



ک دالماسو ن

ہر اہمیز مالومات

Ketabton.com

ژباړه اورا ټولونه: محمود حمیدزی

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

دکتاب بیژندیانہ

نوم: دالماسو کان

لیکوالان: بیلابیل

ژباړه اور اتولونه: ډکتر محمود حمیدزی

تایب او ډیزاین: ډکتر محمود حمیدزی:

دیوبندی ډیزاین: مسلم اخکزی

دخیریدو نیټه: ۱۴۰۴

دليکوال خپاره سوي اثار

1 {په سمندر کي دملغرو لتون}

ټولنيزې ستونزې او دحل لارې يې
دفکرونو 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 جلّ جلاله مخلوقات

4 دانسان په بدن کي دقرآن کریم علمي معجزې

دانسان دین دحجرو څخه درسجونو دنسجونو څخه درغړو دغړو څخه دربډن
پوري: هراړخیز طبي مالومات او د عقدي دلا کروړ کولو درسونه

5 {دالماسو پند}

دپښتومتلونو د ویلو ځایونه او علتونه

6 {ژور اندونه}

دویمه شعري ټولگه

7 {په ژوند کي دبريالیتوب 50 رازونه}

8 {څنگه ژوند وکړو}

دنړۍ دپوهانو او برياليو وگړو دسلگونو ویناوو 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 دویم ټوک

ادبي ټوټې اولنډکي شعرونه

12 دالماسو کان، هراړخیز مالومات

13 څنگه ژوند وکړو دویم ټوک

د نړۍ د پوهانو او بریالیو وگړو د سلگونو ویناوو ژباړه

14 اړینې سپارښتنې

15 خوږ سیند دریمه شعري ټولگه

16 خوږې خبرې دریم ټوک

ادبي ټوټې اولنډکي شعرونه

17 څنگه ژوند وکړو دریم ټوک

د نړۍ د پوهانو او بریالیو وگړو د سلگونو ویناوو ژباړه

6

کان

دالماسو

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

ستونزه داده چي ياد سره زر دمځکي دتل په زرگونه کيلومتري کي شتون لري
او دهغوئ را ايستل په اوسنۍ ټيکنالوژۍ سره امکان نه لري.

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

- 1 دويني کمښت لري: انار و خوري.
- 2 ورښتان مو خيږي، تويږي: خورما و خوري.
- 3 ډنگر ياست: مڼه و خوري.
- 4 دهډوکو کمزوري لري: سنجدي و خوري.
- 5 په خپگان اخته ياست: بادام و خوري.
- 6 بي خوبې لري کاهو و خوري.
- 7 بدن مو لکې لري: د بدن داوبو اړتيا پوره کړئ او شات و خوري.
- 8 وزن موزيات دي: ورزش وکړئ او شني چاوي څښئ.

دالماسو	کان
---------	-----

دنه ناروغه کیدلو 8 رازونه

1 ډبرې میوې وخورئ

2 هوربه 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 ښه ژویاست

7 دشیپي دخوا کم خورک کوئ

8 دري وخت خواړه خوړل مه هیروئ

ایا پوهیدلاست چي شونډ، زنجبیل که یوه کاچوغه په اونی کي وکارول سي
 دبدن دالتهاب په کمیدو کي مرسته کوي، دایني سره دهغي دزهریت په لمنځه
 وړلو کي مرسته کوي، غوړ، چربي يې لمنځه وړي، دکار په ښه کیدا کي يې
 مرسته کوي، دکام په مخنیوي او درملنه کي ښه دي.

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

دچاوو په څښاک کي هم احتیاط په کار دی ځکه:

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

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

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

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

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

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

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

علمي څيړنې په ډاگه کوي چي ماموتان شاوخوا 4000 زره کاله مخکي په ليري سايبيري سيمو په ځانگړي ډول د وړانگل په جزيره کي ژوندکوي. داچي دنړۍ دنورو برخو په پرتله په يادو سيمو کي تردېره پاته سوي کيداي سي علت يې د انساني ښکارچيانو نه شتون وو. دا چي دا لوی بدن لرونکي ژوي تر ډېر په يادو ليرو سيمو کي ژوندي پاته سوي ددې ښکارندوينه 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 دمغني اغېزو څخه مخنيوی کوي، که چيري تاسو دژمي په موسم کي هرورځ بادرنگ وخورئ دزکام او نورو ناروغيو څخه به خوندي پاته سئ.

کان

دالماسو

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 سوځيږي 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 لرئ 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 دښيدو لاري په آسمان ټولگه کي 7 نوي ستوري زيږي.

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

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

آيا پوهيږئ 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 نړۍ د شلو ميليونو کالو د انرژي دتامين لپاره بسنه کوي.

دالماسو	کان
---------	-----

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 دمېنليده ډېر وي.

5: دبدن څخه د اضافي موادو دوتلو عمل سختوي.

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

7: کيداى 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 دمحيط دشرايطو سره بدلون نه کوي بلکي همداسي خلق سوي وي.

انجونې څرنگي عصبي ماده چي دتصميم نيولو او دمالوماتو دپروسي کولو دنده لري نسبت نرانو 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 باندې سوي چي دMRI په مرسته يي ماغزه سکن سوي.

د انسان مغز د الله جل جلاله د خلقتونو یو حیرانونکی خلقت دی!
د انسان مغز یوازې د انسان بدن 2 سلنه وزن لري مگر 20 سلنه انرژي او اکسیجن مصرفوي.

د انسان په مغز کې 86 میلیارده عصبي حجري نیرونونه شتون لري چې هر یو د زرگونو نورو نیرونو سره په اړیکه کې دی، داسې لکه یو کهکشان، آسمان ټولګه چې په سر کې شتون ولري.

که چیرې دغه دنیرنونه یو دبل سره اتصال یا اړیکې دسیم په ډول یو دبل سره وتړو: اوږدوالی به یې د 100 زرو کیلومترو څخه ډېر سي، یانې دومره لکه دمخکې دکرې درې برابره.

د انسان ماغزه حتا د خوب په وخت کې هم سخت کار کوي چې یادښتونه تحلیل او احساسات تنظیم کړي.

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

د 40 کلنۍ څخه لوړ عمر لرونکي زیاتره وخت نه تږي کيږي، یانې تنده یې نسبت لږ عمر لرونکو ته کمه وي، ځکه خو لږ اوبه څښي چې په پایله کې یې وینه خټه کيږي.

غلیظه، سخته یاخټه وینه نه سي کولئ ورښته ته ورته کوچنیو رگونو ته خواره او اکسیجن ورسوي همدا علت دی چې وګړي کیدای سي د زړه او مغز دسکتې سره لاس او ګریوان سي. تل پاکي اوبه وڅښئ!

کان

دالماسو

دځینو څیړنو پر بنسټ د سپورمۍ په جنوبي قطب په Aitken ساحه کې په زیاته کچه یورانیم او توریم موندل کېږي.

یو کیلو (235) یورانیم نیژدې 19 میلیارده کالوړۍ انرژي ازادوي، دا انرژي دومره انرژي ده چې د 2،7 میلیونو گرامو دډبرو دسکرو د انرژي سره برابره ده.

دځنگلونو رښتني او واقعي ښکاریان زمرياني، ښځینه زمرۍ دي. کیدای سي ډېر وگړي په دې اند وي چې نر زمريان د ښکار پاچاهان دي، مگر رښتیا بل څه دي، 90 سلنه ښکار ښځینه زمرياني کوي، په داسي حال کې چې نر زمريان دخپلو پلو څخه ښه ساتنه کوي او نه پریري دي کوم بهرنی یې قلمرو ته ننوزي.

ولي اصلي ښکار کونکي ښځینه زمرياني دي؟
د نرو زمريانو څخه تېزې او چابکې دي.
په ډلېز ډول ښکار کوي او دقيقې سترتري لري.
دهغوئ د یو بل سره مرسته دېلې دپايښت لامل کېږي.

ستاسو بدن ته که یو ځل دیکسامیتازون امپول زرق يا پیچکاري سي ستاسو بدن دښپرو میاشتو څخه در یوه کال يا ډېرې مودې لپاره ځان ته دکلسیم جذب ځنډوي.

دکورتیکوسټرایډون، لکه، بیټامیتازون، هایدروکورتیزون، دیکسامیتازون، ډیکاپران امپولونو او ویالونو په کارونه کې ډېر احتیاط وکړئ.

ټول کورتیکو سټرایډونه که په پرلپسې ډول وکارول سي د عضلاتو د تحلیل او د هډکو د پوکي کیدو، سوستیدو لامل کېږي، په حقیقت کې دغه درمل ستاسو بدن داسي کوي لکه پافک.

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 به شمېره مالومات مغز ته رسوي.

یادې اخذي دومره حساسي دي چې کولی سي ډېرې لږ نور هم وويني حتا په پوره تاریکۍ کې. که زموږ مغزو دسترگو په شان دقت درلودای موږ به کولی سواي په یوه وخت کې زرگونه فلمونه لیدای او تحلیلولای.

ډېرانگان د پوستکي خالونه داسي ځانگړنه لري لکه دانسانانو دگوتو چاپونه یا نښانونه چې هر یو یې دهر پړانگ لپاره ځانگړی دی. په نړۍ کې د هیڅ پړانگ خالونه دبل پړانگ دخالونو سره ورته نه دي حتا در دي اندازې پوري که چیري ډېرانگ ورښتان هم وکښل سي بیا به هم ډېرانگ دخالو په شکل کې بدلون را نه سي. یانې دخال نقش به یې پر پوستکي پاته سي.

یو سخته او مرموزه ناروغي چې هیڅ درملنه نه لري. ددې ناروغيو دډلې یوه هغه یې دوژونکي بې خوبۍ ناروغي ده، په یاده ناوغۍ اخته وگړي نه سي کولی بیده سي او په پایله کې دې خوبۍ لکبه ژوند دلاسه ورکوي. بده دا ده چې یاده ناروغي دیوه نسل څخه بل نسل ته دجینونو په واسطه لیږدول کېږي.

زمریان ددې سره سره چې فوق العاده پیاوړي دي خو کمزوري منډه وهونکي دي. هغوی کولی سي په ساعت کې د 100 او 80 کیلومترو په تېزوالي وځلي مگر ډېر ژر ستړي کېږي.

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 وهلي سي.
چرچرکي دمره تېزې خُغستلي 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 پروړاندي پياوړی اوفوقالعاده عصبي سيستم لري.

انځر درمل دي دبدن څخه لنډېل 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،
اوبښکي تويول داحساساتو دتنظيم سره مرسته کوي او کولی سي انسان ته د سکون او ارامۍ احساس ورکړي.

دالماسو

کان

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

دخالونو جوهر کولی سي د پوستکي ژورو ته نفوذ وکړي، د پوستکي د التهاب
او د پوستکي د ژونکو يا حجرو د لمنځه تلنې اونورو ستونزو لامل سي، داسي
ستونزي چي کيدای سي د ژوند درپايه دخال و هونکي وگړي د تکليف لامل سي.

آس د تنفس هيرانوونکی اتل دی!
ايا پوهيدلاست چي د آس سږي ځانگړی قدرت لري؟
آسان کولی سي چي په يوه دقيقه کي يوازي د پزې 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 همدمه حجم لرونکي
هوا تنفس کړي اړبه وي چي 2600 ځله تنفس وکړي.

دا جالبه توانايي لرل د آسونو سره مرسته کوي چي بيله ستړيا د ډېروخت لپاره
منډه ووهي.

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

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

دالماسو

کان

په سرې سيارې کې داتموسفیر شرایط داسې دي چې حتا لوړ ږغونه هم په سختۍ اوریدل کېږي، شاید همدا دلیل وي چې په مریخ کې ږغیزې اړیکې پیچلو لارو چارو او ماشینونو ته اړتیا لري. هرڅومره چې دانسان عمر ډېرېږي هومره یې وخت وخت په نظر ژر تیرېږي.

ددې چار لامل دادی چې د یادابست دکمزوری په خاطر مغز خاطرات ډلبندي کوي بيله اړینو او ځانگړو خاطراتو څخه نوري خاطري نالیدلي گڼي.

آیا در اوسه موفکر کړی چې دنړۍ ترټولو گران قیمته ډبري، منرالونه کوم منرالونه دي.

دالماس یوډول چې نوم یې Pink Daimond دی دنړۍ ترټولو گران بیعه منرالونه دي، دیادو الماسو قیمت 71.2میلیونه ډالره دی چې دجوهراتو پاچا گڼل کېږي.

سره یاقوت Ruby

تاریخي او ښکلی منرال دی یاد سره یاقوت sunrise Ruby 30میلیونه ډالر قیمت لري، چې دنړۍ ترټولو ځلانده یاقوت گڼل کېږي.

آسماني یا نیلي رنگ الماس Blue Daimond

هغه الماس چې خپل په زړه کې تاریخ لري لکه Hope Daimond او oppenheimer blue چې په 57.5میلیونه ډالرو وپلورل سول.

Alexandrite الکساندریت

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

زمره د Emerald Rockefeller په نامه زمره چي زرغون رنګ يې
 درلودی په 5.5میلیون ډالرو وپلورل سول.

نيلي يا لاجوردي یا قوت
 آبي آسماني کشميري یا قوت په 17.3میلیون ډالره پلورل سوي دي، چي د یا قوت
 د قیمتونو ریکارډ يې مات کړ.

Tanzanite تانزانیت

لږ موندل کیدونکی او ښکلی منرال دی چي خورا لوړ قیمت لري او یوازي په
 تانزانيا کي موندل کيږي، 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، هوږه او
 پیاز خوری، پوره اوبه وڅښی، د گاز لرونکو څښاکو سره ځان مه عدت کوی،
 پر هیز تري کوی، د زیتون په غوړو کي اشیزي کوی.

پیشاني ښه یادښت لري او کولی سي دشیانو وخت او ځای په یاد راوړي، په
 یوه څیرنه کي کله چي پیشاني دویم ځل کوتي ته دخلي کړل سوي

هغه زیانونه چې تاسو ته دپایک خوړلو لکبله پیښیږي
 دکلمو مېنلیدای ډیروي
 دقبض لامل کیږي
 دخوړو داخراج چار سختوي
 دکلمو دسرطان لامل کیږي
 دېنځو په تخمدانو کې د کیست لامل کیږي
 پایک داوبو 9 برابره وزن جذبوي ، معده ډکوي او دېې اشتهايي لامل کیږي
 دپایکو دخوړلو لکبله ماشومان په کم خونی، کښته قد، دهېکو په تشوالي،
 دوریښتانو په ختلو اخته کوي.

دبینډیو دخوړلو گټې
 بینډی دکلسیم او مگنیزم دېدایه سرچینو څخه دي چې د یادو منرالونو، معدني
 موادو دکمښت څخه مخنیوی کوي،
 کلسیم نه یوازې داچې دهېکو ډکروړوالي او جوړښت سره مرسته کوي ددې
 سربیره دزړه د ضربانو دتنظیم، دویني د فشار او دویني دغوړو، کلسترولو
 دتنظیم او ترتیب سره مرسته کوي،
 همدارنگه کلسیم دعصبي عضلاتو دچارو دښه مخته وړنې دپروسې سره هم
 مرسته کوي.

دزړه دروغتیا سره یې مرسته:

په بینډیو کې شته محلول فایبر دویني دطبیعي کلسترولو دکښته والي، دزړه
 دبیلابیلو ناروغیو دخطر دکموالي، درگونو دناروغی داحتمال دکموالي او دزړه
 دروغتیا سره مرسته کوي.

دلید سره دبینډیو خوړلو مرسته:

دبینډیو کارونه دلیدو دپیاوړتیا سره مرسته کوي.

دبینډیو 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 داخه كيدنې احتمال راكموي.

بيندۍ دوينې دخوړې دثبات سره مرسته كوي
دبينديو تخم كولى سي دگلوکوز دطبيعي تنظيم او دغوړزگۍ دتنظيم سره مرسته
وكړي او په طبيعي ډول دشكرې ناروغۍ درملنه وكړي.

هوړې كومي گټې لري؟
په خوړو كې دهوړې زياتول دنايتريك 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 ښه ډول سرته رسولى سي چې ياد كا ددې سره
مرسته كوي چې دوينې د فشار اندازه راكېسته كړي.

هغه لاملونه چې دملا دتير يا دملا دډيسك دراوتنې، ورته زيان رسيدنې لامل
كيږي.
فزیکي فشار، درانه کارونه لکه دلوپو وزنونو پورته کول او په ملا شاوړل.
په چوکۍ کې دوامداره کښینستل.
دشپې دخوا پرمخې بیدېدل.
کم تحرکي بې خوځېسته وخت تیرول.
بې ځایه او نامناسب تکرېست، ورزش کول.
دسیګریتو کارونه.
پر ملا کږیدل او راپورته کیدل په تیره بیا هغه وخت کله چې تاسو پر ملا
چوغیرئ او دروند وزنه درسره وي.

خرابې سوي او دروخت تيري سوي شيدې بې ځايه مه تويوئ: که تاسو دروخت
تيري شيدې دنباتاتو ريښو ته توئ کړئ په شيدو کې موجود

کلسیم به د نبات درشد، ودې او نمو لامل سي، شیدې داوبو سره گډې کړې او نبات په خړوب کړی.

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 د ډېر حساس والي او غبرگون بڼودنې له کبله په نادره ډول په طبیعت کي په ازاد ډول موندل کيږي. فلورین په آسانۍ سره حتا دنجیبه گازونو پروړاندې غبرگون ښيي او بیلا بیل ترکیبات جوړوي.

ځانگړنې او جوړښت يې: فلورین خام ژړ رنگ لري چي تېز او توند بوی لري، یاد غاز ډېر زهري دی چي باید په احتیاط وکارول سي. دفلوئورین 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 فلوئورین 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: فلوئورینو 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 اغيزې کي ډېر والی راولي.

يخونکي غاز

فلوئورين د کلورفلوئورکاربن او هیدروفلوروکاربن دجوړونې د اړه ستون په توگه کارول کيږي، ياد ترکیبات په سړونکو سیستمونو کي د یخونکي گاز په ډول کارول کيږي،

ديادونې وړده چي د CFC کارونه وه اوزون طبقې وه لایو ته دزيان رسيدنې لکه لږ سوي اوځای يې HFC نیولی دی.

دچرگ دوران غوښه دهغو وگړو لپاره چي دوينې دکمۍ په ناروغۍ اخته وي اویاغواړي چي ښکلي وريښتان او ځلانده پوستکي ولري گټوره ده. ورزش، تکرېست کوونکي او هغه وگړي چي غواړي ځان ډنگر کړي ښه به وي چي چرگ دغوښو څخه گټه واخلي.

پلی تترافلورواتیلن) یو ډیپژندل سوی ترکیباتو څخه دفلوئورینو دي، یاده (ماده دتودوخي پر وړاندې ډېر لوړ مقاومت لري،

خوب یوازي د بدن د استراحت، آرامۍ لپاره نه دی: بلکي ماغزه دخوب په وخت کي کار کوي: خاطري اونوي معلومات جوړونه کوي، څیړونو ښوولي ده چي خوب نه یوازي داچي دبدني روغتیا لپاره گټور دی، دیادښت او حافظي لپاره هم خورا ښه دی.

د انسان ماغزه کولی سي روحي، عاطفي يارواني درد داسي په سختی احساس کړي لکه فزيکي درد.

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

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

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

ډېرې خورې مه خورئ

سگريټ مه څکؤ

تل په خوځښت، حرکت کي اوسئ

ځانه خوښ وساتئ، خفگان مه کوئ

پوره خوب وکړئ

رخه او کينه مه کوئ

مغذي خوراه وخورئ

ډېرې اوبه وڅښئ.

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

دخوب څخه مخکې دښیدو څښلو گټې
 دیوگیلاس شیدو څښل دخوب څخه مخکې ستاسره مرسته کوي چې ژور او *
 ښه خوب وکړی.

دخوب څخه مخکې دښیدو څښل ستاسره مرسته کوي چې راتلونکي ورځ
 دپوره انرژۍ او ځواک خاوند وه اوسئ.

دخوب څخه وړاندې دښیدو 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.

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

دشکري دناروغۍ مخنیوی،*
 دخوب څخه وړاندې دښیدو څښل ددې سره مرسته کوي چې تاسو په دویم
 ټایپ شکري اخته نه سئ، دیادوني ورده چې شیدې باید بېله بورې وي.

دښیدو 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 ولرئ او ددهوکو دبیلابیلو ناروغيو څخه خوندي پاته
 سئ.

دشیدو څښل کیدای سي 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 دربیږیدلو دپوستکي لپاره ډېر گټور دی.

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

د ژر چاغیدو لپاره په اوبو کي ایشیدلي هگۍ د ایشیدلو پټاټو سره خورئ، یاد
 کار به ستاسو دچاغیدو سره سره ستاسو د بدن دروغتیا، ورینستانو دپیاورتیا،
 یادښت او عضلو دجوړیدو سره مرسته وکړي.
 دیادونې ورده چي میانه روي په هر شي کي اړینه ده.
 که چیري دملا درد، دعضلاتو درد او روماتیزم لرئ نو هروخت چي چاي
 دموئ، پخوئ گټوره کړنه به وي چي یو دانه هیل ورته ور واچوئ ځکه هیل
 دنړۍ 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 پريږدي زموږ سترگي يادې وړانگي ووينې، ځيني وگړي سته چي سترگو يې زيان ليدلی وي او ياد فلتر يې لمنځه تللی وي هغوی کولی سي ماورا بنفش وړانگي ووينې.

جواړي دسرطان دمحنوي لپاره بڼه خواږه دي، دجوړو خورکي فيبر د وينې دغوړ، کلسټرولو د اندازې د راکښته کولو لپاره گټور تماميزي او دکلمو دسرطان احتمال لږوي.

هيتلر دنړۍ خطرناکه سړی او ديهودو لوی دشمن وو. په 1933 ميلادي کال کي هيتلر دالمان صدراعظم سو، هغه په لومړۍ نړيواله جگړه کي دالمان دپوځ برخه هم وو. دهيتلر نفرت ديهودو څخه ددې لامل سو چي د لهستان 90 سلنه يهود ووژني ځکه هغه باور درلودی چي لومړۍ نړيواله جگړه يې ديهودو په سبب وبايلل. دځينو په وينا هيتلر په خپل ژوند کي 500 ميليونه وگړي ووژل او کله چي روسانو ورته ماته ورکړل او المان ته ننوتل هيتلر ځان وژنه وکړل او ژوند يې پای ته ورسيدی.

کاربن یو دهغو عناصرو د ددې څخه دی چي په محکه کي په پراخه پيمانه 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 اکسيجن، هايډروجن، نايټروجن اونورو سره د ترکیب په پايله کي د ډېرو ترکیباتو د جوړيدنې 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 بې 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 داوسپنې څخه کلکه ماده فولاد ورڅخه جوړ سي چي کلکوالی او محکموالی يې د خالصي اوسپنې 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 دککړتيا او تمباکوو ضد دي، دتوخي او د ستوني د درد درملنه کوونکی دي، د بدن ساتونکي ځواک، سيستم پياوړی کوي، معده، کلمي 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 پوستکي 10 ميليارده حجرې مري.

دانسان بدن هرورځ 40 کيلوگرامو اکسيجن ته اړتيا لري.

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

هایدروجن 1766 کي د انگرېزي کیمیاپوه (هانری کاوندیش) دخوا کشف سو، کاوندیش دخپلو څیړنو په دوام کي دې ته پام سو: کله چي فلزونه دتیزابو سره غبرگون ښیي یو غاز آزدوي چي هغه یاد غاز ته د هایدروجنکي 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 دی، ځکه چي هایدروجن د اکسیجن سره د ترکیب ورسته اوبه جوړوي. H_2O

دهایدروجن ځانگړنې:

د هایدروجن اټومي جسم 1.008 دی.

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

د ویلي کیدو ټکی يې 259.14- دی.

دایشدوټکی يې 252.87- دی.

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 دی چي دطبیعي هایدروجن 99.98 سلنه جوړوي.

کارونه :

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

دهایدروجن څخه دامونیا (NH_3) په تولید کې ګټه اخیستل کېږي امونیا د کیمیاوي سرو، زرعتي امبارو په جوړېدنه کې اولیه ماده ده چې دهغوئ په جوړېدنه کې بنسټیز ځای لري.

دشین کوریزو غازونو نه تولیدونکی پاک سوځونکی غاز. په انرژۍ جوړونکو ماشینونو کې هایدروجن د اکسیجن پر وړاندې غبرګون ښيي او الیکټرونیکي انرژۍ تولیدوي په داسې حال کې چې دنورو سوځېدونکو پر خلاف چې د سوځېدنې ورسته زیان رسونکي گازونه پرځای پرېږدي هایدروجن په یادو ماشینونو کې د انرژۍ د تولید ورسته اوبه پرځای پرېږدي، یانې د هایدروجن او اکسیجن د غبرګون ورسته یوازنی محصول چې تولیدېږي هغه اوبه وي چې چاپېریال نه ککړوي.

د هایدروجن څخه د متالورژۍ په صنایعو کې د فلزي اکسایډونو د کمښت او د خالص فلز په تولید کې ګټه اخیستل کېږي.

دهایدوجن غاز د ځانګړو حرارتي ځانګړنو په سبب د خنک کونکي په توګه په لویو بریښنايي سیستمونو او جنرايټرونو کې کارول کېږي.

په خلا، فضا، تشیال ته تلونکو راکټونو او بیرو کې د اصلي سوځونکي مادې په توګه د هایدروجن څخه ګټه اخیستل کېږي، همدارنګه د مایع هایدروجن څخه د فوق العده خونکوونکي په توګه په علمي څیړنو کې ګټه اخیستل کېږي.

خطرونه يې:

هایدروجن یو ځلیدونکی گاز دی چې د اکسیجن سره د ترکیب په وخت کې په سخت ډول غبرګون ښودونکی دی چې دا ترکیب کولی سي زیان رسونکي چاودنې رامنځته کړي.

هایدروجن دخپل سپکوالي له کبله په تېزۍ په هوا کې خپرېږي 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 پرځای 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 برخې وخت کې خپل قرباني وچيچي، موخه داده چې که ثانیه پر 1000 برخو وویشو نو د 50 څخه در 90 زرمې برخې دثانیې کې چیچل کولی سي، دلایله پوهیدنې په پار وایو چې انسان دیوې ثانیه په 202 زرمې برخې وخت کې سترگې رپوي.

دزیاتي ویتامین ډي کاروني زیانونه:

دویتامین ډي زیاته کارونه به په وینه کې د یاد ویتامین او کلسیم د ډېردنې، درواني چلند بدلون، دویتامین ډي د زهریت، مسمومیت سبب سي، همدارنگه پښتورگو ته به زیان ورسوي یا به یې د کاره لویدنې لامل سي. زهریت کې یې، ډېره تنده، لیونتوب، اسهال، بي اشتهايي، لور فشار، دزړه تکان اونوري ستونزې پېښیږي.

هره ورځ د انسان بدن وه یاد ویتامین ته د 100 څخه در 200 یونیه اړتیا لري. دیادویتامین د درملنې اندازه ناروغی او عمر ته په کتلو ټاکل کیږي.

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 ددې ترڅنگ هغه میکروبونه چي دځان سره لیږدوي تري پاتيري چي بیا دانسان بدن ته دهغوی په ننوتلو د بیلا بیلو ناروغیو لامل کيږي.

دیکو اوبو څښلو زیانونه که دیکو اوبو څښل په تیر بیا که تاسو دخوړوخورلو ورسته یې څښئ، په ځوانۍ کي ناروغ نه کړي په پاڅه سین کي به مو سخت ناروغه کړي.

دیکو اوبو څښل پر رگونو کي د دوینې 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 ددې HP دزړه د دریدني او حملې دیکو اوبو او نورو څښکونو څښل دي.

همدارنگه دیکو اوبو څښل دایني دسیروز او خرابیدني لوی لامل دی، ځکه د یخو اوبو څښل د اینې پر دېوالونو دچربۍ د راغونډیني لوی لامل دی.

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

ښه نو نه یوازې داچې دیکو اوبو څښل درگونو، زړه او اینې دناروغيو لامل کيږي ددې سربیره د پانکراس دکار لويدنې، شکري ناروغۍ او د معدې او کلمو د عاج یا په بله مانا دکلمو ددنه برخې دغشأوو د پرلپسې خربیدنې او بالاخره دهضمي سیستم د سرطان لامل هم کيږي.

دکومه پوه سو چې بدن مو کوم ویتامین ته اړتیا لري؟
که تل خوشنۍ او خسته یاست کیدای سي اوسپه او ویتامین بي 12 مو کم وي.
که تل په میکروبي ناروغيو اخته کيږئ ښايي سلينيوم مو کم وي.
که مو ورېښتان خنجره، پخه کوي کیدای سي ویتامین ای مو کمه وي.

که مو د ملا او پښو هډوکي درد کوي یو لامل يې د ویتامین ډي کمښت دی.
که دخولې وچوالی لري یو لامل يې د ویتامین بي 12 کمښت دی.

کینه، رخه هیره کړه ځکه کینه په بدن کې د کورټیزول هورمونه اندازه لوړوي چې د وزن دزیاتوالي لامل کيږي، کینه، رخه دوينې دفشار او خوږې، شکري اندازه په بدن کې لوړوي.

دانسان زړه هر ورځ 101000 ځله تپيږي، غورځيږي.
دانسان خوله هره ورځ یو لیتر ناري تولید وي.
په اوسط ډول یو انسان خپله ساه یو دقیقه نیولی سي، ددې چار نړیوال ریکارډ اوونیمې دقیقې دی.

په منځتي ډول موږ هر ورځ 5000 کلېمې خبرې کوو چې اتیا سلنه يې زموږ په اړه وي.

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

که تاسو د بدن یو سلنه اوبه د لاسه ورکړئ تاسو به د تندي احساس وکړئ.

نارینه هر ورځ 40 او ښځې هره ورځ 70 تاره ورپینته د لاسه ورکوي.

هغه عضله چې تاسو ته دسترگو رپولو، سترګې و هلو وړتیا درکوي د بدن ترټولو تېزه ګړندۍ عضله ده: نران هر ورځ 15000 ځله سترګې رپوي او ښځې هر ورځ دېرش زره واره سترګې رپوي.

شاوخوا 13 سلنه وګړي چپ لاسي دي دا شمېر مخکې لس سلنه وو.

د لاسونو نوکان د پښو دنوکان څخه څلور برابره ژر غټیږي.

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

زموږ بدن خبرې کوي:

د یخي خوړلو ته شوق داوسپنې دکمښت څرګنده ونه کوي.

تل د یخني احساس کول: د ټائیروید غدې دکم کاری څرګندونه کوي.

پرنوکانو باندي لکې: دویني دکمښت، د ټائیروید غدې د ډېر کار، د پښتورګو او اینې مشکل کیدای سي شتون ولري.

د پوستکي خالونه: د شکرې او دایني د غوړ ښکاروندوینه کوینه کوي.

د بویایي حس لمنځه تلل: د ریزش، زکام او دمغزو دځینو ناروغيو استازیتوب کوي.

دورښتانو کمیدل او کمزوري: داوسپنې دکمښت څخه ځینې وخت پېښیږي.

دعضلاتو بې دلیلې دردونه: دپتاشم دکمښت څخه پېښیږي.
دلاسونو همیشنی یخوالی: دویټامین B12 کمښت په گوته کوي.

لیټیم عنصر چي کیمیاوي سمبول یې Li او اټومي نمبر یې 3 دی د نویو صنایعو لپاره یو ډېر اړین او سپک فلز دی.

یاد فلز دخپلو ځانگړتیاو له کبله د چارج ساتونکو بیټریو څخه نیولي تر درملو پوري کارول کیږي چي زموږ د ورځني ژوند لپاره خوار اړیني چارې ددې فلز دکارونې په مټ هوسا او په ښه ډول مخته ځي.

لیټیم په 1817 میلادي کال کي د(یوهان اگوست ارفودسون) په واسطه کشف سو، هغه پریوې معدني مادې (پتالیت) باندي دازمینیټونو په لړ کي یاد نوی عنصر کشف او لاسته یې راوړی.

دلیم نوم د یوناني لغات (لیټوس) څخه اخیستل سوی دی چي مانا یې ډبره، تیره ده، ځکه لیټیم دنور قلوي فلزونو پر خلاف لکه: سوډیم او پوتاشیم په معدني مواد او ډبرو کي موندل کیږي.

دیاد فلز ځانگړنې:
د یاد فلز دکتلي نمبر 6.94 دی.
دکوټي په تودوخه کي یې حالت جامد وي.
رنگ یې نقره اي_ خړ دی.
دایشبډو ټکی یې 1342 سانتي گریډ درجي دی.
دویلي کیدو ټکی یې 180.5 سانتي گریډ درجي دی.

ډېر غبرگون بنودونکي فلز دي، په تيره بيا د هوا او اوبو پر وړاندې په همدې خاطر بايد په غورو کې وساتل سي.

ليټيم يو سپک فلز دی د فوق العاد اليکترو کيمياوي ځانگړنو لرونکی دی چې دبېټريو جوړولو په صنعت کې يې زيات ارزښت پيدا کړی دی.

ليټيم د دوو طبيعي دوامدارو ايزټوپونو لرونکی دی: ليټيم 6 او ليټيم 7 دوره ډول ليټيم په ځانگړو ځايونو او چارو کې کارول کېږي، ليټيم 6 دهستوي انرژۍ په څيړونو کې او ليټيم 7 په درمليزو صنايعو او کيمياوي صنايعو کې کارول کېږي.

د کارونې ځايونه يې:

ليټيومې بېټري

په پراخه کچه ليټيوم په جارج ساتونکو بېټريو کې کارول کېږي يادې بېټري په ځيرکو مېلېونو، کمپيوټرونو او برېښنايي موټرونو او نورو وسايلو کې کارول کېږي، يادې بېټري د ډېر وخت لپاره د جارج ساتلو له کبله د انرژۍ د خونديتوب لپاره اړينې دي.

ليټيم په درملو کې هم کارول کېږي په تيره بيا د روانې ناروغيو په درملنه کونکو درملو کې.

د ليټيموڅخه د لمريزو او هغو هندارو په جوړېدا کې کار اخيستل کېږي چې د تودوخې پر وړاندې مقاوم دي.

ليټيم په الوتکو او فضايي بېريو کې هم کارول کېږي ځکه ليټيم سپک دي او وزن يې نسبت نورو فلزونو ته لږ دی.

لېتیم 7 د هستوي راکتورونو دخنکوالي لپاره کارول کېږي. لېتیم دتودوخې پر وړاندې د مقاومتو ګریسو په تولیدکې کارول کېږي یاد ګریس دلوړې او کښتې تودوخې پر وړاندې مقام او داوړدې مودې لپاره کارکوي چې دموټر جوړولو په صنعت او درنو ماشینو کې ورڅخه ګټه اخیستل کېږي.

همدارنګه لېتیم په حرارتي او اټومي وسایلو کې کارول کېږي. دلېتیم خطر ونه:

لېتیم داوبو پر وړاندې ډېر حساس دی داوبو سره داپریکې په وخت کې ژر غبرګون ښیي او د هایدوجن دګاز دتولید او اورلګیدنې لامل کېږي، ځکه خو باید په زیاتې پاملرنې سره وکارول سي، همدارنګه دلېتیمي درملو کارونه باید خپل سري ونه سي ځکه دلېتیمي درملو لوړ ډوز زهري او سمې اغیزې لري. *****

دانسان پوستکې داسې ځانګړنه لري لکه سپنج، هرڅه چې تاسو پر پوستکې موږئ، کاروئ هغه جذبوي،

هره ښځه په یوه کال کې په منځنۍ اندازه یوکیلو ګرام کیمیاوي مواد چې دسینګار توکي ورڅخه جوړ سوي ډډن پر پوستکې کاروي.

دمخ بیلا بیل پوډرونه، کریمونه، لوشنونه، بیلابیل رنګونه هر یو یې دسلګونو کیمیاوي موادو څخه جوړ سوی چې ډېره برخه دسینګار توکي ډېر زهري او دپوستکې لپاره زیان رسونکي دي.

دسینګار بیلا بیل توکي که څه هم اوس به ستاسو پوستکې روڼ او تازه ښکاره کړي خو دڅه مودې ورسته به ستاسو دپوستکې دښکلا دلمنځه تلنې لامل سي

د نوو څیړنو پربنسټ دښځو دنوکانو رنګونه، رنګي ناخون کې داسې کیمیاوي مواد شتون لري چې دجنین په ودې کې دستونزو، دټائیروید غدې دښه کار دنه سرته رسیدا او حتا تردې چې دچاغوالي 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 خلک وه چي دتاریاکو کښت یې وکر، ورسته یاد بوټی په مصر کي کرل کیدئ، سومریانو یاد بوټي ته دخوند، لذت نبات وایه او دهغه څخه یې 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 انلجزيک یې دپیاوړو درد اراموونکو درملو مشهوره کورنۍ ده. تاریاک، نارکوټیک انلجزيک دانسان بدن پر بیلابیلو برخو اغېزې لري:

پرمغزو باندي یې اغېزه، درد اراموي او درواغجنه خوشحالي راولي.
تنفسي سیستم کي دتنفس دسوستۍ 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 بدۍ، خواگرځی پېښوي.
دهضمي سیستم دکار دسوستۍ، قبض لامل کیري.
د Mast cell څخه په زیاته اندازه دهستامین دازیدو لامل کیري چي دحساسيتي غبرگونونو لامل کیري.
د رحم دعضلو د غونجیدني لامل کیري چي د ولادت 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 دکړکيلي د پريدا لکبله په ميليونونو وگړي په تاريکو او دهغوی څخه په جوړو سو مواد باندي معتاد دي چي دتولني پراوړو يو لوی بار دی.

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

ماغزه دميلياردونو عصبي ژونکو، نيرونونو په مرسته زموږ د بدن سمبالونه پر غاړه لري، زموږ 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 انرژۍ بدلوي او د بدن ساتونکي پوځيان د بدن دمیکروبو، ویرسونو او سرطانې 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؟

د انسان بدن هره حجره او غړی په خوارا لور دقت او حیرانونکي ډول خلق سوی دی چې دالله جل جلاله دقدرتونو او حکمتونو ښودنه کوي.

د انسان په بدن کې د 70 تر یلیونو څخه ډېرې حجرې، ژونکي شتون لري چې هره حجره یې د یوې کوچنۍ نړۍ په شان کار کوي ټولې حجرې د یو بل سره په ګډه او همغږۍ د ژوند د پاته کیدنې لپاره کار کوي.

د انسان په بدن کې هر ورځ په میلیونو حجرې مري او نوي حجرې یې دنده مخته وړي.

موږ باید هر شیبه دخپل بدن دروغتیا شکر ادا کړو.

که موږ په ناڅاپي ډول خلأ، تشیال ته ننوځو په داسې حال کې چې دستور پیژانډو جامې مو نه وي په تن موږ مخکې له دې چې د اکسیجن د کمښت احساس وکړو بدن به مو وچاودي، دا چار ځکه راته پیښیږي چې زموږ بدن او تشیال د فشار ترمنځ لوی توپیر شتون لري.

دستور پوهانو د ځانګړو جامو دپه تن کولو یوه مخه هم همدا ده.

که په بیلا بیلو سیارو کې لوړلور ته وغورځیږو ټوپ ووهو څومره به لوړ سو؟

که په مځکه کې پورته وغورځیږو، ټوپ ووهو موږ به 45 سانتي متره لوړ سو.

که په پلوتو کې لوړلور ته وغورځیږو موږ به 7.6 متره لوړ سو.

که په انسلا دوس کې لوړلورته ټوپ ووهو موږ به 42.6 متره لوړ ولاړ سو.

که په P67 لکۍ لرونکي ستوري کې ټوپ ووهو موږ به والوزو او بیا به را ونه ګرځیږو.

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

[سُورَةُ الْقِيَامَةِ : 3 _ 4]

أَيَحْسَبُ الْإِنْسَانُ أَلَّنْ نَجْمَعَ عِظَامَهُ

ايا انسان دا انگېري چي موږ به د هغه هډوکي بيا راټول نشو کړاي؟
بَلَىٰ قَدَرِينَ عَلَىٰ أَنْ نَسُوَّيَ بَنَانَهُ

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

ددې اياتونو دلوستني ورسته موږ ته څرگنديږي چي ديوبل څخه دانسانانو دبيلېدنې ډېره کاريدونکي ځانگړنه دگوتو نښانونه د فرانسيس گالتون دلوري نه بلکي 14 نيم سوه کاله مخکي الله جل جلاله په قرآن کريم کي مورتې دهغي په اړه خبر راکړی وو، رسوا الله صلى الله عليه وسلم هغه وخت دا مبارک اياتونه تلاوت کړي وه کله چي هيڅ ډول دڅيړني شونتياوي او ټيکنالوژي 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 دفضا، خلا د دورخ نوم ورکړی دی، په هغې کې د ساینټید هایدروجن روان سیندونه یاده سیاره په یوه ډارونکي او وحشت ناک حای بدله کړي ده.

ایا پوهیدلاست چې:

که سمندري ناي (Jelly Fish) یو ډول سمندري ژوی دلمر د سیده، مستقیمو وړانگو لاندې راسي په بخار به بدل سي، ځکه دیاد 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 دښځو دنوکانو رنگونه، رنگي ناخون کې داسي کیمیاوي مواد شتون لري چې دجنین په ودې کې دستونزو، دتائیروید غدې دښه کار دنه سرته رسیدا او حتا تردې چې د چاغوالي او سرطان دناروغیو لامل سي، په ځانگړي ډول سینگارونکي ځکه هغوی تل درنګیناخو 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 بيله 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، بیړیو او بریښنا دتولید لپاره ورڅخه گټه اخیستل کيږي.

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

ښه نو دميليونونو کلونو ورسته ياد فشار او تودوخه ددې لامل کيږي چې دنباتاتو او ژو پاتې شوني په يوې تور رنگې مادې تيلو باندې بدل سي. تيل دډبرو په درزونو کې زيرمه کيږي او انسانان دلويو کوهيانو، څاگانو دکښلو ورسته هغوئ ورڅخه راکاږي، استخراجوي، هغه تيل چې استخراجيږي په لومړيو کې دکارونې وړ نه وي: اومه تيل، ورسته دبېلا بيلو ماشينونو په مرسته دهغوئ څخه دتيلو بېلابېل ډولونه، تيل يو، پترول، ډيزل، مېلين او گريس بېليږي او وگړي يې دبېلا بيلو ماشينو دچليدا او انرژۍ دتوليد لپاره په ماشينونو کې سوځي.

ښه نو تيل دنباتاتو او ژو د بدن دپاتې شونو څخه هغه وخت جوړيږي کله چې هغوئ ميليونونه کلونه د مځکې په ژورو کې ميليونونه کلونه در فشار او تودوخې لاندې راغلي وي.

ايا پوهيدلاست چې:

کيدړې ډېرې بيداره او هوښ لرونکي دي، کولی سي ستونزې په تېزۍ حل * کړي، هغوئ دښکار په وخت کې دپتيدلو او چل، فريب ورکولو دتکتیکونو څخه گټه اخلي *

گیدري دخپلو غورنو په مرسته ديؤبل سره په ښه ډول په اړيکه کي دي،
 هغوی د 40 څخه ډېر بيلابيل ږغونه کوي ترڅو ديؤبل سره په اړيکه کي
 وي*

قطبي گیدري دځانگړي توانايي لرونکي دي: هغوی در يخي لاندې خوړو په *
 موندلو کي دمخکي دمقناطيسي ميدان څخه گټه اخلي او کولی سي خپل
 حرکت ته د واورې لاندې خوړو لورته دياډي ځانگړنې په مرسته دقيق بدلون
 ورکړي.

گیدري پياوړی يادانست لري کولی سي خپل دپتو کړو خوړو ځای ورسته *
 په ښه ډول ياد ته راولي.

گیدري په بېلابيلو اقليمونو کي ژوند کولی سي تاسو کولی سئ گیدري په *
 ځنگلونو، غرونو، دښتو، ريگونو او تردې چي په لويو ښارونو کي وموندئ.

گیدري ډېرې دښېپې دخوا خپل فعاليت کوي هغوی دخپل پياوړي
 بوايايي، اوريدلو او ليدلو دحسونو په مرسته دښېپې په ښه ډول ښکار کولی او
 خواره پيداکولی سي.

د گیدري داوريډو حس دومره پياوړی دی چي دلاس دساعت دتيک ټک *
 ږغ د 40 متره ليري څخه اوري.

ايا پوهيدلاست چي:

دکرک هگي د چرگو دهگيو په نسبت اووه برابره اوسپنه، شپږ برابره ويتامين بي 12، پنځلس برابره ويتامين بي 2 لري، سره ددې چي دچرگي دهگي څخه کوچني ده، همدارنگه دکرک هگي د اُميگا3 غوړو بڼه سرچينه ده چي ياد غوړي د هوبښ او حافظي لپاره ډېر بڼه دي.

گټي يي: دحافظي پياوړتيا.

دچرگو دهگيو څخه لږ کلسټرول لرونکي دي. دآستې سمونکي دي.

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

ايا پوهيدلاست چي:

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

ايا پوهيدلاست چي:

پيل هاست امريکايي مار گير دخپل ژوند په اوږدو کي 170 ځله ماران چيچلي، وهلي 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 مادي 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 ديوارنيمو داستخراج؛ را ايستني لپاره جوړه کړي ده.

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

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 تنه پروټين، 3/1تنه غوري اولس نيم تنه خوږي او 75 تنه اوبه کاروي.

ايا پوهيدلاست چي:

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

ديادولو ورده چي پنځه قيراطه يو گرام کيږي.

زموږ 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. دپادغرلوړوالی دهيماليا دلوري څوکي ايورسټ دلورالي دري برابردي، دالمپوس غر 26کيلومتره لوړ او داورغورځونکي خولي قطر يې 86کيلومتره دی.

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 میکروسکوپي 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 يادي دچاو کوچنی کڅوړي دپلي پروپلين موادو لرونکي وي، ياده ماده دهمدي کڅوړو دمهر او مښليدنې لپاره کارول کيږي.

په دې ورستيو کي ځينو دچايو ددې کوچنی کڅوړو جوړونکو دياي کيمياوي مادي کارونه بنده کړي مگر دپري داسي کارخوني اوس هم شتون لري چي دچايو دياو کوچنيو کڅوړو دخولو دمښليدا لپاره دياو 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 دپريدا لامل کيږي.

ايا پوهيدلاست چي:

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

ايا پوهيدلاست چي:

که انسان داسي فضاگايي بيړۍ جوړه کړي چي درنا، نور په تېزوالي حرکت کوي زموږ سفر به دخلا شاوخوا څومره وخت نېسي؟

په ياد تېزوالي سره يوازي يوه ثانيه وخت نېسي چي موږ سپوږمۍ ته ورسېږو، دري دقيقو کي به مريخ، سري سياري ته ورسېږو، په اته دقيقو او اولس ثانيو کي به لمر ته ورسېږو.

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

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

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

ايا پوهيدلاست چي:

دنړۍ د خطرناک او وحشي ژوو څخه يو هغه يي دابو آس يا (Hippoptamus) دئ، ياد حيوان په ښکاره ارام او مينه ناک مالومېږي مگر دابو آس په افريقا او نړۍ کي يو بريدگر او خطرناکه ژوی بلل کېږي.

هغه ځانگړنې چي دابو آس يي په خطرناکه او بريدگر ژوی بدل کړي دا دي:

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

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 نيسي غاښونه لري چي اوږدوالی يې 50 سانتي مترو ته رسيږي.

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 يې دريږي.

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 کښتی، جالو باندي بريد وکړي او انسانانو ته زيان ورسوي، دهغوی لوی او تيره غاښونه هر هغه شي ته ډېر زيان رسوي کوم شي چي يې په خوله ورسې.

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 بې خطره ژوي مالومېږي خو دوی دنړۍ دخطرناکو ژوو دډلې څخه دي چي بايد په احتياط چلند ورسره وسي.

زموږ لمر زموږ دلمريز نظام یوژنی ستوری دی چې دهمدې نظام په منځ کې ځای لري.

یادستوری زموږ دسیارې (مخکې) درنا، تودوخي او انرژۍ یوازنی سرچینه ده. که څه هم زموږ ستوری دمنځنۍ اندازې لرونکې 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 1.9885×10^{24} کیلوګرامه او دمخکې وزن اټکل 5.9724×10^{24} کیلوګرامه دی، نو ویلی سو چې لمر دمخکې 333000 برابره وزن لري.

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

دپلوتو کوچنۍ سیاره دمخکې یو سلنه جسم لري چې 200 میلیونه پلوتو هومره سیارې دلمر دجسم سره برابرېږي.

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

ایا پوهیدلاست چې:

کمپلۍ، پتنګان چې موقه پیدا کړي وینه خوړونکي دي، دپتنګانو ټوله ډولونه که موم ځای وینه وموندي کیدای سي هغه وخوري، وینه دمعدني او مغذي موادو لکه بورې او مالګې لرونکي ده او دا هغه عناصر دي چې کمپلۍ ورته ډېره اړتیا لري او هغوی یې په زحمت، سختۍ پیدا کوي.

ايا پوهيدلاست چي:

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

ايا پوهيدلاست چي:

هرخومره چي مونتته، قد لوړوي هومره به مو هيلې ډېرې وي، دبريتانيا طبي خپرونکو په ډاگه کړي هغه ښځې چي لوړ قدونه لري، هيلې يې هم لوړې وي، ښايي ډېروخت دهغوئ پام دکورنۍ دجوړيدا پر خاى پر کاري پرمختگ وي.

اياپوهيدلاست چي:

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

اياپوهيدلاست چي:

غوبښي په نړۍ کي داصلي خوړو څخه شمېرل کيږي او هرکال په نړۍ کي 100 ميليارده حيوانات دهغوئ 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 دهغوئ دغوبښو څخه دگټې اخيستني په پاره وژل کيږي، دچرگانو په خوا کي يونيم ميليارد غويان، يوميليارد پسونه او يوميليارد خنزيران مړه او غوبښي يې خوړل کيږي.

ایاپوهیدلاست چي :

د اوبن غوبنې دگتورو غوبنو دډلې څخه شمېرل کيږي، هرکال په ټوله نړۍ کې 33 لکه اوبنې مړه او غوبنې یې خوړل کيږي. ترټول ډېر داوبن غوبنه خوړونکي هیوادونه عربي هیوادونه دي. *****

ایاپوهیدلاست چي:

95 کاله مخکې پوهان په دې باور وه چي په کایناتو کې یوازې 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 یوازې 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 غوبنې خوړل کيږي. *****

ایا پوهیدلاست چي:

په انگلستان کې دیوټن ستونی ورسته درهغه څیږي سو کله چي یې دترنجي، عطسې مخه ونيول، ډاکټرانو په بریتانیا کې دیوه 34 کلن وگړي ددرملنې خبر ورکړ، یاد کس هڅه کول دیوه ترنجي، عطسې مخه ونېسې چي ستونی یې څیږي سوی وو.

ایا پوهیدلاست چي:

دکورال مار زهر چي ډېر وژونکي دي، همدارنگه یاد زهر ډېر قیمتي هم دي: د یاد مار یو لیتر زهر څلور میلیونه ډالر قیمت لري.

څیرونو په ډاگه کړي چي د یاد مار زهر پیاوړي د باکتریا او ویروس وژونکي اغېزې لري چي، د روغتیايي موخو لپاره ورڅخه گټه اخیستل کيږي.

آیاپوهیدلاست چي:

فوگو یو ډول جاپاني خواړه دي چي د بوغی کب، پوکانی کب یا بالوني کب څخه تیاريږي.

د یاد کب، ماهي دغوبنې زهریت دساینډریک اسید چي یوه زهري ماده ده 200 برابر دی.

د یاد کب پخول تخصصي پوهې ته اړتیا لري.

در اوسه 23 تنه د یاد کب دغوبنې دخوړلو له کبله مړه سوي دي.

ځيني په دي باور دي چي د یاد کب اینه ددې ماهي خوندوره برخه ده، په داسي حال کي چي د یاد کب اینه دهغه ترټولو زهرجنه برخه ده، د یاد کب دایني پر خوړلو او وړندې کول د 1984 کال څخه په جاپان کي بندیز دی، په ډېرو ځانگړو مراسمو کي دمیلمنو لپاره دفوگو خوړو پخلی کيږي.

ایا پوهیدلاست چي:

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

ايا پوهيدلاست چي:

ديؤې جالبې څيرنې پربنسټ چي دهنگ كنگ سيني پوهنتون دژو دچلند كارپوه پروفيسر (الن مك اليگوت) پر بزو ترسره كړي ده موندلي يې دي چي: بزې كولى سي دخوشحاله او په غوسه انسانانو ږغونه وپېژني، يانې تشخيص يې وكړي.

ددې څيرنې دمالوماتو پر بنسټ: كيداى سي بزې دانسانانو سره د ډېر وخت تېريدنې لكبله دانسانانو ډرغونو د نېنو نېنانو دپېژندنې سره بلدي سوي وي. دپوهانو په وينا كله چي دانسان ږغ دخوشحالي دحالت څخه دخېم، يا غوسې حالت ته بدلون كوي: بزې ډرغ سرچينې ته دډېر وخت لپاره گوري.

اياپوهيدلاست چي:

دنړۍ ترټولو لويه بار وړونكي بېړۍ Msc Lrinad په نامه كېنټۍ ده چي: دMSC كمپنۍ دخوا گټه ورڅخه اخيستل كيږي.

ياده بېړۍ چي د څلروشت زرو

شپږمتره كانټينرونو دليرد وړتيا لري؛

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

ديادي بېړۍ اوږدوالى څلورسوه متره او برداروالى يې څلور شپيتنيم متره دى.

دغه پرمختللي بېړۍ په داسي ډول جوړه سوي چي دكاربن ډاي اوكسايډ زيان

رسوونكى غاز چاپيريال ته لږ خپور كړي او يوه ښه دسمندري ليرد را ليرد

بېړۍ 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 تېزوالی په يوه ثانيه کي يوازي 27 ځله دی.

ایا پوهیدلاست چي:

دامريکا دکالفرونيا دمرگ په دره کي ځيني ډبري بيله کوم ښکاره 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 دلمنځه 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 ليروالی فاصله ده لکه: داستوا دکرنبي پر برابر چي کوم شی دمځکي دمحيط څخه دوه ځله را وگرځيږي.

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

آيا پوهيدلاست چي:

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

که زمريان خوښوئ، کيدای سي زړور وگړی واوسئ.
ستاسو کوم ژوی، الوتونکی ډېر خوښيږي؟
پسه، اوبښ، آس، پرانگ، ليوه، شرموښ، کور، موش، خورما، مږه،
گيدړه، چغال، باز، کرک، کوتره، بلبلکه، بلبل، هزار داستان، مينا يا
بنارو، گوگو، بغدادی کوتره، سورسري، مار، لرم، کب.....

آيا پوهيدلاست چي:

دجنوبي قطب دري سلنه يخی دپنکوئينانو
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 دنارکوټيک انلجزيک، ددرد ضد درمل دي 6برابره پياوړي دي،
په همدې خاطر کله چي ستاسو لاس درد وکړي يا خوږ سي په غيږي ارادي
ډول يې خولي ته وړئ.

آيا پوهيدلاست چي:

دموتر چلوولو په وخت کي دموبایل کارولو دتکر یا موتر اړولو احتمال،دنشي په حال کي د موتر دچلولو دتکر د احتمال څخه ښير برابره ډير دی.

آيا پوهيدلاست چي:

دانسان سترگه شاوخوا دونيم سانتی متره او اته گرامه ده.

آيا پوهيدلاست چي :

زموږ 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 يي 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 نړۍ کي يولک دېرش زره وگړي دما دچيچلو له کبله خپل ژوند دلاس ورکوي.

آيا پوهيدلاست چي:

د انسان 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 600ولټه بريننايي جرقه، شات توليد کړي او دځان ساتنې او ښکار لپاره گټه تري واخلي.

آيا پوهيدلاست چي:

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

آيا پوهيدلاست چي:

دنړۍ دگرانو او جالبو بزو د ډلې څخه يوه يې د مشقي يا شامي بزې دي، د يادو بزو ځانگړنه دهغوئ لوی او خريدلي غوړونه 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:

دنړۍ دلويي بيړۍ پر جوړولو 2مليارده ډالره مصرف سوی دی، 7600 مسافر ځايوي،

اوردوالی یې 360 متره دی، 7 د اوبازی حوضونه او شپږ کوچني زرغونه پارکونه لري، 40 رستورانټونه لري چې هر یوه کي یې دیوه هیواد ځانگړي خواړه یخیري او د 12 لویو کارخونو په اندازه کاربن ډای اکساید گاز د چاپیریال د ککړیدو لپاره تولیدوي.

آیاپوهیدلاست چې:

که چیرې دنړۍ ټولې باکتریاوي پریوېل و اوډو یایې دځنځیر په ډول سره وتړو: اوردوالی به یې 10 نوري کلونو ته ورسیري.

آیاپوهیدلاست چې:

که چیرې دنړۍ 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 8 میلیونو ته رسیږي. 600000 ځله 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 72 متره 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 رسيږي، چي د کالفرنيا په سپينو غرونو کي شتون لري.

آيا پوهيدلاست چي:

يو لړم کولی سي خپله ساه 6 ورځې بنده کړي او خوځښت ونه کړي، همدارنگه لړم کولی سي درشپږو مياشتو بېله هيڅ خور و ژوندۍ پاته سي.

آيا پوهيدلاست:

هغه آسماني ډبره چي 65 ميليونه کاله مخکي يې پر مځکه ومښتل او ډيناسوران يې لمنځه 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
ځله ډېره وه.

آيا پوهيدلاست چي:

د گيډرې داوريدو حس دومره پياوړی دی چي دلاس دساعت دتيک ټک ږغ
د40متره ليري څخه اوري.

آيا پوهيدلاست چي :

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

*

دانډرومډا 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 دشیډولارې کهکشان یانې زموږ کهکشان ته تر ټول نیژدي کهکشان حسابیږي.

پوهان اټکل کوي چې په راتلونکو څلورو میلیارډو کالوکي به انډرومډا کهکشان او دشیډولارې کهکشان دپېل سره ټکر وکړي او یو لوی کهکشان به جوړ کړي.

ماران دطبیت ته کومې گټې لري. 1دزیان رسوونکو حشراتو او خزندو کنټرول: که چیرې موږ کان او نور کوچني ژوي زیات سي زړعت او نور محصولات خرابوي او ناروغی خپروي: ماران دهغوئ په ښکار کولو سره دطبیعت برابروالی ساتي.

ماران ښکارکوونکي دي: موږکان، الوتونکي، چونگېني او حتا کوچني ماران ښکارکوي، په داسي حال کي چې بازان او شاهینان؛ مارخورکي؛ میناگانې بیا ماران ښکار کوي او خوري یې یانې ماران هم ښکار کوونکي دي هم ښکار دغه چار دچاپېریال تعدل برابررالی ساتي.

دزرعت او انسانانو سره مرسته:
دمبرو او موږ کانو په ښکار سره کروندې لکه جوړو او غنمو کښتونه خوندي
پاتېږي او افتونه يې کمېږي.

دمار دزهر و څخه په طبي برخه کې گټه اخيستل کېږي: 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 کېږي.

ماران دچاپيريال دښه والي دښه ده يانې چيري چې ماران شتون لري دا ددې
څرگندونه کوي چې دهغه ځای چاپيريال ښه او طبيعي دی، که ماران لمنځه
ولاړسي، مري، موږکان او خزندگان به ډېر سي، دا چار به انسانانو ته
دناروغيو ليرد ډېر کړي او کروندگرو ته به زيان ورسوي.

- 1 هغه هیواد چې د نيمې 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 د انسان بدن کوم کوم حیرانوونکي شیان په خپل ځان کې پټ کړي دي؟

که چېرې د انسان بدن د DNA ټوله سلسله چې 37 ټریلیونه ژونکي یا حجرې دي د یو بل څخه بیلې سې او په خطي شکل د یو بل سره د یوې رسۍ یا تار غونډې وټرل سې دهغوئ اوږدوالی به یوه ډېر حیرانوونکي اوږدوالی ته ورسېږي: د یادو حجرو اوږدوالی به 67 میلیارده کیلومتره سې چې د 42 میلیارډو مایلو سره سمون خوري.

په دې عدد دلابنه پوهیدلو لپاره باید ووايو چي دمخکې اولمر ترمنځ لیروالی 150میلیونه کیلومتره دی ،اوس آند وکړئ ستاسو په بدن کي دتولي DNAاوردوالی دمخکې اولمر ترمنځ د لیروالي 452برابره دی.

دا حیرانوونکی واقعیت دا څرگندوي چي څنگه ژنتيکي مالومات چي زموږ دژوندانه تولي ځانگړني تعینوي په میکروسکوپي مقیاسونو کي خپاره سوي او ځای سوي دي. بيله شکه چي 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، البیروني،محمد بني بتاني اونور.
 - 4مقناطيسي امپيرونه، سمندري لارښودونکي قطب نماوي او جنتري جوړونکي مسلمان پوهان وه.
 - 5لگارېتم : دمسلمان پوه محمد بن موسی خوارزمي دنوم څخه اخیستل سوی.
 - 6خازني یوبل مسلمان پوه وو دمیخانیک په علوموکي يې د میزان الحکمة په نوم کتاب لیکلی وو.

- 7دکیمیا دعلم کاشف مسلمان عالم جابر ابن حیان 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 دمخکې پرمخ ترتولو 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 180ټټو پوري یې وزن رسیږي. ددې کبان زړه دیوکوچني موټر هومره کیږي او دومره درنه ژبه لري لکه څومره چې دیوپیل وزن دی.

یاد کبان داسي حیرانوونکی ږغ تولیدوي چې په اقیانوس کې در زرو کیلومترو لیري پوري اوریدل کیدلی سي. ددې دومره غټوالي سره سره یاد کبان دورځي 4ټنه (کريل) کوچني سمندري ژوي خوري.

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

د مخکې څخه 63 نوري کاله ليري يوه سياره چي نوم يې HD189733B دى شتون لري، په ياده سياره کي حيرانونکى اوربنت کيږي: د ويلي سو هندارو يا څيښو باران.

په ياده سياره کي خورا ډېر تيز بادونه چي تيزوالى يې په ساعت کي 8600 کيلومتره دى جريان لري، ياني: د ږغ د سرعت څخه اووه برابره ډېر، ياد بادونه د هندارو گرمې توتي دياډې سياري په فضا کي خپروي او دويلي سو هندارو يو ويرونکى اوربنت رامنځته کوي.

ددې سياري تصور هم بيرونکى دى دويلي سو هندارو باران او ډېر تيز بادونه چي سرعت يې په ساعت کي زرگونه کيلومترو ته رسيږي.

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

د بدن د دفاعي، ساتونکي سیستم د پیاوړتیا لپاره د ویتامین C لرونکي خواړه وخورئ:

د ویتامین C لرونکي میوي او ترکاری کولی سي د انسان بدن معافیتي سیستم پیاوړی کړي، موږ په لاندې خوړو کې د ویتامین C لوړه کچه موندلی سو:

په مالته، نارنج، لیمبو او ددې کورنۍ په نورو میو کې. کیوي.

الوجه.

انگورو کې.

پانې لرونکي سبزیجاتو کې.

انار، مرچک، بادرنگ، پیاز، کینو،

ختکی، هندوانه، کچالو، رومیان، کرم،

گلپی، شلغم، تورمرچ،

امرت، مولی، گشنیز، دمور شیدی.

ویتامین C زموږ بدن دنورو سیستمونو لپاره هم ګټور ویتامین دی:

د پوستکي، هضمي اونورو سیستمونو لپاره.

د انسان څهږه ښکلي کونکي ویتامینونه:

ویتامین C د پوستکي روښانه کونکی او لکو ضد ځانګړنه لري.

ویتامین E د پوستکي ځوانوونکی او نرمونکی دی

ویتامین A د ژونکو یا حجرو بیا جوړونکی دی.

ویتامین D د ځوان دانو کنټرولونکی او د روغ پوستکي لپاره ګټور دی.

ویتامین K د سترګو لاندې توروالي کمونکی دی.

ویتامین B3 د ډېر سور او غوړ پوستکي لپاره ګټور دی.

ایاپوهیدلاست چي دانسان مغز هغه وخت کله چي دانسان سترگي پټي وي دهغه وخت څخه ډېر فعاله وي کله چي سترگي روڼي وي، حتا په پوره تاریکي کي زموږ مغز زرگونه انځورونه او نقشونه جوړوي، پوهان په دې پوهیدلي دي چي دسترگو په پټولو سره دتخیل او پام قدرت ډېریږي.

کله چي سترگي نه ويني زړه په اوریدلو کي ډېر حساس کیږي، کله چي نه ويني غوره فکر کوي، خورا په ښه ډول حس کولی سي، هغه وخت د دباندې نړۍ چوپه کیږي ددې لپاره چي دخپل دننه ښه ډول سره واوریدل سي.

همدا علت دی چي ځيني فیلسوفان په پټو سترگو مراقبه کوي، د خوب لپاره نه بلکي دژور او دقیق لیدلو لپاره.

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

دا دومره وزن دی لکه دمخکي دیو لوی غره وزن.

ديادو ستورو جسمونه د دلوپو ستورو دچاوودنې څخه ورسته د ډېر فشار لکبله ډېر سره متراکم سوي او کښيکښل سوي، هغه چاوودنې چيري چي پرتونونه او اليکټرونونه په نيټرونونو بدليږي.

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

که چيري مخکې دجاذبې 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 دمخکې پرمخ قرار ساتي. دباران دڅاڅکو څخه نيولي دمخکې در هوا پوري همدارنگه دسيندونو، سمندرونو اوبو هم نور په مخکې کي دپاته کيدو لپاره کوم دليل نه درلودی او په ډېرې تيزۍ به په تشيال کي خپاره سوي او پاشل سوي وای همدارنگه مخکې به هم نوره ديوي منسجمي سياري په ډول نه وای بلکي ذرات به يې 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 کوونکي دي. دسږو دالتهاب په کمولو کي ونډه اخلي.

د بدن ساتونکي سیستم پیاوړی کوي او د ویروسي ناروغيو په مخنیوي کې
گټورې دي.

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

حیرانونکي داده چې کله اقتاپوس اوبازي کوي اصلي زړه یې 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 د دوی د سمندر د هوښ لرونکو ژو په ډله کې داخل کړي دي.

ددوی د درو زړونو موضوع اوس هم د ژړو 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 لیږدوي.

ياد سگنالونه دنپرونو په منځ کي رد اوبدل کيږي چي په پايله کي يې تفکر، احساسات، يادښت خوځښت او تصميم نيونه جوړوي، تشکيلوي. هر نيرون کولی سي دزرو نورو نيرونونو سره اړيکه جوړه کړي همدا علت دی چي دمغزو داسي پيچلی جوړښت جوړ سوی دی. دا پيچلی سيستم دی چي مغز کولی سي مالومات پروسيس کړي، احساسات ولري اومديریت يې کړي، اند وکړي او پيچلي انساني چاري تشکيل او مخته بوځي.

دیو 70 کيلو گرام وزن لرونکي انسان بدن 1.27×7 اتوومونو څخه جوړ سوی دی، يانې 10 په توان د 27 ضرب او اتوومونو څخه. ددې اتوومونو ډېره برخه هايډروجن، اکسيجن، کاربن او نايټروجن گازونه دي، چي د بدن داتوومي ترکيب 99% سلنه جوړوي.

په ځانگړي ډول د هايډروجن ډېر شمېر اتوومونه شتون په کښي لري که څه هم د جسم د اړخه اکسيجن پري برلاسی دی.

ځيني سويگيان په ځانگړي ډول صحراوي اروپايي سويان European Hare کولی سي په ساعت کي د 70 يا 72 کيلومترو په تيزوالي منډه ووهي.

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

ددې سويگيانو دشا پښې پياوړي او جگې 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 پيښې سوي،

دغو خاطرو ته، درواغچي، 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 محکمو 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 ږغ، 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 یادښت 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 د کومې برخې د سوځیدو او یا خوړیدو په وخت کې په کار اچوي او فعالوي یې.

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

یانې مغز د هغه درد چې په زړه کې دی او هغه درد او زخم ترمخه چې پر بدن یا پوست کې دی ډېر توپیر نه کوي.

هیرانوونکي داده چي انلجزيک، هغه درمل چي دجسمي دردونو دکمښت لپاره کارو کيږي لکه پرستامول ځيني وخت دروحي او معنوي دردونو دکمښت لامل هم کيږي.

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

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

څيړنې 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 تر دې چي هغوی زموږ سږو ته ننوځي راگرځوي او نه يې پريږدي چي تنفسي سيستم داخل سي.

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

دلته هيڅ شی بابېزه نه دی پيدا سوی هر شی یوه ځانگړي دنده مخته وړي.

سبحان الله

کوم کسان باید هوږه ونه خوري:

- 1: هغه وگړي چې دزړه دربی، داندازې څخه ډېر دزړه غورځیدل لري.
- 2: هغه کسان چې په طبیعي ډول د وینې تپت، کښته فشار لري.
- 3: امیدوارو میرمونو ته هم د ډېرې هوږې خوړل نه توصیه کیږي.
- 4: هغه وگړي چې دزړه ناروغي دزړه ستونزي لري.
- 5: هغه کسان چې د هضمي سیستم ستونزي لري.
- 6: هغه وگړي چې دویني دنري کیدو یا دویني د خټه کیدو ضد درمل خوري، ځکه کیدای سي دسختې وینې بهیدني لامل سي.

څیرونکو موندلي دي چې دRNA یوځانگړی ډول زموږ په بدن کې د DNA زیانمنو برخو په جوړولو کې مهم رول لري.

کله چې DNA پرې سي یا کوم زیان ورته ورسېږي: یاد ځانگړی ډول مالیکول تولیدوي چې هغه ته DDRNA وایي یاد مالیکول زیانمنې برخې ته ځان رسوي او جوړونکي پروتینونه جذبوي ترڅو زیانمنه DNA ترمیم او جوړه کړي.

که چېرې د RNA یاد ډول شتون نه درلودای ژونکو حجرو نه سواي کولی دي ان ای ترمیم کړي،

چي یاد کار به دبیلابلو ناروغيو لکه سرطان او نورو ستوتزو لکه زورتیا لامل کیدی.

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

دانسان مغز کولی سي یوازي په 12 واټه انرژۍ اند، فکر وکړي، احساس ولري او تصمیم ونیسي دا دیوې کوتې دگروپ دروېښانه کولو هومره بریښنده په داسي حال کي چي مصنوعي هوبښ دهمدومره کار دسرته رسولو لپاره 2.7میلیارده واټه بریښنا ته اړتیا لري.

دا څرگندوي چي دانسان ماغزه ډېر هوبښمندانه کار کوي، تمرکز کوي، انرژي تنظیموي او یوازي اړین مالومات پروسیس کوي، دمصنوعي څرکتیا پروړاندي چي هرڅه پروسیس کوي تردې چي غیږي اړین شيان، ځکه یې یاد کار ډېرې انرژۍ ته اړتیا پیدا کوي.



Get more e-books from www.ketabton.com
Ketabton.com: The Digital Library