



# کتاب داماسو

ہر اہم خیز مالومات

[Ketabton.com](http://Ketabton.com)

ژباړه اورا ټولونه: محمود حمیدزی

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

دکتاب بیژندبانه

نوم: دالماسو کان

لیکوالان: بیلابیل

ژباړه اور اتولونه: ډکټر محمود حمیدزی

تایب او ډیزاین: ډکټر محمود حمیدزی:

ډیوبنتی ډیزاین: مسلم اڅکزی

دخبر یدونیته: ۱۴۰۴

دليکوال خپاره سوي اثار

1 {په سمندر کي دملغرو لتون}

ټولنيزې ستونزې او دخل لارې يې  
د فکرونو جوړښت او هغوی ته وده ورکول

2 {رون سيند}

لومړۍ شعري ټولگه

3 په کایناتو کي دقرآنکریم علمي معجزې

د ذرو څخه درکهکشانونو د الله جل جلاله مخلوقات

4 دانسان په بدن کي دقرآن کریم علمي معجزې

دانسان دین دحجرو څخه درنسونو دنسونو څخه درغړو دغړو څخه در بدن  
پوري: هراړخيز طبي مالومات او د عقدي دلا کروړ کولو درسونه

5 {دالماسو پند}

د پښتو متلونو د ويلو ځايونه او علتونه

6 {ژور اندونه}

دويمه شعري ټولگه

7 {په ژوند کي د برياليتوب 50 رازونه}

8 {څنگه ژوند وکړو}

دنړۍ دپوهانو او برياليو وگړو دسلگونو ويناوو ژباړه

9 {خوږې خبرې}

لنډکي شعرونه او ادبي ټوټې

10 {ننگوونکي پوښتنې او ځوابونه}

سلگونه طبي، ساينسي، جغرافيو، بيولوژيکي، ذهني او ټولنيزې پوښتنې

11 {خوږې خبرې دويم ټوک}

ادبي ټوټې اولنډکي شعرونه

12 دالماسو کان، هراڅيز مالومات

13 څنگه ژوند وکړو دويم ټوک

د نړۍ د پوهانو او برياليو وگړو د سلگونو ويناوو ژباړه

14 اړينې سپارښتنې

15 خوږ سيند دريمه شعري ټولگه

16 خوږې خبرې دريم ټوک

ادبي ټوټې اولنډکي شعرونه

17 څنگه ژوند وکړو دريم ټوک

د نړۍ د پوهانو او برياليو وگړو د سلگونو ويناوو ژباړه



که چيري دمخکې په تل کي سته ټول سرزر را وويستل سي څه به پيښ سي؟  
 د هغو څيرونو لمخي چي سوي دمخکې په تل کي دومره سره زر شتون لري  
 که چيري ټوله را و ايستل سي دمخکي مخ به دنيم متر په اندازه ټوله وپوښي.  
 ولي ياد سره زر نه را ايستل کيږي؟

ستونزه داده چي ياد سره زر دمخکي دتل په زرگونه کيلومتري کي شتون لري  
 او دهغوئ را ايستل په اوسني تيکنالوژي سره امکان نه لري.

\*\*\*\*\*

20 کاله به ځوان مالوم سي که دا خواږه منظم وکاروي:

- 1 دويني کمښت لري: انار و خوري.
- 2 وريښتان مو خيري، تويږي: خورما و خوري.
- 3 ډنگر ياست: مينه و خوري.
- 4 ددهوکو کمزوري لري: سنجدي و خوري.
- 5 په خپگان اخته ياست: بادام و خوري.
- 6 بي خوبي لري کاهو و خوري.
- 7 بدن مو لکي لري: د بدن داوبو اړتيا پوره کړئ او شات و خوري.
- 8 وزن موزيات دي: ورزش وکړئ او شني چاوي څښئ.

\*\*\*\*\*

دنه ناروغه کیدلو 8 رازونه

1 ډبرې میوې وخورئ

2 هوزره او پیاز وخورئ

3 هرورخ قدم ووهئ

4 ډبره ترکاری خورئ

5 نوشابې، انرژياني او سره کړي خواړه مه خورئ یایي کم خورئ

6 خواړه بڼه ژویاست

7 دشیپي دخوا کم خورک کوئ

8 دري وخت خواړه خورل مه هیروئ

\*\*\*\*\*

ایا پوهیدلاست چي شونډ، زنجبیل که یوه کاچوغه په اونۍ کي وکارول سي بدن دالتهاب په کمیدو کي مرسته کوي، دایني سره دهغي دزهریت په لمنځه وړلو کي مرسته کوي، غور، چربي یي لمنځه وړي، دکار په بڼه کیدا کي یي مرسته کوي، دکام په مخنیوي او درملنه کي بڼه دي.

\*\*\*\*\*

ایا پوهیدلاست چي خاکشیر د دپنتورگو د ډبرو په خارجیدلو او التهاب په کمیدلو کي گټور دي، همدارنگه د ایني دناروغیو، قبض او نس ناستي، دمخ اوبدن د حوان دانو یا زوردانکو، دمخ دتوسیری او نصواری لکو، لوړفشار، دخولي دبدبویی او لمبي وهلو دناروغیو په درملنه کي ډبره مرسته کوي.

\*\*\*\*\*

دچاوو په خښاک کي هم احتیاط په کار دی ځکه:

1 کیدای سي سړي چاوي د پنتورگو د ډبرو درامنځته کیدو لامل سي.

2 ډبر خټه یا ترخي چای د ویني دکمیدا لامل کیري.

3 د ډبروخت پاته سوي چای کیدای سي زهري ځانگړني ولري.

4 ډبري تودې چای کیدای سي دمرۍ دبیلابیلو ناروغیو لامل سي.

5دخورو څخه ورسته سمدستي دچاپو څښل کيدای سي د ويني دلبريدا دناروغي لامل سي.

\*\*\*\*\*

آيا پوهيدلاست چي که چيري هوزره او مستي سره گډې کړو په رگونو کي دويښي دغورو او دهغوئ دبنديدا څخه مخنيوی کوي. ياد چار کولی سي دزړه دحملو او فشار دلوريدا څخه مخنيوی وکړي.

همدارنگه په مستو کي دهوري خورل کولی سي دورينستانو درژيدو،ختلو د درملني لپاره گټور تمام سي. ديدادو خورو خورل دنورو گټو ترڅنگ دارام خوب لامل کيږي. يادونه: هغه خلگ چي دتبيت فشار ناروغي لري کيدای سي د هوزې خورل ورته څه ناڅه تکليف ورکړي.

\*\*\*\*\*

علمي څيړني په ډاگه کوي چي ماموتان شاوخوا 4000 زره کاله مخکي په ليري سايبيري سيمو په ځانگړي ډول د وړانگل په جزيره کي ژوندکوي. داچي دنړی دنورو برخو په پرتله په يادو سيمو کي ترډېره پاته سوي کيداي سي علت يې د انساني بنکارچيانو نه شتون وو. دا چي دا لوی بدن لرونکي ژوي تر ډېر په يادو ليرو سيمو کي ژوندي پاته سوي ددې بنکارندوينه کوي لامل يې ځانگړي محيطي او اقليمي شرايط دي. دبادرنگو خورل د ايني، ځيگر په دناروغيو داخه کيدو څخه مخنيوی کوي ځکه دورځي په دوام کي دخورل سو خورو دمنفي اغېزو څخه مخنيوی کوي، که چيري تاسو دژمي په موسم کي هرورځ بادرنگ وخورئ دزکام او نورو ناروغيو څخه به خوندي پاته سي.

دالماسو کان

- د ویتامینونو دکمښت اغیزه پر پښو باندې.
- 1 که ستاسو بجلکه درد ولري کیدای سي ستاسو ویتامین E کمه وي او یامو په بدن کي دیوریک اسید اندازه لوړه وي.
- 2 که مو دپښو تلې سوځیري کیدای سي ستاسو په بدن کي ویتامین B1 او یا ویتامین B6 کم وي.
- 3 که تاسو په پښو کي دپخواني احساس کوئ ستاسو په بدن کي ویتامین B12 او اوسپنه کمه ده.
- 4 که ستاسو دپښو تلې درد کوي بدن مو دکلسیم او ویتامین D کمښت لري.
- 5 که ستاسو دپښو تلې چاودي بدن کي مو زینک او ویتامین A کم دي.
- 6 که دپونډیو پارسوب او تورم لری یو دعلتونو څخه یې په بدن کي دپروتین او ویتامین B1 کمښت دی.

\*\*\*\*\*

پر معدي باندې 11 ظلمونه  
 نوشابي اوگازي څښاکونه څښل.  
 سگریټ څکول.  
 ناوخته خواړه خوړل.  
 د درنو خوړو خوړل.  
 دفیبر لرونکو خوړو نه خوړل.  
 تشناب ته په تگ کي ځنډ.  
 غوړ او سره کړي خورکونه کول.  
 دخوړې زیات کارول.  
 د خوړو سره دزیاتو څښاکو کارونه.  
 د اندازې څخه دزیاتو چایو څښل.  
 د ډېرو ترڅو خوړو خوړل.

دالماسو	کان
---------	-----

دا جالبه ده چي پوه سي چي هر کال زمور په کهکشان ياني دشيډو لاري په آسمان ټولگه کي 7 نوي ستوري زيږي.

آيا پوهيرئ چي دهر کهکشان ټول جسمونه د کهکشان دمرکز دتور سوري څخه راگرځي او زمور لمريز نظام، آسمان غنډ په هرو 230 ميليونه کالو کي يوازي يوځل ديداد سوري څخه راگرځي.

\*\*\*\*\*

صحرايي سويگي دهغو جالبو حيوناتو ژو دپلي څخه دي چي کله هم دبدو شريطو سره مخ سي خپل شکل ته بدلون ورکوي ياني خپل شکل دبل کوم حيوان په بڼه کوي په ځانگړي ډول خپل شکل داسي کوي لکه ليوه ترڅو په آسانه سره بنکار نه سي.

\*\*\*\*\*

آيا پوهيرئ چي دپيستول په نوم سياره زمور دلمر څخه لس ميليونه ځله روښانه ده

هغه انرژي چي لمر يي په يوکال کي ازادوي ياده سياره يي يوازي په 20 ثانيو کي خپروي.

بله جالبه داده چي ياده ستوري زمور دلمر څخه لوی دی په داسي حال کي چي لمر دومره لوی دی چي په خپل خيټه کي 1300000 محکي ځايوالی سي.

\*\*\*\*\*

خيرونکي وايي چي يوازي 0.1 سلنه دمحکي دهستي انرژي د ټولي نړی د شلو ميليونو کالو د انرژي دتامين لپاره بسنه کوي.

دپافکو خوړل لاندې ستونزې او ناروغۍ پېښولی سي:

1:دقبض لامل کيږي

2:پافک دخپل وزن 9برابره اوبه جذبوي چي د معدې د ډکيدا لکبله د بي اشتهايي لامل کيږي.

3:ماشومان دپافکو دخوړلو لکبله دويني په کمۍ، دقد د کوچني کيدا،دهډکو د سوستۍ، دوريبستانو په ريزش اخته کيدلی سي.

4:دپافکو خوړل دکلمو دمبليده ډېر وي.

5:دبدن څخه د اضافي موادو دوتلو عمل سختوي.

6:کيدای سي په بنځو کي دتخمدان د دانو لامل سي.

7:کيدای سي دکلمو دسرطان لامل سي.

\*\*\*\*\*

دانجنو او هلکوانو مغز دپيدايښت دوخت توپير سره لري. علمي څيړونو څرگنده کړي ده چي دنرو او بنځو مغز ذاتي توپير سره لري، دغه بدلونونه د وخت په تيريدو او دميحط دشرايطو سره بدلون نه کوي بلکي همداسي خلق سوي وي.

انجونې څرنگي عصبي ماده چي دتصميم نيولو او دمالوماتو دپروسيس کولو دنده لري نسبت نرانونو ته ډېره لري.

نارينه سپينه عصبي ماده نصبت بنځو ته ډېره لري چي دمغزو بيلابيلو برخوته د مالوماتو دژر او چابک ليرد مسؤليت پر غاړه لري.

دنارينو دمغزو حجم دبنځو څخه دپيدايښت په وخت کي ډېر وي. دغه څيړنه پر 1000 نوزيريډلو ماشومانو باندي سوي چي دMRI په مرسته يي ماغزه سکن سوي.

دالماسو	کان
---------	-----

د انسان مغز د الله جل جلاله دخلقتونو يو حيرانونکی خلقت دی!  
 د انسان مغز يوازې د انسان د بدن 2 سلنه وزن لري مگر 20 سلنه انرژي او اکسيجن مصرفوي.

د انسان په مغز کې 86 ميليارده عصبي حجري نيرونونه شتون لري چې هر يو د زرگونو نورو نيرونونو سره په اړيکه کې دی، داسې لکه يو کهکشان، آسمان ټولګه چې په سر کې شتون ولري.

که چيرې دغه دنيرنونو يو دبل سره اتصال يا اړيکې دسيم په ډول يو دبل سره وتړو: اوږدوالی به يې د 100 زرو کيلومترو څخه ډېر سي، يانې دومره لکه دمخکې دکري درې برابره.

د انسان ماغزه حتا د خوب په وخت کې هم سخت کار کوي چې يادابنتونه تحليل او احساسات تنظيم کړي.

\*\*\*\*\*

که غواړئ وينه مو خټه نه سي، د عصبي او زړه دسکتې څخه بېغمه اوسئ، بدن مو تل تاند اوسئ، رڼ او بڼکلی پوستکی ولرئ اوبه ډېرې وڅښئ.

د 40 کلنۍ څخه لوړ عمر لرونکي زياتره وخت نه تږي کيږي، يانې تنده يې نسبت لږ عمر لرونکو ته کمه وي، ځکه خو لږ اوبه څښي چې په پايله کې يې وينه خټه کيږي.

غليظه، سخته يا خټه وينه نه سي کولئ ورينسته ته ورته کوچنيو رگونو ته خواره او اکسيجن ورسوي همدا علت دی چې وگړي کيدای سي د زړه او مغز دسکتې سره لاس او گريوان سي. تل پاکي اوبه وڅښئ!

دالماسو	کان
---------	-----

دځينو څيړنو پر بنسټ د سپورمۍ په جنوبي قطب په Aitken ساحه کي په زياته کچه يورانيم او توريم موندل کيږي. يو کيلو (235) يورانيم نيژدي 19 ميليارده کالورۍ انرژي ازادوي، دا انرژي دومره انرژي ده چي د 2,7 ميلينو گرامو دډبرو دسکرو دانرژي سره برابره ده.

\*\*\*\*\*

دځنگلونو رښتني او واقعي بنکاريان زمرياني، بنځينه زمري دي. کيدای سي ډبر وگري په دې اند وي چي نر زمريان دبنکار پاچاهان دي، مگر رښتيا بل څه دي، 90 سلنه بنکار بنځينه زمرياني کوي، په داسي حال کي چي نر زمريان دخپلو پلو څخه بڼه ساتنه کوي او نه پريږدي کوم بهرنی يي قلمرو ته ننوزي.

ولي اصلي بنکار کونکي بنځينه زمرياني دي؟  
د نرو زمريانو څخه تيزي او چابکي دي.

په ډليز ډول بنکار کوي او دقيقې سترتري لري.  
دهغوی ديو بل سره مرسته دډلي دپايښت لامل کيږي.

\*\*\*\*\*

ستاسو بدن ته که يو ځل دیکساميتازون امپول زرق يا پيچکاري سي ستاسو بدن دښپرو مياشتو څخه در يوه کال يا ډبري مودي لپاره ځان ته دکلسيم جذب ځنډوي.

دکورتیکوسټرايډون، لکه، بيتاميتازون، هايډرکورتيزون، دیکساميتازون، ډيکادران امپولونو او ويالونو په کارونه کي ډبر احتياط وکړئ.

ټول کورتیکو سټرايډونه که په پرلپسي ډول وکارول سي د عضلاتو د تحليل او ددهکو د پوکي کيدو، سوستيدو لامل کيږي، په حقيقت کي دغه درمل ستاسو بدن داسي کوي لکه پافک.

دالماسو کان

زموږ سترگې یو ځانگړی او خورا ډېر منظم جوړښت لري. هر ه سترگه د 130 میلیونو څخه ډېرې درنا نیونکي یا اخذي لري چې هر شیبه بي شمېره مالومات مغز ته رسوي.

یادي اخذي دومره حساسي دي چې کولی سي ډېرې لږ نور هم وويني حتا په پوره تاریکي کي. که زموږ مغزو دسترگو په شان دقت درلودای موږ به کولی سواي په یوه وخت کي زرگونه فلمونه ليدای او تحليلولای.

\*\*\*\*\*

ډير انگان د پوستکي خالونه داسي ځانگړنه لري لکه دانسانانو دکوتو چاپونه يانسانونه چې هر يو يي دهر پيرانگ لپاره ځانگړی دی. په نړی کي د هيڅ پيرانگ خالونه دبل پيرانگ دخالونو سره ورته نه دي حتا در دي اندازي پوري که چيري ډير انگ ورښتان هم وکښل سي بيا به هم ډير انگ دخالو په شکل کي بدلون را نه سي. ياني دخال نقش به يي پر پوستکي پاته سي.

\*\*\*\*\*

یو سخته او مرموزه ناروغي چې هيڅ درملنه نه لري. ددې ناروغيو دډلې یوه هغه يي دوژونکي بي خوبی ناروغي ده، په ياده ناوغي اخته وگړي نه سي کولی بيده سي او په پایله کي دبی خوبی لکبه ژوند دلاسه ورکوي. بده دا ده چې ياده ناروغي ديوه نسل څخه بل نسل ته دجينونو په واسطه ليردول کيږي.

\*\*\*\*\*

زمریان ددې سره سره چې فوق العاده پياوړي دي خو کمزوري منډه وهونکي دي. هغوی کولی سي په ساعت کي د 100 او 80 کيلومترو په تېزوالي وځلي مگر ډېر ژر ستړي کيږي.

دالماسو	کان
---------	-----

په همدې خاطر زمريان کمين نيسي او په يوه حمله بنکار په دام کي راگيروي. اولمنځه يې وړي|\*  
\*\*\*\*\*

ترتو تېز شپږ پښې لرونکي حشره پېژنئ؟  
دحشراتو په نړۍ کي چرچرکي د خُغاستي، منډې رښتيني اتلاني دي.  
چرچرکي په يو ثانيه کي شپږمتره منډه وهلی سي.  
چرچرکي دمره تېزې خُغستلی سي که بدن يې دانسان هومره وای دوی به په  
يوه ساعت کي 320کيلومترو په سرعت تېزوالی درلودای.  
دوی ولي دومره تېزې دي؟  
پياوړي اودتېز حرکت لرونکي پښې لري  
دلاري دبدلون لپاره پياوړی قدرت لري  
دتېزو غبرگونونو پروراندي پياوړی اوفوقالعاده عصبي سيستم لري.  
\*\*\*\*\*

انځر درمل دي دبدن څخه لنډبل ختموي، هډوکي پياوړي کوي، ورپښتان  
پياوړي کوي، درد لمنځه وړي،قبض ختموي او کلمي پا کوي.  
\*\*\*\*\*

ژړا يوازي غم او نارحتي نه ده:  
ژړا دارام بڅښونکو هورمونونو دازاديدو لامل کيږي او خفگان کموي،  
اوبنکي تويول داحساساتو دتنظيم سره مرسته کوي او کولی سي انسان ته د  
سکون او آرامی احساس ورکړي.

دالماسو	کان
---------	-----

دخالو يا ټټوپه باره کي خطرناکه رښتيا!  
 آياپوهيدلاست چي پر بدن او لاسونو شنه خالونه يا ټټوگان وهل زيان لرونکي  
 پايلي لري.

دخالونو جوهر کولی سي دپوستکي ژورو ته نفوذ وکړي، دپوستکي دالتهاب  
 او دپوستکي دژونکو يا حجرو دلمنځه تلني اونورو ستونزو لامل سي، داسي  
 ستونزي چي کيدای سي دژوند درپايه دخال و هونکي وگړي د تکليف لامل سي.  
 \*\*\*\*\*

آس د تنفس هيرانونکی اتل دی!  
 ايا پوهيدلاست چي دآس سږي ځانگړی قدرت لري؟  
 آسان کولی سي چي په يوه دقيقه کي يوازي دپزي دلاري 1400 ليتره هوا بدن  
 ته دننه کړي، بيله دې چي دخولي څخه کار واخلي.

اوس اند وکړئ: که يو انسان وغواړي په يوه دقيقه کي همدمره حجم لرونکي  
 هوا تنفس کړي اړبه وي چي 2600 ځله تنفس وکړي.

دا جالبه توانايي لرل دآسونو سره مرسته کوي چي بيله ستريا د ډېروخت لپاره  
 منډه ووهي.

\*\*\*\*\*

په مريخ ياسري سياري کي رغ خپل سفر په ډېرې سختۍ سره کوي.  
 که په محکه کي يو رغ په 65مترۍ کي محوه کيږي په سره سياره کي همدا  
 رغ درقيق اتمسفير له کبله يوازي 4متره مخته  
 تللی سي.

دا ياني داچي که غواړئ په مريخ سري سياري کي ديو چاسره خبرې وکړئ  
 ستاسو ترمنځ ليروالی بايد دپنځه مترو څخه ډېر نه وي.

کان	دالماسو
-----	---------

په سرې سياري کي داتموسفير شرايط داسي دي چي حتا لوړ ږغونه هم په سختۍ اوريدل کيږي، شايد همدا دليل وي چي په مريخ کي ږغيزې اړيکي پيچلو لارو چارو او ماشينونو ته اړتيا لري. هرڅومره چي دانسان عمر ډېريږي هومره يې وخت وخت په نظر ژر تيريږي.

ددې چار لامل دادئ چي د يادابنت دکمزورۍ په خاطر مغز خاطرات ډلبندي کوي بيله اړينو او ځانگړو خاطراتو څخه نوري خاطري ناليدلي گڼي.

\*\*\*\*\*

ايا دراوسه موفکر کړی چي دنړۍ ترټولو گران قيمته ډبري، منرالونه کوم منرالونه دي.

دالماس يوډول چي نوم يې Pink Daimond دئ دنړۍ ترټولو گران بيعه منرالونه دي، د يادو الماسو قيمت 71.2ميليونه ډالره دئ چي دجوهراتو پاچا گڼل کيږي.

**سره ياقوت Ruby**

تاريخي او بنکلی منرال دئ ياد سره ياقوت sunrise Ruby 30ميليونه ډالر قيمت لري، چي دنړۍ ترټولو ځلانده ياقوت گڼل کيږي.

**آسماني يا نيلى رنگ الماس Blue Daimond**

هغه الماس چي خپل په زړه کي تاريخ لري لکه Hope Daimond او oppenheimer blue چي په 57.5ميليونه ډالرو وپلورل سول.

### Alexandrite الکساندریت

یاد منرال داسي جادويي جانگړنه لري چې د رڼا سره بدلون کوي، دورځي د یاد منرال رنگ زرغون او د شپې يې رنگ سره ته بدلون کوي، د یاد منرال هر قیراط 70000 ډالر قیمت لري.

زمر د Emerald Rockefeller په نامه زمره چې زرغون رنگ يې درلودی په 5.5 میلیون ډالرو وپلورل سول.

نیلي یا لاجوردي یاقوت  
آبي آسماني کشمیري یاقوت په 17.3 میلیون ډالره پلورل سوي دي، چې د یاقوت د قیمتونو ریکارډ يې مات کړ.

### Tanzanite تانزانیت

لږ موندل کیدونکی او ښکلی منرال دی چې خورا لوړ قیمت لري او یوازې په تانزانيا کې موندل کېږي، د یاد منرال هر قیراط 3000 ډالر قیمت لري.

\*\*\*\*\*

دسل کلنۍ ژوند نسخه:

ورځ په میوه خوړلو پیل کړی،  
کشمیش دبوري پلمیتو بدیل وگرځوی، د مالګې سره ډېر کار مه لری، هوربه او پیاز خوړی، پوره اوبه وڅښی، د گاز لرونکو څښاکو سره ځان مه عدت کوی، پر هیز تري کوی، د زیتون په غوړو کې اشپزي کوی.

\*\*\*\*\*

پیشاني بڼه یادابنت لري او کولۍ سي د شیانو وخت او ځای په یاد راوړي، په یوه څیرنه کې کله چې پیشاني دویم ځل کوتې ته دخلي کرل سوي

هغه زيانونه چې تاسو ته دپاپک خوړلو لکبله پېښېږي  
 دکلمو مېنلیدای ډیروي  
 دقبض لامل کيږي  
 دخوړو داخراج چار سختوي  
 دکلمو دسرطان لامل کيږي  
 دښځو په تخمدانو کې د کیست لامل کيږي  
 پاپک داوبو 9 برابره وزن جذبوي ، معده ډکوي او دېبې اشتهایي لامل کيږي  
 دپاپکو دخوړلو لکبله ماشومان په کم خونۍ، کښته قد، دهډکو په تشوالي،  
 دوریبښتانو په ختلو اخته کوي.

\*\*\*\*\*

### دبېنډیو دخوړلو گټې

بېنډی دکلسیم او مگنیزم دېدایه سرچینو څخه دي چې د یادو منرالونو، معدني  
 موادو دکمښت څخه مخنیوی کوي،  
 کلسیم نه یوازې داچې دهډکو دکروړوالي او جوړښت سره مرسته کوي ددې  
 سربیره دزره د ضربانو دتنظیم، دویني د فشار او دویني دغوړو، کلسترولو  
 دتنظیم او ترتیب سره مرسته کوي،  
 همدارنگه کلسیم دعصبي عضلاتو دچارو دښه مخته وړني دپروسې سره هم  
 مرسته کوي.

دزره دروغتیا سره یې مرسته:

په بېنډیو کې شته محلول فایبر دویني دطبیعي کلسترولو دکښته والي، دزره  
 دبیلابیلو ناروغیو دخطر دکموالي، درگونو دناروغۍ دا احتمال دکموالي او دزره  
 دروغتیا سره مرسته کوي.

دلید سره دبېنډیو خوړلو مرسته:

دبېنډیو کارونه دلیدو دپیاوړتیا سره مرسته کوي.

دبېنډیو پوستکی یو دخواړ ښو سرچینو څخه د ویتامین A او بتا کاروتین دی  
 چې یادي دواړې مادې دښه لید او پوستکي لپاره ډېرې گټورې

دي، همدارنگه يادې مادې دسترگو په ناروغۍ داخته كيدنې احتمال راكموي.

بيندۍ دوينې دخورې دثبات سره مرسته كوي  
دبينديو تخم كولى سي دگلوکوز دطبيعي تنظيم او دغورزگۍ دتنظيم سره مرسته  
وكړي او په طبيعي ډول دشكرې ناروغۍ درملنه وكړي.  
\*\*\*\*\*

هورې كومي گټې لري؟

په خورو كې دهورې زياتول دنايټريك اسيد كچه لوړوي چې ياد زياتوالى  
دوينې درگونو دپرخوالى لامل كيږي، څومره چې رگونه پراخه وي په هم هغه  
اندازه زړه دوينې دپمپ چار په بڼه ډول سرته رسولى سي چې ياد كا ددې سره  
مرسته كوي چې دوينې د فشار اندازه راکښته كړي.  
\*\*\*\*\*

هغه لاملونه چې دملا دتير يا دملا دډيسك دراوتنې، ورته زيان رسيدنې لامل  
كيږي.

فزیکي فشار، درانه کارونه لکه دلویو وزنونو پورته کول او په ملا شاورل.  
په چوکۍ كې دوامداره كښينستل.

دشپې دخوا پرمخي بيدېدل.

كم تحركي بي خوځښته وخت تيرول.

بي حايه او نامناسب تكړښت، ورزش كول.

دسيگريټو كارونه.

پر ملا كږيدل او راپورته كيدل په تيره بيا هغه وخت كله چې تاسو پر ملا  
چوغيږئ او دروند وزنه درسره وي.

خرابې سوي او دروخت تيري سوي شيدې بي حايه مه تويوئ: كه تاسو دروخت  
تيري شيدې دنباتاتو ريښو ته توي كړئ په شيدو كې موجود

کلسیم به دنبات درشد، و دې او نمو لامل سي، شیدې داوبو سره گډې کړې او نبات په خړوب کړې.

فلورین عنصر چي سمبول يې F او اټومي نمبر يې نه دی. یاد عنصر یو ډېر فعاله الیکټرومنفي عنصر دی. په طبیعي حالت کي فلورین عنصر د دوه اټومي (گاز په ډول شتون لري او دډېر حساس والي او غبرگون بنودني له کبله په نادره ډول په طبیعت کي په ازاد ډول موندل کيږي. فلورین په آسانی سره حتا دنجیبه گازونو پروړاندې غبرگون ښيي او بیلا بیل ترکیبات جوړوي.

ځانگړنې او جوړښت يې: فلورین خام ژر رنگ لري چي تېز او توند بوی لري، یاد غاز ډېر زهري دی چي باید په احتیاط وکارول سي. دفلورین څخه په بیلا بیلو ځانونو کي گټه اخیستل کيږي.

دگټې اخیستنې ځایونه يې: یو دارینو ځایونو څخه چي دیاد عنصر څخه اخیستل کيږي هغه دغابونو روغتیا ده فلورین دپلورید په ترکیباتو کي دی چي دغابونو څخه دساتنې په محصولات کي ورڅخه گټه اخیستل کيږي. فلوراید د غابونو دمینا برخې دپیاوړتیا، په سیمیزه لجه دغابونو دورستیدني، یا رژیډني او دهغوی دخرابیدني داحتمال مخنیوی کوي.

په درمل جوړونه کي يې کارونه: فلورینو څخه په درمل جوړولو کي گټه اخیستل کيږي، ډېر نوی، ماډرن درمل لکه: دمیکروب ضددرمل، انټي بیوتیک، دالتهاب ضد درملو

کي دفلوئوزين اتومونو چي دهغوئ پر درمليزي اغيزي کي ډېر والی راوولي.

### يخونکي غاز

فلوئورين د کلورفلوئورکاربن او هيدروفلوورکاربن دجوړوني د اړه ستون په توگه کارول کيږي، ياد ترکیبات په سږونکو سيستمونو کي ديخونکي غاز په ډول کارول کيږي،

ديادوني ورده چي د CFC کارونه وه اوزون طبقې وه لايو ته دزيان رسيدني لکبه لږ سوي او حای يې HFC نيولی دی.

\*\*\*\*\*

دچرگ دوران غوښه دهغو وگړو لپاره چي دويني دکمی په ناروغی اخته وي اوياغواږي چي بنکلي وريښتان او خلانده پوستکی ولري گټوره ده. ورزش، تکرښت کوونکي او هغه وگړي چي غواږي حان ډنگر کړي ښه به وي چي چرگ دغوښو څخه گټه واخلي.

پلی تترافلورواتيلن) يو ډيپژندل سوی ترکیباتو څخه دفلوئورينو دي، ياده ( ماده دتودوخي پر وړاندي ډېر لور مقاومت لري،

\*\*\*\*\*

خوب يوازي د بدن د استراحت، ارامی لپاره نه دی: بلکي ماغزه دخوب په وخت کي کار کوي: خاطرې اونوي معلومات جوړونه کوي، څيرونو ښوولي ده چي خوب نه يوازي داچي دبدني روغتيا لپاره گټور دی، ديدښت او حافظي لپاره هم خورا ښه دی.

دانسان ماغزه کولی سي روجي، عاطفي يارواني درد داسي په سختی احساس کړي لکه فزيکي درد.

کله چي مور کوم عاطفي درد سره مخ کيږو: مغز ياد درد د فزيکي درد په ډول احساسوي، ياد حقيقت مور ته دا ښه څرگندوي چي رواني، روجي روغتيا څرمره ازبښتمنه ده او ولي ځيني وخت ژور احساسات درد ناک راته مالوميري.

\*\*\*\*\*

دلمر درنا خپريدنه، پاشل کيدنه ددي لامل کيږي چي ابي رنگ دنورو رنگونو څخه ډېر خپور يا وپاشل سي په همدې خاطر مور هسک شين يا ابي وينو، دا ډېره جالبه ده که دلمر رنگونه نه خوريدلی مور به اسمان دشپي په ډول تاريک او تور ليدلی.

\*\*\*\*\*

که تاسو نه غواړئ چي ژر زاړه سئ لاندي عادتونه پريږدئ:

ډېرې خورې مه خورئ

سگريټ مه څکوی

تل په خوځښت، حرکت کي اوسئ

ځانه خوښ وساتئ، خفگان مه کوئ

پوره خوب وکړئ

رخه او کينه مه کوئ

مغذي خوراخ وخورئ

ډېرې اوبه وڅښئ.

\*\*\*\*\*

ريحان د عصابو ارامونکي دي او د عصبي دردونو لپاره ډېر گټور دي، په اوبو کي دريخانو څښل ستاسو سره د خفگان، اضطراب په کميدو کي مرسته کوي او د ډېر اړينو منرالونو لکه کلسيم او ويتا مينونو لرونکي دي. ریحان خوښي راوړنکی نبات دی.

دخوب څخه مخکې د شیدو څښلو ګټې  
 دیوګیلاس شیدو څښل دخوب څخه مخکې ستاسره مرسته کوي چې ژور او \*  
 ښه خوب وکړی.

دخوب څخه مخکې د شیدو څښل ستاسره مرسته کوي چې راتلونکي ورځ  
 دپوره انرژي او ځواک خاوند وه اوسئ.

دخوب څخه وړاندې د شیدو څښلو ستاسو پر هضمي سیستم مثبتې اغیزه \*  
 لري، دقبض ستونزه موحلوي، دابه ښه چار وي چې دخوب څخه دوه یا څلور  
 ساعته مخکې یوه پیاله شیدې وڅښل سي.

د شیدو څښل ستاسو دویني دجریان او زړه پر سیستم ښه اغیزه لري، \*  
 ایاپوهیدلاست چې هر شپه دیوې پیالې شیدو څښل په وینه دویني  
 غوړ، کلسټرولو کچه راټیټوي، همدارنگه دزړه دحملي او دزړه دنورو  
 ناروغیو دخطر احتمال راکموي.

دشکري دناروغی مخنیوی،\*  
 دخوب څخه وړاندې د شیدو څښل ددې سره مرسته کوي چې تاسو په دویم  
 ټایپ شکري اخته نه سئ، دیادوني ورده چې شیدې باید بیله بورې وي.

د شیدو څښل ددهوکو دروغتیا او جوړتیا لپاره ګټور دي، په شیدو کې د\*  
 امینو اسیدونو او ډېرې اندازې کلسیم شتون ددې سره مرسته کوي چې تاسو  
 روغ او ځواکمن هډوکي ولری او ددهوکو دبیلابیلو ناروغیو څخه خوندي پاته  
 سئ.

دشیدو څښل کیدای سی ستاسو سره مرسته وکړي چي دځلانده روڼ \*  
 پوستکي او بریښنده غاښونو لرونکي وه اوسئ،  
 په شیدو کي په ډېره اندازه پروتین ددې سره مرسته کوي چا تاسو روڼ  
 پوستکي او کروړ غاښونه ولرئ، څیرونو په ډاگه کړي ده چي دشیدو ماسک  
 کول مخکي دربیډیلو دپوستکي لپاره ډېر گټور دئ.

\*\*\*\*\*

الماس دنړی ډېر سخته، کلکه طبیعي ماده ده چي عمر یې د 1څخه  
 3.5میلیارده کاله اټکل سوی دئ.  
 الماس ښکلي او ځلانده ماده چي طبیعت د زړه څخه دمیلیونونو کلونو په  
 اوږدو کي را وتلي دي.

\*\*\*\*\*

د ژر چاغیدو لپاره په اوبو کي ایشیدلي هگی د ایشیدلو پټاټو سره خورئ، یاد  
 کار به ستاسو دچاغیدو سره سره ستاسو د بدن دروغتیا، ورینتانو دپیاورتیا،  
 یادښت او عضلو دجوړیدو سره مرسته وکړي.  
 دیادوني ورده چي میانه روي په هر شي کي اړینه ده.  
 که چیري دملا درد، دعضلاتو درد او روماتیزم لرئ نو هروخت چي چاي  
 دموی، پخوی گټوره کړنه به وي چي یو دانه هیل ورته ور واچوی ځکه هیل  
 دنړی ترټولو خوندي انلجریک، ددرد ضد درمل، عضله خلاصونکي او  
 ارامونکي دي.

ښه به وي چي پوه سئ هیل دټوخ د ارامولولپاره گټور دپښتورگو او اینې  
 پیاورې کوونکي او طبیعي ملتي ویتامین دي.

دا چي مور نه سو کولی ماورا بنفش وړانگي ووينو دليل يې دادی چي دانسان سترگي يوه پرده، فلتر لري چي نه پریردي ز مور سترگي يادي وړانگي وويني، ځيني وگړي سته چي سترگو يې زيان ليدلی وي او ياد فلتر يې لمنځه تللی وي هغوی کولی سي ماورا بنفش وړانگي وويني.  
\*\*\*\*\*

جواري دسرطان دمحنیوي لپاره بڼه خواړه دي، دجووارو خورکي فيبر د ويني دغور، کلسټرولو د اندازې د راکښته کولو لپاره گټور تماميري او دکلمو دسرطان احتمال لږوي.  
\*\*\*\*\*

هیتلر دنړی خطرناکه سړی او ديهودو لوی دشمن وو. په 1933 ميلادي کال کي هیتلر دالمان صدراعظم سو، هغه په لومړی نړيواله جگړه کي دالمان دپوځ برخه هم وو. دهیتلر نفرت ديهودو څخه ددی لامل سو چي د لهستان 90 سلنه يهود ووژني ځکه هغه باور درلودی چي لومړی نړيواله جگړه يې ديهودو په سبب وبایلل. دځينو په وينا هیتلر په خپل ژوند کي 500 ميليونه وگړي ووژل او کله چي روسانو ورته ماته ورکړل او المان ته ننوتل هیتلر ځان وژنه وکړل او ژوند يې پای ته ورسیدی.  
\*\*\*\*\*

کاربن یو دهغو عناصرو د ددلی څخه دی چي په مځکه کي په پراخه پیمانته شتون لري، د کاربن اټومي نمبر شپږ او سمبول يې C دی. کاربن دژونديو موجوداتو په جوړښت او کيمياوي جوړښتونو کي بنسټيز ځای لري.

کاربن د ځانگړو ځانگړنو په درلودلو د نور عناصرو سره دپيوند، ترکیب پياوړي ځانگړنه لري چي د اکسیجن، هايډروجن، نایتروجن اونورو سره د ترکیب په پایله کي د ډېرو ترکیباتو د جوړیدني وړتيا لري.

جوړښت او ځانگړنې يې:

کاربن کولی سي په څو مختلفو شکلونو (آلوتروپ) لکه: الماس، گرافيت اونور. طبيعي الماس ډېره کلکله ماده ده په داسي حال کي چي گرافيت نرمه او پسته ماده ده.

همدارنگه کاربن په بي شکله ډول د ډبرو په سکرو او لوگي،دود کي شتون لري.

دکاربن کارونه:

د فولادو جوړولو په صنعت کي:

کاربن د اصلي جزيې په عنوان د فولادو په جوړولو کي کارول کيږي، کله چي پر اوسپنه کاربن ور زيات سي داوسپني څخه کلکه ماده فولاد ورڅخه جوړ سي چي کلکوالی او محکموالی يې د خالصي اوسپني څخه ډېر دی.

\*\*\*\*\*

انار میوه نه بلکي درمل دي:

انار ددې څخه وړاندې چي میوه ده درمل دي: څيرونو په ډاگه کړي ده چي انار په خپل ځان کي د 11 میوو ځانگړنې او گټې لري.

اينيه پاکوي، د هوا دککرتيا او تمباکوو ضد دي، دتوخي او د ستوني د درد درملنه کوونکی دي،دبدن ساتونکي ځواک،سيستم پياوړی کوي، معده، کلمې او اينه پياوړي کوي، خپگان لمنځه وړي،

انار مو دالزيمر ديدښت د لاسه ورکولو څخه ساتي، زړه مو روغ ساتي،دهډکو دخاليوالي څخه مو مخنيوی کوي، دوينې فشار مو ټيټوي،

هرورځ دانسان د پوستکی 10میلیارده حجرې مري.

دانسان بدن هرورځ 40 کيلوگرامو اکسيجن ته اړتيا لري.

هایدروجن چي سمبول يې H او اټومي نمبر يې 1 دئ په کایناتو کي ترټولو ډېر موندل کیدونکی او سپک عنصر د. هایدروجن د لومړنیو هغو عنصرونو څخه دئ چي د نړۍ 75 سلنه برخه يې نیولي ده.

هایدروجن 1766 کي د انگرېزي کیمیاپوه (هانری کاونديش) دخوا کشف سو، کاونديش دخپلو څیړنو په دوام کي دې ته پام سو: کله چي فلزونه دتیزابو سره غبرگون بسپي یو غاز آزدوي چي هغه یاد غاز ته د ځلیدونکي هوا نوم ورکړ.

په 1783 کال کي (آنتوان لاوازیه) فرانسوي پوه یاد غاز په بشپړ ډول وپېژندئ او د هایدروجن نوم يې ورکړ چي مانا يې داوبو تولیدونکی دئ، ځکه چي هایدروجن د اکسیجن سره د ترکیب ورسته اوبه جوړوي. H2O

دهایدروجن ځانگړنې:

د هایدروجن اټومي جسم 1.008 دئ.

د کوټي په تودوخه کي يې حالت بې رنگه او بې بويه گاز وي.

د ویلي کیدو ټکی يې 259.14- دئ.

د ایشدو ټکی يې 252.87- دئ.

هایدوجن دري ایزوتوپونه لري چي عبارت دي د: پروتیوم (H-1)

دوتریوم (H-2)

او تریتیوم (H-3)

پروتیوم يې ترټولو ډېر موندل کیدونکی ایزوتوپ دئ چي دطبیعي هایدروجن 99.98 سلنه جوړوي.

کارونه :

هایدروجن په پراخه کچه په صنایعو. ټیکنالوژۍ او فني چارو کي کارول کيږي.

دهایدروجن څخه دامونیا ( $\text{NH}_3$ ) په تولید کې گټه اخیستل کېږي امونیا دکیمیاوي سرو، زرعتي امبارو په جوړیدنه کې اولیه ماده ده چې دهغوی په جوړیدنه کې بنسټیز ځای لري.

دشین کوریزو غازونو نه تولیدونکی پاک سوځونکی غاز. په انرژۍ جوړونکو ماشینونو کې هایدروجن داکسیجن پروراندې غبرگون بڼې او الیکټرونیکي انرژۍ تولیدوي په داسې حال کې چې دنورو سوځیدونکو پر خلاف چې دسوځیدنې ورسته زیان رسونکي گازونه پرځای پریرېږي، هایدروجن په یادو ماشینونو کې دانرژۍ دتولید ورسته اوبه پرځای پریرېږي، یانې دهایدروجن او اکسیجن دغبرگون ورسته یوازنی محصول چې تولیدېږي هغه اوبه وي چې چاپیریال نه ککړوي.

د هایدروجن څخه دمتالورژۍ په صنایعو کې دفلزي اکسایدونو دکمښت او د خالص فلز په تولید کې گټه اخیستل کېږي.

دهایدوجن غاز دځانگړو حرارتي ځانگړنو په سبب د خنک کونکي په توگه په لویو بریښنايي سیستمونو او جنرايټرونو کې کارول کېږي.

په خلا، فضا، تشیال ته تلونکو راکیتونو او بیرو کې د اصلي سوځونکي مادې په توگه دهایدروجن څخه گټه اخیستل کېږي، همدارنگه دمایع هیدروجن څخه د فوق العده خونکوونکي په توگه په علمي څیړنو کې گټه اخیستل کېږي.

خطر ونه یې:

هایدروجن یو ځلیدونکی گاز دی چې داکسیجن سره دترکیب په وخت کې په سخت ډول غبرگون ښودونکی دی چې دا ترکیب کولی سي زیان رسونکي چاودنې رامنځته کړي.

هایدروجن دخپل سپکوالي له کبله په تېزۍ په هوا کې خپریږي چې کولی سي په تېزۍ پراخو سیمو ته اور ولیږدوي.

دهایدروجن راتلونکی:

هایدروجن د راتلونکي وخت یو دکليدي سرچینو څخه دانرژي دی. دشین کوریزو غازونو د خپریدو مخنیوي ته دنړیوالو پام، نوي کیدونکو دانرژي سرچینو ته دلاس رسي په پار نړیوال هڅه کوي د یاد گاز څخه په بیلا بیلو ځایونو او چارو کې گټه واخلي، ډېر هیوادونه اوس په دې لټه کې دي چې د فسیلي سوځیدونکو پراخې دپاکو سوځیدونکو مادو لکه هایدروجن څخه گټه واخلي .

\*\*\*\*\*

ماران څومره وخت ته اړتیا لري چې یو انسان وچيچي ،وي وهي؟ مار کولی سي دثانیې د 50 څخه در 90 زرمې برخي وخت کې خپل قرباني وچيچي، موخه داده چې که ثانیه پر 1000 برخو وويشو نو د50څخه در 90 زرمې برخي دثانیې کې چپل کولی سي، دلانسه پوهیدني په پار وایو چې انسان دیوې ثانیه په 202 زرمې برخي وخت کې سترگي رپوي.

\*\*\*\*\*

دزیاتي ویتامین ډي کاروني زیانونه:

دویتامین ډي زیاته کارونه به په وینه کې د یاد ویتامین او کلسیم د ډېردني، درواني چلند بدلون،دویتامین ډي د زهریت، مسمومیت سبب سي، همدارنگه پښتورگو ته به زیان ورسوي یا به یې د کاره لویدني لامل سي.

زهریت کې یې، ډېره تنده، لیونتوب، اسهال، بي اشتهايي،لور فشار،دزړه تکان اونوري ستونزي پېښيري.

هره ورځ دانسان بدن وه یاد ویتامین ته د100څخه در 200 یونیه اړتیا لري. دیادویتامین د درملني اندازه ناروغی او عمر ته په کتلو ټاکل کيږي.

مچان کولی سي 65 میکروبي ناروغی انسان ته ولیږدوي. هر مچ د 600 څخه ډېر میکروبونه چي د کلمو، معدې اونورو ناروغیو لامل کيږي دځان سره لیږدوي، پرکوم ځای چي مچان کښيني یا ووژل سي دوی هلته خپلې هگۍ پر یردي او ددی ترڅنگ هغه میکروبونه چي دځان سره لیږدوي تري پاتیري چي بیا دانسان بدن ته دهغوی په ننوتلو د بیلا بیلو ناروغیو لامل کيږي.

\*\*\*\*\*

دیخو اوبو څښلو زیانونه

که دیخو اوبو څښل په تیر بیا که تاسو دخور وخورلو ورسته یې څښئ، په ځوانۍ کي ناروغ نه کړي په پاڅه سین کي به مو سخت ناروغه کړي.

دیخو اوبو څښل پر رگونو کي د دویني د غوړو دمښلیدني لامل کيږي چي پایله کي یې دزړه اصلي څلور رگونه بند او دزړه دسکتې او انجینا فکتورس لامل کيږي.

کیدای سي اوریدلي او لیدلي مو وي چي دځوانو وگړو زړه دریري یو لامل ددی HP دزړه د دریدني او حملې دیخو اوبو او نورو څښکونو څښل دي.

همدارنگه دیخو اوبو څښل دایني دسیروز او خرابیدني لوی لامل دی، ځکه د یخو اوبو څښل د ایني پر دپوالونو دچربی د راغونډیني لوی لامل دی.

90 سلنه هغه وگړي چي مخکي یې دیخو اوبو څښل عادت وو اوس د ایني پیوند ته منتظر دي.

ښه نو نه یوازي داچي ديخو اوبو څښل درگونو، زړه او ايښي دناروغيو لامل کيږي ددې سربيره د پانکراس دکار لويديښي، شکري ناروغي او د معدې او کلمو د عاج يا په بله مانا دکلمو ددنه برخي دغشأوو د پرلپسي خريديښي او بلاخره دهضمي سيستم د سرطان لامل هم کيږي.

\*\*\*\*\*

دکومه پوه سو چي بدن مو کوم ويټامين ته اړتيا لري؟  
که تل خوشني او خسته ياست کيدای سي اوسپه او ويټامين بي 12 مو کم وي.  
که تل په ميکروبي ناروغيو اخته کيږئ ښايي سلينيوم مو کم وي.  
که مو وريښتان خنجره، پخه کوي کيدای سي ويټامين اي مو کمه وي.

که مو د ملا اوپينو هډوکي درد کوي يو لامل يي د ويټامين ډي کمښت دی.  
که دخولي وچوالی لري يو لامل يي د ويټامين بي 12 کمښت دی.

\*\*\*\*\*

کينه، رخه هيره کره ځکه کينه په بدن کي د کورټيزول هورمونه اندازه لوړوي چي د وزن دزياتوالي لامل کيږي، کينه، رخه دويني دفشار او خوږي، شکري اندازه په بدن کي لوړوي.

\*\*\*\*\*

دانسان زړه هرورخ 101000 ځله تيږي، غورځيږي.  
دانسان خوله هره ورخ يو ليتر نارې توليد وي.  
په اوسط ډول يو انسان خپله ساه يو دقيقه نيولی سي، ددې چار نړيوال ريکارد اوونيمي دقيقې دی.

په منځتي ډول مور هرورخ 5000 کلبي خبرې کوو چي اتيا سلنه يي زمور په اړه وي.

د 150 کالو راپه دي خوا په پرمختللو هیوادونو کي دانسان قد، تنه 10 سانتي متره غټه سوي ده.

که تاسو د بدن یوسلنه اوبه دلایسه ورکړئ تاسوبه دتندي احساس وکړئ.

نارینه هرورخ 40 او بنځي هره ورخ 70 تاره ورپینته د لاسه ورکوي.

هغه عضله چي تاسوته دسترگو رپولو، سترگگ و هلو وړتيا درکوي د بدن تر ټولو تېزه گرندی عضله ده: نران هرورخ 15000 ځله سترگي رپوي او بنځي هرورخ دېرش زره واره سترگي رپوي.

شاوخوا 13 سلنه وگړي چپ لاسي دي دا شمېر مخکي لس سلنه وو.

د لاسونو نوکان دپينو دنوکان څخه څلور برابره ژر غټيري.

دانسان بدن دوه پر دري برخه دابو څخه جوړ سوي ده: 92 سلنه وینه 75 سلنه ماغزه او 75 سلنه عضلات د اوبو څخه جوړ سوي دي.

\*\*\*\*\*

زموږ بدن خبرې کوي:

ديخي خوړلو ته شوق داوسپني دکمبنت څرگنده ونه کوي.

تل ديخنی احساس کول: دتائيرويد غدي دکم کاری څرگندونه کوي.

پرنوکانو باندي لکي: دويني دکمبنت، دتائيرويد غدي ددېرکار، دپښتورگو او ايڼي مشکل کيدای سي شتون ولري.

دپوستکي خالونه: دشکري او دايني دغوږ بنکاروندوينه کوينه کوي.

دبويایي حس لمنحه تلل: د ريزش، زکام او دمغزو دځينو ناروغيو استازيتوب کوي.

دوربینتانو کمیدل او کمزوري: داوسپني دکمبنت څخه ځيني وخت پېښيري.

دعضلاتو بي دليله دردونه: دپتاشم دکمبنت څخه پېښيري.  
دلاسونو هميشنی یخوالی: دويتامين B12 کمبنت په گوته کوي.  
\*\*\*\*\*

ليټيم عنصر چي کيمياوي سمبول يې Li او اټومي نمبر يې 3 دی د نويو صناعيو لپاره يو ډېر اړين او سپک فلز دی.

ياد فلز دخپلو ځانگړتياو له کبله د چارج ساتونکو بيټريو څخه نيولي تر درملو پوري کارول کيږي چي زموږ د ورځني ژوند لپاره خوار اړيني چاري ددي فلز دکاروني په مت هوسا او په ښه ډول مخته ځي.

ليټيم په 1817 ميلادي کال کي د(يوهان اگوست ارفودسون) په واسطه کشف سو، هغه پريوي معدني مادي (پتاليت) باندي دازميينتونو په لړ کي ياد نوی عنصر کشف او لاسته يې راوړی.

دليټيم نوم د يوناني لغات (ليټوس) څخه اخيستل سوی دی چي مانا يې ډبره، تيره ده، ځکه ليټيم دنور قلوي فلزونو پر خلاف لکه: سوډيم او پوتاشيم په معدني مواد او ډبرو کي موندل کيږي.

دياد فلز ځانگړنې:

د ياد فلز دکتلي نمبر 6.94 دی.

دکوتي په تودوخه کي يې حالت جامد وي.

رنگ يې نقره اي\_ خر دی.

دايشېډو ټکی يې 1342 سانتي گريد درجي دی.

دويلي کيدو ټکی يې 180.5 سانتي گريد درجي دی.

ډېر غبرگون بنودونکی فلز دی، په تیره بیا د هوا او اوبو پر وړاندې په همدې خاطر باید په غورو کې وساتل سي.

لیتیم یو سپک فلز دی د فوق العاد الیکټرو کیمیاوي ځانگړونو لرونکی دی چې د بیټریو جوړولو په صنعت کې یې زیات ارزښت پیدا کړی دی.

لیتیم د دوو طبیعي دوامدارو ایزټوپونو لرونکی دی: لیتیم 6 او لیتیم 7 دوره ډول لیتیم په ځانگړو ځایونو او چارو کې کارول کېږي، لیتیم 6 دهستوي انرژۍ په څیړونو کې او لیتیم 7 په درملیزو صنایعو او کیمیاوي صنایعو کې کارول کېږي.

د کارونې ځایونه یې:

لیتیم بیټری

په پراخه کچه لیتیم په جارج ساتونکو بیټریو کې کارول کېږي یادې بیټری په څیرکو مبالونو، کمپیوټرونو او بریښنايي موټرونو او نورو وسایلو کې کارول کېږي، یادې بیټری د ډېر وخت لپاره د جارج ساتلو له کبله د انرژۍ د خونديتوب لپاره اړینې دي.

لیتیم په درملو کې هم کارول کېږي په تیره بیا د روانې ناروغیو په درملنه کونکو درملو کې.

د لیتیموڅخه د لمریزو او هغو هندارو په جوړېدا کې کار اخیستل کېږي چې د تودوخې پر وړاندې مقاوم دي.

لیتیم په الوتکو او فضايي بیټریو کې هم کارول کېږي ځکه لیتیم سپک دي او وزن یې نسبت نورو فلزونو ته لږ دی.

لېتیم 7 د هستوي راکتورونو دخنکوالي لپاره کارول کېږي. لېتیم دتودوخې پر وړاندې دمقاومو گریسو په تولیدکي کارول کېږي یاد گریس دلوړې او کښتې تودوخې پر وړاندې مقام او داوړدې مودې لپاره کارکوي چې دموټر جوړولو په صنعت او درنو ماشینو کي ورڅخه گټه اخیستل کېږي.

همدارنگه لېتیم په حرارتي او اټومي وسایلو کي کارول کېږي. دلېتیم خطر ونه:

لېتیم داوبو پر وړاندې ډېر حساس دی داوبو سره داړیکي په وخت کي ژر غبرگون ښيي او د هایدوجن دگاز دتولید او اورلگیدني لامل کېږي، ځکه خو باید په زیاتي پاملرنې سره وکارول سي، همدارنگه د لېتیمي درملو کارونه باید خپل سري ونه سي ځکه دلېتیمي درملو لوړ ډوز زهري او سمی اغیزې لري.  
\*\*\*\*\*

دانسان پوستکي داسي ځانگړنه لري لکه سپنج، هرڅه چې تاسو پر پوستکي موری، کاروی هغه جذبوي،

هره ښځه په یوه کال کي په منځني اندازه یوکیلو گرام کیمیاوي مواد چې دسینگار توکي ورڅخه جوړ سوي دبدن پر پوستکي کاروي.

دمخ بیلا بیل پوډرونه، کریمونه، لوشنونه، بیلابیل رنگونه هر یو یې دسلگونو کیمیاوي موادو څخه جوړ سوی چې ډېره برخه دسینگار توکي ډېر زهري او دپوستکي لپاره زیان رسونکي دي.

دسینگار بیلا بیل توکي که څه هم اوس به ستاسو پوستکي روڼ او تازه ښکاره کړي خو دڅه مودې ورسته به ستاسو دپوستکي دښکلا دلمنځه تلني لامل سي

د نوو څیړنو پربنسټ دښځو دنوکانو رنگونه، رنگي ناخون کي داسي کیمیاوي مواد شتون لري چې دجنین په ودې کي دستونزو، دتائیرویډ غدې دښه کار دنه سرته رسیدا او حتا تردې چې د چاغوالي او سرطان دناروغیو لامل سي،

په ځانگړي ډول سينگارونکي ځکه هغوی تل درنگیناڅو دموادو سره سروکار لري.

\*\*\*\*\*

تاریاک لومړی ځل چیري وکرل سول؟

څلورزره کاله مخکي سومریان لومړي خلگ وه چي دتاریاکو کښت يې وکر، ورسته یاد بوټی په مصر کي کرل کیدئ، سومریانو یاد بوټي ته دخوند، لذت نبات وایه او دهغه څخه يې د درد دارمیدو، دخوب د درملو او دماشومانو دبغاړو، ژړا دارمیدو لپاره کار اخیسته.

اوس وخت کي هم تاریاک په بیلا بیلو درملو کي کارول کیري چي نارکوټیک Opioids انلجریک يې دپیاورو درد اراموونکو درملو مشهوره کورنی ده. تاریاک، نارکوټیک انلجریک دانسان دبدن پر بیلابیلو برخو اغېزې لري:

پرمغزو باندي يې اغېزه، درد اراموي او درواغجنه خوشحالي راولي.

تنفسي سیستم کي دتنفس دسوستی لامل کیري.

مورفین او کوډین دتوخي دنهي کیدو لامل کیري مگر هیڅکله دیاد چار په پار نه کارول کیري.

دسترگو دکسي دتگوالي لامل کیري.

زړه بدی، خواگرځی پینوي.

دهضمي سیستم دکار دسوستی، قبض لامل کیري.

د Mast cell څخه په زیاته اندازه دهستامین دازدیدو لامل کیري چي دحساسیتي غبرگونونو لامل کیري.

درحم دعضلو د غونجیدني لامل کیري چي دولادت دوخت داوردیدا لامل کیري.

دځینو هورمونو دافراز دکموالي لامل کیري.

پښتورگو ته دویني جریان کموي او د ADHD هورمون دافراز دپريدا له کبله د احليل دمقويت لامل کيږي.

ديادوني وړ ده چي په نړۍ کي دکوکنارو دکرکيلي د پريدا لکبله په ميليونونو وگړي په تاريکو او دهغوي څخه په جوړو سو مواد باندي معتاد دي چي دتولني پراوړو يو لوی بار دی.

\*\*\*\*\*

دانسان بدن دکايناتو دپيچلو،حيرانونکو او دپرو جالبو جوړښتونو لرونکی دی دميلياردونو ژونکو،حجرو څخه نيولي در نسجونو او ژوند ورکونکو غړو: زړه،پښتورگو،ايني، مغزو،سږو پوري چي په منظم او دقيق ډول يوځای کار کوي ترڅو مور ژوندي پاته سو.

ماغزه دميلياردونو عصبي ژونکو،نيرونونو په مرسته زمور د بدن سمبالونه پر غاړه لري، زمور هر خوځښت او اند،فکر دياو حجرو دکارکولو پايله ده.

زړه په پوره قوت وينه د بدن ټولو برخو ته رسوي او ټوله ژوند بيله هوسايي کار کوي.

هضمي سيستم خواړه په انرژي بدلوي او د بدن ساتونکي پوځيان د بدن دمیکروبو،ویرسونو او سرطاني حجرو څخه ساتي.

الله جل جلاله فرمايي: [سُورَةُ الدَّارِيَّاتِ : 21]

وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ

او پخپله ستاسي پخپل وجود کښي (د عبرت نښاني دي). ايا تاسي په ځير کتونکي نه ياست؟

دالماسو کان

د انسان د بدن هره حجره او غړی په خوارا لور دقت او حيرانونکي ډول خلق سوی دی چي دالله جل جلاله دقدرتونو او حکمتونو بنودنه کوي.

د انسان په بدن کي د70 تريليونو څخه ډېرې حجرې، ژونکي شتون لري چي هره حجره يې ديوې کوچنۍ نړۍ په شان کار کوي ټولې حجرې ديوبل سره په گډه او همغږۍ دژوند دپاته کيدني لپاره کار کوي.

د انسان په بدن کي هر ورځ په ميليونو حجرې مري اونوي حجرې يې دننه مخته وړي.

مور بايد هر شيبه دخپل بدن دروغتيا شکر ادا کړو.

\*\*\*\*\*

که مور په ناڅاپي ډول خلأ، تشيال ته ننوځو په داسي حال کي چي دستور پېژاندو جامې مونږ نه وي په تن مور مخکي له دې چي داکسيجن د کمښت احساس وکړو بدن به مو وچاودي، دا چار ځکه راته پېښيري چي زمور د بدن او تشيال دفشار ترمنځ لوی توپير شتون لري.

دستور پوهانو دځانگړو جامو دپه تن کولو يو ه مخه هم همدا ده.

\*\*\*\*\*

که په بيلا بيلو سيارو کي لورلور ته وغور ځيرو ټوپ ووهو څومره به لور سو؟

که په مځکه کي پورته وغور ځيرو، ټوپ ووهو مور به 45 سانتي متره لور سو.

که په پلوتو کي لور لور ته وغور ځيرو مور به 7.6 متره لور سو.

که په انسلا دوس کي لور لورته ټوپ ووهو مور به 42.6 متره لور ولاړ سو.

که په P67 لکی لرونکي ستوري کي ټوپ ووهو مور به والوزو او بيا به را ونه گرځيرو.

نړيوال دعوه کوي چي دگوتو نښه دانسانانو دپېژندنې د ډېري کاريدني تگلاره د فرانسيس گالتون دخوا په 1892کي وپېژندل او کشف سول مگر څولس نيم سوه کاله مخکي الله جل جلاله په قرآنکريم پر رسواالله صلی الله عليه وسلم باندي دا اياتونه نازل کړي وه:

[سُورَةُ الْقِيَامَةِ : 3 \_ 4]

أَيَحْسَبُ الْإِنْسَانُ أَنْ نَجْمَعَ عِظَامَهُ

ايا انسان دا انکېري چي مور به د هغه هډوکي بيا راتول نشو کړاي؟

بَلَىٰ قَدَرِينَ عَلَىٰ أَنْ نَسُوَّيَ بَنَانَهُ

ولي نه، مور خو آن د هغه د گوتو د بند بند په سم جوړولو باندي قادر يوو.

\*\*\*

ددي اياتونو دلوستني ورسته مور ته څرگنديري چي ديوبل څخه دانسانانو دبيلېدنې ډېره کاريدونکي ځانگړنه دگوتو نښانونه د فرانسيس گالتون دلوري نه بلکي 14نيم سوه کاله مخکي الله جل جلاله په قرآن کريم کي مورته دهغي په اړه خبر راکړی وو، رسواالله صلی الله عليه وسلم هغه وخت دا مبارک اياتونه تلاوت کړي وه کله چي هيڅ ډول دڅيرني شونتياوي او تيکنالوژي نه وه.

[سُورَةُ الرَّحْمَنِ : 13]

فَبِأَيِّ آيَاتٍ رَبِّكُمَا تُكَذِّبَانِ

نو (اي پېريانو او انسانانو)، تاسي به د خپل رب کوم کوم نعمتونه درواغ وگنئ؟!

\*\*\*

یو سیاره چې نوم یې Cancrri55 دی اوبه یې دومره گرمې دي چې هغې ته یې دفضاً،خلاً د دورخ نوم ورکړی دی، په هغې کې د ساینید هایدروجن روان سیندونه یاده سیاره په یوه ډارونکي او وحشت ناک حای بدله کړي ده.

\*\*\*\*\*

ایا پوهیدلاست چې:

که سمندري نايوي (Jelly Fish) یو ډول سمندري ژوی دلمر د سیده،مستقیمو وړانگو لاندې راسي په بخار به بدل سي، ځکه دپاد ژوي د بدن 98 سلنه اوبه جوړوي.

ځیني یې چې بالغه سي بیاځلي نابالغه کيږي.

ددوی څخه ځیني ډېر خطرناکه دي که کوم انسان وچيچي په دري دقیقې کې یې وژني.

\*\*\*\*\*

د نوو څیړنو پربنسټ دسځو دنوکانو رنگونه،رنگي ناخون کې داسي کیمیاوي مواد شتون لري چې دجنین په ودې کې دستونزو، دتائیروید غدې دبنه کار دنه سرته رسیدا او حتا تردې چې د چاغوالي او سرطان دناروغیو لامل سي، په ځانگړي ډول سینگارونکي ځکه هغوی تل درنگیناخو دموادو سره سروکار لري.

دروان پوهانو، اراپوهانو په وینا که پرکوم چا تاسو گران یاست یا مو په فکر کې وي 80 سلنه شوني ده تاسو بیله دي چې دهغه په اړه فکر،اند وکړئ په خوب یې ووينئ.

\*\*\*\*\*

ایا پوهیدلاست چې:

تیل په نړۍ کې یو دانرژۍ دارینو سرچینو دډلې څخه دي چې دموترو،الوتکو،بیریو او بریننا دتولید لپاره ورڅخه گټه اخیستل کيږي.

درمځکې لاندي زيرمو کي دتيلو، نفتو جوړيدا ميليونونو کلونه وخت نيولی دی. دتيلو دجوړيدو پيل دنباتاتو او کوچنيو سمندري ژو په مړينې سرپيل کيږي، کله چي ياد موجودات مري دسمندر مخ، سطحې ته ځي او دگل، ريگ او دډبرو په ذراتو پوښل کيږي: په ميليونونه کلونو کي درسوباتو، د ډبرو دپوښونو در فشار لاندي راځي چي ميليونونه کلونه ورسته دنباتاتو او ژو ياد پاتي شوني په تيلو بدليږي، همدارنگه دمځکې تودوخه هم دتيلو په جوړيدا کي مرسته کوي،

بنه نو دميليونونو کلونو ورسته ياد فشار او تودوخه ددي لامل کيږي چي دنباتاتو او ژو پاتي شوني په يوې تور رنگې مادې تيلو باندي بدل سي. تيل دډبرو په درزونو کي زيرمه کيږي او انسانان دلويو کوهيانو، څاگانو دکښلو ورسته هغوی ورڅخه راکاري، استخراجوي، هغه تيل چي استخراجيږي په لومړيو کي دکاروني وړ نه وي: اومه تيل، ورسته دبيلابيلو ماشينونو په مرسته دهغوی څخه دتيلو بيلابيل ډولونه، تيل يو، پترول، ډيزل، مبلين او گريس بيليري او وگړي يې دبيلابيلو ماشينو دچليدا او انرژي دتوليد لپاره په ماشينونو کي سوځي.

بنه نو تيل دنباتاتو او ژو د بدن دپاتي شونو څخه هغه وخت جوړيږي کله چي هغوی ميليونونه کلونه دمځکې په ژورو کي ميليونونه کلونه در فشار او تودوخې لاندي راغلي وي.

\*\*\*\*\*

ايا پوهيدلاست چي:

کيدري ډبرې بيداره او هوبن لرونکي دي، کولی سي ستونزي په تپزی حل \* کړي، هغوی دبنکار په وخت کي دپتيدلو او چل، فريب ورکولو دتکتیکونو څخه گټه اخلي \*

گیدرې دخپلو غورنو په مرسته دیوبل سره په بنه ډول په اړیکه کې دي، هغوی د 40 څخه ډېر بیلابیل ږغونه کوي ترڅو دیوبل سره په اړیکه کې وي \*

قطبي گیدرې دځانگړي توانايي لرونکي دي: هغوی در یخي لاندې خوړو په \* موندلو کې دمخکې دمقناطیسي میدان څخه گټه اخلي او کولی سي خپل حرکت ته د واورې لاندې خوړو لورته دیادي ځانگړني په مرسته دقیق بدلون ورکړي.

گیدرې پیاوړی یادانبت لري کولی سي خپل دپتو کړو خوړو ځای ورسته \* په بنه ډول یاد ته راولي.

گیدرې په بېلابیلو اقلیمونو کې ژوند کولی سي تاسو کولی سئ گیدرې په \* ځنگلونو، غرونو، دښتو، ریگونو او تردې چې په لویو ښارونو کې وموندئ.

گیدرې ډېرې دښپې دخوا خپل فعالیت کوي هغوی دخپل پیاوړي بوايایي، اوریدلو او لیدلو دحسونو په مرسته دښپې په بنه ډول ښکار کولی او خواره پیداکولی سي.

د گیدرې داوریو حس دومره پیاوړی دی چې دلاس دساعت دتیک تک \* ږغ د 40 متره لیري څخه اوري.

ايا پوهيدلاست چي:

دکرک هگی د چرگو دهگیو په نسبت اووه برابره اوسپنه، شپږ برابره ویتامین بی 12، پنځلس برابره ویتامین بی 2 لري، سره ددی چي دچرگی دهگی څخه کوچنی ده، همدارنگه دکرک هگی د ۳ میگا غورو بڼه سرچینه ده چي یاد غوري د هوبښ او حافظي لپاره پېر بڼه دي.

گټې يې: دحافظي پياوړتيا.

دچرگو دهگیو څخه لږ کلسټرول لرونکي دي. دانتها سمونکي دي.

دکوچنيانو، ماشومانو د ودې لپاره گټوري دي او دچرگو دهگیو په شان گټه ورڅخه اخيستل کيږي.

\*\*\*

ايا پوهيدلاست چي:

میکروبونه هرځای شتون لري، کيدای سي په دچای خوړلو په یوکاچوغه خاورو کي د سل او یو ميليار د په منځ کي باکټرياوي شتون ولري، دا خبره څرگنده ده چي میکروبونه هرځای شتون لري اوس اند وکړئ چي زمونږ بدن دفاعي سيستم څومره اړين دی او هرورځ زمونږ بدن ساتونکي پوځيان او دفاعي دېوالونه دڅومره باکټرياوو سره مخ کيږي.

\*\*\*\*\*

ايا پوهيدلاست چي:

پيل هاست امریکايي مار گير دخپل ژوند په اوږدو کي 170 ځله ماران چيچلی، وهلی وو مگر دمار زهر ځکه پر هغه اغيزه نه کول چي هر ورځ هغه خپل بدن ته دمار زهر ترزق، پيچکاري کول.

دهغه دويني څخه په جوړو سو دمار دزهر ضد مادې په مرسته د زرگونو خلگو ژوند ژغورل سوی وو.

هغه دسل کلنی په عمر کي مړسوی وو.

ايا پوهيدلاست چي:

چين يوه نوي ماده داوبو څخه ديوار نيمو داستخراج؛ را ايستني لپاره جوړه کړي ده.

يور انيم يو دانرژي نه نوي کيدونکي دروند فلز دي چي دهستوي راکتورونو دسوځيدني لپاره ورڅخه گټه اخيستل کيږي، ياده ماده دهستوي انرژي دتوليد لپاره اړين دي.

ياد فلز په مروج لار دډبرو څخه را ايستل کيږي مگر اوس پوهان هڅه کوي ياد فلز دسمندر دابو څخه استخراج کړي.

\*\*\*\*\*

ايا پوهيدلاست چي:

داسي اټکل، تخمين کيږي چي يو کس په خپل ټوله ژوند کي دونيم ټنه پروټين، 3/1 ټنه غوري اولس نيم ټنه خوږي او 75 ټنه اوبه کاروي.

\*\*\*\*\*

ايا پوهيدلاست چي:

ياقوت دگران بيغو ډبرو دډلي څخه دي، په نړيوالو بازارونو کي دهرقيراط ياقوتو قيمت يو لک ډالره دي.

ديادولو ورده چي پنځه قيراطه يو گرام کيږي.

زمور په هيواد کي په ځانگړي ډول بدخشان کي ياقوت موندل کيږي.

\*\*\*\*\*

ايا پوهيدلاست چي:

دسري سياري مريخ اورغورځونکي غر المپوس دلمريز نظام ترټولو لوی غردی. ديداغرلوړوالی دهيماليا دلوري څوکي ايورسټ دلورالي دري

برابردی، دالمپوس غر 26 کيلومتره لوړ او داورغورځونکي خولي قطر يي 86 کيلومتره دي.

ايا پوهيدلاست چي:

دسري سياري: مريخ اور غورخونكي غر المپوس؛ زمور دلمريز نظام ترتولو لوی غر دی.

دياد غره لوړوالی دهيماليادلوري څوکي ايورست دلورالي دري برابر دی. دالمپوس غر 26 كيلومتره لوړ او داور غورخونكي خولي قطر يې 86 كيلومتره دی.

\*\*\*\*\*

ايا پوهيدلاست چي:

نوي څيرونو دچای په هر گيلاس کي دميليونونو پلاستيکي ميکروسکوپي ذرو دشتون خبرورکړی.

پوهانو ويلي دي 96 سلنه هغه چاوي چي په کوچنيو خلطو، کڅوړو کي شتون لري او خلگ يې دکڅوړو سره گيلاس ته ور اچوي يادې دچاو کوچنی کڅوړي دپلي پروپلين موادو لرونکي وي، ياده ماده دهمدې کڅوړو دمهر او مښليدنې لپاره کارول کيږي.

په دې ورستيو کي ځينو دچايو ددې کوچنی کڅوړو جوړونکو دياډي کيمياوي مادي کارونه بنده کړي مگر ډېرې داسي کارخوني اوس هم شتون لري چي دچايو دياډو کوچنيو کڅوړو دخولو دښليدا لپاره دياډو موادو څخه کار اخلي او مور هرورخ دچايوسره ميليونونه دپلاستک ماليکولونه خورو.

\*\*\*\*\*

ايا پوهيدلاست چي:

دنيکتايي تړل کولی سي مغز ته دويني جريان 7.5 په سلوکي کم کړي.

ياد کمی کولی سي چي دسرگيچي، زړه بدی او سردرد لامل سي.

که چيري هغوی تينگي وتړل سي په سترگو کي د فشار دډېريدا لامل کيږي.

ايا پوهيدلاست چي:

کله چي په 1883 ميلادي کال کي دکراکاتوا اور غورخونکي غر وچاوديدئ په تاريخ کي يي ترټولو لوړ برغ رامنځته کړ، ياد برغ دري ځله دمخکي د کري څخه را وگرځيدئ او 36417 تنه د ياد اور غورخونکي غره دچاودني د برغ له کبله مړه سول.

\*\*\*\*\*

ايا پوهيدلاست چي:

که انسان داسي فضاگايي بيړی جوړه کړي چي درنا، نور په تېزوالي حرکت کوي زمور سفر به دخلا شاوخوا څومره وخت نېسي؟  
په ياد تېزوالي سره يوازي يوه ثانيه وخت نېسي چي مور سپورمی ته ورسيرو، دري دقيقو کي به مريخ، سري سياري ته ورسيرو، په اته دقيقو او اولس ثانيو کي به لمر ته ورسيرو.

که غواړو د شيدو لاري داسمان ټولگي، کهکشان څخه دباندې ووځو سل زره نوري کاله وخت به ونېسي.

بڼه نو که غواړو نور هم مخکي ولاړسو خپل گاونډي کهکشان انډرومډا ته ورسيرو دا سفر به مو دونيم ميليونه نوري کاله وخت ونېسي.

يوه شي ته بايد زمور پام وي چي دکايناتو هرې برخې ته درنا په سرعت رسيدل هيڅ شوني نه دي ځکه کاينات درنا دتېزوالي څخه په ډېر تېزوالي ډېرخيډني په حال کي دي.

\*\*\*\*\*

ايا پوهيدلاست چي:

دنړی د خطرناک او وحشي ژوو څخه يو هغه يي دابو آس يا (Hippoptamus) دی، ياد حيوان په ښکاره آرام او مينه ناک مالوميري مگر دابو آس په افريقا او نړی کي يو بریدگر او خطرناکه ژوی بلل کيږي.

هغه ځانگړني چي دابو آس يي په خطرناکه او بریدگر ژوی بدل کړی دا دي:

ديادو ژو وزن د 3300 کيلوگرامو پوري چي 7250 پونډه کيږي رسيري، همدارنگه د ياد ژوو لوړوالی د يونيم متره پوري رسيري.

ياد ژوی دخپل ډېروزن او غټوالي سره سره په ساعت کي د 30 کيلومترو په اندازه چي د 19 مايله سره سمون خوري منډه وهلی سي.

ياد ژوي اوږده نييني غابونه لري چي اوږدوالی يي 50 سانتي مترو ته رسيري.

ياد ژوي دخپل اوسيدو دځای څخه سخته ساتنه کوي هغوی په وچه او ابو کي دنورو ژو او انسانان دورتگ ځانته لوی گواښ بولي او پروراندي يي دريري.

ياد ژوي په افريقا کي دبل هر لوی حيوان څخه ډېر پر انسانانو بريدونه کوي.

ياد حيوانات دخپلي پياوړتيا او ډېر وزن په مرسته کولی سي کوچنی کبنتی، جالو باندي بريد وکړي او انسانانو ته زيان ورسوي، دهغوی لوی او تيره غابونه هر هغه شي ته ډېر زيان رسوي کوم شي چي يي په خوله ورسوي.

ياد ژوي دخپل تېزوالي په مرسته په وچه او ابو کي دتېزې اوبازې په مرسته ژر خپل ښکار ته ځان رسوي، ياد ژوي که څه هم په ښکاره بي خطره ژوي مالوميري خو دوی دنړی دخطرناکو ژوو دډلې څخه دي چي بايد په احتياط چلند ورسره وسي.

زموږ لمر زموږ دلمريز نظام يوزنی ستوری دی چې دهمدې نظام په منځ کې خای لري.

یادستوری زموږ دسیارې (مخکې) درنا، تودوخي او انرژي یوازنی سرچینه ده. که څه هم زموږ ستوری دمنځنۍ اندازې لرونکی ستوری دی خو زموږ دلمريز نظام ترټولو لوی جسم همدا لمر دی، داسې چې دلمريز نظام 99.8 سلنه جسم همدا لمر جوړوي، بڼه نو دنورو ټولو سیارو جسم 0.2 سلنه جوړوي.

دلمر وزن تخمین  $1.9885 \times 10^{30}$  کیلوګرامه او دمخکې وزن اټکل  $5.9724 \times 10^{24}$  کیلوګرامه دی، نو ویلی سو چې لمر دمخکې 333000 برابره وزن لري.

همدارنگه دلمر حجم  $1.412 \times 10^{12}$  کیلومتره مکعب او دمخکې حجم  $1.083 \times 10^{12}$  کیلومتره مکعبه دی، داسې چې که موږ لمر یولوبنی وګڼو او 13 لکه مخکې ور واچوو یاد لوبنی به ډک سي.

دپلوتو کوچنی سیاره دمخکې یوسلنه جسم لري چې 200 میلیونه پلوتو هومره سیارې دلمر دجسم سره برابريږي.

همدارنگه 63.3 میلیونه دمخکې دسیپورمی هومره جسمونه دومره کيږي لکه یو لمر.

\*\*\*\*\*

ایا پوهیدلاست چې:

کمپلی، پتنګان چې موقه پیداکړي وینه خوړونکي دي، دپتنګانو ټوله ډولونه که موم خای وینه وموندي کیدای سي هغه وخوري، وینه دمعدني او مغذي موادو لکه بوري او مالګې لرونکي ده او دا هغه عناصر دي چې کمپلی ورته ډېره اړتیا لري او هغوی یې په زحمت، سختی پیدا کوي.

ايا پوهيدلاست چي:

دري دقيقې دژاولو ژول دخپگان، اضطراب کچه دپام وړ اندازه راکښته کوي.

\*\*\*\*\*

ايا پوهيدلاست چي:

هرڅومره چي مونتته، قد لوړوي هومره به مو هيلي ډېرې وي، دبريتانيا طبي  
څيرونکو په ډاگه کړي هغه بنځي چي لوړ قدونه لري، هيلي يې هم لوړې وي،  
ښايي ډېروخت دهغوى پام دکورنى دجوړيدا پر ځاى پر کاري پرمختگ وي.

\*\*\*\*\*

اياپوهيدلاست چي:

خرطوطيان نه يوازي داچي 1500 وييونه، کليمي زده کولى سي بلکي دهغوى  
مانا هم درکول کولى سي، ددې سربيره ياد طوطيان شکلونه، رنگونه او عددونه  
هم ديوبل څخه بيلولى سي.

\*\*\*\*\*

اياپوهيدلاست چي:

غوبښي په نړى کي داصلي خوړو څخه شمېرل کيږي او  
هرکال په نړى کي 100 ميليارده حيوانات دهغوى دغوبښو دخوړلو لپاره وژل  
کيږي، ددې حيواناتو دډلې چي زيات غوبښه يې کارول کيږي يوهغه يې چرگان  
دي: دورستيو مالوماتو پر بنسټ هر کال 19 ميليارده چرگان دهغوى دغوبښو  
څخه دگټې اخيستني په پاره وژل کيږي، دچرگانو په خوا کي يونيم ميليارده  
غويان، يوميليارده پسونه او يوميليارده خنزيران مړه او غوبښي يې خوړل کيږي.

ایا پوهیدلاست چي :

د اوبن غوبني دگتورو غوبنو دډلي څخه شمېرل کيږي، هرکال په ټوله نړۍ کې 33 لکه اوبن مړه او غوبني يې خوړل کيږي. ترټول ډېر داوبن غوبنه خوړونکي هيوادونه عربي هيوادونه دي. \*\*\*\*\*

ایا پوهیدلاست چي:

95 کاله مخکي پوهان په دې باور وه چي په کایناتو کې یوازي یوه آسمان ټولګه، کهکشان شتون لري خو اوس دا څرګنده سوي چي تخمین 400 میلیاده کهکشانونه په کایناتو کې شتون لري. دیادولو وړ ده چي دا شمېر انسانانو اټکل کړی خو دکایناتو دکهکشانونو د پوره شمېر په اړه یوازي الله جل جلاله ښه پوهه لري. زموږ په کهکشان کې تخمین 200 میلیارده ستوري شتون لري. \*\*\*\*\*

ایا پوهیدلاست چي:

په چین کې هرکال شاوخوا د څلور میلیونو پیشیانو غوبني خوړل کيږي. \*\*\*\*\*

ایا پوهیدلاست چي:

په انگلستان کې دیوتن ستونی ورسته درهغه څیږي سو کله چي يې دترنجي، عطسي مخه ونيول، ډاکټرانو په بریتانیا کې دیوه 34 کلن وگړي ددرملني خبرورکړ، یاد کس هڅه کول دیوه ترنجي، عطسي مخه ونېسي چي ستونی يې څیږي سوی وو.

ايا پوهيدلاست چي:

دکورال مار زهر چي ډېر وژونکي دي، همدارنگه ياد زهر ډېر قيمتي هم دي:  
دياد مار يو ليتر زهر څلور ميليونه ډالر قيمت لري.

څيرونو په ډاگه کړي چي د ياد مار زهر پياوړي د باکتریا او ويروس وژونکي  
اغېزې لري چي، د روغتيايي موخو لپاره ورڅخه گټه اخيستل کيږي.

\*\*\*\*\*

آياپوهيدلاست چي:

فوگو يو ډول جاپاني خواړه دي چي د بوغي کب، پوکاني کب يا بالوني کب  
څخه تيار يږي.

دياد کب، ماهي دغوبني زهریت دساینډریک اسید چي یوه زهري ماده ده 200  
برابردی.

دياد کب پخول تخصصي پوهي ته اړتيا لري.

در اوسه 23 تنه د ياد کب دغوبني دخورلو له کبله مړه سوي دي.

ځيني په دي باور دي چي د ياد کب اینه ددي ماهي خوندوره برخه ده، په داسي  
حال کي چي د ياد کب اینه دهغه ترټولو زهرجنه برخه ده، د ياد کب داينې پر  
خورلو او وړندي کول د 1984 کال څخه په جاپان کي بنديز دی، په ډېرو  
ځانگړو مراسمو کي دمیلمنو لپاره دفوگو خورو پخلی کيږي.

\*\*\*\*\*

آياپوهيدلاست چي:

لوگزمبورگ هیواد سخت درسي قانون لري: د ياد هیواد زده کوونکي اړ دي  
چي دري ژبي: الماني، فرانسوي او لوگزومبورگي ژبي زده کړي ترڅو  
دفارغت سند لاسته راوړي.

ايا پوهيدلاست چي:

ديوي جالبې خيرني پربنست چي دهنگ کنگ سيټي پوهنتون دژو دچلند کارپوه پروفيسر (الن مک اليگوت) پر بزو ترسره کړي ده موندلي يې دي چي: بزې کولی سي دخوشحاله او په غوسه انسانانو ږغونه وپېژني، يانې تشخيص يې وکړي.

ددې خيرني دمالوماتو پر بنست: کيدای سي بزې دانسانانو سره د ډېر وخت تېريدني لکبله دانسانانو ډرغونو د نښو نښانو دپېژندنې سره بلدي سوي وي. دپوهانو په وينا کله چي دانسان ږغ دخوشحالي دحالت څخه دخنم، يا غوسي حالت ته بدلون کوي: بزې ډرغ سرچيني ته دډېر وخت لپاره گوري.

\*\*\*\*\*

اياپوهيدلاست چي:

دنړۍ ترټولو لويه بار وړونکي بيړۍ Msc Lrina په نامه کښتۍ ده چي: دMSC کمپنۍ دخوا گټه ورڅخه اخيستل کيږي.

ياده بيړۍ چي د څلرويشت زرو

شپږمتره کانتينرونو دليرد وړتيا لري؛

دنړۍ دتجارتې توکو په ليرد را ليرد کي اړينه ونډه لري.

ديادي بيړۍ اوردوالی څلورسوه متره او برداروالی يې څلور شپيتنيم متره دی.

دغه پرمختللي بيړۍ په داسي ډول جوړه سوي چي دکاربن ډاي اکسايډ زيان

رسوونکی غاز چاپيريال ته لږ خپور کړي او يو ه بڼه دسمندري ليرد را ليرد

بيړۍ وشمېرل سي.

ایا پوهیدلاست چي:

دحشراتو دوزرونو خوځښت ډېر تېز دی: مچ په هره ثانيه کي خپل وزرونه 350 ځله، دشاتومچي 450 ځله او غوماشه خپلو وزرون 600 واره رپوي، په داسي حال کي چي ديوي عادي الوتکي دوزرونو دخرخيدا تېزوالي په يوه ثانيه کي يوازي 27 ځله دی.

\*\*\*\*\*

ایا پوهیدلاست چي:

دامريکا دکالفرونيا دمرگ په دره کي ځيني ډبري بيله کوم بنکاره ځواکه حرکت کوي.

\*\*\*\*\*

ایا پوهیدلاست چي:

يوي څيرني په ډاگه کړي چي: د ورځي د دوو ځلو څخه ډېر حمام کول، لمبیدل، ددي لامل کيږي چي پوستکي وچيدو، ورينستانو ته دزيان رسيدو او دپوستکي دکټورو باکټرياوو دلنځه تلو لامل سي. دا څيرنه زياتوي چي: دورځي يو وار يا يوه نه بله ورځ لمبیدل، حمام کول غوره چار دی.

\*\*\*\*\*

ایا پوهیدلاست چي:

دانسان په بدن کي وینه هرورځ 96560 کيلومتره لار طی کوي، دا دمره ليروالي فاصله ده لکه: داستوا دکرنبي پر برابر چي کوم شی دمځکي دمحيط څخه دوه ځله را وگرځيږي.

جالبه ده چي وپوهيږي: که مور دانسان دبدن دويني ټول رگونه سره وتړو دوه نيمه واره به دمځکي پر کړي را وپيچل سي.

دالماسو کان

آيا پوهيدلاست چي:

کيدای سي ستاسو شخصيت ستاسو دخوښي وړ ژوي پر بنسټ وپېژندل سي؟  
که چيري سپيان مو خوښيري: احتمالاً وفادار کس واوسيري.  
که پيشاني موخوښيدلي: کيدای سي ستاسو لپاره خپلواکي او سکون ارزښت ولري.

که زمريان خوښوئ، کيدای سي زړور وگړی واوسئ.

ستاسو کوم ژوی، الوتونکی ډېر خوښيري؟

پسه، اوبس، آس، پرانگ، ليوه، شرموښ، کور، موش، خورما، مږه،  
گيدره، چغال، باز، کرک، کوتره، بلبلکه، بلبل هزار داستان، مينا يا  
بنارو، گوگو، بغدادی کوتره، سورسري، مار، لړم، کب.....

\*\*\*\*\*

آيا پوهيدلاست چي:

دجنوبي قطب دري سلنه يخی دپنګوئينانو

دبولو څخه جوړ دی.

\*\*\*\*\*

آيا پوهيدلاست چي:

نارې د Opirophin په نامه د درد ارموونکي يا مسکن موادو لرونکي دي

چي، دمورفينو څخه،

چي هغه هم دنارکوتیک انلجزيک، ددرد ضد درمل دي 6برابره پياوړي دي،

په همدې خاطر کله چي ستاسو لاس درد وکړي يا خوږ سي په غيري ارادي

ډول يې خولي ته وړئ.

آيا پوهيدلاست چي:

دموټر چلوولو په وخت کي دموبایل کارولو دټکر یا موټر اړولو احتمال،دنشي په حال کي دموټر دچلولو دټکر د احتمال څخه بنسټ برابره ډېر دی.  
\*\*\*\*\*

آيا پوهيدلاست چي:

دانسان سترگه شاوخوا دونيم سانتي متره او اته گرامه ده.  
\*\*\*\*\*

آيا پوهيدلاست چي :

زمور مخکۀ دخو حرکتونو لرونکي ده؟:

1: په ساعت کي د1600کيلومترو په سرعت سرا را څرخي چي ورځ او شپه ورڅخه منځ ته راځي.

2:دلمرڅخه په ثانيه کي د30کيلومترو په سرعت راڅرخي چي دپاد حرکت څخه يې موسمونه منځ ته راځي.

3:دلمر سريوځای دخپلي آسمان ټولگي شيدو لاري کهکشان دمرکز څخه په ثانيه کي د230کيلومترو په تېزوالي راڅرخي.

4:دشيدو لاري دکهکشان سره يوځای په کایناتو نامالوم لوري ته په ثانيه کي د600کيلومترو په تېزوالي دحرکت په حال کي ده.  
\*\*\*\*\*

آيا پوهيدلاست چي:

هرکال په نړی کي يولک ډېرش زره وگړي دما دچپلو له کبله خپل ژوند دلاس ورکوي.

آيا پوهيدلاست چي:

دانسان مغز د 86مليادو عصبي حجرو، ژونکو څخه جوړ سوی دی.

\*\*\*\*\*

آيا پوهيدلاست چي:

د امزون په سمندرگي کي برينناتوليدونکي کبان شتون لري چي، ددې وړتيا لري 600ولته بريننايي جرقه، شات توليد کړي او دځان ساتنې او بنکار لپاره گټه تري واخلي.

\*\*\*\*\*

آيا پوهيدلاست چي:

څيرونو په ډگه کړی چي ددې سربيره چي دبنځو مغز دنارينو په نسبت کوچنی دی، مگر بنځي دمغز څخه پرځای او گټوره استفاده کوي.

\*\*\*\*\*

آيا پوهيدلاست چي:

دنړی دگرانو او جالبو بزو د ډلې څخه يوه يې د مشقي يا شامي بزې دي، دياډو بزو ځانگړنه دهغوی لوی او څریدلي غوږونه ده چي اوږدوالی يې 30 سانتي مترو ته رسيري.

\*\*\*\*\*

آيا پولاست چي:

د اورلگيت جوړونکي (کبريت) په پيل کي دنوو چاودېدونکو توکو دجوړولو هڅه کول، مگر هغه په تصادفي ډول زمور په نني ژوند کي د پير کارودونکي اورلگيت اختراع کړ.

\*\*\*\*\*

آيا پوهيدلاست چي:

دنړی دلويي بيړی پر جوړولو 2مليارده ډالره مصرف سوی دی، 7600 مسافر ځايوي،

اوردوالی یې 360متره دی، 7 د اوبازی حوضونه او شپږ کوچني زرغونه پارکونه لري، 40رستورانټونه لري چې هر یوه کي یې دیوه هیواد خانگري خواړه یخيزي او د12لویو کارخونو په اندازه کاربن ډای اکساید گاز دچاپیریال دککړیدو لپاره تولیدوي.

\*\*\*\*\*

آیاپوهیدلاست چې:

که چیري دنړی ټولې باکتریاوي پریوبل و اوډو یایي دخنخیر په ډول سره وتړو: اوردوالی به یې 10نوري کلونو ته ورسیري.

\*\*\*\*\*

آیاپوهیدلاست چې:

که چیري دنړی ټول یخی سمندرونه ویلي سي، دسمندرونو دابو سطحه به لس متر را پورته سي.

\*\*\*\*\*

آیا پوهیدلاست چې:

داسي اټکل کیري چې په ټوله محکه کي هر ثانیه 100 بریښناوي اوتندرونه را منځته کیري چې ورځنی شمېر یې نېژدي 8میلیونو ته رسیري. 600000خله امکان لري تاسو په خپل ژوند کي یوځل د تندر سره ټکر وکړئ.

\*\*\*\*\*

په ټایلنډ هیواد کي د ونې تر ټولو لوی فسیل پیداسوی دی چې 72متره اوږد او نېژدي یو میلیونه کاله پخوانی دی.

\*\*\*\*\*

آيا پوهيدلاست چي:

نړۍ ترټولو پخوانۍ، زړه ونه دجلغوزي يوه ونه ده چي عمر يې 4800 يا 5000 کاله ته رسيري، چي د کالفرنيا په سپينو غرونو کي شتون لري.  
\*\*\*\*\*

آيا پوهيدلاست چي:

يو لرم کولی سي خپله ساه 6 ورځې بنده کړي او خوځښت ونه کړي، همدارنگه لرم کولی سي درشپزو مياشتو بېله هيڅ خورو ژوندۍ پاته سي.

\*\*\*\*\*

آيا پوهيدلاست:

هغه آسماني ډبره چي 65 ميليونه کاله مخکي يې پر مځکه ومښتل او ډيناسوران يې لمنځه وي وړل انرژي يې د 100 تريليون ټنو په اندازوه دومره

چي خرابي يې پر هيروشيما د کوچني هلک نومي اتووومي بمم څخه یو ميليار د  
خله ډېره وه.

\*\*\*\*\*

آيا پوهيدلاست چي:

د گيډرې داوريډو حس دومره پياوړی دی چي دلاس دساعت دتيک تک رغ  
د40متره ليري څخه اوري.

\*\*\*\*\*

آيا پوهيدلاست چي :

دمحکي پر مخ تخمين20کواډريلیونه ميريان شتون لري، دا ياني هر انسان ته  
دونيډ ميلیونه ميريان رسيري.  
دا جالبه ده چي ياد حشرات په دومره ډېره شمېر شتون لري او زموږ په ايکو  
سيستم کي اړينه ونډه اخلي.

\*

دانډرو مډا آسمان ټولگه کهکشان یوازنی کهکشان دی چې بېله تلسکوپه په عادي ډول یې انسانان لیدلی سي، یاد کهکشان زموږ څخه شاوخوا 2،5میلیونه نوري کال لیري دی او د شیدو لارې کهکشان یانې زموږ کهکشان ته تر ټول نیژدې کهکشان حسابیږي.

پوهان اټکل کوي چې په راتلونکو څلورو میلیارډو کالوکي به انډرو مډا کهکشان او د شیدو لارې کهکشان د یو بل سره ټکر وکړي او یو لوی کهکشان به جوړ کړي.

\*\*\*\*\*

ماران د طبیعت ته کومې گټې لري. 1دزیان رسوونکو حشراتو او خزندو کنټرول: که چیرې مور کان او نور کوچني ژوي زیات سي زرعته او نور محصولات خرابوي او ناروغی خپروي: ماران دهغوئ په بنکار کولو سره د طبیعت برابر والی ساتي.

ماران بنکار کونکي دي: مورکان، الوتونکي، چونگېني او حتا کوچني ماران بنکار کوي، په داسې حال کې چې بازان او شاهینان؛ مارخورکي؛ میناگانې بیا ماران بنکار کوي او خوري یې یانې ماران هم بنکار کونکي دي هم بنکار دغه چار د چاپیریال تعدل برابر والی ساتي.

دزرعت او انسانانو سره مرسته:  
دمبرو او مور کانو په بنکار سره کروندې لکه جوورو او غنمو کښتونه خوندي  
پاتيري او افتونه يې کميري.

دمار دزهر و څخه په طبي برخه کې گټه اخيستل کيري: دمارانو زهر د درملو  
په جوړولو لکه دويني دخټه کيدلو لخته کيدو ضد درملو، د درد ضد دپياوړو  
درملو په جوړولو او دمار دزهر زد درملو په جوړولو څخه گټه اخيستل کيري.

ماران دچاپيريال دبنه والي نښه ده يانې چيري چې ماران شتون لري دا ددې  
څرگندونه کوي چې دهغه ځای چاپيرال بنه او طبيعي دی، که ماران لمنځه  
ولاړسي، مري، مورکان او خزندگان به ډېر سي، دا چار به انسانانو ته  
دناوغيو ليرد ډېر کړي او کروندگرو ته به زيان ورسوي.

- 1 هغه هیواد چې دنیمي نړۍ سره ستونزې لري امریکا ده.
- 2 هغه هیواد چې نړۍ ته په اتوومي وسلو کارول سره اختارونه ورکوي شمالي کوریا ده.
- 3 هغه هیواد چې ډېر پوځ لري چین دی.
- 4 هغه هیواد چې په ټول جنگونو کې داخل وو فرانسه ده.
- 5 هغه هیواد چې په نظامي ټیکنالوژۍ سره پیژندل سوی آلمان، جرمني دی.
- 6 هغه هیواد چې ډېرې اتوومي وسلې لري روسیه ده.
- 7 هغه هیواد چې پوځ یې یوازي دفاعي بڼه لري جاپان دی.
- 8 هغه هیواد چې ډېره نظامي بودجه لري امریکا ده.
- 9 هغه هیواد چې ډېرې کودتا گانې یې تجربه کړي دي ټایلنډ دی.
- 10 هغه هیواد چې ډېر په نشه یې توک معتادان لري ایران دی.

\*\*\*

آیا پوهیدلاست چې دانسان بدن کوم کوم حیرانوونکي شیان په خپل ځان کې پټ کړي دي؟

که چیر دانسان د بدن د DNA ټوله سلسله چې 37 ټریلیونه ژونکي یا حجرې دي د یو بل څخه بیلې سي او په خطي شکل د یو بل سره د یوې رسی یا تار غوندي وتړل سي دهغوئ اوږدوالی به یوه ډېر حیرانوونکي اوږدوالی ته ورسیري: د یادو حجرو اوږدوالی به 67 میلیارده کیلومتره سي چې د 42 میلیارډو مایلسره سمون خوري.

په دې عدد دلاینه پوهیدلو لپاره باید ووايو چې دمخکې اولمر ترمنځ ليروالی 150میلیونه کیلومتره دی ،اوس آند وکړئ ستاسو په بدن کي دتولي DNAاوردوالی دمخکې اولمر ترمنځ د ليروالي 452برابره دی.

دا حیرانوونکی واقعیت دا څرگندوي چې څنگه ژنتيکي مالومات چې زمور دژوندانه تولي ځانگړني تعينوي په میکروسکوپي مقياسونو کي خپاره سوي او ځای سوي دي. بيله شکه چې دانسان بدن ډېر حیرانوونکی جوړښت لري. سبحان الله.

\*\*\*\*

دمسلمانانو علمي خدمتونه

- 1دالکولو کشفونکی مسلمان پوه فخر رازي وو.
- 2دساعت کشفونکي مسلمان عالمان وه.
- 3لومړني تشيال پوهان،فضأ پوهان مسلمان عالمان وه لکه: فرغاني، البيروني،محمد بني بتاني اونور.
- 4مقناطيسي امپيرونه، سمندري لارښودونکي قطب نماوي او جنثري جوړونکي مسلمان پوهان وه.
- 5لگاريتم : دمسلمان پوه محمد بن موسی خوارزمي دنوم څخه اخيستل سوی.
- 6خازني يوبل مسلمان پوه وو دمیکخانیک په علوموکي يي د ميزان الحکمة په نوم کتاب ليکلی وو.

7دکيميا دعلم کاشف مسلمان عالم جابر ابن حيان وو.

8دالجبر دعلم لومړی بشپړونکی مسلمان عالم خوارزمي وو.

- 9 لومړی نور پیژندونکی عالم مسلمان پوه ابن هیثم.
- 10 دانسان په بدن کې دویني لومړی کشفونکی مسلمان پوه ابن نفیس وو.
- 11 لومړني الوتنه، پرواز دمسلمان پوه عباس ابن فرناس اندلسي لخوا په نړۍ کې وسول.
- 12 لومړنی کتابتون په بغداد کې دعباسي خلافت په وخت جوړسو.

\*\*\*\*\*

ابي نهنگان پرمخ ترټولو لوی هغه ژوي چې در اوسه دمخکې پرمخ اوسیدلي دي، حتا تردې چې یاد لو کبان د دیناسورانو څخه هم لوی دي.

دغه کبان در 30مټرو پوري غټیږي او در 180ټنو پوري يې وزن رسيږي. ددې کبان زړه ديوکوچني موټر هومره کيږي او دومره درنه ژبه لري لکه څومره چې ديوپيل وزن دی.

یاد کبان داسي حيرانوونکی ږغ توليدوي چې په اقيانوس کې در زرو کيلومترو ليري پوري اوریدل کيدلی سي. ددې دومره غټوالي سره سره یاد کبان دورځي 4ټنه (کریل) کوچني سمندري ژوي خوري.

اوس آند وکړئ دسمندرونو په زړه کې داسي ارام خو لوی ژوي ژوند کوي، که چيري په سمندرونو کې نهنگان نه وای دسمندرونو اکوسیستم کې به کوم بدلونونه راغلي وای.

د مځکې څخه 63 نورې کاله ليرې يوه سياره چې نوم يې HD189733B دى شتون لري، په ياده سياره کې حيرانونکې اوربنت کېږي: د ويلې سو هندارو يا څينسو باران.

په ياده سياره کې خورا ډېر تيز بادونه چې تيزوالی يې په ساعت کې 8600 کيلومتره دى جريان لري، يانې: د ږغ د سرعت څخه اووه برابره ډېر، ياد بادونه د هندارو گرمې توتې د يادې سيارې په فضا کې خپروي او دويلې سو هندارو يو وپرونکې اوربنت رامنځته کوي.

ددې سيارې تصور هم بيرونکې دى دويلې سو هندارو باران او ډېر تيز بادونه چې سرعت يې په ساعت کې زرگونه کيلومترو ته رسېږي.

\*\*\*\*

دملا شپږ دوښمنه يا دملا د درد لاملونه:  
لويه خيټه.  
په ناسم ډول بيديدل.  
ددرنو وزنونو پورته کول.  
پريوځای ډېروخت کښينستل.  
پردوو گتو ډېر کښينستل.  
نامناسب ورزشي حرکتونه.

د بدن د دفاعي، ساتونکي سيستم د پياوړتيا لپاره د ويتامين C لرونکي خواړه وخورئ:

دويتامين C لرونکي ميوې او ترکاری کولی سي د انسان د بدن معافيتي سيستم پياوړی کړي، مور په لاندي خورو کي دويتامين C لوړه کچه موندلی سو: خواړه او ترخه مرچک.

په مالته، نارنج، ليمبو او ددي کورنی په نورو ميو کي کيوي.

الوجه.

انگورو کي.

پانې لرونکي سبزيجاتو کي.

انار، مرچک، بادرنګ، پياز، کينو،

ختکی، هندوانه، کچالو، روميان، کرم،

گلپي، شلغم، تورمرچ،

امرت، مولي، گشنيز، دمورشيدې.

ويتامين C زموږ د بدن دنورو سيستمونو لپاره هم گټور ويتامين دئ: دپوستکي، هضمي اونورو سيستمونو لپاره.

دانسان خهږه بنکلي کوونکي ويتامينونه:

ويتامين C دپوستکي روښانه کوونکی او لکو ضد ځانگړنه لري.

ويتامين E دپوستکي ځوانوونکی او نرمونکی دئ

ويتامين A دژونکو يا حجرو بياجوړونکی دئ.

ويتامين D دځوان دانو کنټرلونکی او دروغ پوستکي لپاره گټور دئ.

ويتامين K دسترگولاندي توروالي کمونکی دئ.

ويتامين B3 د ډېر سور او غوړ پوستکي لپاره گټور دئ.

ایاپوهیدلاست چې دانسان مغز هغه وخت کله چې دانسان سترګې پټې وي دهغه وخت څخه ډېر فعاله وي کله چې سترګې روڼې وي، حتا په پوره تاریکی کې زموږ مغز زرګونه انځورونه او نقشونه جوړوي، پوهان په دې پوهیدلي دي چې دسترګو په پټولو سره دتخیل او پام قدرت ډېریږي.

کله چې سترګې نه ویني زړه په اوریدلو کې ډېر حساس کیږي، کله چې نه ویني غوره فکر کوي، خورا په ښه ډول حس کولی سي، هغه وخت د دباندې نړۍ چوپه کیږي ددې لپاره چې دخپل دننه رغونه په ښه ډول سره واوریدل سي.

همدا علت دی چې ځیني فیلسوفان په پټو سترګو مراقبه کوي، د خوب لپاره نه بلکې دژور او دقیق لیدلو لپاره.

\*\*\*\*\*

نیټروني ستوري د دکایناتو ترټولو ډېر درانه او مترکم جسمونه دي، هغوی دومره متراکم او درانه دي چې یوازي دچاپو خوړلو یوه کاچوغه که دیادو ستورو دخاورو یا جوړونکي مادې څخه ډکه کړو: وزن به یې 10میلیونه ټنه وي،

دا دومره وزن دی لکه دمخکې دیو لوی غره وزن.

ديادو ستورو جسمونه د دلويو ستورو دچاوودني څخه ورسته د ډېر فشار لکبله ډېر سره متراکم سوي او کبنيکبل سوي، هغه چاوودني چيري چي پرتونونه او اليکټرونونه په نيټرونونو بدليري.

که داسي يوه ماده مځکي ته راوړل سي د نيټروني ستوري دځانگړي او حيرانوونکي دروندوالي دنشتون لکبله به ياده ماده په تېزۍ سره وپاشل سي او کيدای سي لويه چاوودنه رامنځته کړي.

\*\*\*

که چيري مځکي دجاذبي قوه نه درلودای يوازي انسانان نه بلکي ټوله شيان، اقيانوسونه، سمندرونه، هوا ټوله فضا يا تشيال ته غورځيدل.

جاذبه هغه قوه ده چي ټوله شيان دمځکي پرمخ قرار ساتي. دباران دڅاڅکو څخه نيولي دمځکي در هوا پوري همدارنگه دسيندونو، سمندرونو اوبو هم نور په مځکه کي دپاته کيدو لپاره کوم دليل نه درلودی او په ډېرې تيزۍ به په تشيال کي خپاره سوي او پاشل سوي وای همدارنگه مځکه به هم نوره ديوي منجمي سياري په ډول نه وای بلکي ذرات به يي ديوبله بيل او پاشل سوي وای.

\*\*\*\*

دپخو نخودو اوبه ستاسو د دردونو درمل دي: يادې اوبه د ټوخي په بڼه کولو کي مرسته کوي. دسيني ددرد او د اواز، برغ د دريدلو درملنه کونکي دي. دسرو دالتهاب په کمولو کي ونډه اخلي.

د بدن ساتونکی سیستم پیاوړی کوي او د ویروسي ناروغیو په مخنیوي کې  
گټورې دي.  
\*\*\*\*

اقتاپوسان یو زړه نه بلکې د غوماشي رګم دري زړونه لري.  
دوه زړونه يې وینه د سږو لور ته استوي او دریم زړه يې دا دنده لري چې  
اکسیجن لرونکي یا پاکه وینه د بدن ټولو برخو ته پمپ کړي.

حیرانونکي داده چې کله اقتاپوس او بازي کوي اصلي زړه يې دریري،  
کیدای سي همدا لامل وي چې یاد سمندري ژوي په اوبو کې د زیاتو ګرځیدو  
سره مینه نه لري.

اقتاپوسان په خپلو بازوګاتو کې پیچلی عصبي سیستم لري چې همدې خورو  
ورو عصبو دوی د سمندر د هوبن لرونکو ژو په ډله کې داخل کړي دي.

ددوی د درو زړونو موضوع اوس هم د ژرو پوهانو لپاره یو لویه پوښتنه ده چې  
لا یې هم په اړه هر اړخیزو مالوماتو ته لاس رسئ نه لري.

\*\*\*\*\*

د انسان مغز په منځنۍ کچه د 86 میلیارډو په شاوخوا کې نیرونونه، عصبي  
ژونکي یا حجرې لري، چې ددوی هر یو یې په عصبي سیستم کې اړینه دنده  
مخته وړي.

نیرونونه مهارت لرونکي حجرې، ژونکي دي چې مالومات د بریښنايي او  
کیمیاوي سګنالونه په مرسته لیرېدوي.

یاد سگنالونه دنیرونو په منځ کې رد اوبدل کيږي چې په پایله کې یې تفکر، احساسات، یادښت خوځښت او تصمیم نیونه جوړوي، تشکیلوي. هر نیرون کولی سي د زرو نورو نیرونو سره اړیکه جوړه کړي همدا علت دی چې دمغزو داسې پیچلی جوړښت جوړ سوی دی. دا پیچلی سیستم دی چې مغز کولی سي مالومات پروسيس کړي، احساسات ولري اومديريت يې کړي، اند وکړي او پیچلي انساني چارې تشکیل او مخته بوځي.

\*\*\*\*\*

دیو 70 کیلو گرام وزن لرونکي انسان بدن  $1.27 \times 7$  اتومونو څخه جوړ سوی دی، یانې 10 په توان د 27 ضرب او اتومونو څخه. ددې اتومونو ډېره برخه هایدروجن، اکسیجن، کاربن او نایتروجن گازونه دي، چې د بدن د اتومو ترکیب 99% سلنه جوړوي.

په ځانگړي ډول د هایدروجن ډېر شمېر اتومونه شتون په کښي لري که څه هم د جسم د اړخه اکسیجن پري برلاسی دی.

خيني سويگيان په ځانگړي ډول صحرايي اروپايي سويان European Hare کولی سي په ساعت کي د70 يا 72 کيلومترو په تيزوالي منډه ووهي.

دغه ډېر سرعت دهغوی سره مرسته کوي چي دبنکار چيانو څخه وتبنتي، په ځانگړي ډول په سپيرو دبتو کي ددې سرعت دبنه پوهيدني لپاره بايد ووايو چي انسان کولی سي په ساعت کي در 45 کيلومترو پوري منډه ووهي.

ددې سويگيانو دشا پښې پياوړي او جگي دي، دملا کريدونکي هډوکي لري، ياد سويان کولی سي خپل تگ لوري اوبدن ته په ډېر چټک ډول بدلون ورکړي او بنکار چيان تير باسي.

\*\*\*

آيا پوهيدلاست چي ځيني وخت مو ذهن داسي خاطري درته جوړوي چي هيڅ وخت تاسو ورسره نه ياست مخ سوي،

يا نه وي پيښي سوي،

دغو خاطرو ته، درواغجنې، تير ايستونکي خاطري يا False Memory وايي،

ځيني خت کيدای سي يوشی دهغه دبشپړ مالوماتو سره زموږ ياد ته راسي، په داسي حال کي چي موږ به هيڅ وخت هغه چار نه وي کړی.

دغه پديده دومره پياوړي ده چي په محکو کي عيني شاهدان پر يوه داسي شي قسم اخلي چي په رښتيا سره هغه هيڅ پيښ سوی نه وي،

کیدای سي یو پیکه انځور، ناپېژندل سوی بزغ، یا حتا تر دې چې د نیمې شپې لیدل سوی خوب په خیالي واقعیت راته بدل سي یا یې زموږ دماغ راته جوړ کړي.

پوهان باور لري چې زموږ مغز حتمن نه غواړي حقیقت، رښتیا خوندي یا ذخیره کړي: بلکې داسې روایتونه سره را غونډوي، ترکیبوي چې زموږ د احساساتو، غوښتونو، هیلو سره یو شان یا هماهنگه وي.

که چیرې ستاسو یادابنت تیروتنلی وي: څنگه مو دهغه تیروتنه نیولې ده؟

\*\*\*

د انسان ماغزه داسې جوړه ده چې معنوي درد د جسمي درد په شان احساسوي.

کله چې کوم وگړی ستاسو زړه په بده وینا او خبرو ماتوي: ستاسو مغز خپل هغه برخه په کار اچوي کومه برخه چې ستاسو د بدن دکومې برخې د سوخیدو او یا خوړیدو په وخت کې په کار اچوي او فعالوي یې.

پوهانو دغه پدیده د «Psychological Pain Overlap Theory» په نوم نومولې ده.

یاني مغز د هغه درد چې په زړه کې دی او هغه درد او زخم ترمنځ چې پر بدن یا پوستکي دی ډېر توپیر نه کوي.

هیرانوونکي داده چي انلجزيک، هغه درمل چي دجسمي دردونو دکمبنت لپاره کاروکيري لکه پرستامول ځيني وخت دروحي او معنوي دردونو دکمبنت لامل هم کيري.

تاسو ووياست آيا کله هم دچا کومي بدې، خبرې دومره درد درکړی لکه رښتني زخم چي درکړی وي.  
\*\*\*\*

دپزې ورښتانه د انسان دتفسي سيستم خورا ډېر اړين فلتر دی چي سږوته دتلونکي هوا دهوا پاکيدا دنده مخته وړي.

څيرني په ډاگه کوي چي دپزې ورښتانه Vibirssae کولی سي 70 سلنه د گرد، غبار، باکتریاوو او نورو موجودو ذراتو مخه ونيسي تردې چي ډېر کوچني ذرات دوه مايکرونه جسم لرونکي او لوی جسمونه مخکي تردي چي هغوی زموږ سږو ته ننوځي راگرځوي او نه يې پريږدي چي تنفسي سيستم داخل سي.

ښه نو دپزې ورښتانه زموږ د بدن دساتونکي سيستم دلومړي دېوال دنده مخته وړي.

دلته هيڅ شی بابزه نه دی پيدا سوی هر شی یوه ځانگړي دنده مخته وړي.  
سبحان الله

کوم کسان باید هوره ونه خوري:

- 1: هغه وگري چي دزړه دربی، داندازې څخه ډېر دزړه غورځيدل لري.
- 2: هغه کسان چي په طبيعي ډول د وينې تپت، کښته فشار لري.
- 3: اميدوارو ميرمونو ته هم د ډېرې هورې خورل نه توصيه کيږي.
- 4: هغه وگري چي دزړه ناروغي دزړه ستونزي لري.
- 5: هغه کسان چي د هضمي سيستم ستونزي لري.
- 6: هغه وگري چي دوينې دنري کيدو يا دوينې د خټه کيدو ضد درمل خوري، ځکه کيدای سي دسختې وينې بهيدنې لامل سي.

\*\*\*

څيرونکو موندلي دي چي دRNA يوځانگړی ډول زموږ په بدن کي د DNA زيانمونو برخو په جوړولو کي مهم رول لري.

کله چي DNA پري سي ياکوم زيان ورته ورسيري: ياد ځانگړی ډول ماليکول توليدوي چي هغه ته DDRNA وايي ياد ماليکول زيانمنې برخې ته ځان رسوي او جوړونکي پروټينونه جذبوي ترڅو زيانمنه DNA ترميم او جوړه کړي.

که چيري د RNA ياد ډول شتون نه درلودای ژونکو حجرو نه سواي کولی دي ان ای ترميم کړي،

چي ياد کار به دبيلابيلو ناروغيو لکه سرطان او نورو ستوتزو لکه زورتيا لامل کيدئ.

دغه مونده د پوهانو سره مرسته کوي ترڅو نوي لاري دناروغيو د درملني لپاره وموندي او وپوهيري چي ژونکي، حجرې څنگه دخپل ځان څخه ساتنه کوي.

دانسان مغز کولی سي يوازي په 12 واټه انرژي اند، فکر وکړي، احساس ولري او تصميم ونيسي دا ديوي کوتي دگروپ دروښانه کولو هومره بريننده په داسي حال کي چي مصنوعي هوبن دهمدومره کار دسرته رسولو لپاره 2.7مليارده واټه بريننا ته اړتيا لري.

دا څرگندوي چي دانسان ماغزه ډېر هوبنمندانه کار کوي، تمرکز کوي، انرژي تنظيموي او يوازي اړين مالومات پروسيس کوي، دمصنوعي څرکتيا پروړاندي چي هرڅه پروسيس کوي تردي چي غيري اړين شيان، ځکه يي ياد کار ډېري انرژي ته اړتيا پيدا کوي.





# دالماسو کان

ہرارخیز مالومات

ژباړه اوراټولونه: محمود حمیدزی

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