څنګه یو بریالۍ راتلونکې ولرو !

لیکونکې:احمدنوید(سمأ)

12/25/2019

- زموږ انسانانو یو له همیشنیو اندیښینو څخه،یو زموږ راتلونکی دی، په بشپړه توګه طبیعی ده،زموږ ټولو خوښیږي،بریالی انسان واوسو،ښه اوخوندور ژوند ولرو،خو بریالی راتلونکی همداسی نه رامنځته کیږي،
- بلکي بایدي رامنځته یئ کړي. لاندي څلور موارد بررسی کوو، چي کولای شی له تاسو سره مرسته وکړي،
- چي خپله بریالی رتلونکی ډیزاین کړئ

۱.دخپلي بریالی راتلونکي په اړه فکر کول

یـــو آرام ځـــای پیـــــداکـــړی.

یو له ډیرو مهمو قوانینو څخه دا دي د هر څه په اړه چی فکر کوئ، پیاوړی کیږی.

دډیرو کسانو خوښیږی چی موټر یا شخصي کور ولري ، خو حتا دی موضوع ته وخت نه ورکوي، چي په اړه یی فکر وکړی، طبیعی ده، چي هیڅکله به له داسو شیانو څخه به برخمن نه شي او د کور څښتن به هم نشي، د راتلونکی په اړه هم همداسي ده ، که چیري غواړئ بریالئ راتلونکي ولرئ،تر ټولو لومړي کار دادي ، چي په اړه یی فکر وګړی.

د دی له پاره چي لومړي، یو آرامه ځاي پیداکړئ ،چیرته چی ځوک مو مزاحم نه شي، ترځو وکولاي شي ، په ډیري آسانۍ خپل فکار، په خپلي بریالی راتلونکي باندي متمرکز کړئ، سربیره په دی هر هغه څه ، چي ستاسو حواس ګډوډوي،لرې کړئ او تیرو زهری فکرونو درول،

لکه څنګه چی پورته ورته اشاره شویده د هر څه په اړه چی فکر کوی
نو پیاوړی کیږی ډیرو کسانو په تیر وخت کې تیروتنئ کړیدی
او تیروتنئ یې تجربه کړیدی دا تیروتنئ یو ځل رامنځته شویدی
خو شایئ په زرهاو ځله یې په اړه فکر کړی وي، دقیقاً دې ته ورته کیږی
چی په زرهاو ځله ماتې یا تیروتنه تکرار شوی وي نو باید همدا اوس یې په اړه
فکر کول ودروي او اجازه مه ورکوی چی له دي څخه لا ځواکمن شی.

که غواړی چی خپله بریالی راتلونکې تجربه کړئ

باید هغه فکرونه چی ددي سبب کرځی چی خپله انکیزه او روحیه له لاسه ورکړی. وې دروئ دا زهری فکرونه دي چی ستاسو زهن زهری کوی.

د ځان په اړه کلیدی پوښتنو مطرح کول

پدې پړاو کې اړینه ده چی له ځانه کلیدی او بنسټیزی پوښتنی وکړی لکه٠ :

هوډ لرم له خپل راتلونکی سره څه وکړم

*خوښيږی مې چی په ژوند کې کومی لاسته راوړنئ ولرم

*خوښيږی مې چی په دنده کې تر کومه ځايه پرمختک وکړم يا د کومو

کومو شيانو خاوند واوسم!

هغه پوښتنی چی ستاسو غوښتنی او خوبونه لا پسی رڼوی ستاسو

راتلونکې رامنځته کوي هر څومره چی دا پوښتنی ډيرې مطرح کړئ او د

ځوابونو په لټه کې يئ واوسئ نو راتلونکې لا پسی روښانه کيږی.

ښه پوهيږی چی خوښيږی مو له خپلی راتلونکې سره څه وکړې

- کوم ځای ته ورسیږی او کومی لاسته راوړنې ولری
- شاید یو څه وخت ونیسی تر څو بنه ځوابونه پیداکړئ او لږ زغم ولری

۲:د خپل ژوند د شور او هیجان پیداکول،!

- د هغه څه پیداکول چی تاسو په شور او هیجان راولی
- لکه چی مو وویل موږ ددي په لټه کې یو چی بریالی او خوندور راتلونکی ولرو نو ډیره زیاته مهمه ده چی داسې موارد پیداکړو کوم چی زموږ ژوند ته شور او هیجان راولی او هغه څه هم کوم چی خوند او نیکمرغی رامنځته کوی او پدې برخه کې باید د هغو ښو او خوندور پیښو په اړه فکر وکړی کومی چي په تیر کې مو تجربه کړیدی او له ځانه وپوښتی.

د څه شي او یا کومو شیانو سره مینه او علاقه لرو!

- شایئ یو کس له پیسو او شتمنۍ سره مینه ولری
- او بل کس له تفریح او مسافرۍ سره علاقه ولری او همدا راز بل له کار سره یا حتا یو تن له خطر سره په مخامخ کیدلو مین وی په هر حال ، د هر څه له ترسره کولو څخه چی خوند اخلی او په هیجان راځی نو ویپژنی.

د خپل شور او هیجان لاسته راوړلو بر رسئ

- کله چی هغه موارد مو وموندل کوم چی ستاسو ژوند ته شور او
- هیجان راولئ نو اړینه ده چی بر رسئ یې کړی او وګوری سره له هغو تاسو به کومو لاسته راوړونو ته ورسیږی.
- نو د بیلکې په توګه یو شخص د ډیزاین له کارونو سره مینه لری خو دم کړی په یوه ځای کې دپلور چاری ترسره کوی

که چیری د ډیزاین کار پیل کړی نو څه پیښه به رامنځته شي آیا ډیر ګټه به رامنځته شی ، پرمختک به وکړې خپل شرکت به تاسیس کړی کومې لاسته راوړنئ به تر لاسه کړئ

- کله مو چی هغه وموندی نو بریالی راتلونکې به ولری
- هر څومره چی هغه ډیر وازمایئ نو ډیر خوند به واخلئ په راتلونکې کې د هغو لپاره ځای پریږدی ډیر کسان له خپلی دندی او کار څخه کرکه لری او حتا هڅه نکوی ،
- هغه دنده پیداکړئ له کومې سره چی مینه او علاقه لري
- او کلونه کلونه سختی زغمئ د پرمختک هیڅ تمه نلري

۳ : د انکېزې ساتنه

- د هغو مواردو پیداکول چی تاسو ته انکیزیه درکوی
- د بریالی راتلونکې جوړول اسانه کار ندي هڅو، پایښت او جرات ته اړتیا لري شاید څو څو ځله ناهېله شی،/پښیمانه شی او وغواړی چی پرېږدی پدې پړاو کې زموږ دریدل د پرمختک لپاره د کافی او څواکمنو دلیلونو او د انکیزی نه لرل دي نو ډیره مهمه ده چی موږ انکیزه ولرو .

که چیری تاسو هره ورځ بدن پریمنځئ کومې روغتیایی ګټې به لاس ته راوړئ!

لیکونکي:احمدنوید(سمأ)

که چیرى تاسو هره ورځ بدن پریمنځئ نو لاندې روغتیایې ګټې به لاسته راوړئ :

۱: د وینې جــریــان مــو تیرېږي.

۲ : د شکرى اندازه مو نورمـال حالـت کې ساتئ .

۳ : د بدن محافظوى سیستم مـو قــوئ کوي

۴ : خپکان او غوسه مـو له منځه وړي

- ۵ : په نارینو کې د جنسي قوت ډیریدلو او قوی کیدلو سبب کیږي
- ۶ : ټنشن یا روحی فشار له منځه وړئ
- ۷ : هغه میکروبونه چی ستاسو د بدن د پوستکې له لاری بدن ته انتقالیږی هغه میکربونه له منځه ځئ.
- ۸ : په ژر خوب راتلو او آرامه خوب کولو کې مرسته کوي.

- ۹ : کله چی تاسو پر ځان اوبه اچوئ په عکس العمل کې يې سږئ کړندی فعاليت سرته رسوي او دا ګړندی فعاليت د ډير اکسيجن د جذب سبب کيږی .
- ۱۰ : د ځان پريمنځلو سره به تاسو ډير ښايسته او جذاب معلوم شئ .

Water / اوبه

اوبه Water #۱

- اوبه یوه حیاتی ماده ده چی د هغه پرته ژوند ناممکن دی
- زموږد بدن ۷۵٪ مایعات د اوبو څخه جوړسوی دی چی دانسان دبدن دټولوسیستمونو دنورمال فعالیت دتوازون اوتعامل لامل ګرځی
- اوبه دبین النسجی مایعاتو کمبود جبران کوی،دوینی اوکمف د مایع کولو لامل کیږی او دفاضله توکو په ایستلو کی دبدن سره مرسته کوی..

- د انسان او حیوان په بدن کی دخوراکی توکو استقلاب،په رګونو کی د وینی دوران او ترحجراتو پوری انتقال د اوبو په مرسته ترسره کیږی
- دانسان او حیوان د بدن د تودوخی درجه د اوبو په مرسته ساتل کیږی
- اوبه دمختلیفو ناروغیو د رامنځته کیدو او انتقال لامل کیږی لکه پولیو،هیپاتیت، یرقان، دپښتورګو ډبره، دمثانی ډبره او---

- یو کاهل شخص په ورځ کی ۲ – ۲،۵ لیتره اوبه څښی او د یوی کورنی د یوی ورځی د اوبو اړتیا ۲۰۰ – ۴۰۰ لیتره ده
- د اوبو کمیت د خلګو په عاداتو او د روغتیاساتنی په شرایطو پوری اړه لری
- اوبو د ځمکی د کری ۳/۴ برخه نیولی ده

د اوبو د استعمال ځایونه

- په کورونو کی دخښاک، پخلی اوحمام لپاره
- د پریوللو،ابیاری، زراعت، مالداری او فواری لپاره
- د اطفایی لپاره
- د صنعتی فابریکو لپاره
- د تعمیراتو د ساختمان لپاره

د اوبو منابع او دوران
Water Sources & Cycle

- دځمکی پرمخ داوبوعمده منابع اومخازن دبحرونو،خلیجونو،جهیلونو،ټانګونو حوضونو،ویالواو--- اوبه دی
- د لمر د شعاع له امله اوبه په بخار تبدیلیږی او دغه بخارات په یخو طبقو کی په وریځ ، باران،واوره او ژلیوب اندی تبدیلیږی اودځمکی خوا ته رااوری
- دغه اوبه په ځمکه کی په ۳ برخو ویشل کیږی

- اوله برخه:د انسانانو، حیواناتو او نباتاتو اړتیا پوره کوی
- دوهمه برخه: سیندونه،ویالی خلیجونه او--- تشکیلوی
- دریمه برخه: په ځمکه کی جذبیږی او هلته ذخیره کیږی

باران Rain

- باران اوبه د اوبو د اصلی او پاکترین منابعو څخه دی
- د باران اوبه په فزیکی لحاظ صافی،شفافی اوځلیدونکی Sparking دی او په کیمیاوی لحاظ نرمی Soft دی ځکه چی دکلسیم او مګنیزیم مینرالونه نلری دغه نرموالی یی دپیپونو د زنګ وهلو لامل کیږی
- دباران اوبه په چټکی سره ککړی کیږی،هغه وخت چی دباران اوبه د اتموسفیر څخه عبور کوی، مختلیف ذرات،مایکرواورګانیزمونه،ګازات لکه کاربن ډای اکساید،نایتروجن،اکسیجن او امونیاجذبوی

دطبعی اوبو د منابعو تصنیف

- Surface Water Supplies سطحی اوبه
- Deep Water Supplies عمیقی اوبه

۱#سطحی اوبه
Surface Water Supplies

- عبارت له هغه اوبو څخه دی چی دځمکی پرمخ په لومړی طبقه کی جریان لری لکه

- دلوړو سطحو اوبه Upland Surface Water
- دسیندونو اوبه
- د ټانګونو، خلیجونو، جهیلونو او حوضونو اوبه

۲#سطحی اوبه
Surface Water Supplies

- سطحی اوبه دمصنوعی حوضونو اوبه دی چی ممکن د ځمکی او د بشر(انسان) د فعالیت په اثر تشکیل سوی وی
- د اوبو مخازن معمولا نسبتا ښه کیفیت لری او د کیفیت په لحاظ د باران اوبوته نژدی دی
- دمنابع ککړتیا د ابتدا څخه دانسانانو او حیواناتو (اهلی اووحشی) په تماس پوری اړه لری

عمیقی اوبه
Deep Water Supplies

- عبارت له هغه اوبو څخه دی چی ترځمکی لاندی په دوهمه طبقه کی موقیعت او جریان لری لکه
  - دچینو اوبه
  - د څاګانو اوبه
- عمیقی اوبه نسبت سطحی اوبوته محفوظی اودخښلوړدی،عمیقی اوبه په اصل کی دسطحی اوبو د جذب او په ځمکه کی د داخلیدو په اثر منځته راځی

دڅاګانواوبه
Wells Water

- څاه له یوه سوری څخه عبارت دی چی په ځمکه کی کیندل کیږی ترڅود ځمکی لاندی اوبوته لاسرسی ترلاسه شی >

دڅاګانو انواع
Types of wells

- سطحی څاه Surface Well
- عمیق څاه Deep Well
- دتیوب څاه Tube Well

سطحی څاه
Surface Well

- اوبه په اوله سخته طبقه کی ځای نیسی، ددی څاګانواوبه معینی ندی اودهول کال په تغیراتوپوری اړه لری..

عمیق څاه
Deep Water

- اوبه دځمکی دسختی طبقی څخه لاندی قرارلری، داوبومقداریی ډیردی، دځمکی سوری په اوله اودوهمه طبقه کی د۲۰۰ – ۶۰۰ فوټه په ژوروالی سره دبرموپه مرسته کیندل کیږی

تیوب څاه
Tube Well

- دغه څاه معمولا ډیر ژور وی، اوبه په ځمکه کی د تیوب د کیندلو څخه وروسته د یوه پمپ په واسطه حاصلیږی..

لیکونکي:احمدنوید(سمأ)

دیوه بنه څاه ځانګړتیاوی

- څاه باید لږ تر لږه ۱۰۰ فوټه د مونتن ځای څخه لیری وی
- د څاه خاوره باید سخته وی یعنی ریګی نه وی
- د څاه خنډه باید لنډه نه وی
- د څاه ژوروالی باید زیات وی
- د څاه شاوخوا باید په سمنټوفرش وی او اوبه باید د هغه په شاوخواکی ونه دریږی
- دڅاه خوله بایدپه مناسب ډول وپوښل شی
- دا وبو د استفادی په خاطر باید یوه بمبه نصب شی
- شیان باید د څاه څخه ۲ – ۳ متره لیری پریولل شی او حیوانات ۵ – ۶ متره لیری پریولل شی
- دڅاه کلورینیشن باید په منظم ډول په اونی کی یوځل صورت ونیسی

ماخذ : اروپوهنه او ملی ویبنتیا کتاب او انټرنیټ

لیکونکي : احمدنوید (سماء)

لاربنود : استاد صدیق الله (صدیقی)