور لښکر په حکمرانۍ باندې ډېرې تبصيرې وشوې چې غريبانو نوموړی لښکر يې ناخود آگاه د طبيعت يوه ناوړه حادثه وگڼله خو اسلام بيا د تور لښکر مرکونی آفت د الله تعالی قهر پر خپلو بنده گانو څرگندوي چې حکمت يې د بنده گانو متوجې کول پر خپلو ناوړو کړنو باندې بلل کېږي. د تور لښکرو ځواک ټوله نړۍ يې هک پک کړې ده او د نړۍ ځواکمن هېواد چې پخوا د حکمرانۍ جنې وهلي خو اوس په لوړه کچه باندې د تور لښکر د حکمرانۍ لاندې راخړي او د درملنې لپاره يې هېڅ کوم لاسته راوړنې نه لري او د وقايې لارښوونې هم د اسلام له شالیده اخځ او تربنه گڼه پورته کوي. پخوا ډېرو ځواکمنو لښکرو يو له بل سره سر جنګوه او د خپل تر وسه پورې يې په مقابل لوري مقاومت بنسدي او خلاصه د عاجزو بنده گانو حکمرانۍ تر يو لنډې مودې پورې وغځېده خو اوس د الهي لښکريز قهر په بريد کې ټوله نړۍ د څو ورځو په لړ کې وغمېده او د دعا په لپه کې اوس ټوله نړۍ خپل ناوړو کړنو باندې متوجې کېږي او سر په ځمکه به زارۍ زارۍ کوي خو...

## سپارښتنې

د سپارښتنې په څانګه کې به ځينې نورې لارښوونې وسپارل شي.

- جاپاني ډاکټرانو د کرونا د مخنيوي په هکله ډېرې غوره سپارښتنې کړي دي. چون د کرونا وېروس د ۱۴ ورځو نه واخله تر ۲۷ ورځو پورې خپل ځای نه څرګندوي نو څنګه به پوهېږو چې آیا مريضان یو او که نه؟ ددې کار لپاره د تايوان ماهرينو یوه ډېره ساده طريقه په کار اچولې ده. هغه طريقه دا ده چې سحر وختي په آزاده فضا کې خپله ساه د لسو ثانيو نه زياته بنده کړه. که په دې وخت کې دې نه کوم توخي وکړ او نه دې سينه تنګه شوه او نه هم درته کوم بل تکليف پيدا شو نو ددې مانا دا ده چې ستا پاپوسان لا روغ دي او وېروس درته کوم ضرر نه دی رسولی او ډېر امکان لري چې په کرونا لا نه يې اخته شوی. جاپاني ډاکټران بيا وايي: چې هر پنځلس دقيقې وروسته اوبه يا کوم نور مايعات څښی او دغه شان که چېرې وېروس خولې ته ننوتی هم وي نو اوبه يې پرمينځي او معدې ته يې ورولېږي چې هلته بيا د معدې د تېزابو نه ژوندي نه شي خلاصېدی.

- پلټنې ښيي چې نغدې پيسې يا بانکي نوټونه په بېلابېلو مکروبوونو يا وېروسونو ککړ وي، چې د کرونا وېروس عامل هم کېدای شي؛ د نغدو پيسو او نوټونو عمر له څلور تر ۱۵ کلونو پورې دی او په دې موده کې دوی پرېانه مکروبوونه په ځان پورې ور ټولولی شي. احتياط ځکه اړين دی چې د کرونا وېروس له اوسپني نېولی تر پلاستيک او د انسانانو پورې نښلي او ناروغي رامنځته کولی شي. نغدې پيسې هم په هغو اړتياو کې راځي چې وکړي يې په خپل ورځني ژوند کې خورا ډېر کاروي.

- د کرونا وېروس د مخنيوي لپاره څارملنه لومړيتوب لري او د بې ځايه وتو څخه بايد ډډه وشي، که د ضرورت يا خوراكي توکو لپاره له کور څخه بهر کېږئ نو اړين برېښي چې يو کس بهر شي. او همدارنګه ځينې نور ټکي لکه: الکولي مشروبات مه څښئ، په سترو غونډو کې گډون مه کوئ، هوټلونو، رستورانونو او سلمانو ته مه ځئ، له يو څيز څخه د دويم ځل لپاره گډه مه پورته کوئ، وېره او ډېره اندېښنه مه کوئ،

هره ورځ ورزش وکړئ، قوي خواړه وخورئ، له طبيعت سره په بشپړ ډول اړیکه مه پرېکړئ (آزادې هوا ته سر ښکاره کړئ، وگرځئ را وگرځئ خو ټولنيز واټن په پام کې ونیسئ)، که پوه شوي چې کرونا ناروغي علامې لري، له نورو ژر ځان جلا کړئ، ځان د څارملنې لاندې ونیسئ او ټول مشترک څيزونه ځانگړې کړئ، په ښار کې هر څيز باندې لاس مه موبښئ او که دا کار در څخه وشو نو د راستنېدو په مهال کور کې لاسونه په صابون پرمېنځئ، هغه ساینټیزر (Sanitizar) چې الکول په کې له ۶۰٪ کم وي مه کاروئ ځکه د جراسیمو وژلو توان نه لري، ویتامین ډي حاصله کړئ چې دفاعي سیستم قوي کوي (لمر ته کېناستل)، د وینې فشار مو ټیټ یا نرم وساتئ، همېشه له نورو سره په اړیکه کې اوسئ خو د ټولنيزو واټن تل په یاد ولرئ او د کورنۍ له سپین زېرو خلکو سره لکه نیا او نیکه او والدینو سره ډېر مه گورئ، ځکه هغوی ددې ناروغي پر وړاندې ډېر حساس دي.

## ګواښونه

د کرونا ویروس پېښو د ۲۰۰ خو هېوادونو څخه ډېر یې ګواښولي دي، چې غالباً تر اوسه پورې د اخته شوي کسانو شمېر په ټوله نړۍ کې له دوه نیم میلیونو ډېر منل شوي دي او د مړینو شمېر یې تر لورې کچې پورې شمېرل کېږي. لکه څرنګه چې څرګنده ده د کرونا ویروس لومړي څرګونه د چین هېواد له ووهان ښار څخه پراختیا موندلې او په ډېر چټکۍ سره د نور هېوادونو وګړي ترې اغېزمند شوي دي. چین هېواد د کرونا ویروس څخه ډېر اغېزمند شوی دی چې په لوړه کچه یې د مرګ خواته پېښې غځولي او د اخته شوي کسانو شمېر یې له ۸۱۷۸۲ څخه لوړ په ډاګه کېږي. د چین هېواد څخه وروسته؛ بل هېواد چې له کرونا ویروس څخه ډېر متاثره ښکاري هغه ایټالیا هېواد بلل کېږي چې نوموړی هېواد هم له کرونا څخه په لوړه کچه اغېزمند او مړه شوي په کې شمېرل کېږي چې اخته شوي کسانو شمېر یې له ۹۰۵۸۹ لوړ ښکاري. د ایټالیا څخه وروسته په لوړ شمېر هېوادونو کې امریکا هم په ګوته کېږي چې نوموړی هېواد وتوانېده د کرونا ویروس د اخته شوي او مړه شوي شمار لوړ ښکاره کړي. بي بي سي راديو وايي: چې له بلې خوا د امریکا دفاع وزارت یا پنتاګان وايي: د کرونا ویروس له امله ددغه هېواد لومړنی سرتېری مړ شو. امریکا کې تر اوسه له دوه لکو ډېر کسان په کرونا اخته شوي او نږدې له لس زرو څخه ډېر امریکایان له دې ویروس نه مړه شوي دي. یوازې نیویارک ښار اته سوه کسانه له دې ناروغۍ څخه مرګونې پېښې لري، چې امریکا د کرونا ویروس مرکز بلل کېږي او ډېر په کې زیانمن شوي دي. بي بي سي راديو زیاتوي چې د برتانيا دغه وګړي د پرنجېدو پر مهال ويلي وو چې کرونا ښوولی دی او نوموړي هېواد یاد کسانو ته تر یو کاله پورې قید ټاکلی دی. د برتانيا د بهرنیو چارو وزیر وايي: په دغه هېواد کې د کرونا ویروس له امله ۱۴۰۸ کسان مړه شوي دي. او همدارنګه اسپانيا هم د کرونا ویروس اخته شوي ډېر کسان ثبت کړي دي، چې پورته یاد شويو هېوادونو سره ایران هم په لوړه کچه بلل کېږي.

- په افغانستان کې هم د اخته شویو کسانو شمېر ورځ په ورځ لوړېږي او د ټاکل شویو کسانو شمېر په کره توګه نه څرګندېږي، ځکه د ګوتو له شماره ډېر پردېس شوي مسافرين خپل هېواد ته راستانه کېږي او د کرونا ویروس ثبت شوي پېښې له همدې ګبله لوړ ښکاري. د افغانستان د عامې روغتیا وزیر وايي: شونې ده کومه محاسبه چې د روغتیا د نړۍ وال سازمان د وړاندوینې پر مټ شوې تر راتلونکو ۵ میاشتو پورې به د افغانستان ۸۰ سلنه خلک د کرونا پر ویروس اخته شي چې دا شمېر د افغانستان د ۳۲ میلیون نه ۲۵ میلیونه جوړوي. همدارنګه بیا هم د روغتیا نړۍ وال سازمان د محاسبو پر بنسټ وايي: چې په افغانستان کې به ۱۶ میلیونه وګړي په کرونا ویروس اخته شي.

- ۷۰۰ زره تنه به روغتون ته اړتیا ولري.

- ۲۱۰ زره تنه به جدي درملنې ته اړتیا ولري.

او ۱۱۰ زره تنه به خپل ژوند له لاسه ورکړي.

نو اوس څرګنده شوه چې کرونا ویروس له مونږ سره ټوکې نه لري، که دا پېښې په ټوله نړۍ کې همداسې پرمختګ وکړي نو راتلونکې لپاره ډېر ګواښونکې پای مومي. د چین هېواد روغتيايي نړۍ وال سازمان اعلان کړي ول چې په کرونا ویروس هغه کسان ژر ځان له لاسه ورکوي چې په سرطان، د زړه ناروغۍ او شکر باندې اخته وي، ځکه یاد شوي کسان دغه هم خطرناکه ناروغۍ لرونکې وي او ناشونې ده چې کرونا کرغېږن ویروس سره مقاومت وښيي.

### اخځليکونه

- ۱- کرونا پېژندنه تر علايمو پورې، اخځ: ايراني (فارسي) سايتونه، څېړنه: کوکل.
- ۲- مقاله (خنکه کولی شو خپل مخ ونه موبنو..)، اخځ: بي بي سي سايت.
- ۳- څارمنه، اخځ: بېلابېلې سرچينې
- ۴- مقاله (نړۍ وروسته له کرونا څخه)، ليکوال: يووال نوح هراري، دري ژباړه: احمد نوید غړتي، پښتو ژباړه، عبدالوهاب مومند.
- ۵- مقاله (کرونا وپروس ژوندی نه ده..)، ليکوالان: سارا کپلان، ويليم وان او جول آخن بيخ، دري ژباړه: احمد نوید غړتي، پښتو ژباړه: عبدالوهاب مومند، اخځ: واشنگتن پست.
- ۶- د کرونا حل لارې چارې، اخځ: آزادي راډيو، پږواک او بي بي سي.
- ۷- وبا (طاعون)، منبع: در خانه بمانيم، اخځ: ايراني (فارسي) سايت.
- ۸- د افغانستان علومو اکاډمۍ.
- ۹- گواښونه: آزادي راډيو، پږواک او بي بي سي.
- ۱۰- کتاب: کرونا در دو راهی ماجرای خدائی و انسانی، ليکوال: عبدالحق حبيبي صالحی، پښتو ژباړه: عبدالوهاب مومند

## يادښت



**Get more e-books from [www.ketabton.com](http://www.ketabton.com)  
Ketabton.com: The Digital Library**