



په اسلام کې روغتیا خانګړې ځای لري!

اسلام د وګړو او ټولنې د روغتیا لپاره ځانګړې اصول وضع کړي دي. اسلام هر وګړي د خپلې روغتیا ساتنې په موخه د یو لړ کړنو په ترسره کولو مکلف کړي. جابر (رض) وايي: چې رسول الله (ص) ویلي دي، د الله تعالی د نامه په یادولو سره د لوښو سرورنه پټ کړئ. (بخاري)

جابر (رض) وايي، چې رسول الله (ص) ویلي دي، دهغه لوښې سر پټ کړئ، چې خواړه په کې وي او همدارنگه دهغه لوښې چې دځنبلو اوبه پکې وي، بې له شکه چې په کال کې یوه شپه ده، چې په هغې کې د ویا ناروغۍ په ټوله دنیا کې خپرېږي او دا ویا د ویا ناروغۍ په لوښې کې لویږي، چې سر یې لوڅ وي. (مسلم)

ابو هریره (رض) وايي، چې رسول الله (ص) ویلي دي، هر څوک چې له خوبه پاڅیده، د دې په هغه لوښې کې لاس نه ټکته کوي، چې اوبه په کې دي، ترڅو یې چې درې ځلې لاس نه وي مینځلې، ځکه چې دې نه پوهېږي، چې د ده لاس په خوب کې چیرته و. (مسلم)

ابو سعید الخدري (رض) وايي، چې رسول الله (ص) په مور د هغه لوښې د اوبو له ځنبلو څخه منع کولو چې سر به یې لوڅ او یا به مات و. (بخاري)

پاکوالي د ایمان یوه برخه ده. اسلام په پاکوالي ډیر ټینګار کړي، ډوډۍ ته لاس مینځل، اودس کول دي، غسل کول دي. اسلام هر وګړي له مرداري او نجاست څخه په ځان ساتلو مکلف کړي.

ابن عباس (رض) وايي، چې یوه ورځ رسول الله (ص) د هدیرې ترڅنګه تېریده وې ویل: دغه دواړه مري په عذاب کې دي، دیوه گناه یې دا وه، چې د بولو له ککړتیا څخه یې ځان نه ساته او دهغه بل گناه یې نیمه (چغلي کول) و. (متفق علیه)

په اندازې سره خوراک کول: الله تعالی د الاعراف (۳۱) آیت کې فرمایلي دي، چې وخورئ، وڅښئ او اسراف مه کوئ، بیشکه چې الله تعالی اسراف کوونکی نه خوښوي. حکمت پکې داده، چې ډیر خوراک کول انسان ته ډول ډول ناروغۍ پیدا کوي.

اسلام د ټولنې د وګړو د روغتیا ساتنې په موخه هر وګړي د یو لړ کړنو په ترسره کولو مکلف کړي.

رسول الله (ص) د کوزې له خولې څخه د اوبو ځنبلو منع کړي ده، ځکه چې دا د ټولو اوبو د فاسد کیدلو لامل کیږي. (بخاري)

عبدالله بن ابی قتاده وايي: چې رسول الله (ص) ویلي دي، کله چې له تاسو څخه کوم یو په لوښې کې اوبه وڅښي په لوښې کې دې پوکي نه کوي.

ابو هریره (رض) وايي، چې رسول الله (ص) ویلي دي، چې ناروغ کس دې روغ او صحت لرونکی کس ته نه ورنږدې کیږي. اسامه (رض) وايي، چې رسول الله (ص) ویلي دي، هرکله مو چې په کومه سیمه کې د طاغون په ناروغۍ د خلکو د اخته کیدو خبر واوریدل تاسو هماغې سیمې ته مه ورځئ. خو که چیرې ستاسو په سیمه کې طاغون ناروغۍ ښکاره شوه، یعنی په کومه سیمه کې چې تاسې اوسیدئ، تاسې له هماغې سیمې مه وځئ او مه تښتئ.

الله تعالی د سورت په (۱۹۵) آیت کې فرمایي: تاسو خپل ځانونه په خپل لاس په هلاکت کې مه غورځوئ، ابو هریره (رض) وايي، چې رسول الله (ص) ویلي دي، له مجذوم څخه داسې و تښته لکه څنګه چې له زمري څخه تښتئ. مجذوم هغه ناروغي ده، چې اندامونه غورځوي.

نوح (ع) د الهي عذاب څخه د خلاصون په موخه بیړۍ جوړه کړه، کله چې د نوح (ع) په قوم الهي عذاب راځي

نوح (ع) او هغه کسان چې مؤمنان ول، ټول له عذابه د خلاصون په خاطر هماغې بیړۍ ته وختل الله تعالی د هماغې بیړۍ په وسیله دوی له خپل عذاب څخه چې طوفان و، وژغورل.

هود (ع) له الهي عذاب څخه د خلاصون په موخه له مؤمنانو یوه کرښه راتاو کړه، پاتې نور خلک الهي عذاب چې باد و ټول هلاکه کړه، هغه الهي عذاب وهلي خلک چې په لوتو کې ژوندی ول، هرچا به چې دهغوی ژړا غږ واوریده هغه به هم هلاکیده د عذاب وهلي خلک عادیان ول دا ډیر سرکښه، ظالم، متکبر او مشرک خلک ول.

له پورتنیو احادیثو څخه داسې ښکاري، چې مکروبونه انتقالیدونکي دي او بل دا چې قرنطین شته.

الله تعالی د المائد د سورت په (۲) آیت کې فرمایي، له تاسو په ښو او د پرهیزګارۍ په کارونو کې له یو بل سره مرسته وکوئ. الله تعالی د المائد د سورت په (۳۲) آیت کې فرمایي، چا چې یو انسان له مرګه وژغورل، گویا لکه چې ټول خلک یې له مرګه ژغورلي وي. لکه څنګه چې تاسو ته څرګنده او ښکاره ده، چې کورنا یو الهي عذاب او وژونکی ناروغۍ ده. د الله تعالی عذاب عام دی، یوازې رحمت یې خاص دی، مور او تاسې ته پکار ده، چې د الهي عذاب څخه د خلاصون په موخه خپله بندګي هڅه وکړو.

بل دا چې رسول الله (ص) ویلي دي (بلغوا عنی ولو آیه) (رواه بخاری) ورسوئ زما له لورې دیني لارښوونې خلکو ته، ولو که د یوه آیت په اندازه هم وي. له حدیث شریف څخه داسې ښکاري، چې د دیني لارښوونو رسول په هر مسلمان نارینه او ښځینه باندې دهغوی د توان په اندازه واجب دی. همدې حدیث شریف ته په کتو سره له تاسو څخه مو هیله ده، چې خپل دیني مسؤلیت ترخپل وسه ترسره کړئ.

مهرباني وکړئ، د کورنا

ویروس جدي ونیسئ!

که چیرې موږ کورنا ویروس جدي ونه نیسو، نو کورنا به موږ جدي ونیسې. دا د افغانستان د عامې روغتیا وزارت سپارښتنې دي، که چیرې موږ د کورنا پروړاندې بې تفاوتې وکړو، نو دهغه مخنیوی به په راتلونکي کې موږ ټولو ته ناممکن وي.

د روغتیا وزیر د کورنا ویروس په اړه په یوه خبري کنفرانس کې دا هم وویل چې موږ خلکو ته د ویروس د زياتوالي لپاره ټول علایم په گوته کړي دي، اوس دا په تاسو پورې اړه لري، چې څنګه د ویروس د خپریدو مخنیوی وکړئ.

د عامې روغتیا وزارت د رسنیو له لارې ټولو ته د معلوماتو خپرولو څرنگوالی، د ښاري پیغامونو او اداري خبرتیاو له لارې د وادونو تالارونه، د لوبو لوبغالو او ورته نور تفریحي ځایونو مسؤلینو ته سپارښتنه کړې، ترڅو د خلکو راټولیدلو مخنیوی وکړي او په دې توګه حکومتی ادارې هم په خپل کاري رژیم کې بدلون راوستي دي، چې دسهار له ۷ بجو څخه تر ماسپښین ۱ بجې پورې کار کوي، په ورته وخت کې بد خبرونه په ټوله نړۍ کې د خلکو لخوا اوریدل کیږي.

په افغانستان کې په تیرو څلور میاشتو کې د مذبته قضیو شمیر له (۲۷۰۰۰) لوړ شو او د شکمنو پېښو شمیر لاهم مخ په زیاتیدو دی، مګر بدبختانه چې زموږ خلک لاهم په ټوله نړۍ کې د ویروس له پراخیدو څخه بې پروا دي.

افغانان گوري په ډیری هېوادونه کې د کورنا ویروس درملنه کیږي، د حکومت او عامې روغتیا وزارت او هڅو سره سره، دوی خپل ورځنې ژوند ته ادامه ورکوي او هېڅ احتیاطي ګامونه نه اخلي.

په ورته وخت کې د کابل او نورو ولایتونو سوداګریز مارکیټونه چې ګڼه ګڼه په کې زیاته ده، د روغتیايي مشورې او احتیاطي اقداماتو ته په نه پام سره خپل فعالیت ته دوام ورکړيدي.

دغه ویروس چې په ناڅاپي ډول له یو انسان څخه بل انسان ته د تماس او نورو لارو سرایت او لیدډول کیږي نو د کورنا ویروس په پام کې نه نیولو سره به زموږ د خلکو ناکامې هڅې هېواد به مو له یوه تاریخي ناوړین سره مخ کړي.

د افغانستان خلک باید دغه ویروس جدي ونیسې او پرې نه پدې، چې د دوی برخلیک چین، امریکا، هسپانیا، ایران، ایټالیا او نړۍ د نورو هېوادونو د خلکو په شان شي.

د افغانستان خلک باید په یاد ولري، چې د افغانستان حکومت دارتیا وړ روغتیايي آسانتیاوې هم په واک کې نه لري او که چیرې د خلکو د غفلت له امله ویروس ولیدډول شي، نو د انسانانو تلفات به ډبل هر هېواد څخه ډیر وي او هېڅ څوک به د دې ناوړین مخه ونه نیسي.

زموږ د خلکو لپاره د قرنطین تر ټولو غوره او دحل لاره ده، چې په خپلو کورونو کې پاتې شو، پرته له دې چې د عامو خلکو لپاره ځانګړې اړتیا شتون نلري، ترڅو پوه شو، چې د دوی په کورونو کې یوازینی حل د ویروس څخه خلاصیدل دي.

د کورنا ویروس انساني غمیزې ته زیان رسولي شي، نو مهرباني وکړئ، د ځان او کورنۍ خوندي ساتلو لپاره احتیاطي ګامونه واخلئ.

لیکنه: عزیز الرحمن (ستانګزی)

لوګر حج او اوقافو ریاست

دست هایتان را روزانه با آب و صابون مکرراً به مدت 20 ثانیه بشوید.

از تماس نزدیک با افراد که زکام و یا ریزش دارند خودداری کنید.

در محلات مزدحم و یا در صورت تماس با افرادیکه سرفه، ریزش یا زکام دارند، حتماً از ماسک و یا دستمال استفاده کرده و از دست دادن و بغل کشی خودداری نمایید.

همیشه گوشت و تخم را خوب پخته کنید.

همیشه شیر را قبل از خوردن خوب بجوشانید.

در هنگام تماس با حیوانات از وسایل محافظتی مانند دستکش، ماسک و موزه استفاده نمایید، و در صورت نبود ماسک از چادر و یا دستمال پاک استفاده نمایید.

برای بلند بردن مقاومت بدن تان از میوه جات و سبزیجات حاوی ویتامین-سی مانند لیمو، نارنج، کینو و غیره استفاده نمایید.

هر گاه ریزش و زکام شدید از آب و سایر مایعات بیشتر استفاده نمایید، تا از کمبود مایعات بدن تان جلوگیری گردد.

از رفتن به کشور خارج جداً خودداری نمایید.

پیام های وقایوی برای جلوگیری از ویروس کرونا

اعضای فامیل افراد مشکوک به مرض خفیف ویروس کرونا (مريضان) که تنها تسب و سرفه دارند) در خانه نکات ذیل را مراعات نمایند:

- شخص مريض باید در اتاق جداگانه که تهویه خوبتر داشته باشد تجرید نماید، در صورت که امکان اطاق جداگانه نباشد شخص مريض باید در بستر جداگانه استراحت کند و فاصله بیشتر از یک متر مراعات گردد.
- کلکین های اطاق، تشناب و دهلیز را باز نمائید تا هوای تازه در اطاق ها جریان نماید.
- یک نفر که آسیب پذیر (حامله، کهن سال، و دچار امراض قلبی، تنفسی، شکر و سرطان) نباشد مسولیت مراقبت مريض را بگیرد و سایرین با مريض تماس نداشته باشند، تا حد امکان از عبادت مريض جلوگیری نمایند.
- مراقبت کننده تا حد امکان مدت تماس با شخص مشکوک را کوتاه و دفعات تماس را کم بسازند.
- در اثناي مراقبت از مريض/شخص مشکوک

هموطنان عزیز! بمنظور جلوگیری از مرض ویروس کرونا، از دست دادن، روبوسی و بغل کشی خودداری نمایید!

د امتیاز خاوند: لوګر اطلاعاتو فرهنگ ریاست **لوګر Logar** **مسؤل مدیر: شیر محمد «امینی» ستانګزی ۰۷۹۹۱۳۱۸۳۵**

کتونکي ډله: **عبدالرحمن «تسل»، امین الله «صفا» او محمد زاهد «سلطاني»**

خبريال: **محمد موسی «عدیل»** **فیسبوګ پانې:** دلوګر د اطلاعاتو فرهنگ ریاست www.facebook.com/

ډیزاینر: **امینی «ستانګزی»** **لوګر میاشتنی:** www.facebook.com/

یادونه: لوګر میاشتنی خپرونه دسر لیکنې پرته؛ دلیکوالانو دلیکنو ننگه نه کوي اومسؤولیت یې دلیکوال پر غاړه ده.

که چیرې لیکنې لری چې په لوګر میاشتنۍ کې خپرې شي، نو کولی شي چې په لاندې پته یې را واستوی.

داریکې شمیره: ۰۷۴۴۴۲۶۴۲۸

دبرښنالیک پته: Shir.stanikzai2@gmail.com چاپ ځای: آزادی مطبعه