ته زما اتل يې

ماشومان څرنګه کولای شي چې
د کوید- ۱۹ سره مقابله وکړي!

IASC
Inter-Agency Standing Committee

د (ته زما اتل يي) جوړونه:

د نومورې کتاب د جوړولو پروژه د دې لپاره رامينځ ته شوه تر څو په بيړني روغتيا او د رواني ټولنيز ملاتړ په بيړني تنظيماتو کې ترسره شي.
نومورې پروژه په نړيواله ؛ سيمه ايزه او د هيواد په کچه د IASC MHPSS RG غړو لخوا ملاتړ شوې؛

او همدارنګه د کورنيو ، ښوونکو او ماشومانو لخوا په ۱۰٤ هيوادونو کې يې ملاتړ او پلي شوې ده.

په عربي، انګليسی، ايټالوي، فرانسوي او هسپانوي ژبو ي يوه نړيواله څيړنه ترسره شوې وه ؛ تر څو د ماشومانو دماغي روغتيا او رواني اړتياوې د کويډ-۱۹ په لړ کې په ګوته شي.

د موضوع ګانو چوکاټ د همدغې څيړنې په ترڅ کې په ګوته کړل شو.
نومورې کتاب په ډيرو هغو هيوادونو کی کوم چې په کويډکويډ- ۱۹ باندې اخته وه د يوې کيسې په بڼه د ماشومانو سره شريکه شوه.
بيا د ماشومانو، د دوئ د کورنيو او د ماشومانو د ساتونکو د هاند پر بنسټ په نومورې کتاب کښې مثبت او اړين بدلون رامنځته کړل شو.
تر ۱۷۰۰ څخه ډيرو ماشومانو، کورنيو ، ښوونکو او د ماشومانو ساتونکو خپل وخت دې ته ورکړ تر څو دوئ خپلې هغه تجربې کومې چې د کويډ-۱۹ سره يې درلودلې زمونږ سره شريکې کړي.

او مونږ د ټولو هغو ماشومانو، کورنيو، ښوونکو او د ماشومانو د ساتونکو څخه مننه کوو چا چيمونږ سره د دې څيړنې په بشپړولو کې مرسته کړې ده.
نومورې کيسه د ماشومانو په وسيله د ماشومانو لپاره د نړی په کچه جوړه شوې ده.

د نومورې کيسې د ليکلو او چمتووالي لپاره د IASC MHPSS RG اداره د هيلين پټوک څخه مننه کوي.
©IASC,۲۰۲۰ دغه خپرونه په اعلی او غير تجارتی توګه خپره شوې وه. IGO ۳/۰ Alike ؛ جواز لمبر(CC BY-NC-SA ۳/۰ IGO;
https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/۳/۰/igo).

د نومورې جواز شرطونو ته په کتلو سره تاسې کولائ شئ چې د دې بيا ځلي جوړونه ؛ ژباړه او د غير سوداګريزو اهدافو لپاره په بڼه او مناسبه توګه يې ترسره کړئ.کولايکولای

پیژندګلوي:

(ته زما اتل يي) په نوم کتاب د ټولو هغو ماشومانو لپاره ليکل شوی کوم چې د کویډ-۱۹ سره مخ شوي دي.

(ته زما اتل يي) کتاب هرومرو د کورنيو ، ساتونکو او ښوونکو لخوا د ماشوم، او يا هم د ماشومانو د يو ګروپ / ډلې سره ولوستل شي. مونږ هيڅکله هم دا هڅوونه نه کوو چې يو ماشوم دې نوموړی کتاب پرته له پورته ياد شوو کسانو له ملاتړ څخه په يواځې توګه ولوليمونږ.

د دې کتاب بشپړ لارښود چې عبارت دی (اتلانو کړنې) تر سرليک لاندې به وروسته خپور شي.ياد لارښود د دې لارښونه کوي تر څو هغه موضوع ګانې کومې چې د کویډ-۱۹ سره تړاو لري په نښه کړي، د ماشومانو درک او د دوئ د احساساتو د کنټرولولو په هکله مرسته کوي او له دې سره سره د ماشومانو بشپړې کړنې پکښې شاملې دي.

د سارا مور د هغې اتله ده ؛ ځکه چې هغه غوره مور او پیاوړې ساینس پوهه ده. خو بیا هم د سارا مور د کرونا وایروس لپاره علاج نشي پیداکولای.

سارا له خپلې مور څخه وپوښتل: چېچې (کویډ - ۱۹) د څه په څیر دی او څرنګه ښکاري؟

مور یې وویل : کویډ ۱۹ یا کرونا وایروس ډیر کوچنی دی او مونږ یې لیدلی نشو خو په کرونا اخته ناروغان تبه کوي، ټوخیږي او په ساه اخیستلو کښې ستونزې لري او دغه وایروس د ټوخي او پرنجي له لورې خپریږي.کله چې دغه ناروغان د خپل شاوخوا خلکو او شیانو سره په اړیکه کښې کیږی نو هغوئ ورباندې هم اخته کوي.چېچې

سارا وپوښتل: نو مونږ د کرونا سره مبارزه نشو کولای ځکه چې لیدلی یې نشو؟

د سارا مور وویل: مونږ مبارزه کولای شواو په همدې هیله غواړم چې خوندي اووسی. دا وایروس په هر چا اغیزه کولای شي او هر څوک پدې مبارزه کښې څوکمونږ سره مرسته کولای شي.

ماشومان هم کولای شي په ځانګړي توګه مرسته وکړي. ته اړتیا لری چېچې زمونږ لپاره خوندي پاتې شې؛او غواړم چېزمونږ اتله ووسی.

سارا په هماغه شپه په کټ کښې پریوته ؛ او ځان یې اتله احساس نکړه . د خپګان احساس یې درلود.

غوښتل یې چې ښوونځی ته و لاړه شي خو ښوونځی بند وو . غوښتل یې چې خپل ملګري ویني خو دا خوندینه وو . سارا غوښتل چې کرونا وایروس دې د هغې د نړۍ ویرول بند کړي
سارا د ځان سره ویل چې اتلان پیاوړی ځواک لري.
سترګي یې پټې کړې چې ویده شي . له ځان سره یې وویل زه څه لرم؟
نا څاپه یو خوږ او نرم غږ د دی نوم یی په تیاره کی زمزمه کړ
سارا بیا ځلی غږ وکړ ؛ دلته څوک دي؟

غږ وپوښتل: ته د اتلوالي لپاره څه غواړې سارا؟

سارا وویل : زه یو داسې څه غواړم چې د نړۍ ټولو ماشومانو ته ووایم چې څرنګه دوئ له خپلو ځانونو څخه ساتنه وکړي تر څو نور خلک هم وژغوري.

غږ (آواز) وپوښتل: چې زه څه اوسم؟

زه داسې څیز ته اړتیا لرم چې واولوزي ؛

لوړ غږ ولري او مرسته وکړي.
په همدې کښې یو حیرانوونکي غږ د سپوږمۍ په رڼا کې پل کیښود.

سارا درنه ساه واخیستله او وی پوښتل چې ته څوک یې؟
هغه وویل چېچې زه اریو یم.

سارا وویل : ما هیڅکله اریو نده لیدلی.

اریو وویل : ډیر ښه زه هر کله دلته اوسیږم . زه ستا له زړه راځم.

سارا وویل ؛ که زه تا ولرم د نړۍ ټولو ماشومانو ته د کرونا وایروس په اړه ویلای شم ؛ یوه اتله کیدلای شم . یوه شیبه اریو ؛ آیا مونږ کولای شو چې د کرونا وایروس په شتون کې سفر وکړو؟

اریو وویل : سارا یواځې له ماسره ؛او کله چې ما او ته یوځای ووسو هیڅ شی مونږ ته زیان نشي رسولی.

نو سارا د اریو پر شا/ملا ور ټوپ کړ کړ او یوځای د کړکۍ له لورې د آسمان پر لور والوتل. د ستورو پر لور ولاړل او سپوږمۍ ته يې سلام وکړ

کله چې لمر راوخوت دوئ پر یوې ښکلې دښته کې چې حرمونه یې هم درلودل را کوز شول ؛ چیرته چې د ماشومانو یوې ډلې لوبې کولې.

ماشومانو له خوشحالۍ چیغې کړې؛ د سارا او اریو پر لور یې اشاره وکړه.

ښه راغلاست زه سلیم یم ، یو ماشوم په ژړا شو ؛ او ویې پوښتل چې دلته څه کوئ؟ بخښنه غواړم؛ مونږ نږدې نشو راتللی مونږ باید حد اقل (١) متر واټن ولرو.

سارا وویل چې د همدې لپاره مونږ دلته یوو؛ زه سارا یم او دا اریو ده؛ ا یا پر دې پوهیږئ چې ماشومان خپل ګاونډیان؛ ملګري؛ کورنۍ او مشران له کرونا وایروس څخه ژغورلی شي؟ مونږ ټول اړتیا لرو... چې خپل لاسونه پر صابون او اوبو پریمنځو.

سلیم په خندا وویل:
مونږ پوهیږو سارا؛ کله چې مونږ ناروغ شو د ټوخي پر وخت څنګل خولې ته ونیسو او خلکو ته د لاس ورکولو پر ځای لاس وخځو.
او هڅه کوو چې په کور پاتې شو. مګر مونږ پر یو ګڼه ګوڼه ښار کې ژوند کوو. او هر څوک په خپل کور کی نه پاتې کیږي.
اریو وویل؛ په دی اړه تاسو سره مرسته کولای شم.

هغوئ کرونا وایروس لیدلی نشي. مګر ما لیدلی شي؛ راټوپ کړئ زما پر دواړو اوږو کښینئ چې حد اقل (١) متر واټن لري.

**سارا او سلیم د ا ریو په وزرو د آسمان پر لور واولوتل.
ا و د ښار پر لور يې په سندرو او زمزمو پیل وکړ.
سلیم د سړک د سر ماشومانو پر لوري غږ وکړ:**

**ورشئ خپلو کورنیو ته ووایې چې مونږ د کور د ننه خوندي یوو.
مونږ هله یو د بل ساتنه په ښه ډول کولای شو چې په کور پاتې شو.**

**خلک د هغه څه له امله حیران شول کوم چې يې ولیدل چې.
دوئ سارا او سلیم ته لاسونه وخوځول او په کور د پاتې کیدو يې خوښي وښودله.**

اریو په چټکۍ د آسمان پر لور لوړ پورته شو. سلیم له خوښۍ ژړل. کله چې دوئ د وریځو په مینځ کښې له الوتکې سره مخ شول مسافرینو په خوښۍ د دوئ پر لور کتل.

سلیم وویل: خلک به ډیر ژر دې ته اړ شي چې خپل سفرونه وځنډوی.

خو د اوس لپاره دوئ باید سرحدونه د نړۍ پر مخ وتړي او مونږ ټول باید پر هغه ځای او له هغو سره پاتې شو ؛ کوم چې مو خوښیږی.

سا را وویل؛ ؛ ډیر شیان مې په نظر راځي چې بدلون یې موندلی دی؛ او کله په دې اړه ویریږم.

اریو سارا ته وویل؛ کله چې شیان بدلون مومي نو دا مونږ ته د ویرې او ګډوډۍ احساس راکوي او کله چی زه دویرې احساس وکړم ورو ورو ساه اخلم ؛ او سوړ اوسیلی کووم.

اریو وپوښتل: کله چې د ویرې احساس وکړې نو څرنګه ارامتیا غوره کوې؟

سارا وویل: د ویرې په وخت کښې زه د یو داسې چا په اړه فکر کوم چې ماته د خوندیتوب احساس راکړي.

سلیم وویل: زه هم، د هغه ټولو وګړو په اړه فکر کوم؛ کوم چې ماته د خوندیتوب احساس رابخښي؛ د بیلګې په توګه زما کورنۍ اوهغوی مې ډېر یادیږي. زه نشم کولای چې هغوئ ته غیږ ورکړم ځکه چې کیدای شی هغوئ په کرونا وایروس اخته کړم. مونږ هغوئ په اونۍ کی یوځل وینو، مګر اوس نه؛ ځکه چې مونږ ته پکار ده چې هغوئ هرومروخوندی وساتو.

 سارا له خپلو ملګرو وپوښتل: آیا تاسو اړیکه نیولی شئ؟ سلیم وویل؛ هو! هغوئ هره ورځ له ماسره اړیکه نیسي او زه ورته ټول هغه شیان وایم کوم چې مونږ هره ورځ په کور کی کوو.

دا کار هغوئ او ما ته ډېر یو ښه احساس رابخښي.

اریو وویل؛ دا یوه ټولنیزه خبره ده، چی څوک مو ډېر خوښیږي مونږ یې یادوو خو د اوس لپاره یې لیدلی نشو. دا د دې څرګندونه کوي چې مونږ څومره د هغوئ په فکر کښې یوو. آیا دا تاسو ته ښه احساس دربخښي چې نورو اتلانو سره لیدنه وکړئ؟

سارا او سلیم وویل : هو هیله کوو
آریو وویل: ډېر ښه، زما ملګرې ساشا دیر غښتلی څواک لریراځئ چې څو!

نو هغوئ ښکته ځمکې ته راغلل او په يو وړوکي کلي کښې ښکته شول. يوه انجلۍ د خپل کور څخه بهر ګلان ټولول. کله چې هغې آريو وليد چې ماشومان دهغې په وزرونو ناست دي نو هغې وخندل.

انجلۍ غږ وکړ:آريو!. مونږ بايد حد اقل په يو متر واټن کښې واوسو، نو زه به تاسره له همدې ځايه سترمشي وکړم ! تاسېټول دلته څه کوئ؟

اريو وويل؛ ما ستاسې سترِ مشي له هماغه ځای څخه واخيستله.ساشا، زما خوښيږي چې هغه لغات وکاروو چې وښايي مونږ يو د بل پام کوو؛ او پلی کوو يې هم. زه غواړم زما ملګري ستا د غښتلي ځواک په هکله زده کړه وکړي

ساشا وويل؛ زما غښتلی ځواک څه شی ی؟

اريو وويل؛ کله چې ستاسې په کورنۍ کی څوک ناروغ وی؛ تاسو په کور پاتې کيږئ د دې لپارهچې ډاډه شئ او کرونا وايروس بل چاته نه خپور نکړئ.
ساشا وويل: هو! زما پلار دی؛ تر هغه به په کور پاتې وي تر څو چې په بشپړه توګه ښه شي.

خو دا ډېره بده نده! مونږ بيلا بيلې لوبې کوو، پخلی کوو، په خپل بڼ ښې وخت تيروو او يوځای خواړه خورو.
زه او زما ورور دواړه خپلی ګوتی جنګوو او نڅاه وربانديې کوو. مونږ کتابونه لولو او زه کولای شم چې څه
زده کړم؛ ځکه چې ځينی وخت مې ښوونځی ياديږي.په اولو ورځو کښې په کورپاتې کيدل ما ته ډير عجيب او غريب احساس راکوو خو اوس يې عادي احساس کوم.

اريو وويل؛ دا تل اسانه نه وي ساشا؛ تاسې د ساتيرۍ او هوساينې لپاره لارې لټوئ تر څو په کور کې ځان بوخت کړئ او وکولای شئ چې د خپلو خواخوږو سره په کور کې پاتې شئ.او همدغه کار مو تاسې زما اتل جوړوي.

سليم وپوښتل؛ کله هم له خپلی کورنئ سره جګړه کوئ؟
ساشا وويل؛ مونږ کله کله جګړه کوو مونږ بايد ډيره حوصله ولرو، او يو بل بايد ډير درک او احساس کړو،په تيروتنه باندې ژر بخښنه وغواړو او د دې کارونو په کولو سره دا په ريښتيا هم غښتلی ځواک دی. ځکه چی دا مونږ او نورو ته ډير ښه احساس رابخښي ؛ زه هم لږ يوازيتوب ته اړتيا لرم.زما خوښيږي چی مستي وکړم او له ځان سره زم زمه وکړم؛ او کله کله زه خپلو ملګرو ته زنګ هم وهلې شم..

سارا وپوښتل: مګر آريو، څه فکر کوې هغه خلک چې کور نه لرې وي او يا هم کور نلري؟

سارا وويل؛ اريو؛ دا يوه ډيره ښه پوښتنه ده، راځه چې پدې اړه يو څه معلومات غونډ کړو.

او هغوئ د ساشا سره مخه ښه وکړه او بیاځلي د اریو په وزرو کښیناستل. هوا هم مخ په تودیدو وه. کله چې دوئ په یو ټاپو کښې راښکته شول، هغه ځای له څلورو خوا په سیند راښکیل وو.

هغوئ یو کمپ چې له خلکو ډک وو ولیدلو.
یوې انجلۍ دوئ ولیدل او د وړاندې نه یې دوئ ته لاس وخځوو.

انجلۍ وویل: سلام آریو! په بیا لیدو مو ډیره خوشحاله شوم؛ مونږ هڅه کوو چې حد اقل په یو متر واټن کې سره ووسو؛ ځکه نو له تاسو سره له دغه ځایه خبرې کوم. مګر زه به ډیره خوشحاله شم چې ستا د ملګرو سره مې پیژندنه هم وشي.زما نوم لیلا دی.

سلام لیلا! زه سارا یم او دا سلیم دی. سارا وویل، داسې ښکاري چې تاسې هڅه کوئ چې ځان مو له کرونا وایروس څخه وژغورئ. د یادو پاملرونو تر څنګ نور څه کوئ؟

لیلا وویل؛ مونږ لاسونه په صابون او اوبو پریمنځو.

سلیم وپوښتل؛ د ټوخي په وخت کښې څنګل خولې ته نیسئ ؟

لیلا وپوښتل؛ آیا تاسو یی راښودلی شئ مونږ ته؟ نو سلیم هغوئ ته وروښودل.

لیلا وویل؛ مونږ ټول غواړو چې زړور ووسو، مګر زه د ځینو شیانو په اړه ویره لرم، آیا کولای شم چې

پدی اړه تاسو سره خبرې وکړم؟ ما اوریدلي چې کوم کس ناروغه شوی او مړ شوی؛ او دې خبر زه ډیره ویرولم. آیا دا ریښتیا ده چې خلک د کرونا وایروس له کبله مري؟

آریو یوه لویه ساه واخیسته او کښیناست.

آریو وویل: کوچنیو آتلانو! هو دا ډیره عجیبه ده ځکه د کرونا وایروس باندې اخته.
 ځیني خلک هیڅکله د ناروغۍ احساس نه کوي مګر ځیني خلک خورا ناروغ کیدلی شي او ممکن مړه شي.له همدې امله مونږ ټول هرومرو په ځانګړي توګه د زړو خلکو، او هغو خلکو سره چې د نورو ناروغیو سره مخ دي پاملرنه وکړو، ځکه چې دوئ ډیر ناروغه کیږي.

کله چې مونږ د ډیرې ویرې احساس کوو، یا خوندي نه یو، دا کولای شي چې زمونږ په ذهنونو کې د خوندي ځای لپاره په سوچ کولو کښې مرسته وکړي. غواړئ چې له ما سره یې وآزمویې؟

ټولو وویل چې هو، او له همدې امله آریو له ماشومانو وغوښتل چې خپلې سترګې وتړي او د داسې یو ځای تصور وکړي رته چې دوئ د خوندیتوب احساس وکړي.

اریو وویل ؛ کله چې تاسو خوندیتوب احساس کړ، په یو تیروخت او یا یو اوس مهال غور وکړئ.

هغه بیا د دوئ څخه وپوښتل چې دوئ څه شی لیدلی شي، دوی څه احساس کولای شي او خپل خوندي ځای کې څه بویولی شي. هغه وپوښتل که چیرې کوم ځانګړی کس شتون ولري دا ممکن ده چې دوئ ته په خپل خوندي ځای کې بلنه ورکړي او د یو څه شی په هکله دوی په ګډه وغږیږي.

آریو وویل، تاسو کولای شئ چې خپل خوندي ځای ته لاړ شئ کله چې تاسو غمجن یا ویره احساسوی. دا ستاسو عالي ځواک دی او تاسو کولای شئ چې دا د خپلو ملګرو او کورنیو سره شریک کړئ. او په یاد ولرئ چې زه ستاسو پاملرنه کوم، او ډیری خلک یې کوي نو دا به هم مرسته وکړي.

لیلا وویل، ”مونږ ټول کولای شو چې یو د بل خیال وساتو“.

اریو وویل ؛ سمه ده، لیلا؛ مونږ کولای شو چې خپل خیال وساتو هرځای کښې چې یاستو. آیا تاسې غواړئ مونږ سره په وروستي سفر کي راشئ؟

لیلا پریکړه وکړه چې د آریو او دهغه نوي ملګرو سره سفر وکړي. سارا هم خوشحاله وه چې لیلا دوئ سره یوځای شوه ځکه چې هغه پوهیده چې ځیني وختونه مونږ د یو بل ملاتړ کولو ته اړتیا لرو.
دوئ پرته له څه ویلو خاموشه الوتنه وکړه، مګر لیلا پوهیده چې د هغې نوې ملګرې د هغې په اړه خورا ډیره پاملرنه لري.

واورين غرونه ورو ورو په ليدو شول، او آريو په يو کوچني ښار کې ښکته شو.يو څو ماشومان د ويالې په غاړه لوبيدل.

آريو! ، هغه ته په اشارو سره يو له هغو څخه غې وهلې. "

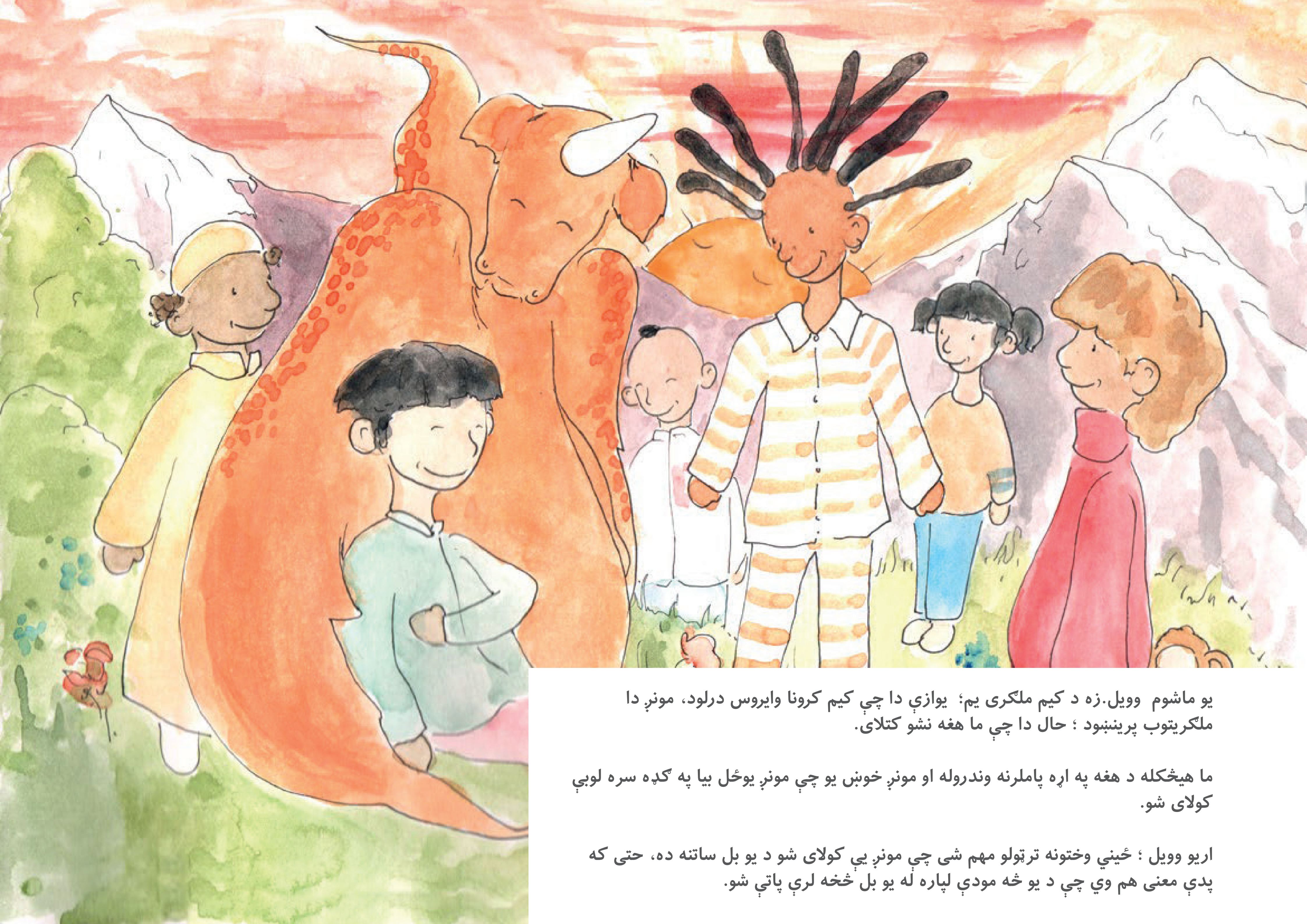
اريو وويل ؛ سلام کيم، زه غواړم تاسو زما د ځينو ملګرو سره وګورۍ چا چې کرونا وايروس درلودلو او اوس ورڅخه ښه شوي.

سليم وپوښتل؛ دا څه رنګه يا څه شي ته ورته وو؟

کيم وويل؛ ما ټوخل او کله ناکله ډيره ګرمي مې هم احساسوله. زه به په ريښتيا سره هم ستړى وم او نه مې غوښتل د يو څو ورځو لپاره لوبې وکړم، مګر ما ډير خوب وکړ او زما کورنۍ زما پاملرنه وکړه.

زمونږ دکورنۍ او دکورنۍ ځينې مشران روغتون ته لاړل.

نرسان او ډاکټران دوى سره ډير مهربانه وو، او زمونږ په ټولنه کې خلکو زمونږ سره په کور کې مرسته وکړه. د څو اونيو وروسته، مونږ بيا ښه شوو.



یو ماشوم ووېل.زه د کیم ملګری یم؛ یوازې دا چې کیم کرونا وایروس درلود، مونږ دا ملګریتوب پرینښود ؛ حال دا چې ما هغه نشو کتلای.

ما هیڅکله د هغه په اړه پاملرنه وندروله او مونږ خوښ یو چې مونږ یوځل بیا په ګډه سره لوبې کولای شو.

اریو ووېل ؛ ځیني وختونه ترټولو مهم شی چې مونږ یې کولای شو د یو بل ساتنه ده، حتی که پدې معنی هم وي چې د یو څه مودې لپاره له یو بل څخه لرې پاتې شو.

لیلا وویل : مونږ دا کارونه د یو بل لپاره کولای شو،

سلیم وویل ؛ او یو ورځ، مونږ به وکولای شو یو ځل بیا لوبې وکړو او بیرته ښوونځي ته لاړ شو لکه څنګه چې مونږ تللو،
کورته د تګ وخت وو، او د دې وخت رارسیدلی وو چې سارا خپلود ملګرو سره الله په اماني وکړي. دوی یو بل سره ژمنه وکړه چې دوی به هیڅکله هم خپل تیر
وخت په ګډه سره هیر نکړي.

سارا د خپګان احساس وکړ چې دوئ ممکن د یو څه مودې لپاره یو بل سره ونهویني. مګر هغه ښه احساس وکړ کله چې ور په یاد شو چې د کیم ملګرې څه ښه
ویلی وو.

یوازې دا چې تاسو خلک نشی لیدلی، دا په دې معنی نده چې تاسو د دوئ سره مینه کول بند کړئ.

آریو دوۍ ټول بیرته خپلو کورونو ته ورسول، او
سارا ته انتظار وو چې ویده شي مخکې لدې چې
لاړ شي.

سارا له هغه وپوښتل آیا مونږ د همدې په څیر
سبا ورځ هم کولای شو؟

آریو وویل: نه سارا، اوس د دې وخت دی چې
تاسې له خپلې کورنۍ سره واوسئ.
زمونږ کیسه په یاد ولره. تاسو کولای شئ د خپلو
لاسونو مینځلو او په کور کښې پاتې کیدولو سره
خوندي پاتې شئ.

زه هیڅکله لرې نه یم. تاسو کولای شئ تل زما
سره اوسئ کله چې تاسو خپل خوندي ځای ته
لاړشئ.

هغه وویل ؛ تاسو زما اتل یاست،

هغه وویل ؛ ته هم زما اتله یې، سارا. تاسو د
ټولو اتله یاست څوک چې تاسو سره مینه لري.

سارا ویده شوه او کله چې هغه بله ورځ راویښه شوه، آریو تللی وو. نو د هغه سره د خبرو کولو لپاره خوندي ځای ته ولاړه، بیا یې هغه څه چې دوی لیدلي او زده کړې وو په یادښت کښې یې انځور کړ. هغه د هغې انځور سره مورته ورغله تر څو هغه خبره کړي.

هغې خپلې مور ته وویل، مونږ ټول د خلکو د خوندي ساتلو لپا ره مرسته کولای شو. ما خپل تیر وخت کښې له ډیرو اتلانو سره ولیدل.

مور یې وویل ؛ هو سارا، تاسې په حقه یاست!.
ډیری اتلان شتون لري چې خلک د کرونا وایروس څخه خوندي وساتي، لکه عالي ډاکټران او نرسان. مګر تاسو ما ته راوښودل چې مونږ ټول کولای شو اتلان ووسو، هره ورځ او زما ترټولو لوی اتل تاسو یاست.