



Ketabton.com

## د خپروندی یادښت

له نېه مرغه په دې وروستیو کې د پښتو ژبې لمنه په ژبارې او نورو هنري، علمي، داستاني او شعرني ټولګو بنکلې شوي ده؛ خو لا هم په دې برخه کې ډېر نور کار کولو ته اړتیا ده، پخوا به دا شکایت ډېر کیدو چې د پښتو ژبې کتابونه د خرڅلاو لپاره بازار نه لري او همداسې ۵۰؛ خو اوس داسې څرګندېږي چې په خلکو کې د لوست او د کتاب د رانیولو شعور پیدا او زیات شوي دي اوس دې هر څوک یو اثر له بلې ژبې ډاډه راوژبارې يا دې خپله پنځونه وکړي؛ ځکه چې د خپرولو لپاره بېلاښلې خپروندې ټولنې شته، چې وړ کتاب وړیا ورته چاپ او خپور کړي.

(د زئکونو رازونه) د بناغلي عبدالحق څاقب د زيار پايله ده، نوموري ورور ډېر نېه انتخاب کړي دي، چې دا په زړه پوري کتاب یې پښتو ته راژبارې دي. په دې کتاب کې د فطرت د ټولو بنکلائانو او رئکونو څخه پرده پورته شوي ده، هغه څه چې مونږ ليدل او یا یې وینو؛ خو د زړه په سترګو مو نه ورته

کتلي او يا مو په اړه هر اړخیزه مالومات نه لرل، د دې کتاب په مرسته بې ليدلې او حس کولي شي، د زنگونو دې نړۍ کې دېر څه شته؛ خو دا چې با احساسه او سترګور څلک کولي شي، هغه څه وګوري په دې کتاب کې د رنګونو په ځائګړې تیاو په زړه پوري خبرې شوې دي او درواني ليدلوري هم کتنه ورته شوې ده، له دې پرته چې په قران کريم کې د رنګونو په اړه څه ایتونه راغلي د هغې په اړه هم ډېر څه پکې لوستلي شئ.

پښتو کاروان د ژبارې مرکز بساغلي څاقب ته مبارکي ورکوي او په دې وياري چې د دې کتاب د چاپ سعادت بې تر لاسه کړې یکوال دي همداسي تاند او هخاند وي او په راتلونکي کې تري د نورو پنځونو هيله کړو.

### درنښت

پښتو کاروان د ژبارې مرکز

## رئونه د رازونه

4

او

### اسرارو دروازې

رئونه د بنکلا ژبې او د الله تعالی د هر تخلیق متبسم ګوازوونه دی . که موږ د خپلو زړونو ، ارواوو او فکرونو جیبونه ولټوو د رئونو د دروازو کیلی ګانې په کې موندلي او ځانونه د کمال وجمال تر درسله رسولی شو . الله تعالی هیڅ پیدایښت او تخلیق بې حکمته نه وي . د رئونو په اړه د کتاب د عربی ژبې پیاوړی لیکوال ډاکټر محمد السقا عید لیکلی ، پلتونکي لیکوال او مترجم بناغلي عبدالحق ثاقب په خوبه پښتو اړولي دي . ددي کتاب د خوبې ترجمې تر لوستلو وروسته د خوشال بابا هغه بیت رایاد شو چې حمزه بابا پري مکمل کتاب لیکلی دي . بیت دادی

## په هرڅه کې ننداره ده ګه مخ کړم

چې له ډېرې پیدا یې نه نا پدید شو

موږ چې هره شبېه هرڅای ناست یو او سترګې مو خلاصې  
وي د رئکونو یو سمندر زمونږ د نظر له مخې تیریږدې . زه  
حیران دي ته شوم چې تر ننه ما په پتو کې داسي کتاب نه وو  
لیدلي چې یوه دومره عام شي (رنګ) ته دي له یوې ژاوې  
کتل شوي وي . د رنګ په اړه ددي کتاب ترجمه یو رئگین کار  
دي چې د پښتو لوستونکي به له دي بشکلیو رئکونو سره غاره  
غږی روان شي ، کيف او فيض به تري واختلي . ددي کتاب  
خپرېدل به پښتنو لیکوالو او لوستونکو ته دداسي شیانو په  
اړه نوي فکرونه ورکړي چې د ژوند دنعمت په هره برخه کې  
وي خو زمونږ د سراو او زړه سترګې پرې ړندي وي

درئکو او بشکلا پروردگار دي دنباغلي ژبارونکي عبدالحق  
ثاقب زړه ، سترګې ، فکر روح و روان په داسي بشکلیو  
رئکونو درمان کړي چې د پښتو ژې ساده ټولی له رئگینيو  
ډکه کړي . قدرمنو لوستونکو ته ددي رئگینې ګل ګبدی  
مبارکي وايم

د میینو تښتېدلې رنګ ولار دي

دا نرګس چې د اوږو ترڅنګ ولاړ دي

د سپورډي سپینې سربازې پري ورځې

دغه پوري غر له کبره دنګ ولاړ دي

د بناغلي ډاکټر صاحب سردار خان خوستي سره دي د  
خوشالي رنګونه ملګري وي چې د ژبارې مرکز يې پرانیستي  
او د پښتو خدمت ته يې ملا تړلې ده

6

دمينې او اخلاص په ټولو رنګونو

پیر محمد کاروان ، کابل افغانستان

۱۲ د جوزا ۱۳۹۲

## تقریظ

په دې وروستیو کې د رنګونو پوهې ته پام اوښتی او د پام وړ پرمختګ په کې شوي دي، چې له امله يې پر انساني ژوند مثبت اغږز کړي دي، د انسان شخصیت ترې جو تبری، په ډیري وختونو او حالاتو کې د غم او بشادی نښې بلل کېږي، دیني او مذهبی اړخ هم لري، د بېلګې په ډول شعیه مذهبی په خپلو مذهبی ورڅو او شپیو کې د تور رنگ کارول ستر عمل ګني، بوداډي او هندو مذهبه وګړي د ژیړ رنگ په کارولو سره د زړه سکون ترلاسه کوي، او دیني فريضه يې ګني، سره رنګ د کمونیزم په لوړېو کې د هر کمیونسټ د زړه اواز وو، چې د همدي رنګ له امله يې یو څائګړي نظام جوړ کړ د اسلام سېڅلی دین کې د سپینو او شنو رنګونو ستاینه شوې ده، چې بنجینه ته د هر رنګ جامو اغوستلو اجازه ورکړي؛ خو نارينه ته يې د سره رنګ څخه ډډه فرمایلې ده.

دارواپوهنې له مخي رنګونه هغه ستر درمل دي، چې په دي وروستيوکې پردي ارواپوهان باوري شوي او د ناروغانو درملنه پري کوي، او دا توصيه کوي، چې د کيمياوي درملو پر ئاي دي له رنګونو کار واخیستل شي.

8

هر رنگ ځانته ځائڻې لري او د خپلو ځائڻنو له امله ځائگري اغېزې سندې، دا اغېزې پر انسان او د انساني او حيواناتو هم چاپيريال سره تړلي، تر دي چې پر حشراتو اغېز کوي

درنګونو په برخه کې پوهان کار کوي او دا لړي لا روانه ده او د پرمختګ لپاره یې هڅې پیل کړي دي. په دي کتاب کې د رنګونو په اړه ډير شکلې او په زړه پورې څېرنې يادي شوي، او د هر رنگ ځائڻې یې په ډاکه کړي دي

د ژبارن (عبدالحق ثاقب) ژباره د ستایينې وړ ده، هره برخه یې په بنه ډول راپښتو کړي ده، د ژې د اسانوالۍ له امله ترې هر لوستونکي په اسانۍ ګته اخیستي شي، ځکه نو، د هرې کچې لوستونکي ته بنکلې ډالي ده

په پای کې د بناغلي ورور (عبدالحق ثاقب) هڅه بې بیلګي ۵،  
له ستر څښتن تعالي څخه ورته د اوږده عمر غوبښتونکي يم  
څو دا بېړي لا پرمخ بوئي، او دا ډول بنکلې او معلوماتي  
ډالی ټولني ته وړاندې کړي.

9

په مينه

واحد الله مژل، کابل افغانستان

۱۳۹۲ د جوزالومړۍ

## د ژبارن سریزه

الله جل جلاله هرڅه د انسان د ګټې لپاره پیداکړي، پر انسان یې دا ستر نعمت کړي چې ورته یې فکر، عقل او پوهه ورکړي. د همدي له برکته انسان دالله جل جلاله په مخلوقاتو کې فکر، پلئنه، او بالآخره پرمختګ کوي او ورته له دې تابع شوې نړۍ ګټه اخلي.

رئگونه ددې نړۍ په طبیعت کې دالله له سترو نعمتونو څخه شمېرل کېږي، د انسان ژوند بنکلی کوي، او له مینې او خوشالی یې ډکوي. موږ چې په دې نړۍ کې هرڅای ته په هر مهال کې ٿو، چاپېره مو بېلا بېل رئگونه تر سترګو کېږي. د رئگونه ژبه هغه نړیواله ژبه ده چې په فطري ډول ورباندي ټول خلک پوهېږي... دکور، کار، لارو کوڅو، اعلانونو، جامو، ڈنګلونه او ... ډول ډول رئگونه زموږ ذهنوونو ته ډول ډول پیغامونه راستوي. خلک د ژوند د چارو په پرمخ ییولو کې ټول له رئگونو سره چلندا کوي، درنګ له ټاکني وړاندې یو څه تم کېږي... کله چې د ټوکر په یوه هټۍ

کې ځان ته جامي رانيسي ... کله چې د کور د رئولو لپاره رنګ  
ټاکي ... کله چې ځان ته موقد پېري ... کله چې ځان ته دفتر  
جوړوي ... او ... خو دا ټاکنه په ناخاپي توګه نه کوي، بلکې  
هغه څه رانيسي چې رنګ يې ځان ته ورجلب او زړه يې  
و نيسی ...

11

څلک، ځینې يې يو ډول رنګ، او ځینې يې بل ډول رنګ  
خوبنوي ... خو ددې لامل ته يې بنايې ډيريو پام نه وي کړي  
خو د بریتانیا پوهان دي ټکو پوره پاملننه کړي، هغوي دا  
کشف کړي چې د انسان جسم ډول ډول رئگونو ته اړتیا لري  
، او دا کار دهغوي پر جسمی او ذهنی کړنو بنکاره اغښې  
کوي . دوي زیاتوی، چې له جسمی ستربیا څخه نیولې، او تر  
سرطاني ناروغیو پورې درملنه په رئگونه درملېداي شي  
او همدا لامل دي چې دنېږي په مختلفو هېوادونو کې په  
رئگونو د درملنې په برخه کې متخصص رنځورپالان شتون  
لري .

په نړۍ په ډېري روغتونونو کې متخصص ډاکتران د رئگونو  
متخصصین راغواړي، او غونښتنه ترې کوي چې د رغتون

دېوالونه په هغه رئگونو ورئگوي چې د ناروغانو په درملنه  
کې ډېر رول ولري

پوهان وايې چې ، رنګ د انسان پر شخصیت (کرکټر) دلالت  
کوي ... د اروا پوهنې عالمان وايې : ته راته ووايې چې کوم  
رنګ دي خوبنېږي ... مخکي له دي چې د ځان په اړه دي نور  
څه ووايې ، زه به درته ووايم چې ته څوک بې !!

په رئگونو درملنه هغه علم دي چې بنایي د ډېري خلکو ورته  
پام نه وي ، په دي کتاب کې په رئگونو د درملني په اړه هر  
اړخیزه تجربې ، څېړنې او نظریات بنودل شوي ، کیدایي شي  
دا کتاب ډېريو ته نوي وي ، او ډېريو نورو ته د معلوماتو د  
زیاتوالی بنه توخه وي

دا چې د اسلام سېېژلي دین د رئگونو په اړه څه ویلي ؟ د  
قيامت په ورڅه د خلکو رئگونه څنګه وي ؟ په رئگونو د  
درملني لاري کومي دي او کوم رنګ د کومي ناروغری لپاره  
غوره درمل دي ؟ دا او دېته ورته نور موضوعات په پوره  
څېړنې او تجربو په دي کتاب کې ياد شوي

ګران ورور واحد الله مژل چې د نورو ژبارو ترڅنګ یې د  
کرنې او اقتصاد په برخه کې یو شمېر مسلکي کتابونه را پښتو  
کړي، او تل یې همدا هڅه وي چې څلې ټولنه په معلوماتي  
کتابونو ونزووي، مننه ترې کوم چې له خپلو ګنو مصروفې ټونو  
سره یې ددې کتاب کتنې ته وخت ورکړ، او د سمونې په  
برخه کې یې راسره مرسته وکړه.

13

د هېواد تکړه او وتلي شاعراو لیکوال بناغلي پیر محمد  
کاروان څخه هم د زړه له کومې مننه کوم، چې سره د ډېر  
کارونو یې زما کتاب له پیله تر پایه وکاته، ځینې سمونې یې  
ورکې وکړې، او ژبه یې ورته لا ساده کړه.

دا کتاب ټولو لوستونکو ته په مينه ډالی کوم. او هيله ترې  
کوم چې، تر لوستلو وروسته یې، خپل ملګري ته ډالی کړي.

په درتښت

عبدالحق ثاقب (هزارناوی)

کابل افغانستان

۱۳۹۲ د ثور ۱۵

## د لیکوال سریزه

د رئکونو په سمندر کې د رئکونو رازونه لا پېت پاتې دی ، او د راسپېرلو لړی یې لا پای ته نه ده رسېدلې . تر دې دمه د رئکونو په اړه ډېربې خېړنې شوي او په پایله کې یې یو لې حیرانوونکي لاسته راوړنې په لاس راغلي . اروا پوهان په دې ټینګار کوي چې د یو انسان د خوبنې رنګ ده ګه پر شخصیت دلالت کوي . خو بیا رنځور پوهان له دې هم وړاندې تللي ، او دا یې ثابته کړې چې شنه زرغونه، سره زرغونه او ژېړ رئکونه (کمان رستم) ده ګو خطرناکو نارو غیو درملنې کوي چې نور درمل یې په درملنې کې پاتې راغلي ..... دا سمه ده چې هره نارو غی درمل لري ، خو دا هم یو خړګند حقیقت دي چې ډېربې نارو غی بیاله کیمیا وي درملو پرته نور ډول درمل لري ..... په دې لیکنه کې به دا موضوع وڅېړل شي .

په رئکونو د درملنې په پایله کې د انسان په بدن کې د رنګ د انډژيو او د سرابي (سېک) جسم د جوړښت (ترکیب) تر منځ طبیعی توازن رامنځته کېږي . دا توازن هغه وخت رامنځته کېږي چې د رئکونو غږګونونه (انعکاسات) په سمه توګه د بدن هغو سیمو ته ورسیبرې چې نور بدن په فعالیت

راولي، دا په دي مانا چې د رنګ درسېدو په پایله کې د بدن دا سيمې پر دي توانېږي چې د انسان په مادي جسم کې د ژوند وړتیاوی (استعدادونه)، سیک، څواک او انرژي راپیدا او ګډندي کړي.

15

انسان سرابو ته ورته جسم لري، دا جسم سپک او د وړانګو په خېر وي، او د انسان پر مادي جسم چاپېر او دهغه په حجره کې شتون لري، د انسان دا ډول سپک او سرابي جسم دنده لري چې له فضا خخه د سپین رنګ انرژي راکش او بیا یې په بدن کې د رنګ پر بنسټیزو انرژیو وویشي، له دي وروسته دا انرژي د بدن مختلفو برخو ته رسېږي او د بدن هري برخې ته له رسېدو وروسته په انسان کې د ژوند وړتیاوی او فعالیتونه ګډندي کوي.

سرابي يا سپک جسم چې په مادي جسم باندي مستقيمي اغیزې لري، که د سرابي جسم درملنه د رنګونو د وړانګو په واسطه ترسره شي، هم دا شوتیبا زیاته ده چې دا ډول اغېزې رامنځته کړي او د انسان په مادي جسم کې څواک او فعالیت راپیدا کړي. څکه چې په سرابي جسم کې بدلون او پر

## هېټي هر ډول اغېزې په مادي جسم مستقيمي اوښکاره اغېزې

لري

دا چې نن موږ په یویشتمه پېړۍ کې ژوندکوو، د متخصصینو رنځورپوهانو مشوره هم داده چې له ډېړۍ اړتیا پرته دکيمياوي درملو له استعمال ډډه وکړو، څکه کيمياوي درمل ډېړۍ وختونه جانبي عوارض هم له ځان سره لري، نو پر ځای ددي چې د سر د درد لپاره له (اسپرین) خخه کار واخلو، يا دوینې د فشار درملنه په کيمياوي درملو وکړو، نو بنې خبره داده چې دا درملنه د رنګونو په خېر په داسي لارو چارو وکړو چې هيڅ جانبي عوارض ونه لري ...

دا سمہ ده چې هره ناروغي درملنه لري، خو له کيمياوي درملو پرته هره ناروغي نوري درملني هم لري ..... دا نه وايو چې هره ناروغي درمل لري، بلکې هره ناروغي د درملني لپاره ځائکړي رنګ لري

داكتر محمد السقا عيد

دمياط

دوشنبه، ۱۴ فروری، ۲۰۰۵

## سریزه

ډاکټر سمیر الیهوashi وایبی : الله جل جلاله د انسان په بدن کې داسې توکي ، وړائکې او د بریښنا څې پیدا کړي چې، له جهاني وړانګو او برقي میقناطیسي څو او د رئکونو خوځښنې او رپیدا سره پوره ورته والي لري او هر انسان ځانته جلا وړائکې لري ، دا وړائکې د ګوتو او ستړګو د نښو په څېر ددوه انسانانو یو ډول نه وي، بلکې له یو بل سره توپیر لري . دا وړائکې د څو په اوږدوالي ، غږګون (انعکاس) او رپیداکې له نورو سره توپیر لري او د هر انسان وړائکې د بل انسان د وړانګو په څېر نه وي هر انسان نړۍ او نورو انسانانو ته څېلې ځائکړې وړائکې لېږدوی او له نړۍ او نورو انسانانو څخه

نوري وړانګي اخلي، کله چې دا وړانګي سره نېږدي والي او یو څه ورته والي ولري ، نو په پایله کې بې ددوه انسانانو ترمنځ مینه، محبت او د ملګرتیا فضا رامنځته کېږي، او کله چې دا وړانګي سره ليري او هیڅ ډول ورته والي ونه لري ، نو بیا بې پایله هم بدله وي .

18

رنګ له وړانګي لرونکي انرژي څخه عبارت دي، دا وړانګي په ټاکلي اندازه د څپو اوږدوالي لري، او د سترګو شبکيhe 1 ( retina ) چې رنا راکشوي او بیا بې مغزو ته لېږدوی ، دا وړانګي رئکونو ته ترجمه کوي .

د سترګو په پرده يا شبکيhe کې درې رئکونه شتون لري چې، عبارت دي له زرغون (شين)، سور او ګسماني رنګ څخه ، او ددي دربو رئکونو له احتلات او یوځای کېدو څخه نور رئکونه جوړېږي .

کله چې د رنا انرژي ذموده بدن ته ننوئي ، نو سمدلاسه نخامي غده 2 او سرابي جسم رايیداروي او په بدن کې

---

<sup>1</sup> د سترګي شاتني برخه، دا برخه رنا ترلاسه کوي او بیا هغه څه چې سترګه یې ویني د هغې انځور مغزو ته لېږي .

---

هورمونونه افرازوی، د هرمنونو د افرازېدو په پایله کې زموږ په بدن کې یو شمېر فزیولوژیکي (تشریحی) عملیات رامنځته کېږي. چې په پایله کې د رزا داخل شوي اندرۍ زموږ په فکر (اند)، مزاج او سلوکو کې بدلون رامنځته کوي.

19

د حیراتیبا خبره خو لا داده چې رئونه پر هغه کسانو هم اغېره لري چې لیدل نه شي کولي او لامل بې هم دهغه اندرۍو غږگون دي چې دهغوي په بدن کې تولیدېږي. لرغونو چینيانو هم د نارغيو په درملنه کې دا نظریه پر مخ ییوله چې د (فینج شوي) په نامه یادېږي او همدا راز فرعونيانيو هم په اهرامو کې دننه د میکروبونو د مختنيوی، د باکتریاوو د وړلو او د موږیابی ساتلو په موڅه د (زرغون نه آخوا) رئک څخه کار اخيست.

<sup>2</sup> نخامي غده غده چې د ماغزو په لاندي برخه کې موقعیت لري وي او د هرمنونو د تولید په پایله کې د وجود په وده کې اغیزه لري.

## څېړنې او تجربې

د پوهانو یوې ډلي ځینې داسي وسائل کشف کړي چې له مختې یې ټول هغه نفسی یا جسمی غږګونونه ثبتوی چې د رئکونو د اغږز په پایله کې له انسان څخه صادرېږي. له دې وسائلو په څخه په استفادوي سره دا مالومه شوه چې هر رنګ پر انسان بېلا بېلې اغږزي لري، نوکله چې د انسان د زړه پکان تبزيرې، د ستړګو جبرېمې (څېړمې) یې په تناوب سره خلاصېږي او بندېږي، او په ورغوي کې یې د لنډبل (طوبت) او زیاتو خولو په پایله کې د برق د تولید او تودوځي (حرارت) کچه لوړېږي ، او هغه چې زموږ د مغزو د فعالیت توپیر په ګوته کوي ، دا ټول هغه څه دي چې پر انسان د رئکونو د اغږزو په پایله کې رامنځته کېږي.

ځینو څېړنو ددي موضوع په اړه مهمې پایلې لاسته راوړي ، په ۱۸۷۸ ميلادي کال کې ساينس پوه (ډي . بي . ګاډيالي) هغه علمي مبادۍ کشف کړل چې له مختې یې دا روښانه کړه چې ولې او څنګه د رئکونو وړائګې د درملنې په برخه کې

اغېزمى دى ؟ او د رئۇنۇ مختلفى و راڭى دانسان د مختلفو  
ناروغىي لپاره خىگە درملە دە ؟

پە ۱۹۳۳ زىرىدىز كال كى يې لە خۇ كلونو خېرىنۇ وروستە د  
كمان رستم (رئىن كمان) د رئۇنۇ د پىرتلىنى پە اپە يوه  
موسوعە ( دائرة المعارف ) خېرى كە دا دائرة المعارف پە  
رئۇنۇد درملەنى پە بىرخە كى چېرىه ارزىبىتىناكە گەل كېرىي .

پە رئۇنۇ دعلاح پە بىرخە كى چې كوم نظرىيات رامنختە شوي  
، ټول دگادىيالى لە نظرىياتو سرچىنە اخلى .

ھە ژوندى ژوي او د انسان د بدن ھە نظام ۋائىرىي رئىك  
لرى، دا رئىك د پارونى او تحرىك دىنده پە غاپە لرى، خۇ لە  
بل پلۇھ چىنى نور رئۇنە ھەم شتە چې د بدن لە ھەمدى غېرى  
او نظام فعالىت لە خىچ او چىچ سرە مخامىخ كوي او فعالىت يې  
كىمزرۇرى كوي .

كلە چې يو انسان د رئۇنۇ پە ارزىبىت او دەھى پە اغېزو او  
گەلپۇھ شى ، كولى شى د ئان لپاره مناسب او د اپتىا ور  
رئىك وقاكي ، پە دې كار سرە بە هەغە پە دې وتوانىيەي چې پە  
بدن كى لە كارە لوېدىلى غېرى بىا پە فعالىت راولى او ياد بدن

په هغه نظامونو کې توازن لاسته راوړي چې له لاسه يې ورکړي وي.

هغه انسانان چې په بنه او سم حالت کې ژوند کوي، د هغوي لپاره اړینه ده چې باید د بدنه د دننه د رنګونو د اندرژیو ترمنځ توازن وساتي او هر کله چې دا توازن له منځه لارې شي نو په ناروغری اخته کېږي.

22

دانسان په بدنه کې دوه عملیه تل په کار بوختې دی، یوه يې د جوړونې عملیه ده چې د غذایي توکو د جذبولو او حل کولو دنده په غاره لري، او بله يې د ویجارونې عملیه ده چې د بدنه په حجره کې د ویجارتیا دنده په غاره لري.

لومړۍ عملیه د جوړونې او سمونې عملیه ده، دا په داسې حال کې چې دویمه عملیه د لومړۍ عملیې بر عکس دنده پر مخ بیاایي. دا عملیه له بدنه څخه زهرجن تولیدات او ناولتوب له منځه وړي.

خوکله چې یو انسان د دواړو عملیو ترمنځ توازن ته پام وکړي او تناسب يې وساتي، نو هغه له بنبې روغتیا څخه برخمن وي

دا دواړه عملی په ګله میتابولیزم<sup>3</sup> تشکیلوی، چې دا بیا دهغو عملیاتو ټولکه ګنل کېږي چې د پروتوبلازما<sup>4</sup> له جوړنې او ويچارولو سره تړاو لري.

ګادیالی دې پایلې ته رسبدلي چې سور رئه وړائکې د جوړونې یا سمونې وړائکې ګنل کېږي، دا په دې مانا چې سرې وړائکې په بدن کې د وینې سره کرویات ذیاتوی او ینه رايداروی. دا په داسې حال کې ده، چې بنفشې یې وړائکې چې توري فعالوي، ويچاروونکې او لړزوونکې وړائکې ګنل کېږي.

ګادیالی دا هم کشف کړې، چې توري د وینې پخوانۍ سره کرویات له منځه وړي او پر څای یې د وینې سپین کرویات تولیدوی چې بیا له بتربیاوو سره ګلډه کوي او مخه یې نیسي.

سور رنګ چې د انسان په بدن کې د ینې فعالیت ګرندي کوي، په کمان رستم کې د رنا یوې خواته موقعیت لري، دا په

<sup>3</sup> میتابولیزم د انسان په بدن کې کیمیا وي پروسه ده، په خانګیری توګه هغه پروسه چې غذایی مواد د بدن د لویولو او ورته د انرژي ورکولو لپاره کار کوي.

<sup>4</sup> پروتوبلازما د ژوندیو حجرو دنه رنډه او شفافه مایع ده.

داسي حال کې ده چې بنفسه يې رنگ چې د توري فعالیت ګړندي کوي د کمان رستم په بله خواکې ځای لري . د یادونې وړ ده چې بنفسه يې رنگ ( نخامي غده ) فعالوي او لا يې ګړندي کوي . دا له پخوا راهيسي یو پېژندل شوي حققت دي چې نخامي غده د انسان په بدن کې مرکزي غده ګنډل کېږي او نوري ټولې غدي له همدي تنظيميري . نو په دي اساس، ويلي شو چې دا غده د بدن د هري برخې په کار باندي اغېزې لري .

د جرمني يو ساینس پوه (مندل) هم په ۱۹۸۰ زېږدیز کال کې یوه ساینسی ( دائیره المعارف ) ولیکله ، په دي کې يې بنسټیزو رنګونو ته نفوته ( اشاره ) کړي ، نوموري له هغو رنګونو هم یادونه کړي چې نور رنګونه پوره کوي، ددي ترڅنګ په دي کتاب کې يې د بېلا بېلو وسایلوا په مرسته د رنګونو په واسطه د درملني څرګوالي همښودلي دي . دا وسایل په رنګينو وړائکو باندي د طبیعي درملني وسایل بولي . نوموري ساینس پوه د درملني لپاره شپږ بنسټیز رنګونه په ګوته کړي چې عبارت دي له : سور ، ژړې، ګسماني، نارنجي، زرغون او بنفشی رنګونو څخه .

نویو څېړنو بسودلې ، چې له رنګونو څخه په سمه توګه استفاده کول انسان سره د زده کړي او د حافظې په غښتليا کې مرسته کوي ، دا په دې مانا چې د انسان د زده کړي ، پوهې او د حافظې وړتیا له  $55\%$  څخه  $78\%$  ته پورته کوي .

25

په سان ډیاکو کې هم په ۱۹۸۲ زیبردیز کال کې د رنځورپالنې (ذرسيېنگ) په یوه پوهنځۍ کې هم په رنګونو د درملنې په برخه کې یوه تجربه ترسره شو . په دې تجربه کې نږدي شپېتنه مېرمنې چې په روماتيزم ناروځی اخته وي، د پنځلس دقیقو لپاره ګسماني رنګه وړانګو ته وړاندې شوی، چې په پایله کې د پخوا په پرقله دهغوي د مفصلونو درد په زیاته کچه راکم شو . نو د دې تجربې څخه جو تیبری چې د ګسماني رنګ وړانګې په روماتيزم له اخته ناروغانو سره مرسته کوي ا و د مفصلونو درد په راکمولو کې مهم رول لري .

یوه بله څېړنه چې په ۱۹۹۰ زیبردیز کال کې ترسره شو ، په دې تجربه کې د سور رنګ وړانګې د هغو ناروغانو سترګو ته واچول شوی چې له نیم سیبدي ناروځی یې سر ټکاوه، د دې وړانګو د استعمال په پایله کې  $93\%$  ناروغان بنې شول .

ساینس پوهان د خېړنې په پایله کې دې ته ورسیدل چې سور رنګ د وینې شربانی فشار لوړوی او د وینې رګونه پراخوي.

همدا راز خېړنو بنودلي چې رنګونه د تودوځي درجې په لوړوالي او ټېټوالی کې هم رول لري، او په څومره اندازه چې رنګ بدليږي په هغومره اندازه ورسره په تودوځه باندي زموږ احساس هم توپيرکوي په دې اړه په (ناروي) هېواد کې هم ټینې تجربې ترسره شوي، تجربو بنودلي چې کله څوک په داسي خونه کې ناست وي چې په ګډمانۍ رنګ باندي رنګ شوي وي، نو هغوي بنابې دېته اړ شي ترڅو د خونې د ګرمواли لپاره یو څه اقدام وکړي او خونه تر درې درجو پوري نوره هم ګرمه کړي. خو بیا هغه کسان چې په سور رنګ، رنګ شوې خونه کې ناست وي، هغوي نه دي اړ ترڅو د خونې د لا زيات ګرمواли لپاره کوم کار ترسره کړي. نو له دې مالومېږي چې ګډمانۍ رنګ د سور رنګ په پرقله یو څه يخ دي، او موږ ته د یخوالی احساس راکوي.

ددې ترڅنګ نورو خېړنو بنودلي چې د رنګونو تتوالي، سېکوالی او ټېټکوالی د وخت په دقیق مالومولو کې هم اغ ېزه لري، همدا راز زموږ د حافظې په وړتیا هم تاثیرکوي.

د ډنمارک یو ساینس پوه ( نیل فنسین ) د نتکيو ( دانو ) د درملنې لپاره سره رنا وکاروله، او تجربو بشودلې، چې سور رنګ د بنغتش نه آخوا ( ماوراء بنفش ) وړائګې دې ته نه پرېږدي، چې د ناروغ پوستکي ته ننوځي او همدا ډول سور رنګ د پوستکي دې ډوله کېدو او خرابېدو مخه هم نیسي.

د لمړ رنا دا وړتیا لري چې د پوستکي لاندې د ( دې ) ویتامین تولید کړي. خوکله چې د انسان هدوکې نرم وي نو په هغه کې ددې ویتامین کچه ټیټه وي او د ( دې ) ویتامین د هدوکو په جوړولو او پیاوړی کولو کې تر بل هر څه مهم رول لري.

د امریکا متحده ایالاتو د ( بوستن ) په طبی مرکز کې د پوستکو متخصصینو دا ثابتہ کړې، چې په زیاته کچه د اسماني وړائګو استعمال کولي شي له پوستکي څخه ګونجی لیرې او ورته په زیاته اندازه تازه ګئي ورکړي، دا ډول وړائګې د انسان مخ ته بنکلا او څلا وربخښي.

د پوستکو یا د جلدي نارو غیبو متخصصینو د یوې بلې څېړنې په ترڅ کې دا ثابتہ کړې، چې اسماني رنګ د مخ د پوستکي د سرطان غوره درمل دي، دا رنګ له پوستکي څخه ګونځي،

لیکی، نسواری رنگه خاپونه لیری کوي او پوستکي بنکلي کوي خو پوهانو دا روښانه کړي، چې ګاماني رنگ رنا له يو ځائګري محلول سره فعالیت کوي، او بیا وروسته دا محلول پر مخ کېښودل کېږي، دا محلول له مخ څخه داغونه د شپارسو دقیقو په ترڅ کې ختموي، او د یوې اوونې په اوږدو کې یې ورو ورو مخ رغبې او داغونه یې په بشپړه توګه له منځه ټي.

د بوستان د طبی مرکز پوهان واي، چې ويچاري شوې حجري د ګاماني رنگ د استعمال په مقابل کې مقاومت نه لري، نو ځکه ګاماني رنگ دا چول ويچاري شوې حجري د یوې اوونې په ترڅ کې له منځه وړي او له مخ څخه یې جلاکوي او پر ځای یې نوي او روغې حجري رامنځته کوي. پوهانو دا هم روښانه کړي چې ددي پایلې بنایي د لیزر په واسطه د درملنې په څېر نه وي، خو توپیر یې دادي چې ددي په واسطه د مخ د داغونو درملنې په کمه موده کې کېږي، خو بیا هم د ګاماني رنگ په واسطه درملنې کول د لیزر بدیل کېډای شي او بنایي له لیزر څخه هم دا طریقه غوره وي، ځکه دا طریقه ډېره ګاسانه، ساده او کم درده ده.

پوهانو بنودلي چې د بوجاتوب او زړښت ضد، دا درملنه ډېر لګښت ته اړتیا لري، دا په دې مانا چې یو ځل ددي د استعمال يې ۸۰۰ ډالرو ته رسېږي. دا چې دا طریقه نوي ده، نو ټکه یې نوري پایلې هم نه دي روښانه.

29

رئگونه یوازې پر انسانانو اغېز نه کوي، بلکې د رئگونو اغېزې له دې هم پراخه دي، رئگونه پر ژویو او بوټو هم اغېز بنندي. تجربو بنودلي، کله چې پر چرګه مصنوعي رئگينه رېا متمرکزه شي، نوله معمول خڅه هېګي ژراچوی.

همدا رئګه سور رئګ د ځمکې چینجي ځان ته ډېر جلبوی، هغه ځای چې سور رئګ ورکې زیات وي بنایې هلته ډېر چینجي پیدا شي. چک و هوونکي حشرات سور، نارنجي او ژپړ رئگونه ډېر خوبنوي، او له ګډاني، بنفشي او زرغون رئگونو خڅه تبنتي، دا په داسي حال کې ده، چې مچان له ګډاني رئګ پرته نور ټول رئگونه خوبنوي، او همدا لامل دي، هغه خونې چې پر ګډاني رئګ رئګ شوي وي مچان ترې تبنتي.

## بوټي :

د انځکونه راښنه

کېدای شي رنګانی د بوټو رنګونه هم بدل، او په وده او لوبيدو کې ورسه مرسته وکړي، او بنایي رنګانی د بوټو د لوبيدو مخه ونیسي.

30

څېړنو بنودلې چې بنفسه یې رنګ د اټکورو د تاکونو په ژر لوبيدو کې مرسته کوي، او سره رنګ د غلو دانو او حبوباتو په ژر رسپدو کې مرسته کوي، دا په داسې حال کې ده چې سور، نارنجي او ژېړ رنګونه د کوچنيو حجره په وده کې مرسته کوي، خو له بل پلوه یېا زرغون، اسماني او بنفسه یې رنګونه ددي حجره وده کمزوري کوي او ژر لوبيدو ته یې نه

پريېردي

31

## د درملني طریقه

په رئکونو درملنه د نفسي او جسمي ناروغيو د درملني يوه مهمه وسیله ګنل کېږي . پوهان په دې اند دي، چې هر ژوندي ژوي په خپل بدن کې برینښاني مقناطيس (کهرومغناطيس) لري، د ژونديو ژويو په بدن کې ددي حالت شتون هغوي ته دا وړتیا ورکوي، چې رڼا راکش او د رئکين کمان رئکونو ته يې وویشي، دا رڼا ګانې له سور رنگ څخه نبولي تر بنفسه يې رئکونو پورې ټول ځان کې رانګاري .

دادي ترڅنګ پوهان دي پایلي ته ورسېدل چې د بدن مختلفي حجري خپلې اړتیاوې د رئکين کمان له رئکونو پوره کوي او په پایله کې همدا رئکونه ددي لامل ګرځي، چې بدن ته رغښت او جوړښت وروښښي او بیالوژیکي وړتیا يې غښتنلي کړي .

بدن لکه څنګه چې خوراک او څښاک ته اړتیا لري ، همداسي د بدن ټولې حجري هم رنګونو ته بیالوژیکي اړتیا لري، دا په دې مانا چې کله د بدن حجرو ته په کافي اندازه د رنګونو وړانګي ونه رسپری او لیرې ترې پاتې شي، نو د بدن حجري کمزوري کېږي او بالآخره په ناروغۍ اخته کېږي . ددي حالت په پایله کې د انسان پر بیالوژیکي کړنو هم اغېز پربوځي

دا ټول هغه واقعیتونه دي چې د تجربو په پایلوکې لاسته راغلي . ناروغه ته چې څنګه نور کیمیاوی درمل يا خواره ورکول کېږي ، نو په کار ده چې د درملنې په موخه له رنګ څخه هم په هغومره اندازه ګټه پورته کړي . لکه څنګه چې یادونه وشوه په رنګينو وړانګو د ناروغیبو درملنې د درملنې مهم ډول پېژندل شوي .

رنټورپوهان د ناروغانو د درملنې لپاره بېلا بېل وسایل په کار اچوي، ځینې وختونه په رنګينو ټوټو يا دسمالونو باندې ناروغان پوبني، او ځینې وختونه د ناروغانو د بدن په مختلفو برخو باندې رنګيني رنګانې وراچوي يا پرې ځائکړي رنګونه متمركزکوي او یا یې د بدن مختلفې برخې په رنګينو تیلو

## باندي مومني، او ياي په جامو (کاليو) کي مختلف رنگونه ورزياتوي

ددرملنی دا طريقه چې د امریکا د اعصابو رنځور پوهانو په کار اچولي، باید د رنګينو رنګانو د مرکز کولو له لاري ترسره شي که دا رنګانې څو ڈله د شلو دقیقو لپاره په سترګو باندي مرکزې شي نو په پایله کې دا رنګانې د سترګو هغه حجري چې رنا راکشوي، په فعالیت راولي. چې له همدي لاري بیا دانسان په عصبي سیستم کي توازن رامنځته کوي او پر انسان یې اغږي رابنکاره کېږي.

پوهان په دي اند دي، که دا طريقه ناروغرۍ په بشپړه توګه ونه رغوي، خو په ټولیز ډول د ناروغ د اروائي حالت په بنه کولو کې ډېر رول لري. د بېلګې په توګه، رنګونه د انسان پام ڇان ته اړوي او اروائي حالت یې بدلوی او په ماشومانو کې د سرزوري د حالت کچه راتېټوي. همدا راز په دي طريقه د رنګونو کارونه په سرطان اخته ناروغانو ته یو ډول اروائي راحت او ذهني سکون ورکوي.

## د ټینو خورو له لاری درملنه

په دې وروستیو کلونو کې پوهاو د بوټو د رئکونو په اړه  
څېړنې وکړې، او دې پایلې ته ورسېدل چې د بوټو دا رئکونه  
یا د رئک دغه مادې له طبیعې کیمیاوې جوړښتونو (ترکیبونو)  
څخه عبارت دی، او د بدن لپاره ډېرې ګټې لري

د بوټو د فیزیولوژی استاذه ڈاکتره رئیفة احمد حسین وايې  
((یوازې دا مهمه نه ده چې مېوې او سابه مختلف ویتامینونه  
لكه A ویتامین، B ویتامین، C ویتامین او یا داسې نور  
ویتامینونه لري، بلکې په دې اړه څېړنو بنودلې چې په مېوو او  
سابو کې نور غذائي جوړښتونه او توکي هم شتون لري، چې

د ويٽامينونو په اغېز او کار کې ورسره مرسته کوي او د بدن

لپاره چېرګهور دي . . .

بایالافینویدز، انتوسیاس——ینین، کاروتینویدز، یولیفینول او  
ایسوفلافینویدز، هغه غذایي توکي دي چې په مېوو او سابو  
کې شتون لري او د ويٽامينونو کار او اغېز بشپړ وونکي دي.

مېوې او سابه ځینې يې تور، ژېړ، زرغون او داسې نور  
مختلف رئکونه لري، لکه څنګه چې یادونه وشوه په مېوو او  
سابو کې د ويٽامينو ترڅنګ ځینې نور غذایي توکي هم شتون  
لري، ددي موادو لاندې د مختلفو رئکونه ورکوي. لکه په  
پراته دي چې سابو او مېوو ته مختلفو رئکونه ورکوي. لکه په  
رومیانو کې د سور رنگ توکي چې رومیانو ته سور رنگ  
ورکوي، په ګازرو کې نارنجي رنګه ماده، په ژېړو مرچکو د ژېړ  
رنګ ماده، په بانجانو کې د آسماني رنګ ماده، همداسي تور  
انګور او اينځر، يا د چایو تور او يا هم نسواري رئکونه. دا ټول  
رئکونه د بدن لپاره چول چول روغتیاپي ګتمې لري

## په لمر و هلو او بيو او تېلو باندي درملنه

دا هم په رنګ باندي د درملني يوه بله طريقه ده ، په دي طريقه کي او به په يوه رنګين بوتل کي اچول کيږي (کوم رنګ چې ورته اړتیا وي ) د بوتل سر تړل کيږي او د اوږي په موسم کي د دوو ساعتونو لپاره لمر ته اينښودل کيږي، دا چې په ڦمي کي د لمر تودو خه يو څه کمه وي ، نو د ڦمي په موسم کي بيا دا بوتل ټوله ورڅ لمر ته اينښودل کيږي . کله چې او به لمر و وهي بوتل بيا په يخچال کي کېښودل کيږي او له هغې وروسته يا خښکل کيږي، يا پري اغېزمن ځاي موبنل کيږي او غوره خبره داده چې دا او به د پنځو ورڅو لپاره استعمال شي او له هغې وروسته بيا له سره په همدي طريقه او به په بوتل کي واچول شي او لمر ته کېښودل شي دا هم شونې ده چې تېل په يوه رنګين بوتل کي واچول شي او لمر ته کېښودل شي او بيا وروسته پري اغېزمن ځاي غور او وموبنل شي .

غواړم دلته يوې خبرې ته اشاره وکړم ، هڅه وکړئ چې له پلاستيکي بوتل څخه استفاده ونه کړئ ، ټکه کېداي شي د تودو خې له زياتېدو سره د ( پولي اتيلين ) ماده په او بوي کې

يۇخە راوىلىٰ شى او بنایى د ئىنۇ روغىتىاپى سىتونزۇ لامى  
وڭرئى كە د اپتىيا ور رېڭ بوتل مو پىدا نە كە، نو كېداي شى  
يو رون (شغاف) شىشە يى بوتل راواخلى او د چىلى اپتىيا ور  
رېڭ پلاستىك ترى تاۋ كىرئ او د رېڭ پە واسطە يى ونىبلۇئ.  
او بىا يى لەر تە كېرىدى، تاسو كولى شئ چى پە بوتل كې لەر  
وھلى او به يى وھىنىكى او يا پېرى ھان وموبىنى، او يا ھم پە يو  
وخت كې يى ھم وھىنىكى او ھم يى پەر ھان وموبىنى. خۇ پام  
مو وي چى تاسو ھۇمرە اپتىا لرئ ھغۇمرە گىتە ترى واخلى.

## د رېڭىنى رىنا متمركز كول :

پە دى طريقە كې د رىنا لە يو سرچىنى كار اخىستىل كېرىي، دا  
يو ھائىكى ماشىن دى چى د اپتىيا ور رېڭىنى رىنا تە مخامىخ  
كېنىو دل كېرىي او بىا دا رېڭىنە رىنا د متخصص ڈاكتىر د  
لارېنىوونو سره سەم او د مناسې مودى لپارە د بدن پر  
اغېزمن ھاي متمركز كېرىي.

پە رېڭىنە باندى د درملى نورى لارى چارى ھم شتە، لكە د  
لوسەت لپارە لە رېڭىنە كارتونو ھە گىتە اخىستىل يا داسې نور،  
خۇ دا يى خۇ مشهورى لارى وي.

## رئگونه او قرآن کریم

الله جل جلاله ټول شیان د انسان د خدمت او گتې لپاره پیدا کړي او د انسان د هوساينې او ګرامتیا لپاره یې د هغه په خدمت کې ګرځولي دي . الله جل جلاله ټول مخلوقات بنکلي پیدا کړي . هر کله چې انسان د الله جل جلاله مخلوقاتو ته ګوري ، دهغوي له مختلفو او بنکلو بنکلو رئگونو په ليدو خوشالۍږي او له ليدو یې خوند اخلي . د مخلوقاتو مختلف رئگونه له یوې خوا انسانانو ته خوبنې وربخښنې ، او له بل پلوه یې زموږ چاپېریاں ته بنکلا وربخښنلي .

الله جل جلاله تل موږ د رئگونو بنکلا ته متوجې کوي . لکه :

### غرونه مختلف رئگونه لري

موږ ګورو چې غرونه بېلا بېل رئگونه لري، الله جل جلاله ته دا سختنه نه وه چې ټول غرونه یې په یوه رئگ پیدا کړي واي ، خو کله چې انسان د ډول ډول رئگونو په ليدو خوشالۍږي

، دهمدي حکمت له مخي الله جل جلاله غرونو ته چول چول  
رئگونه وركول

الله جل جلاله د فاطر سورت په ۲۷ آیت کي فرمایي:

وَمِنَ الْجِبَالِ جُدُّدٌ يَضْرُبُونَ حُمُرًا مُخْتَلِفَ الْوَهْنَاتِ وَغَرَابِيبُ سُودٍ

39

ژباره : ھيني غرونه سپين څلي لري ، ھيني سره . غرونه  
مختلف رئگونه لري او ھيني بي بيا تور او لوړ دي )

د ( جدد ) کلمي مفرد ( جده ) ده ، چې د لارواو څلو په مانا  
راخی او ( غرابيب سود ) تورو او لوړو غرونو ته ويل کيږي

زمود سترګي د غرونو په مختلفو رئگونو لکيږي ، کله مو  
سترغني پر سور غر لکيږي ، کله پر سپين او کله پر تور ، دا نو  
طبيعي خبره ده چې دا حالت د انسان زره ته خوبني  
ورېخښي .

په دې آیت کي له سپين او سور رنګ څخه یادونه شوي ، خو  
له دې رئگونو پرته ، غرونه په نورو رئگونو کي هم ليدل کيږي  
چې الله جل جلاله ورته په دې اختصار سره د مُخْتَلِفَ الْوَهْنَاتِ

په جمله کې اشاره کړي یا نې مختلف رنګونه لروونکي غرونه  
دا په دې مانا چې الله جل جلاله غرونو ته بېلا بېل او بنکلي  
رنګونه ورکري

د تېرو مختلف رنګونه او د سور سمندر په تل کې بنکلي او  
رنګينې مرجانی ډېرى د انسان ستزگې برېښي او خوبني  
ورکوي

او کله چې الله جل جلاله په پورتنې آیت کي له (بیض و حمر)  
یا نې له سپین او سور رنګ څخه وروسته د ( مختلف الوانها )  
جمله راوري، دا په دې مانا چې سپین او سور رنګونه اساسی  
رنګونه ګنل کېږي او نور ټول رنګونه له دې دوو څخه جو پېږدي

### د څارویو مختلف رنګونه :

د څارویو بنکلي او ډول ډول رنګونه هغه څه دې چې الله جل  
جلاله ورته د نحل سورت په ۶ آیت کې اشاره کړي : الله جل  
جلاله فرمایي

وَلَكُمْ فِيهَا جَمَالٌ حِينَ تُرْسَحُونَ وَحِينَ تَسْرَحُونَ

ڇيابره : تاسو ته بنکلا ده په هغو څارويو کې چې څرخاينو توه  
يې سهار وري بوھئ او بيرته يې ماره راولئ .

او کله چې الله جل جلاله د فاطر سورت په ۲۸ ايت کې

فرمائي : (وَمِنَ النَّاسِ وَالدُّوَابِ وَالْأَنْعَمِ مُخْتَلِفُ الْوَانُهُ وَ

كَذَلِكَ

ڇيابره : خلك ، ځناور او څاروي مختلف (رئونه لري)

نو له دي آييت څخه دا رامالوميري چې څاروي يو ډول رئک  
نه لري . ياني ټینې يې سره ، ټینې يې سپین ، ټینې يې تور او  
جله جلا رئونه لري .

امام قرطبي رحمه الله وايي : (دا ټول د دوي په جوړوونکي او  
پیداکوونکي باندي دلالت کوي ) .

او په تېر آييت کې د (كذلک) کلمه انسان ته دا ورپه يادوي،  
چې د رئونو اختلف یوازي په غرونو کې نه ، بلکې په ژونديو  
ژويو کې هم شته . ( خلك ، ځناور او څاروي )

او دا چې الله جل جلاله په پورتنې گایت کې (انعام) یانې څاروی یې له (الدواب) یانې ځناورو څخه وروسته یاد کړي ، په دي کې عطف عام په خاص باندي دي . یانې د (انعام) کلمه په (الدواب) کلمې باندي عطف ده ، په دي کې هم دالله جل جلاله دا حکمت وو چې د څارویو د رنګونو بنکلا مونږ ته ډېر ارزښت لري، دا ځکه چې زموږ سترګې د ځناورو په پرتله پر څارویو ډېری لګېږي او سروکار مو ورسره زیات وي . نو وخت په وخت دهغوي د مختلفو رنګونو په ليدو سره الله پرمور، نعمت کوي او خوبني راته راکوي . دېلګې په توګه پسونه او رمي چې په پټيو او څرګئيونو کې وي، یا داسې نور حیوانات چې موږ سره په کورکلي کې ژوند کوي او سروکار مو ورسره زیات وي، خو له بل پلوه ګیدران ، فیلان او لپوانو سره مو سروکار نه وي ، هغوي په ځنکلونو کې ژوند کوي او ډېر کم وختونه یې ګورو او یا خو یې بیېنې نه وینو . نو ځکه الله جل جلاله په پورتنې گایت کې لومړي د (الدواب) یانې ځناور او وروسته یې ورپسې (الانعام) یانې څاروی یاد کړل .

## زرغون (شين) رنګ (د بوټو او کښتونو رنګ)

مود په خپل ورخني ژوند کې مختلف رنګونه گورو، او بنایي د نورو رنګونو په پرتله مو سترګې پر زرغون رنګ چېږي ولګیرې، دا هغه رنګ دي چې د انسان زړه ته خوبني وربخښي، په ځائګړې توګه کله چې د انسان سترګې په پراخو زرغونو څمکو لکه باغونو او کرنیزو څمکو باندي لګیرې، یا کله چې له بارانه وروسته شنې دښتې او بوټي گوري، نو دا زرغونه منظري د انسان اروا تازه او زړه یې خوشالوي

43

الله جل جلاله فرمایي : أَلَمْ تَرَ أَنَّ اللَّهَ أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ

مَا أَنْتُ بِإِلَّا رَبُّ الْأَرْضِ مُخْسِرٌ

ژباره : مایا نه گوري چې الله جل جلاله له مأسمانه او به راوروی او څمکه پري زرغونه کوي . همدا راز الله جل جلاله د انعام

سورت په ۹۹ مایت کې فرمایي :

فَأَخْرَجَنَا مِنْهُ حَضِيرًا خَرُجُ مِنْهُ حَبَّا مُتَرَكِبًا

ڦيابره : موئبر له ڄمکي زرغونه بوتي راوويستل او بيا تري  
دانې راباسو . په دي ۳۱ آيت کې د (حضر) کلمه د زرغونه بوټو  
او کرنې په مانا رائکي . ياني الله جل جلاله د باران په واسطه  
ڄمکه زرغونوي .

44

دا چې ولې د نورو رنگونو په پرقله شين (زرغون) رنگ  
غوره دي، دا دوه لاملونه لري

لومړي : هغه جنتيان چې الله جل جلاله ته به په جنت کې تر  
ټولو نږدي وي ، هغوي به زرغونه جامي اغوندي . دا صفت  
الله جل جلاله په خپل کتاب قرآن کريم د (الانسان) سورت  
په ۲۱ آيت کې بيان کړي ، الله جل جلاله فرمایي :

عَنْهُمْ ثَيَابٌ سُنْدُسٌ خُضْرٌ وَإِسْتَرْقٌ

ڦيابره : پر دوي به د نريو وربنېمو شين رنګه جامي وي او  
همدارنګه د غټو وربنېمو جامي به یې هم اغوسټي وي

او همدا راز د (الکهف) سورت په ۳۱ میت کې فرماییلی

دی

وَيَلْبِسُونَ ثِيَابًا خُضْرًا مِنْ سُندُسٍ وَإِسْتَبْرَقٍ

ڙباره : جنتیان به د نريو وربنemo او غتو وربنemo شين رنگه  
جامی اغوندي

45

نو پر دي بنسټ ، ويلى شو چې شين (زرغون) رنگ تر ټولو  
غوره او خوشاله رنگ دي ، که له دي پرته بل کوم غوره واي  
او انسان ته يې لا ډېره خوبني وركولي ، نو الله جل جلاله به په  
خپل کتاب کې د جنتیانو لپاره دهفي رنگ جامو وصف کړي  
واي

دويم : شين (زرغون) رنگ د انسان د ستړګو د ليد حاسه  
پياورې کوي . رنځورپوهانو هم دا حقیقت بیان کړي دي ،  
ددې لامل دادي چې شين (زرغون) رنگ د ستړګو ليد په  
جېږي نرمي او په خوند او لذت سره راټولوي، که څه هم تور  
رنگ هم دا ځائګړنه لري خو هغه يې بیا په ډېر شدت سره  
راټولوي . او شين رنگ کې نرمي وي

او همدا راز په حدیث شریف کې هم په دې اړه یادونه شوي، او دا خبره تاییدوی چې شين رنګ د سترګو ليد پیاوړي کوي.

او الله جل جلاله د النمل سورت په ۶۰ آیت کې فرمایي:

فَأَنْبَتَنَا بِهِ حَدَآءِقَ ذَاتَ بَهْجَةٍ

46

ڦیاره: مونږ د باران په واسطه داسي بنونه رازرغونه کړل چې انسان ته خوبني ورکوي.

د (في ظلال القرآن) تفسیر لیکوال سید قطب رحمه الله ، د خپل تفسیر د پنځم ټوک په ۶۲۲۵۲ صفحه کې ددي آیت لاندې لیکي:

خوشاله ، تازه ، ژوندي، بنکلې او خوبني ورکوونکي بنونه.... او د بنونو منظري د انسان زړه ته تازه ګي ، ګړندیتوب او خوبني وربخبني . او دا تازه ګي، بنکلا او خوشالي زړونه راوینښوي او کله چې انسان د بنونو په اړه ژور فکر وکړي نو خامخا د هغې د خالق او جوړوونکي ثناء او ستاینه کوي، دا فکر یې دې ته اړ باسي چې هغه پیداکوونکي

ذات ته پام وکړي چې دې بنونو ته بې حیرانوونکي او زړه خوشالوونکي بنکلا وربختښلې.

که د دنیا ستر هنرمندان او ساینس پوهان راټول شي هم نه شي کولي چې یو ګل ته رئک ورکړي او یاپې جوړکړي په یوه ګل کې د رئکونو څې، د لیکو او ریښو غزېدل، د پاڼو تنظیم او ترتیب، دا ټول هغه چیلینجونه دي چې هیڅ ساینس او علم له پخوا راهیسي او تر نن ورځي دهغې ټواب نه دي ورکړي، او نه په دي بنکلا او رازونو سره یو ګل جوړولی شي کله چې دا کار نه شي کولي نو یوې ونې ته د ژوند او ساه ورکولو توان کله درلودي شي؟!.. دا هغه ستر راز دي چې انسان تري عاجزدي او تل به عاجز وي.

شين رئک چې ډېري په بوټو کې او په مختلفو ډولونو او بنو لیدل کېږي (په ځائکړې توګه په زرغونو پاڼو کې) دا رئک خپله سرچینه له یوې کيمياوي مادي څخه اخلي چې ډېر پېچلي جوړښت لري، د کدنې پوهان دا ماده د کلوروفيل (Chlorophyll) په نامه يادوي.

په لومړيو وختونو کې داسي باور کېده چې کلوروفيل له یوې مادي څخه عبارت ده، خوکله چې د بوټو په اړه څېړنې پراخه

شوی ، نو خرگنده شوه چی کلوروفیل له نورو څلور مادو څخه جوړه ده، چې د A کلوروفیل ، B کلوروفیل ، په نامو یادېږي او دواړه زرغون یا شین رنګ لري او نوري دوه مادې چې د (کارتین) او (زانتوفیل) په نامو یادېږي ، دواړه دبوټود رنګ دوه مادې دی او ژېړ رنګ لري .

48

د کلوروفیل پېچلې ماده چې د شین رنګ ماده ورکې زیاته ده ، دا د بوټو په نړۍ کې د الله جل جلاله له بنکاره معجزو څخه شمبول کېږي، دا ځکه چې دا ماده د بوټو په غذايی چوربنت کې مهم رول لري . د بېلګې په توګه بوټي له خاورو څخه څه اندازه او به راکشوي، لکه څنګه چې له هوا څخه کاربون ډاي اوکساید راکشوي .

او له دغه دوو ساده مادو څخه چې (او به او کاربون ډاي اوکساید) یادېږي، کلوروفیل کولي شي چې (کاربوهایدرایت ۵ تولید کري، لکه د شکري مختلف ډولونه، چې په دې جمله کې د ګلوکوز شکر، د مېوو شکر، ګني، لبلبو او داسي نوري شکري راخي، همدا راز د نشايسټي مختلف ډولونه لکه د

<sup>5</sup> دا یو دوی ماده ده لکه شکر او نشايسټه ، چې بدن ته انرژي ورکوي ، او هغه خواره چې دا ماده ورکي شتون لري لکه دودي ، آلو وريجي او داسې نور .

غنمو، جوارو، وريجو په دانو کې شته نشايسته، يا په کچالو او  
ماگو کې نشايسته او همداسې نور

او دا چول مهم غذائي توکي د رنا له وړائکو پرته هيچکله نه  
شي توليدیداي، او دا عملیه د (photosynthesis)<sup>6</sup> په نامه  
يادېږي. ياني د رنا په واسطه د توکو د تركيib عملیه. په  
لاندې معادله کې کولي شو دا عملیه په مختصره توګه بيان  
کړو.

### کلوروفيل

کاربون ډاي اوکساید + اوبه ————— کاربوهایدراتي توکي+اکسیجن  
در رنا وړائکو

بوټي د انسانانو او د ټمکي پر سر د ټولو ژوندي ژويو د  
ژوند د پرمخ بیولو بنسټيژه سرچينه ګنل کېږي. بوټي هغه  
مهمن او بنسټيژه توليدات دي چې له زرغونه مادي څخه  
سرچينه اخلي. نو پر دي اساس ويلي شو چې کلوروفيل د  
ټولو حيواني او یا نباتي خور توليدونکي ماده ده.

په بوټو کې ددي شين رنګ (کلوروفيل) سربېره نور هم ډېر  
توکي شتون لري چې بېلا بېل رنګونه لري. له هغې ډلي د

---

<sup>6</sup> د رنا په واسطه د موادو تركيib ته وايې.

ماګ‌سماڼي رنګ ماده، د ژپې رنګ ماده، د سره رنګ ماده، د نسواري او داسي نورو رنګونو مواد يادولي شو.

دا ډول رنګونه د بوټو په ډېرو برخو کې ترسټرګو کېږي او په ځائېرې توګه په ګلانو او مېوو کې.

50

الله جل جلاله د الفاطر سورت په ۲۷ ایت کې داسي فرمایي:

فَأَخْرَجَنَا بِهِ ثُمَّرَاتٍ مُخْتَلِفًا لَوْنَهَا

ڦياره: موږ د وربنت په واسطه له ڈمکې ډول ډول مېوي راوو ويستلي چې مختلف رنګونه لري.

## ژپې رنګ

په قرآن کريم کې د غوا د پوستکي د ژپې ځلانده رنګ له یادونې وروسته د سرور کلمه راغلي چې د خوشالي په مانا راخي. الله جل جلاله د البقرة سورت په ۶۹ ایت کې فرمایي:

قَالُوا أَدْعُ لَنَا رَبَّكَ يُبَيِّنْ لَنَا مَا لَوْنَهَا قَالَ إِنَّهُ يَقُولُ إِنَّهَا بَقَرَةٌ

صَفَرَاءٌ فَاقْعُ لَوْنَهَا تَسْرُ النَّاظِرِينَ

ڙباره : اسرائيلو وويل چي الله ته سوال وکره چي مور ته وواي چي دا غوا ڏنگه رنگ لري، موسى عليه السلام ورته وفرمايل چي الله جل جلاله واي چي دا غوا ڙبره او ڦېر ڪلانده رنگ لري چي ڪتونکي خوشالوي

51

ويل ڪيري چي (فاقع لونها) د ڏبرسخت ڙبروالي مانا لري ، ياني له ڦېر ڙبروالي لامله دا غوا نبردي ده چي سڀنه شي ، او داسي هم ويل شوي چي (فاقع لونها) د رنگ د صفائي او پاكوالي په مانا رائي او دا رنگ ڪتونکي خوشالوي ، ڏكه چي څوك يې پوستکي ته وګوري نو فکر کوي چي د لمروپاڻي يې له پوستکي راوخي

په ټوليزه توګه ، دا چي ڙبر رنگ د خوشالۍ لامل گرئي، ابن جرير د ابن عباس رضي الله عنهما څخه روایت کوي، فرمائي چي : (من لبس نعلا صغراء لم ينزل في سرور ما دام لابسها)

ڙباره : چا چي ڙبرې پني واجولي ، هغه به تر هغې په خوشالۍ کې وي ترڅو يې چي ويستلي نه وي

او مفسرين د (فاقع لونها) ڙباره داسي نه کوي چي گوياد ڏېر ڙبروالي لامله يې رنگ تور شوي

او قرطبي په دې نظر دي چې دا مانا یوازې په اوښانو کې د  
مجاز په توګه استعمالیږي . اللہ جل جلاله د ( المرسلات )  
سورت په ۳۳ آیت کې فرمایي : گَأَنَّهُ جَمَلَتْ صُفْرُ

د اور لمبې به داسې وي لکه ژېړ اوښان . دا په دې لامل چې  
تور اوښان ، ژېړ توروالي لري . او که اللہ جل جلاله د غوا د  
رنګ په اړه توروالي مراد وي ، نو بیا بې په ( فاقع ) یانې  
څلاندې صفت باندي تاكید نه کاوه ، ټکه څلا صفت دي، او یا  
داسې صفت دي چې یوازې د ژېړ رنګ پوري تراو لري، او  
هیڅکله دا کلمه د تور رنګ لپاره نه راوړل کېږي . عربان د  
هر رنګ لپاره جلا صفت لري، او په هغې صفت سره بې  
بېلووي ، کله چې تور رنګ له اندازې زیات تور شي نو د (  
حالک ) صفت ورته راوړې، یانې ( تک تور ) کله چې سپین  
رنګ له اندازې ووځې نو بیا ورته د ( ناصع ) صفت راوړې ،  
یانې ( تک سپین ) کله چې شین ( زرغون ) رنګ له اندازې  
ووځې نو بیا ورته د ( ناضر ) صفت راوړې ، یانې ډېر زرغون ،  
او کله چې ژېړ رنګ له اندازې څلاندې شي ، نو بیا ورته د (  
فاقع ) صفت راوړې ، لکه په تېر ۳۳ آیت کې ، یانې ( تک ژېړ ) او  
هیڅکله د یو رنګ صفت د بل رنګ لپاره نه کارول کېږي .

کسائي وايي : (کله چې ژړو رنګ له اندازې زيات شي نو ويل  
کېږي چې ژړو والي يې تمام شو .)

امام قرطبي رحمه الله وايي، چې ابن عباس رضي الله عنهم  
فرمایي : (ژړو والي زړه خوشالوي ) او په ژړو پنو اغوسټلو  
باندي ټینګار کوي . نقاش د ابن عباس څخه دا روایت کړي .  
او ٿعلبي د علي بن ابي طالب رضي الله عنه څخه دا سې نقل  
کوي چې هغه فرمایي : (من لبس نعلي جلد آصغر قل همه  
لاؤ الله تعالى يقول : صَفَرَاءُ فَاقِعٌ لَوْنُهَا تَسْرُّ الْنَّاظِرِينَ

ڇباره : چا چې ژړي پني واچولي ، ده ګه غمونه به کم وي  
ئکه الله جل جلاله د غوا د رنګ په اړه فرمایي چې ، غوا به  
ډېره ژړه وي . چې ڪتونکي خوشالوي .)

ابن الزبير او محمد بن ابي كثير د تورو پنو له اغوسټلو منعه  
کړي ، ئکه په وينا يې تور رنګ زړه خپه کوي .

دا کومه د حیراتنيا خبره نه ده چې ابن الزبير او ابن كثير د  
تورو پنو له اغوسټلو منعه فرمایلي ده، يا دا چې ابن عباس او  
علي بن ابي طالب رضي الله عنهم په ژړو پنو اغوسټلو باندي  
ټینګار کړي . دا دي نن د رنګونو او ده ګي د اغېزو په اړه

دېرى چېنى ترسره شوي ، په دې اړه هم چېنى ترسره شوي چې کوم ډول کسان کوم ډول رئگونه دېر خوبشوي ؟ دا هغه ٿه دې چې نن د چېرنو په پایله کې په لاس راغلي ، خود پخوانيو علماء او اوسينيو پوهانو سره تجربه او د تجربې پايلى راويستل ترتولو مهم او لوړې معيار گنل کېږي . داسې نه شوکولي چې يوه خبره پخوانى ده نو ڏکه يې باید پرېردو او عمل پري ونه کرو ، او نه دا چې باید هري نوي لاسته راوېرني او نوي خبرې ته غاړه کېردو او په آسانى يې ومنو بلکې مونې باید تجربو ته وګورو او پایلو ته يې ٿير شو ، پېرکړه به هغه مهال کوو چې ذوق او عقل مو راسره موافقه وکري .

زمونې پخوانى علماء د دېر لور او بنكلي ذوق خاوندان ۹۹ ، شيخ شرف الدين ابونصر محمد بن ابي الفتوح البغدادي چې په (ابن المرة) باندي شېرت لري، په څيل كتاب (مفرح النفس) ياني د زړه خوشالوونکي په نامه كتاب کې د (ستره گي) د حاسي له لاري د زړه خوشالي) تر عنوان لاندي داسې ليکي : هغه شياب چې سور ، يا زرغون ، يا ژېر يا له دې رئگونو ٿخه تشکيل شوي رئگونه لري نو زړه ورته خوشالېږي، دې

رېگونو ته په کتلو سره بدن اګرامېږي، زړه ورته خوشالېږي ، عقل او ذهن ورسره راژوندي کېږي، بدن پیاوړي کوي او اروا تازه کوي .... )

بشر فارس په ( سر الزخرفة الاسلامية ) په نوم کتاب کې لیکي : ( تاسو د الله قدرت او حکمت ته وګورئ چې دا څلور رېگونه ( ژېړ، سپین، سور، او زرغون ) رېگونه يې د قیمتی ، بنکلو او غوره شيانيو لپاره ټاکلي، دا په دي مانا چې سره زر يې ژېړ پیدا کړي، مغلرو ته يې سپین رنګ ورکړي ، زمرود يې زرغون پیدا کړي، او یاقوت ته يې سور رنګ ورکړي . الله جل جلاله په نړۍ کې قیمتی شيانيو ته دا رېگونه وټاکل . الله جل جلاله د برکت خاوند او ډېر بنکلي پیدا کوونکي دي .

## د انسانانو رنگونه

که څه هم ټول انسانان د آدم عليه السلام اوولاده ده او ټول د بدني جورېښت له پلوه په یو ډول دي ، خو په رنگونو کې مختلف دي ، په دي کار کې د الله جل جلاله قدرت او اعجاز راڅرګندېږي . الله جل جلاله د فاطر سورت په ۲۷ ګایت کې فرمایي

(وَمِنْ أَنَاسٍ وَالَّذِيْ وَآبَيْ وَالآتَيْ عَمِ مُخْتَلِفُ الْوَنْدُهُ وَكَذِلِكَ

ژباره : خلک ، ځناوار او ځاروی مختلف رنگونه لري

ئینې خلک تک تور رنګ لري لکه حبشياب، ئينې يې بیا د روم د خلکو په څېر تک سپین رنګ لري، عربان منځني رنگونه لري ، او د هند د خلکو په څېر يې ئينې بیا یو څه توروالي ته نبردي دي.

دا حقیقت د محمد صلي الله عليه وسلم په یوه حدیث کې هم راڅرګندېږي، امام احمد رحمه الله واېي چې یحیی بن

سعید دابى موسى رضى الله عنھ خە روایت کوي چى محمد  
صلی الله علیه وسلم فرمایلى دى :

"أَنَّ اللَّهَ خَلَقَ أَدْمَمْ مِنْ قَبْصِهِ قَبْصِهَا مِنْ جَمِيعِ الْأَرْضِ فَجَاءَ بْنُو  
أَدْمَمْ عَلَى قَدْرِ الْأَرْضِ جَاءَ مِنْهُمْ الْأَحْمَرُ وَالْأَيْضُ وَالْأَسْوَدُ وَبَيْنَ  
ذَلِكَ وَالْخَيْثُ وَالْطَّيْبُ بَيْنَ ذَلِكَ" رواه أبو داود والترمذى .

57

زىبارە : الله جل ادم عليه السلام له يو موقي خاورى خە پىدا  
كە ، دا موقي خاورە يې د ەمكى لە ۋولو برخو خە راخىستى  
وھ ، نو خىك پە ھەمىدى اندازە رايپىدا شول ، ھېنى يې سره ،  
ھېنى يې سېين ، ھېنى يې تور او ھېنى يې ددى ترمنىڭ رئونە  
لرى ، ھېنى يې بد او ھېنى يې بىنە او ھېنى يې منھنى دى .

الله جل جلاله د (الروم) سورت پە ۲۲ مائىت كى فرمایى :

وَمِنْ ءَايَتِهِ خَلْقُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاحْتِلَافُ أَسْنَاتِكُمْ

وَأَلْوَانِكُمْ

زىبارە : دەمکو او گۆمانونو پىدا يېنىت ، او خىك پە مختلفو  
زىبو او رئونو پىدا كۈل د الله جل جلاله لە معجزو خە دى .

دانسان پوستکي تل د رنگ يوه ماده لري چې د میلانین (Melanin) په نامه یادیږي، د رنگ دا ماده يا توره او يا ډېره نسواري وي او د پوستکي په ټينو ڈانګرو حعرو کې شتون لري، دا حجري د (میلانین حعرو) په نامه یادیږي نوموږي حجري بیا د پوستکي په لاندې برخه کې چې د ملپیجی طبقي (malpighi) په نامه یادیږي خپري دي.

58

د رنگ دا ماده د ما وراء بنفسه وړانګو ويجاړوونکي او خطرناکي اغښې چې د لمر په وړانګو کې شتون لري، نه پرېبردي چې په پوستکي کې نازکې حجري زیانمنې کړي او یاې له کوم ګواښ سره مخامخ کړي. د رنگ له دي مادي څخه يوه قوي او غښتلي طبقة تشکيلېږي او نه پرېبردي چې یادي خطرناکي وړانګي پوستکي ته ننوځي او حعرو ته کوم زيان ورسېږي.

انسانان هم په مختلفو سيمو او استوګنځایونو کې ژوند کوي، ټينې یې په یخو او ټینې یې بیا ډېر وخت د لمر وړانګو ته تېروي، همدا لامل دي چې په پوستکي کې د میلانین داندارې په اړه څرګند توپیر ترستړګو کېږي، او د انسانانو رنګونه سره توپير کوي.

په شمالي سيمو کي د لمر وړانګي يو څه کمزوري وي، او د کال په اوږدو کي ورکي لمريزې ورځي هم کمي وي، په داسي سيمو کي موږ ګورو چې په پوستکي کي د ميلانين ماده هم په ډېره کمه اندازه وي، دا ددي لامل ګرځي چې دهفي ځاي د خلکو پوستکي ډېر سپین وي ، سترګي يې آسماني رنګه او وينستان يې ژېړ وي . دبېلګي په توګه دا حالت د (اسکندنافي ) په هېوادونو لکه ناروي ، سويډن او ډنمارک کي په څرګند ډول ليدل کيرېي .

خوکه يو څه د سوبيل (جنوب) لور ته ورتېر شو ، نو ګورو چې دهفو سيمو د خلکو د پوستکي، وينستانو او سترګو رنګ يو څه په تدریج سره نسواري رنګ ته ورنېردي کيرېي ، او په همدي ترتیب که استوائي سيمو ته لار شو، نو دهفعه ځاي د خلکو رنګ تک تور وي ، او لامل يې هم دا وي چې په دي سيمو کي د ډېرو ورڅو لپاره لمر نه پربوټي . دا په دي مانا چې په دي سيمو کي د لمر وړانګي تل شته وي ، ددي ترڅنګ په دي سيمو کي د رنا وړانګي نه دا چې ډېر وخت خپري وي ، بلکې ډېرې تېزې او په شدت کې وي . او همدا لامل دي چې ددي سيمو د اوسبېدونکو د پوستکي، وينستانو او سترګو رنګ

تک تور وي . له دی دا رونسانه کېږي ، هغه خلک چې په دی سیمو کې ژوندکوي او ډېر وخت د رنا له وړائکو سره مخامنځ کېږي، نو ده ګوی په پوستکي کې د تور رنګ ماده ددي ځای د رنا له وړائکو سره پوره سمون خوري .

60

د میلانین حجري چې کله د لمړ وړائکو<sup>7</sup> ته مخامنځ شي ، نو په زیاته اندازه یې د رنګ ورکوونکې مادې د تولید وړتیا زیاتیرې او د همدي موخي د ترلاسه کولو لپاره د تیروسین (Tyrosine) پروتئیني ماده هم کارول کېږي چې بیا یې د میلانین د رنګ په ماده بدلوی ، او کله چې پوستکي د ماوراء بنفش د بنفش نه آخوا ) وړائکو ته مخامنځ کېږي نو دا ماده په زیاته اندازه د رنګ ورکوونکو حجره په داخل کې ده ګې مخه نبسي .

د انسان د پوستکي په رنګ کې ځینې وختونه شاذ او نادر حالت هم ترسټرګو کېږي ، دا حالت د بې رنګي يا (Albinism) په نامه ناديرې او د پیدایښتی عیيونو څخه شمېرل کېږي .

<sup>7</sup> د لمړ د وړانګو رنا له اوو داسي وړانګو څخه جوړه ده چې د لیدو وردي لکه (بنفسه یې وړانګي، شين بخن، آسماني، زرغون ، ژېږي، نارنجي او سري وړانګي ) او له دوه وړانګو څخه چې نه لیدل کېږي لکه د (بنفسه نه آخوا يا ماوراء بنفسه ultraviolet او infrared) وړانګي .

په دې حالت کې د انسان په پوستکي، ویبنتانو او د کسي چاپېره په رئگينه برخه کې د ميلانين ماده هیڅ شتون نه لري، او همدا لامل دي چې ددا ډول کسانو د پوستکي رنګ ګلابي وي. (دا رنګ دکوچنيو ميینو ویبنتانو په څېر وي چې دبدن په زياتو برخو باندي ترسټرګو کيرې) او همدا راز ویبنتان يې هم په بشپړه توګه تک سپین وي، ځکه له بل هر ډول رنګ څخه خالي وي نو تک سپین مالومېږي.

همداراز په دې حالت کې د انسان د کسي چاپېره برخه هم کوم رنګ نه لري، دا ددوی پیدایښتی ستونزه ګنل کيرې. او هغه کسان چې په دې ناروغۍ اخته وي، نه شي کولي چې په مستقيمه توګه د لمړ وړانګو ته وګوري. نو ځکه دوي ډېږي وختونه د لمړ له وړانګو څخه د ژغورنې په موخه توري عينکي (توشمې) کاروی.

## د قیامت په ورخ د انسانانو رئگونه

د قیامت په ورخ به د اهل سنت او جماعت مخونه سپین وي او د کفر او اختلاف خاوندانو مخونه به تور وي . ابن عباس رضي الله عنهمما فرمائي : ( د اهل سنت مخونه به سپين وي او د بدعت د خاوندانو مخونه به تور وي ) الله جل جلاله د ( الزمر ) سورت په ۶۰ آيت کي فرمائي :

وَيَوْمَ الْقِيَامَةِ تَرَى الَّذِينَ كَذَبُوا عَلَى اللَّهِ وُجُوهُهُمْ مُسَوَّدَةٌ

ژباره : او د قیامت په ورخ هغه کسان چې په الله بي دروغ ويلي دي ، مخونه به بي تور وي . او همدا چول د (آل عمران ) سورت په ۱۰۶ آيت کي فرمائي :

يَوْمَ تَبَيَّنُونَ وُجُوهُ وَتَسْوُدُ وُجُوهٌ

ژباره : هغه ورخ چې ټينې مخونه به سپين وي او ټينې به تور وي )

ياني د قيامت په ورخ چي كله انسانان له قبرونو راپاھىرى د مۇمنانو مخونه بە سېين وي او د كافرانو مخونه بە تور وي

او ھىنى مفسرين وايى : كله چي مۇمن انسان خپل كتاب د قيامت په ورخ لولي نو مخ بە يې سېينىرى، او كله چي كافر خپل كتاب لولي نو مخ بە يې تورىرى. الله دى په خپل رحم او مەربانى سر ٥ د قيامت په ورخ زمود مخونه سېين كېرى

په قرآن كريم كې په ڈېر و گۈلنە كې د رەڭونو يادونه شوي ده ، دلتە يې مونبى خو گۈلنە تە اشارە كوو

الله جل جلاله د ( طه ) سورت په ١٠٢ آيت كې فرمائى :

وَخَسْرُ الْمُجْرِمِينَ يَوْمَئِذٍ زُرْقًا

ڦيارە : د قيامت په ورخ به مجرمين شين سترگى راپاخوو او د ( فاطر ) سورت په ٢٧ آيت كې فرمائى :

وَمِنَ الْجِبَالِ جَدُّ بِيضٍ وَحُمَرٌ مُخْتَلِفُ الْوَهْنَاتِ وَغَرَابِيبُ سُودٌ

ڦيارە : د ھينو غرونو ٿلي سېين او ھىنى يې سره وي، غرونە مختلف رەڭونه لري او ھىنى يې لوي او تور غرونە دي . او

همداراز د (البقرة) سورت پە ٦٩ مآيت کې فرمایى : صَفِرَأَءُ

فَاقِعٌ لَوْنُهَا تَسْرُّ الْنَّاظِرِينَ

ژياپە : غوا بە ژېرە او ژېروالى بە يې دېر تېز وي چې كتونكى خوشالوي الله جل جلاله د (الكهف) سورت پە ٣١ مآيت کې

فرمایى : وَيَلْبِسُونَ ثِيَابًا حُضَرًا مِنْ سُنْدُسٍ وَإِسْتَبْرَقٍ

ژياپە : جنتيان بە د نرمو او غەۋو ورېنىمۇ شىنى جامى اغوندى .

د يادونى ورە دە چې الله جل جلاله پە دې او دېتە ورتە پە نورو مآيتونو كې اساسى رىڭونو تە اشارە كېرى لکە : سېپىن ، سور ، تور ، ژېر ، زرغون (شىن) او آسمانى رىڭونە . پە دې كې يې ھىنى رىڭونە دېر شوخ او گەرم دى لکە سور او ژېر ، او ھىنى يې بىا سارە دى لکە زرغون (شىن) او سېپىن رىڭونە .

لە دې رىڭونو ڭەنە نېردى او ووه سوه نور رىڭونە راوھىي ، او كله چې لە دې رىڭونو ڭەنە كوم يو لە بل سرە دېر گەپ شى نو دا رىڭونە تولىيدوي د بېلگى پە توگە :

- کله چې سور رنگ له ژېړرنگ سره ګډ شي نو نارنجي رنگ تري جوړېږي
- او کله چې سور رنگ له آسماني رنگ سره ګډ شي نو بنفشه یې رنگ تري جوړېږي
- او کله چې ژېړ رنگ له آسماني رنگ سره ګډ شي نو زرغون یا شين رنگ تولیدوي
- او کله چې شين رنگ له سور رنگ سره ګډ شي نو نسواري رنگ تري راوخي او همداسي نور که موږ ددي آيتونو تفسير په بشپړه توګه راواخلو او په سمه توګه ورته ځير شو ، نو د الله قدرتونه او بې پایه معجزې به ورکي وګورو ... الله جل جلاله ډېر قادر ذات ، بنکلي پيداکوونکي او ډېر بنه تدییر مالک دي

او که له دې لې، ورتېر شو او دنورو مخلوقاتو له رنگونو سره لې، تم شو، د هغه مخلوقاتو د رنگونو په اړه وغږېږو چې د څمکي پر سر ګرخي ، يا ده ګه ژویو د رنگونو سره پاتې شو چې په اوږو او سمندرونوکي ژوند کوي، او يا د هغه مرغانو رنگونو ته ځير شو چې په هواء کې الوتني کوي ، نو دې پایلې ته به ورسېږو چې دوي بېلا بېل او بنکلي بنکلي رنگونه لري د بېلکي په توګه، که موږ هغه رنگينو کبانو ته وګورو چې د

سمندر په تل کي د مرغانو د چېريو په منئۇ كى لامبۇگانى وەي، ياد مرغانو چلو تە ئىير شو لکە د طاوس او نورۇ نغۇمە لرونکو مرغانو رىڭونە، او ياد ژوپۇ هەپى چلى تە وگۇرۇ چى د ھەمكى پەرەمەخ پەر خېلى سىنىپىسىپىرى، نۇ وبەگۇرۇ چى دوي ټول بىكلى او حىرانوونكى رىڭونە لرى چى انسان تە يې پە كتلۇ سره خوشالىپىرى.

66

الله جل جلاله بىكلى دى او بىكلا خوبىوي ، كله چى الله جل جلاله ټولو مخلوقاتو تە مختلف رىڭونە وركىپى ، طبیعت او انسان تە يې بىكلى او زېرە رابىنکونكى رىڭونە وربىخېلى، ونى يې د بېلا بېلا رىڭونو پە پېداكولو سره بىكلى كېرى، گلان يې پە مختلفو رىڭونو پېداكېرى ، لمرا او سپۈرمى يې ورته ئىلاندە كېرى، ژوپۇ ، مرغانو او كبانو تە يې چول چول رىڭونە وركىپى . نو دا وىلى شو چى رىڭ د الله جل جلاله لە لورى ټولو مخلوقاتو او پە ئائىگەپى توگە انسانانو تە بىكلى چالى او ستر نعمت دى . الله جل جلاله د (لقمان) سورت پە ۱۱ مائىت كې

فرمایى : هَذَا حَلْقُ اللَّهِ فَأَرْوَفْ مَاذَا حَلَقَ الَّذِينَ مِنْ دُونِهِ

ژبارە : دا دالله جل جلاله مخلوق دى ، تاسو و بىنايى چى د الله پرته چا خە پېداكېرى . !!!؟؟

## رېگونه زموږ پر ژوند خومره اغېز کوي؟

رېگونه زموږ په ژوندانه کې مهمن روں لري... د انسان پر بدن فزيولوژيکي څېرنو بنودلې چې سور رېگ د زړه د ټکانونو د تېزوالي لامل ګرځي او آسماني رېگ عصبي سیستم آراموي.

67

څینو تجربو ثابته کړي ، هغه کسان چې درانده بارونه پورته کوي ، په ډېرې سختن سره هغه صندوقونه پورته کوي چې په ايره یې رېگ رېگ شوي وو ... خو کله چې همدا صندوقونه بیا په زرغون رېگ باندي رېگ شول نوهمندي بارورنکو کسانو دا په آسانی سره پورته کړل... دا او دېته ورته نورو تجربو بنودلې چې رېگونه د انسان پر ژوندانه ډېرې اغېزې کوي ، نو له همندي لامله د او سېدو خونې، دفتر، درسي خونې، د کار ځای او داسي نورو ځایونو په رېگولوکې مو د خوبنې رېگ ته ډېر پام وکړئ او داسي رېگ ورته وټاکۍ چې پر تاسو مثبت اغېز وښدي.

لكه څنګه مو چې وړاندې یادونه وکړه ، د حیراتنيا خبره خو لا داده چې رېگونه پر هغه کسانو هم اغېره لري چې ليدل نه شي کولي او لامل یې هم دهغه انړیو غږګون ( انعکاس

(دی چې ده ګوي په بدن کې تولیدېږي. لرغونو چینیانو هم د نارغيو په درملنه کې دا نظریه پر مخ بیوله چې د (فینچ شوي ) په نامه یادېږي او همدا راز فرعونيانيو هم په اهرامو کې دننه د میکروبونو د مخنيوي، د باکتریاوو د وژلو او د مومنیابی ساتلو په موخه د (زرغون نه آخوا) رنګ څخه کار اخيست.

68

په عربی ژبه کې هم رنګ په چېرو اصطلاحاتو کې کارول شوي دي او جلا جلا ماناوې افاده کوي ... د بېلګې په توګه عربان واې چې (فلان يتتطاير الشرر الا حمر من عينيه) یاني د پلانکي له سترګو سري لمبې راوځي ... دا وخت په دي اصطلاح کې ځکه سور رنګ کاروی، چې د هغه په مخ کې وينه راټولېږي او تک سور مالومېږي . نو سور رنګ د پیاوړي کار په مانا رائۍ ... او کله چې سور رنګ یو څه راکم شي او اغږده ې هم کمه شي نو بیا ترې ګلابي رنګ جوړېږي، دا رنګ بیا په نرمۍ او خوشاله ژوند باندي دلالت کوي په عربی ژبه کې ويل کېږي چې (حياة وردية) یاني ګلابي ژوند ، په دي جمله کې ګلابي رنګ خوشالي تعیير کوي یاني خوشاله ژوند .. خو تور بیا د رنګ او رنا د نشتوالي مانا لري او د خپکان او مرګ سمبول ګنل کېږي .

## رټک څه ته وايې؟

رټک د سترګو پر پرده رامنځته شوي فزيولوژيکي اغېز ته وايې ... دا اغېز کېداي شي له رئکينې مادي رامنځته شوي وي ياله رئکينې رنا څخه ... نو په دي ترتیب رټک یو احساس دي او په ژونديو ژويو کې له عصبي سیستم څخه دباندي کوم شتون نه لري ... خو له بل پلوه انځور ویستونکي او هغه کسان چې د رئگمالی کارونه کوي يا په مطبعو او چاپخایونو کې په کارونو بوخت وي، هغوي د رټک کلمه هغو توکو ته وايې چې دوي یې د شيابو د رټگولو لپاره کاروی

د طبیعی علومو پوهان وايې، چې رټک د رنا د تجزې يا پایلې، يا د رنا د څې او بدواли ته وايې په حقیقت کې د رټک ماده او رئکينې وړائکي دواړه شتون لري

د طبیعی علومو پوهانو د رټک لپاره راتلونکي درې طبیعی ټائېږياوې ټاکلي دي

۱- د څې اوږدوالي : که د بېلکې په توګه هغو وړانګو ته څير شو چې د لمر رېا تشکيلوي، نو هغه د رئين کمان (کمان رستم) رئونو ته ويشنل کېږي (بنفسه يې، آسماني، زرغون ...) دا هغه رئونه دي چې د څو ځائګري اوږدوالي لري او ځينې وړانګي داسې دي چې سترګي يې نه شي تميزولي. لکه د سور نه بنکته څې ( infrared ) او بنفشې نه ګاخوا څې ( ultraviolet )

۲- پاكوالۍ او روهوالي : یاني د رنګ او په هغې کې چې د سپینوالۍ کومه اندازه شته دي ، ده هوی ترمنځ ورته والي

۳- د ئلا عامل : یاني له رنګ څخه د رېا غبرګه ( منعکسه ) شوي اندازه . نو په دي سره زمونږ سترګي کولي شي چې دا اووه رئونه تميز کړي ( بنفسه يې ، نيلي، آسماني، شين، ژړ، نارنجي، سور ) او همدا راز کولي شو چې ددي غبرګي رېا په برکت سره هغه رئونه هم وپېژنو چې له دي اووه رنګونو څخه راوخي او ورڅخه سرجينه اخلي .

## رئونه ځنګه پېژنو ؟

مود له رنا پرته هیڅکله رئین توکي نه شو پېژندلي ، دا هغه رنا ده چې یوه برخه یې زمونږ سترګو ته هم راغبرګیرې . نو په همدي بنسټ ، کله چې په رئین شي باندي قوي رنا متمركزه شي نو هغه ډېره څلا کوي او ډېري وړاتګي صادروي، نو ځکه یو شي بیا ډېر څلانده او روښانه مالوميرې خو که بیا همدا شي د تڼي او کمزوري رنا لاندي کېښودل شي ، نو ځکه ډېر روښانه نه مالوميرې .

ساينس پوه نيوټن واي چې رنا د رئک اصل دي . (( سپينه رنا څيلو اصلې رئونو ته تجزيه کبداي شي، همدا راز د سپينې رنا د لاسته راولو لپاره هم دا شونې ده چې دا قول رئونه سره راټول کړو، نو هرځاي چې رنا شته وي هلته رئک پیدا کېږي او په همدي ترتیب د رنا څرګوالي د رئونو په څرګوالي باندي اغېزه کوي . مالومه خبره ده چې کله شيان د وړئې په رنا کې پراته وي نو رئک یې یو ډول وي ، خو کله چې همدا شيان د مصنوعي رنا لاندي کېښودل شي نو بیا یې

رئگونه توپیر پیداکوي . تاسو چې کله توکر (رخت) په یوه هتني (دوكان) کې مصنوعي رنا ته کېږدي نو رئگ یې يو ډول بنکاري ، خوکله چې همدا توکر دورئي عادي رنا ته کېږدي نو بیا یې رئگ له مصنوعي رنا سره ډېر توپير کوي . نو ځکه ويلي شو چې رنا د رئگ په مالومولو او راپیژندلو کې مهم رول لري .

72

## ولې شيابن رئگين ګورو ؟

په هر جسم باندي چې رنا پربوئي نو له هغې څخه وړانګي راکشوي او له یو بل څخه غږګېري (منعکسه کېږي) او د هر جسم رئگ له هغې څخه غږګې شوي وړانګي بلل کېږي ... موږ چې کله د ټوکريوه کتان ته ګورو او هغه راته سور بنکاري دا ځکه چې هغې له رنا څخه دا وړانګي اخيستي او بیا یې زموږ ستړګو ته سري وړانګي غږګې کړي . او له دي وروسته په ستړګه کې د سرو وړانګو لپاره ټاکلې سيمه دا احساسات مغزو ته لېږدوی او موږ ته د سور رئگ احساس راپیداکېږي او سور رئگ پېژنو ، او په همدي ترتیب راته د سمندر او به هم آسماني بنکاري، دا په داسي حال کې ده چې د سمندر څې راته سپین رئگه بنکاري او لامل یې هم دا دي چې دا څې

د هوء ئيني پوكنى لري، دا پوكنى د رينا تولي ورائىي غبرگوي  
خوله رينا خخه هيچ شي نه كش كوي نو ئكه دا خپي سپيني  
بنكارى

ستركه درنگ په پېژندلو كې ڏېره حساسه وي او په ڭانڭدې  
توگه د زرغون يا شين رنگ په پېژندلو كې، خو دا حساسىت  
د سور او بنفسه يى رئكونو په كمېدو كې لە منئە ئى ستركه  
كولي شي چې درئكونو ترمنچ ڏېر کم توپير هم وپېژنى، مان  
كولي شي چې لە ۲۰۰ خخه تر ۲۵۰ رئكونو پوري توپير مالوم  
كرى

ستركه په ڏېرى گاسانى سره كولي شي چې سره او بنفسه يى  
رئكونه تميز كري، خود ژېرو رئكونود درجو ترمنچ توپironونه  
په گاسانى سره نه شي پېژندلى. نو ئكه هغه كسان چې د  
موېدونو د سينكارولو يا رئگولو په كار بوخت وي، نه شي  
كولي چې د موېدر ترميم په ژېر رنگ په گاسانى سره وکري

خو يو (متخد) رنگ كولي شي ستركى تە آرام ورکري او په  
ڭانڭدې توگه ستركه تربيل هر رنگ سپين رنگ بنه پېژندلى  
شي

## ستړګه څنګه رنګ پېژني؟

پوهان په دې اند دي چې د ستړګي په پرده کې درې ډوله  
عصبي ریښې شتون لري چې عبارت دي له :

لومړۍ ټولکه : د اوږدو څپو یا په سور رنګ باندي حساسیت  
لرونقې عصبي ریښې

دويمه ټولکه : د منځنیو (متوسطو) څپو یا په زرغون رنګ  
ئائځري حساسیت لرونقې عصبي ریښې

درېیمه ټولکه : د لنډو څپو یا بنفشې یې رنګ حساسیت  
لرونقې عصبي ریښې

نو په دې ترتیب سور رنګ په لومړۍ ټولکه باندي ډېره  
اغږه لري، او په نورو دوہ ټولکو باندي یې اغږه کمزوري ده  
او همداسي هر رنګ د ستړګي په پرده کې یوه عصبي  
ټولکه یا څو مختلفي عصبي ټولکې راپاروی

کله چې په یو وخت کې درې واړه ټولکې راوباريې او ټولې  
ټولکې په یو څواک او اغږز سره کار وکړي ، نو په داسې حال

کې سترګه د سپین رنګ احساس کوي . او کله چې په دي دریو ټولګو کې یوه هم راونه پاریږي ، په داسې حالت کې سترګه د تور رنګ احساس کوي .

75

## د رنګونو ړوندوالي

ئينې خلک رنګونو سم نه شي تمیز کولي او په خپله طبیعی بنې یې نه شي ليدلي، ډېري وختونه ورته سره رنګونه تور بنکاري ، او یا ورته ژېړ رنګونه ډېر زرغون بنکاري، او ھېنې یې بیا د ۳سماني او بنغشه یې رنګونو ترمنځ په دقت سره تمیز نه شي کولي .

دا یوه ارثي ستونزه بلل کېږي . او کېداي شي دا ستونزه یوه انسان وروسته پیدا شي ، دا په دي مانا چې دستړګو پرده یې خرابه شي ، او یا یې د سترګو په عصبي سیستم کې کومې ستونزې رامنځته شي ، بیا هم دا ډول کسان په سمه توګه د رنګونو ترمنځ تمیز نه شي کولي .

خو هغه ستونزې چې د وراثت له مخې پیداکېږي، دا ناروغری که څه هم له بنجینه وو څخه نارینه وو ته په ارثي توګه

انتقالیېري خو بیا هم دا ستونزه د بنحو په پرتله په نارینه وو کې ډېره رامنځته کېږي یانې له (۳—۴٪ پورې نارینه په دې ستونزه احته وي.

خو دا چې په بشپړ ډول په سترګه کې د رئکونود تمیز وړتیا له منځه لاره شي دا حالت ډېر کم پیښېږي. داسې انسان ته ټول رنګونه خړیا ایده بې رنګه بشکاري.

خو په جزئي توګه دا حالت ډېر ترسټرګو کېږي، او ډېري وختونه ځینې کسان د سور او زرغون رنګونو ترمنځ تمیز نه شي کولي. نو داسې کسانو ته د ځینو کارونو ترسره کول لکه موټر چلونه، پادوانۍ او پیلوټي کول کېداي شي ځینې خطرونه له ځان سره ولري.

د یادونې وړ ده چې د داسې ستونزې درملنه نه په طبی او ګراحي ډول شوتیا نه لري .... بله دا چې د سترګو د لید د پېزوالي او د رئکونو د تمیز وړتیا خپلو کې کوم تراو سره نه لري .... کېداي شي د یو انسان د سترګو څواک ۶/۶ وي خو یا هم کېداي شي د رنګونو تمیز ونه شي کړي ... یا ددي بر عکس. دا په دې مانا چې کېداي شي د یو انسان د سترګو لید

دېرکمزوري وي ، خو کولي شي چې په دقیقه توګه د رئکونو  
ترمنځ تويپرونه تمیزکړي

## رئکونه په تیاره کې څنګه پېژنو ؟

77

ستړګه نه شي کولي چې په تیاره کې رئکونه تمیزکړي شي ...

او کله چې تیاره راشي (دلمر د پربوتو وروسته ، يا د خراغ له  
بنديدو سره ...) سور رئگ له زرغون رئگ څخه نه پېژندل  
کېږي ... او بیا په راتلونکي ترتیب ستړګه د رئکونو د تمیز  
ورټیا له لاسه ورکوي : بنفسهه يی، ګسماني، ژړ او بیا وروسته  
زرغون رئگ . دا په دې مانا چې زرغون رئگ د نورو ټولو  
رئکونو په پرتله د شپې له مخي دېر روندانه او بنه پېژندل  
کېږي . دا په داسي حال کې ده چې ژړه رئگ د ورځی له مخي  
د نورو رئکونو په پرتله بنه پېژندل کېږي .

سور رئگ د شپې له مخي د ستړګې د پردي هغه برخه نه  
راپاروی چې په تیاره کې سور رئگ تمیزکړي . او همدا لامل  
دي چې د حساسو فلمونو د جوړولو پر مهال په تیارو خونو  
کې سور رئگ کارول کېږي .

## په رنګونو د درملنې څرتووالی

متخصصین وايې چې د هر بدن چاپېره سرابي یا سېک جسم وي، دا جسم د کمزورو رنګانو له یوې ډلي څخه عبارت دي چې له بدن څخه چاپېره وي او له څو مختلفو رنګونو څخه جوړ شوي وي، او له دې رنګونو څخه یې هر یو په بدن کې په یوه ځائګړې برخې پوري تراو لري. د بېلګې په توګه سور رنګ د لاسونو، پښو، وینې او پښتوروګو لپاره. ژېړ رنګ د عصبي سیستم لپاره، بنفشې یې رنګ د زړه لپاره. او د هر انسان د سرابي یا سېک جسم رنګ د عاطفي، روح او جسم له پلوه دهغه روغتیابي حالت غږګوي.

د درملني په دې طريقه کې متخصص رنځورپوه لومړي ناروغي تشخيصوي ، بیا په ناروغي اخته برخه ځائګرو رنګونو ته وړاندې کوي ترڅو روغه شي او څلله دنده په سمه توګه ترسره کړي.

## د انسان کرکټر



79

### د هغه د خوبني

#### له رنګونو پېړنډل کېږي

مصری څېړونکي داکټر او انجینئر حاتم فوزي چې له (ساوت هامپتون) پوهنتون څخه یې په رنګونو کې دکتورا کړي ، د رنګونو په اړه وايې : (رنګونه د انسان کړنو او د هغه د ځائګونو او صفاتو سره چېږي اېيکي لري ..... او د انسان د خوبني له رنګ څخه دهغه ذوق او نفسی اړتیاوې مالومېږي .

په همدي بنسټ اړواپوهنه وايې :

ته راته ووايې چې کوم رنګ دي خوبنيږي ..... نو مخکي تر دي چې د ځان په اړه نور څه ووايې ، زه درته وايم چې ته څوک يې .

دا په دې مانا چې د انسان د خوبني رنګ د هغه په اړه ډېر  
څه واي.

په راتلونکو خو مخونو کې به د هر رنګ پر ځائګړ تیاواو  
و غږیږو، او که تاسو د خپلې خوبني رنګ نه لري، نو کولي شې  
چې له همدي شبې ځان ته داسي رنګ غوره کړئ چې پام  
مو ورواروي په دې سره به تاسو خپل مزاج او سلوک په  
سمه توګه و پېژنۍ، او دا به درته مالومه شي چې کوم وخت،  
کوم رنګ پر تاسو اغېزه کوي او په اروائي حالت کې مو  
بدلون راولي نو له همدا او سه مو ځان ته رنګ وټاکي.

80

## آسماني رنګ .... د فيلسوفانو رنګ

هغه کسان چې آسماني رنګ خوبنوي په ټولیزه توګه دا ډول  
کسان ژوري اړیکې خوبنوي چې ټول عمر دوام کوي ....  
داداډول کسانو ملګري ډېر کم وي ځکه دوي تل دداسي  
کسانو په لټه کې وي چې دهندوي په خبر وي او له خبرو  
پرته يې په موخه پوه شي ... دا ډول کسان دخپلوا مخلصو  
ملګرو په مرسته کولي شي چې د سختو ګواښونو سره مقابله

وکړي، خوکله چې له ناکامی سره مخامنځ شي نو بې له کومې ګټې ډېر دردېږي او اروائي ستونزې ورته پیداکېږي .  
دا هغه رنګ دي چې د فکر، خیال او حکمت پورې ډېر تراو لري .

د ۱۰سماني رنګ ماده په تورو انکورو، اینځر، توت، بانجان او د تونانو په ټولو کورنيو کې شتون لري . داماډه د اکسایډ ضد ماده ګنډل کېږي . او Ҳینې څېړنې واپې چې د ۱۰سماني رنګ ماده د بدنه په پوستکي کې د کولاجین ۸ ماده راتازه کوي چې په پایله کې د پوستکي تازه والي او بنکلا ساتي او پوستکي ژر زړښت ته نه پرېږدي .

## زړغون (شين) رنګ ... ۱۰رام طبیعت

دا رنګ د بوټو رنګ دي ... دا یو مالوم حقیقت دي چې دا رنګ اعصاب ۱۰راموي، او هغه کسان چې شين رنګ خوبنوي رنګي وختونه هغوي له ځانګړي او خپلواك کرکټر څخه برخمن وي .... دا ډول کسان پر خپل ځان ځانونه متکي ګوري

<sup>8</sup> هغه پروټین چې د بندونو ترمنځ شتون لري .

، نو ټکه ډېري وختونه خپله پرېکړي کوي او د نورو نصيحتونو او مشورو ته غور، نه بردې، که کله د ددوی نظر غلط هم وي، خو بیا هم ورڅه نه اوږي او ټینګار پرې کوي  
دا ډول کسان تل هغه بریالیتوبونه چې په آسانی ترلاسه کېږي نه خوبنوي . دوي د سختو موقفو او دریحونو په لته کې وي تر څو ورکې خپل استعدادونه او وړتیاوې ثابتې کړي  
دا ډول کسان تل په کارکولو ځان څابتوی ، نه په تشو خبرو!

د شين (زرغون) رنګ ماده یا کلوروفیل د سبزیجاتو او شين رنګه مېوورنګ دی. دا رنګ په انسان کې د ګرامتیا احساس را پیدا کوي، او د سوکالی، توازن، خوش بینی او د خير رنګ ګنل کېږي او د غذایي پلوه، شنه (زرغونه) ماده یا کلورفیل په بدن کې په غذایي نظام کې توازن رامنځته کوي .  
دا ماده خپله هم پاکه ده او د انسان د بدن د حجر و پاکوونکې ماده ګنل کېږي، همدا راز شين رنګه ماده د بکتریا و په وړاندې د بدن مقاومت هم پیاوړي کوي چې یو له دغه باکتریا وو څخه هم د "E-CDI" خطرناکه بکتریا ده . همدا راز دا ماده د سرطاني تومورونو د رابنګاره کېدو سره هم مقاومت کوي او نه یې پرېبردي چې په بدن حمله وکړي

## سور رنګ ... د اور سېري

دا رنګ که د ټینو خطرناکو شیانو رنګ دی خو له بل پلوه یې  
بیاګتې هم زیاتې دی ... سور رنګ د اور رنګ دی او اور هغه  
څه دی چې انسان یې له تودو خې ګته اخلي ، همدا راز سور  
رنګ د وینې رنګ دی او وينه د ژوند راز دی

هغه کسان چې سور رنګ یې خوبسیري ، هڅه کوي چې د  
نورو پام ځان ته راجلب کړي ، ځکه دا رنګ ډېر ژر د خلکو  
پام ځان ته راپو وي او پر سترګو یې جادو کوي ... دا ډول کسان  
د ډیناميکي کرکتر خاوندان وي او ځان هیڅکله وروسته او په  
دویمه رتبه کې نه حسابوي .... دا ډول کسان خبرو اترو او  
مناقشي سره ډېره لېوالتیا بنایې، د یادونې وړ ده چې دوي  
کله په خپله کورنې کې د کورنې له غړو سره او یا هم له  
ملګرو سره په خبرو اترو او مباحثو کې دومره ليري لاجر شي  
چې مباحثه یې د ترینګلتیا تر بریده ورسیسری

## سور رنگ د انرژی، ژوند، گرندیتوب او زیورتیا رنگ ګنل کېږي

د سور رنگ ماده چې رومیانو او د اسې نورو سبزیجاتو او مېوو ته سور رنگ ورکوي، د (لایکوبین) په نامه یادېږي. یو لې امریکایي څېړنو بنودلې چې دا د زړه د ناروغۍ او په نارینه وو کې د پروستات د سرطان د راپیداکېدو مخه نیسي نوموږي ماده د اوکساید ضد هم ده، یو لې ساینسی څېړنو بنودلې چې اوکساید په بدن کې د ځینو ناروغیو د راپیداکېدو لامل ګرځۍ، او په هر څومره اندازه چې په مېوو او سبزیجاتو کې د سور رنگ ماده زیاتېږي په هغومره اندازه ورکې د (پیتاکاروتین) ماده زیاتېږي چې دا په بدن کې په A ویتامین باندي بدليږي او په پايله کې A ویتامین د بدن پوستکي ته ډېره ګته رسوي او د ناروغیو په وړاندې د بدن مقاومت پیاوړي کوي خوپه زیاته اندازه د سره رنگ بوټو خورل بشائي ددي لامل هم ګرځۍ چې د ادرینال غده 9 زیانمنه کړي، او کله چې دا غده زیانمنه شي دا ډول انسانان ډېر ژر په غوسه کېږي او ژر غبرګون بشائي.

<sup>9</sup> دا ډول هرمون دي چې بدن ېې د غوسې، وېږي او ورخطائي پرمهال توilibوي، دا ددي لامل ګرځۍ چې انسان ژر غبرګون و بشائي

## ژپړ رنګ ...

85

ژپړ رنګ د لمد د وړانګو رنګ دي ..... دا رنګ انسان ته د خوشبینی او لوبي احساس ورکوي ..... هغه کسان چې ژپړ رنګ خوبنوي هغوي ډېر ټولنيز بنوي لري. دا ډول کسان تل د خوشالی په لته کې وي او دا خوبنوي چې نور خلک هم ورسره خوشالی شريکه کړي.

هغه کسان چې دا رنګ خوبنوي دهغوي طبیعت وخت په وخت بدليږي ..... که څه هم دا ډول کسان ربنتینې عاطفې لري ، خو بیا هم دوي ډېر ستري وي، د یادونې وړ ده چې دا ډول کسان د اوږدي مودې لپاره یوه اړیکه نه شي ساتلي ..... ډېر ژر ستري کېږي او اعصاب یې راپارېږي او په ناخاپي توګه اړیکه شلوې. دا رنګ د خوشبینی رنګ ګنل کېږي.

د ژپړ رنګ ماده د (لوتین) ماده ده چې په ژپړو مرچکو ، کېلو، جوارو، ليمون، اناناس (زرد جوبه) او داسي نورو کې

شتون لري ، او د کرنې پوهان وايې چې د ژېړ رنګه مېوو خورل په انسان کې د مستى روحيه زياتوي ، او د هضمی سیستم او په ځائګړي توګه د ئگر او کولمو فعالیت راپاروی او لا يې ګړندي کوي .

86

## بنفسه یې رنګ ...

دا رنګ د انسان په نفس کې خپکان پیدا کوي ... هغه کسان چې بنفسه یې رنګ خوبنوي، تل د خیالونو په نړۍ کې ژوند کوي او ددوی زړگونه خوبونه، وسوسې او تمې يې له واقعیته لیرې ساتي ... هغه کسان چې دا رنګ یې خوبنېږي تل په دې ټینګار کوي چې باید دده کرکتر هرڅوک خوبن کړي او هیڅ مخالف ونه لري . که څه هم نوموري به په دې پوهېږي چې دا کار له واقعیته لیرې دی خو بیا هم په دې ټینګار کوي چې قول خلک ورسره نښه چلنډ وکړي، ټکه نوموري په دې پکر دی چې دی یوازینې انسان دی چې ځانته د خلکو د راجلبولو وړتیا لري ، د نورو خلکو په څېر عادي انسان نه دی او د کشش قوه یې تر بل هر چا پیاوړې ده .

دا چول کسان تل هڅه کوي چې سختې تجربې ترسره کړي او په دې لاره کې له ټولو خنډونو تېر شي، دوي په دې کار سره غواړي ترڅو خلکو ته ٹابته کړي چې دوي ڈېر سخت او ناشونی کارونه هم کولي شي . يا په بله وينا ، دوي تل ددې لپوال وي چې ددوی ټولې پېښې په جادویي توګه ترسره شي او ددې کارکولو لپاره هڅي هم کوي

دادې چول کسانو د نوبنت وړتیا هم زیاته وي ، او د هر چول هنرونو خوند څکي او ځان ورکې آزمایي . خو که دوي هرڅومره کار وکړي بیا هم دوي په شته امکاناتو بسنې نه کوي او په پاي کې دا عتراف کوي چې ګویا ددوی امکانات محدود دي . دوي له هغه کسانو سره ملګرينيا ډېره خوبنوي چې په دوامداره توګه دده ستاینه کوي ، له جذایته بي متاثر وي او دده غرور زغمي

کله چې دا چول کسان له ناکامۍ سره مخ کېږي نو هغه خوبونه چې له واقعیته لیرې دي خو دوي ورته په تمه دي ، له هغې تيرېږي ... خو بیا ډېر ژر رايدارېږي ، خپلې مرې شوې او له منځه تللې وړتیاوې بیا په لاس راوجي او له سره پېل کوي خو هیڅکله ماته نه مني

## تک نسواری رنگ ...

ددی رنگ ماده هغه مادی ته ورته ماده ده لکه په چایو ، قههوه او داسې نورو شیانو کې چې شتون لري ، دا ماده د پولیفینول ) کورنی خخه ده ، او د ( فینول ) ماده چې په چایو کې په زیاته کچه شتون لري د جسم په پاکوالی کې مهم رول لري . او همدا راز د تومور ( پرسوب ) په مخنيوي کې هم دېره مرسته کوي ، ځکه دا ماده د اوکساید ضد ماده ګنډ کېږي . دا ماده په چکلیت کې هم شتون لري، چکلیت د منګانیز یا د اوسبې عناصر هم لري ، نو ځکه کله چې چکلیت په زیاته اندازه غور او شکر ونه لري ، او په مناسبه اندازه و خورل شي نو ټې یې هم زیاتي وي

دلته د ( بايو فلاونوپیدز 10 ) BIOFLAVONOIDS عناصر هم شتون لري او دا عناصر بنايې په بوټوکې د رنگونو په بنه رابنکاره نه شي ، خو د څېړنو له مخي دا عناصر د بدن لپاره دېر ګټور دي . له دې عناصر و خخه یې ټینې د اوکساید ضد

---

<sup>10</sup> ټینې مواد چې په مبسو او سبزیجاتو کې شتون لري ، او انسان د یو شمېر کینسر او د زړه له ناروغیو ژغوري

دي، او ځینې یې هرمونونه دي . دا عناصر په مېوو او سبزیجاتو کې شتون لري او د سرطان او د یو شمېر د زړه د ناروغيو مختنوي کوي . د بېلګې په توګه په بوټو کې د استروجين (estrogen) هرمون هغه هرمون دي چې په صویابین، کې په زیاته اندازه ترستړگو کېږي . او ویل کېږي چې په بنځو کې د تیونو د سرطان څخه په مختنوي، او په نارینه وو کې د پروسټات د سرطان په مختنوي کې مهم رول لري .

## د رئکونو ګډوالی (اختلاط)

پوهان واي چې د بىستىز و رئکونونو ترمنځ اختلاط او ګډوالی کېدای شي پرائسان ڈېر مؤثر او مثبت اغېز ولري . نو په دي بنسټ د بېلگې په توګه د نارنجي رئکه جامو اغوستل چې د سور او ژېړ رئکونو د ګډوالی په پايله کې منځته راغلي انسان ته ڈېره انرژي ورکوي او د انسان ذهني وړتیا زیاتوي . دا په دې مانا چې سور رئک د چېږي انرژي د رايپيداکېدو لامل کېږي ، او ژېړ رئک د ذهني وړتیا د پياورتیا لامل ګرځي . نو ويلى شو چې د نارنجي رئک استعمال انسان ته دواړه ګټې ورکوي .

په دې بنسټ د کور، دفتر او هغه څایونه چې سروکار مو ورسره زیات وي ، دهغې لپاره بنه او وړ رئکونه وټاکۍ، هڅه وکړئ چې داسي رئک وټاکۍ چې ستاسو پر نفس او اروا باندې مثبته اغېزه وکړي .

ساينس پوهان د ڈېر و خېرنو او تجربو وروسته دې پايلې ته ورسېدل چې تودوځه نه یوازي دا چې یو مادي شي دي ، بلکې اروابي شي هم دي ، ځکه د انسان پر اروا باندې

مستقیمه اغیزه کوي . دوي په دې لړ کې لاندې لاسته راوړنې وکړي : هغه رئگونه چې د انسان په نفس کې د ګرمى احساس راپیدا کوي عبارت دي له سور او نارنجي رئگونو څخه ، همدا راز هغه رئگونه چې له دې دوه رئگونو څخه راوځي لکه : تک سور او تېز نارنجي رئگونه هم د انسان په نفس کې د ګرمواли احساس راپیدا کوي .

91

څلاندہ سره رئگونه ګرمواли راپیدا کوي ، خو په عین وخت کې د یو ډول هیجانی حالت د راپیدا کېدو لامل هم ګرځي چې په پایله کې بې انسان ډېر ژر په غوشه او غږگون بنایي .

ژپړ رئک انسان ته یو څه د تودوځه احساس راپیدا کوي ، او همدا راز نسواري او سور بخن رئگونه هم د تودوځي احساس ورکوي او په هر څومره اندازه چې ددي دوه رئگونو درجه راکمېږي په هغومره اندازه بې انسان سره حرارت او ګرمواли احساس هم راکمېږي .

ایري او ژپړ رئگونه د خوا په ګرځیدو کې مرسته کوي ، دا په داسي حال کې ده چې شين (زرغون) رئک او ګسماني رئگونه د خواکرڅښې مخنيوی کوي .

## بنجی او رئونه

بنجی رئونو سره چې تراو لري، دا به هم مبالغه نه وي چې د بنجی ژوند په بشپړ ډول په رئونو پوري تړلي دي. د بنجو پر مخونو د ډول ډول رئونو څلا، دهغوي د جامو بنکلي او بېلا بېل رئونه، دهغوي په کورکي د دېوالونو او د کور د لوزامو بنکلي رئونه، دهغوي پر دسترهوان مختلف خواړه او رئګ مېوی ... دا ټول هغه څه دي چې بنجه ورسه چې سروکار لري او ورته خوبني وربختني، نوځکه ويلی شو چې رئګ د بنجو د ژوند نه جلا کېدونکي برخه ۵۰.

د بنجو اړیکې له له رئونو سره تردې هم زیاتې دي، دا په دې مانا چې رئونه د بنجی په روغتیابي او اروابي حالت ډېږي اغښې لري، پوهان وايې، کله چې هرئګ ځانته جلا غږګون او خپې لري نو ځکه رئونه د ناروغيو ددرملنې غوره وسیله ۵۰.

پوهان په دې باور دي چې په بدن کې ټولې حجري غبرګون لرونکې وي ، کله چې انسان د بنې او روغ صحت خاوند وي نو دا غبرګون په ډېر پیاوړي او مثبت ډول له دې حجره راوځي ، خو کله چې انسان په کومه ناروځي اخته وي نو بیا دا غبرګون غږ متوازن وي

93

دا په داسې حال کې ده چې یوه بله نظریه بیا وايې چې د بدن مختلفي برخې او د ناروځي بېلا بېل حالات او د انسان عاطفي وضعیت له هغه سره مرسته کې چې په بنې توګه مختلف رئکونه ځان ته راجلب کړي ، اغښز پرې وکړي او ګټه تري واخلي او کله چې کوم بدن توازن له لاسه ورکړي وي نو په طبیعي توګه د هغه رئکونو په لته کې وي چې ورته اړتیا لري

رئکونه د موسیقی په څېر دانسان پر اروا اغښه کوي، رئکونو د داسې یو ټواک تعییر کوي چې د انسان په ژوندانه کې ډېر اغښز لري، خو هغه احساس چې الله جل جلاله د رئکونو په وړاندې په بنځو کې پیدا کړي ، تر ټولو پیاوړي او ستر احساس ګنل کېږي . همدا لامل دي چې د اورپا ځینو پوهانو دې ټکي ته پام کړي او د څېرنو په پایلو کې يې دا بنودلې چې رئکونه پر بنځو تر بل هر چا ډېره اغښه لري . همدا راز

ارواپوهانو دا هم ثابته کړي چې رنګونه د انسان د اروا او نفس سره ډېرې ژورې او نه بېلېدونکې اړیکې لري ، نو ځکه بې پړې اغېزې هم بنکاره دي .

### ډاکټر ګریگوری کونوی وايې

94

ګنو څېړنو او تجربو په بنځه باندي د رنګونو اغېز په لاندي ټکوکې په ګوته کړي :

- رنګونه د بنځې په تولید، کار او دهғې پر ذهنی او اروایي حالت باندي ډېرې اغېزه کوي ، يا په بله وينا، رنګونه د بنځو د نوبنت وړتیا زیاتوی .
- رنګونه د بنځې په روغتیا اغېزه لري ، او د ناروغیو په درملنه کې یې مهم رول لوبوی، رنګونه د بنځې په مزاج، روغتیا او په فعالیت تاثیر کوي .
- ځینې رنګونه په بنځه کې مينه او ځینې ورکې نفرت پیدا کوي ، او ځینې رنګونه بنځه له مادي نړۍ روحانی نړۍ بیابی .
- ځینې رنګونه بنځې ته خوشالی ورکوي او ځینې ورته بیا د دردونو لامل ګرئي ، او ځینې نور بې بیا ورته د هیلو د پیداکېدو الہام ورکوي .

- ھینی رئگونه د بنجھی ارادی پیاوړی کوي ، او ھینی بې بیا ژوندی او پیاوړی ارادی وژنی .
- طبیعی رئگونه د نړی ستر تولید ګنهل کېږي او د بنجھی پر ژوندانه ډېر اغېز لري ، بنجھه په خپل چاپیریال کې تل د رئگونو په ننداره وي ، کله چې بنجھه څلپی ستړگی راوغروي او پر شين ګاسمان بې ستړگی نښلي ، او کله چې په خپل چاپیریال کې ډول ډول بوتي او رئگارنځ ګلان ګوري دهғي په اروا کې ځانګړي احساس راپیدا کوي ، همدا احساس پرې تاثير کوي او بالآخره بې اروايي ناروغۍ له منځه ټي

### رولاند بلاک د رئگونو په اړه واي :

شين يا زرغون رئک له بنجھي سره په ذهنی ګرامتیا او سکون کې مرسته کوي ، شين رئک د کمان رستم د اوو رئگونو په منځ کې ځای لري . دا رئک چې د نورو رئگونو په پرقله طبیعی رئک بلل کېږي الله جل جلاله د ونو د پاڼو ، باغونو او شنو دښتو لپاره ټاکلي ، دا هغه رئک دي چې انسان ته خوبني ورکوي او عصبي سیسیتم بې ګراموي . کله چې انسان له ستړو کارونو راوګرهي، سورې ډهن ورګد کړي ، نو الله جل جلاله

ورته د ذهنی سکون او د دمې لپاره شين رنګ په ډالی کې  
ورکړي

ژپر رنګ د بنجھی ذهن تېزوی

سسور رنګ د وینې په جريان کې د ادرینالين د مادې د افراز  
لپاره غدي راپاروي، او د ذره ټکان او د وینې جريان پیاوړي  
کوي

96

آسماني رنګ د انسان ستپريا سره مبارزه کوي او هغه ته ګرام  
ورکوي. هغه څوک چې د رنګونو په مانا او اغېز پوهیږي، نو  
هغه په دي هم پوهیږي چې د آسمان او د سمندر د اوږدو  
شينوالی انسان ته څومره ګرام او دمه ورکوي

بنفسه یې رنګ انسان ته د نوبت وړتیا ورکوي ، دا رنګ د  
مغزو د پاسنۍ برخې حجره ته خواړه، ګرامتیا او سکون  
ورېخښې، همدا راز دا رنګ دانسان وجودان او احساسات لور  
بیابی، نو ټکه ویلي شو چې دا رنګ د ادب ، شعر ، موسیقې  
او هنري برخو کې له انسان سره ډېره مرسته کوي

دا چې رنګونه دانسان پر اروا څومره اغېزه لري ، په دي اړه د  
اروا پوهنې استاذه ڈاکتره نادیه عبدالقادر وايې

(( رئگونه په نړۍ کې یو ستر څواک ګنل کېږي او د بنجې پر ژوندانه ډېره اغېزه لري، بنجې چې هر لور ته مخ اړوي نو پر رئگونو بې سترګي لګېږي ، خو په اړه بې ژور پکر نه دي کړي ، او نه دي ته پام شوي چې باید د رئگونو له رازونو ځان خبر کړي او په ارزښت بې ځان پوه کړي . ))

97

### نوموري زياتوي

(( دا چې رئگونه په بنجې څومره اغېزې لري او پر وړاندي بې څینې وختونه کوم غږګون بنایې، غواړم په دې اړه د یوې هټي کيسه بيان کړم (( په شیکاګو کې د غونبې یوې هټي ته پېریدونکي (مشتریان ) ډېر کم راتلل ، دغونبې پلورونکي له دې حالته شکایت درلود او هر وخت به بې تاوان کاوه . او لامل بې هم دا وو چې د هټي دېوالونه او چت په ژېړ رئگ باندې رئگ وو ، د هټي مالک په دې نه پوهېده چې ژېړ رئگ غونبې داسي بنایې لکه خوسا چې وي ، نو ځکه ورته مېرمنو ډېره مراجعه نه کوله ، د رئگونو یوه متخصص نوموري دې هټي ته متوجې کړ او ورته بې ۹۰۰یل چې د هټي رئگ بدل کړي ، هټیوال ژېړ رئگ لېږي کړ او هټي بې ۱۰۰ مانۍ رئگ ته نېږدي په یوه بل رئگ باندې رئگ کړه، کله چې نوموري د هټي رئگ

بدل کړي نو غونبې پېریدونکو ته سور رنګه بنکارېدي او هدوکې يې تک سپین مالومېدل ، خلکو به دا سې فکر کاوه چې ګویا یېخې تازه دي ، په دې کار سره پېریدونکي او په ځائکړي توګه زیاتې مېرمنې د غونبې اخیستلو لپاره ورتللي ..

98

### (ښڅه ... او د ګلانو رنګونه)

کله چې یوه ښڅه دېره بنکلې وي او بنکلا يې وروستي حد ته رسېدلې وي ، نو تازه ، بنکلې او خلاص ګل دهغې سمبول ګنل کېږي . مان د اروپا پوهان په دې اند دي چې د ښڅي طبیعې حالت د ګلانو پورې تړلي دي . او دواړه له یو بل هيڅکله نه جلاکېږي .

د اروپا یو عالم روئالډ بلاک وايې :-

دلته ټینې علمي اشارې شته دي، ګلان د اشارو هغه اغېزمنه ژبه ده چې له لارې يې ښڅي ته دېر څه انتقالېږي او ویلو ته يې هم اړتیا نشته لکه :-

د غایبول سور ګل : دا ګل د بنکلې ښڅي لپاره کارول کېږي ، او د مینې او عاطفې مانا لېردوی

د یاسمین ګل : دا ګل د نرمې بنجی لپاره د اشارو ژبه ده ، او  
د دې لارې دا موخه انتقالیېري چې (مینه په ډېر احترام سره)  
د بنفشي ګل : دا ګل چې بنفشه یې رنګ لري متواضعې او  
عاجزې بنجی ته د اشارې ژبه ګنډ کېږي ، د دې ګل ژبه ، یانې ( په چوبتیاکې مینه کول ) .

99

ماسماني بنفشه : دا ګل د مخلصې بنجی لپاره د اشارې ژبه  
د

سور ګل : دا ګل دهغې بنجی لپاره د اشارې ژبه ده چې ډېره  
عاطفه ولري او مانا یې داده چې ، ( ډېره عاطفه ) .

سپین ګل : په دې ګل باندې پاکې بنجی ته خطاب کېږي او د  
یوې روغې او وړ بنجی مانا ورکوي .

ژړې ګل : دا رنګه ګل باندې غیرتي بنجی ته خطاب کېږي او  
مانا یې دا ده چې ( زه قل ستا په پکرکې یم ) .

ګلابي رنګه ګل : په دې رنګ ګل باندې مینه ناکې بنجی ته  
خطاب کېږي او دا مانا ورانتقالوی چې ( دوامداره عاطفه  
بدلون نه مومي ) .

ماګسماڼي ګل : په دې رنګ ګل باندي پوره (کاملې) بنجھي ته خطاب کېږي او دا مانا ورکوي (ته تل د احترام وړي)

سپین یاسمين : په دې باندي سرزورې بنجھي ته خطاب کېږي او دا مانا ورکوي چې (ولې هېڅ مينه نه کوي ؟)

100

ژپن یاسمين : په دې باندي نرمې بنجھي ته خطاب کېږي او دا مانا ورکوي چې (غواړم چې ستا لپاره هرڅه شم)

سپین ګلاب : په دې باندي شکي بنجھي ته خطاب کېږي ، او ورته وايې چې (زما په مينه باور وکړه)

ګلابي رنګه ګلاب : په دې باندي بنکلي بنجھي ته خطاب کېږي او ورته وايې چې (زه درسره ډېره زیاته مينه لرم)

سور ګلاب : په دې باندي سرکښې بنجھي ته خطاب کېږي او ورته وايې چې (زه ستا په اخلاص باوري يم)

د کاميليا سپین ګل : په دې باندي مغوروې بنجھي ته خطاب کېږي او ورته وايې چې (ته زما مينه سپکه ګنې)

د کاميليا سور ګل : په دې باندي د بنجې لووي ته خطاب  
کېږي او ورته وايې چې ( ته په ټوله نړۍ کې تر ټولو بنکلې  
بنجې يې )

د کاميليا ګلابي رنګ ګل : په دې رنګ باندي هغه بنجې ته  
خطاب کېږي چې په خپله بنکلا وياري او بنودنه يې کوي او  
ورته وايې چې ( زه پر دې وياړم چې تاسره مينه کوم )

د ريدی آسماني رنګ ګل : په دې رنګ ګل باندي منونکې  
بنجې ته خطاب کېږي ، او د وفاداري مانا ورکوي او وايې ( زه  
تل ستا منونکې يم )

د ريدی سور ګل : په دې رنګ ګل باندي هوښيارې بنجې ته  
خطاب کېږي او د وفاداري مانا ورکوي او وايې ( زه په خپل  
پکر يم او په هوښيارې مينه کوم )

د ريدی ژېړ ګل : په دې ګل باندي غيرتي بنجې ته خطاب  
کېږي او ورته وايې ( آیا زه به د مينې مېوه ترلاسه کرم ؟ )

د اکاسي ژېړ ګل : دا ګل د ربستونولی مانا ورکوي ، او ټولنيزې  
بنجې ته پرې خطاب کېږي

## دگلانو د رنگونو په اړه ډاکتر میلتون کارلتون واي:

( دگلانو مختلف رنگونه جلا جلا ماناګانې لري، شين (زرغون)  
رنګ د هيلى او اميد په مانا رائي، که دا رنګ ګل په کومه  
غنچه کې په زياته اندازه وليدل شي نو دا په هيلى او اميد  
باندي دلالت کوي

102

سور رنګ د پياورې او ژوري مينې خخه تعبيير کوي

سپین رنګ په پاكوالۍ دلالت کوي

اگسماني رنګ په وفاء او د زړه په پاكوالۍ باندي دلالت کوي

پر بنځو د ګلانو د اغښې په برخه کې ډاکتر میلتون زياتوی:

( ددي لپاره چې د بنځي او خاوند ترمنځ مينه تل پاتې شي،  
خاوند بايد کله ناکله د ګلو یوه غنچه خپلي مېرمنې ته د ډالۍ  
په توګه ورکړي، ډګل اغښه پر بنځه د جادو تر اغښ کم نه  
دي، تاسو هم کم ترکمه په اوونې کې یو څل خپلي مېرمنې ته  
ګل په ډالۍ کې ورکړئ او کړکې ته لاره مه ورکوئ چې د مينې  
اړيکې مو زيانمنې کړي )

## رئگونه او حیوانات

فکر وکړئ چې حیوان په خپل چاپېریال کې رئگونه څنګه ګوري؟ او مایا هغه څه چې موږ بې په کومو رئگونو ګورو، همداسي بې ژوي او مرغان هم ګوري؟ مایا انسانان او ژوي نېړي ته په یوه سترګه ګوري؟ او مایا دوي له بنکلو منظرو او بېلا بېلوا بنکلو او زړه رابنکونکو رئگونو څخه یو ډول خوند اخلي؟

که موږ خپل چاپېریال ته ګورو، نو په مختلفو ژویو او مرغانو مو سترګي لویږي، دوي ډول ډول رئگونه لري، موږ د پتنګانو او شوپرکونو له بنکلو رئگونو خوند اخلو، د تاووسانو رئگينې او بنکلې بنکې راته خوبني رابخښي او زړه ته مو اړام ورکوي.

دا چې ژوي په بنکلو منظرو کې بېلا بېل رئگونه گوري ، او خوند تري اخلي ، ددي راز په څه کې دي ؟

ئينو پوهانو يوازي د حشراتو رئگونه تر څېرنې لاندي نيولى او هغه ېي تحليل کړي . په دي لپکې هغوي هڅه کړي چې د رئگونو رازونه او ترمنځ ېي توپیروننه مالوم او څېړي .

104

همدا راز پوهانو دا هم څېړي چې حيوانات او مرغان په څېل چاپېریال کې مختلفو رئگونو ته څنګه گوري او څنګه پري اغېزې کوي .

### چرګه او بنفشه ېي رنګ :

په دي برخه کې پوهانو چينې تجربې ترسره کړي ، دوي د کمان رستم په اوو رئگونو داني وویشلي او یيا ېي د چرګانو مخي ته وشيندلي . په پايله کې پوهانو ته دا روښانه شوه چې چرګانو له هغه ځایه داني ډېرې خورې وي چې د سور ، ژېړ او شین (زرغون) رئگونو وړانګې ورباندي لګېدلې وي . دا په داسې حال کې ده چې له هغه ځایه ېي داني کمې خورې وي چې د آسماني رنګ وړانګې پري پرتې وي . د یادونې وړ ده چې ، د بنفشه ېي رنګ سيمې ته هیڅ ورنبردي شوي هم نه

وې او يوه دانه بې هم ترې نه وە خۇپلى . نو مالومە شوھ چې چىغان د بىنۋەتىسى دىنگ ورئاڭو تە نە ورنىزدى كېرىي . او د حىراتىيا خىدە خۇ لە دا دە چې دا پە تجربى او خېرىنۇ ثابت حىقىقت دى چې د مرغانو لپارە داسى خواجا شتون نە لرى چې آسمانى رىڭ او يَا بىنۋەتىسى دىنگ ولرى .

105

## لېك لېرىدۇونكى كوتىرى او زرغۇن رىڭ :

يادونە وشوه چې چىغان ھەغە ئاي تە نە ورنىزدى كېرىي چې ھەلتە د بىنۋەتىسى دىنگ ورئاڭى خېرىي وي ، دا چې شىن رىڭ پە لېك لېرىدۇونكى كوتىرى ٿومرە اغېزە كوي ، پە دې بىرخە كې پوها نو ئىنى تجربى ترسىرە كېرىي ، دويى د سلىولىد خخە پە جوړو شویيو عىنكۇ باندى د لېك لېرىدۇونكى كوتىرى سترگىپە وپۇنىلى ، د يادونى وړ د چې دا عىنكى لە مختلفو رىڭونو خخە جورىي شوي وي . ددى لپارە چې دا ئابىتە شي چې آيا رىڭونە د كوتىرو پە سترگو ھم اغېزى كوي، او آيا دا كوتىرى بېرتە خپل كور تە راستىبىدى شي او كە نە ي ، پوها نو د كوتىرى سترگىپە خۇ ئىلە پە مختلفو رىڭونو عىنكۇ وپۇنىلى او پە ھواء كې بې خوشى كەدە .

دوي ته په پاي کي دا ثابته شوه چې هغه عينکي چې ژړې او سور رنګ يې درلود دکوتري په بېرته راستښدو کي خند ونه گرئېدي، کوتره کولي شي چې له دغه دوه رنګونو څخه خپله مخه په څرګنده توګه وویني، خو هغه عينکي چې شين (زرغون) او آسماني رنګ يې درلود، کوتره يې دېته نه پربښوده چې خپله مخه وګوري او بېرته کورته راستنه شي، ددي عينکو په اچولو سره ورته هرڅه توره تیاره بنکارېده.

## د تاووس د بنکلا راز :

د تاووس بنکلا دهغې د بنکو په مختلفو رنګونو کي ده ، خو پونښته داده چې دا رنګونه له کوم ځایه سرچینه اخلي ؟

اًيا دا رنګونه له کيمياوي مادو څخه جوړ شوي او که کومه بله سرچينه لري ؟

هغه بنکلي او زړه رابنکونکي رنګونه چې موږ يې د تاووس او نورو مرغانو په بنکو کې ګورو ، له هوایي پوکنیو څخه سرچينه اخلي، دا هوایي پوکنی د بنکو په مختلفو برخو کې ځای پر ځای شوي دي

تاسو به ليدلي وي چې کله رڼا د بنېښې له يوې ټوقي څخه تيرېږي ، دا رڼا د کمان رستم اووه رنګونو ته تجزيه کېږي ، دلته هم داسي ده ، کله چې په دي هوایي پوکنیو د لمړ رڼا وغور ځېږي او بیا شین ، ژبر او سور رنګ ته تجزيه شي ، نو زمونږ سترګو ته مختلف رنګونه غږګوي ... الله جل جلاله ډېر بنکلې پیداکوونکي ذات دي ، او یوازې هغه د عبادت او ستاینه وړ دي .

### د شاتو مچۍ د بنېشي نه آخوا رنګ پېژني :

د شاتو مچۍ ډېر رنګونه پېژندلي شي، ( ما وراء بنفسه ) يا له بنېشي نه آخوا رنګ هغه رنګ دي چې انسان بې نه شي ليدلي خو د شاتو مچۍ بې پېژندلي شي . د شاتو مچۍ سور رنګ نه شي پېژندلي او تک تور ورته مالومېږي .

ماګا پیشوګانې او سپې د رنګونو تمییز کولي شي ؟

تجربو بشودلي چې پیشوګانې او سپې د رنګونو تمییز نه شي  
کولي

108

ماګا بیزوګان (شادي) رنګونه پېژندلي شي ؟

تجربو بشودلي چې بیزو يا شادي د رنګونو تمییز کولي شي ،  
په دي لړ کې پوهانو څینې تجربې ترسره کړي ، ساینس  
پوهانو په یوه زېرمتون کې خواړه کېښودل او په یوه ځائکړي  
رنګ يې دا زېرمتون رنګ کړ او بیا بې ورته بیزو ورخوشې  
کړه، په پای کې پوهانو ته ثابتنه شوه چې بیزوګانې هغو  
زېرمتونونو ته نه ورتللي چې دهغې رنګ سره اشنا نه وي ،  
بلکې هغو زېرمتونونو ته ډېرې تللې چې دهغې رنګ سره  
بلدي وي

## ماًيا د سره رئگ ټوټه جنگي غوايان راپاروي ؟

پوهان په دي باور دي چې ڏېري تي لرونکي ژوي د رئگونو تميز نه شي کولي ، دوي په دي اند دي چې یوازي سره ټوټه لکه څنګه چې خلک په دي باور دي د جنگي غواي په راپارولو کې رول نه لري ، بلکي دهغه مخي ته چې هر رئگه ټوټه وڅوکول شي ، د غواي پام ځان ته وراپوي او راپاريدري .

109

دا چې ڏېري تي لرونکي ژوي د رئگونو تميز نه شي کولي، دا دهغوي د ژوندکولو طريقي پوري اړه لري ، ځکه ڏېري ژوي لکه زمريان او وحشي غوايان او داسي نور ژوي د شپې لخوا په تياره کې بنکار کوي ، او همدا لامل دي چې ڏېري تي لرونکي ژوي د رئگونو تميز هم نه شي کولي .

## رنګونه او حشرات

په حشراتو کې رنګونه دا درې عوامل لري :

کیمیاوی عوامل :

110

دا هغه عامل دي چې رنګ يې کیمیاوی ترکیب ولري ، او دا کیمیاوی ترکیبونه د جوړونې او د له منځه وړنې دوه عملیوپه پایله کې رامنځته کېږي . د رنګونو هغه مادې چې پروتئینی اصل ولري ، حشرې ته یوه ډول مېهم رنګونه ورکوي، دا رنګونه کله ايره يې وي او کله تېز نسواري وي . دا په داسې حال کې ده چې د رنګ دا مادې چې له فولیک اسید 11 څخه جوړېږي حشرې ته تک ژېر رنګ ورکوي . دا حالت مونږ په یو شمېر حشراتو کې گورو .

همدا راز هغه چینجې چې دېر بندونه لري او ټینې حشرات چې شنه او سره رنګونه لري ، لامل يې د شنه کلورووفيل او د سره هیموګلوبین مادې دي . یانې کلورووفيل او هیموګلوبین

<sup>11</sup> داهげه ویتامین دی چې د ونو په پابو او په ینه کې پیداکېږي ، او بدنه ورته د وینې د سرو کروماتو د تولید لپاره ډېره اړتیا لري .

دوی ته شنه او سره رئگونه ورکړي دي . ډېري هغه چینجي  
چې ډېر بندونه لري او د ونو شنې پاڼې خوري شين (زرغون  
(رئگونه لري )

### طبيعی عوامل :

111

له دي څخه مطلب دادي چې د حشراتو په بدن ځینې  
مشخصې برخې یا دهفي یا هرني اړخ د رېا ځائګړنې لري ، دا  
رېا کمان رسنم راپیداکوي او ځائګړي رئګ لري . پوهانو دا  
کشف کړې چې د حشراتو یهري اړخ نرمې پردي لري ، دا  
پردي د وړانګو د ماتېدنې (انکسار) لامل ګرځۍ . همدا راز دا  
پردي وړانګې تحليلوي او په پایله کې ترې ډول ډول بنکلي  
رئگونه راوځۍ .

هغه وړانګې چې د حشراتو په دي پردو باندي پربوځۍ  
غبرګېږي کوي او په پایله کې د حشراتو رئگونه ځلانده او  
روښانه بنکاري .

دا پردي یو د بل له پاسه جوړې شوي وي ، همدا لامل دي  
چې کله کله ځینې حشرات مختلف رئگونه لري او ډېر بنکلي  
بنکاري .

## د کیمیاوی او طبیعی عواملو گدوالي :

دا په دې مانا چې د حشراتو رنګ د کیمیاوی مادي او د رينا د یوځای کېدو په پایله کې رامنځته شوي وي . کله چې کیمیاوی رنګونه له طبیعی رنګونو سره یوځای شي په پایله کې ترې بنکلی او زړه رابنکونکي رنګونه راوځی ، چې بیا بی هر یو خپلې ځانګړنې لري .

112

رنګونه د حشراتو په نېړۍ کې د هغوي په ساتنه کې مهم رول لري ، ددوی په ترکیب کې بنکاره توپیرونډه ترسټرګو کېږي ، دا توپیرونډه نارینه حشرات له بنځینه وو بېلوی ، د بېلکې په توګه د ځینو نارینه حشراتو په مخامځ وزړ باندې یو تورېخن خال وي ، یا د ځینو بنځینه حشراتو دختې وروستې برخه بنکلی نارنجي رنګ لري . او یا کېداي شي د بنځینه حشرې رنګ په بشپړ ډول د نارینه له رنګ څخه بدل وي . چې دا حالت د پتکانو په کورنۍ کې ډېر ترسټرګو کېږي . او یا کېداي شي د کال په فصلونو کې ځینې حشرات مختلف رنګونه ولري ، او نظر موسمونو ته یې رنګونه بدل را بدلت شي .

## د رنګولو ډولونه :

بدلېدونکي رنګ :

په دي حالت کې ټینې حشرات خپل اصلی رنګ په بل رنګ  
باندي بدلوي، داکار يا د دبسمن له خطر څخه د ژغورني په  
موخه کوي ، او یا یې د بنکار نیولو لپاره کوي . لکه د ( ماتقیس  
12) حشره . دا حشره خپل ڐان د گلانو د پانو د رنګ په څېر  
بنکاره کوي ، نور حشرات پري د ګل د پانې فکر کوي ، خو  
کله چې ورنېږدي شي برید پري کوي او خوري یې .

<sup>12</sup> دا یوه لویه حشره ده ، او مخکنی دوہ پشنې یې دېر وخت جګي نیولي وي او  
مختلفو رنګونو ڐان رنګوالي شي .

## د چارونی لپاره رئگول :

دا حالت په هغه حشراتو کې ڏېر ليدل کيږي چې الله جل جلاله ورته د دفاع لپاره وسله ورکړي وي . دا وسله ددوی په رئگونو کې نغښتل شوي ده ، دوي چې کله په کوم ځای کې شتون ولري نو نور حشرات او مرغان ترې ڏاريږي او هڅه کوي چې ورته ورنېږدي نه شي .

114

دا چول حشرات ڏېري وختونه زهرلدونکي وي او يا ڏېر بد بوي لري . دېلکې په توګه د مچۍ او غومبسو نومونه يادوو چې ڏېري یې ژېړي ، سره او شنه رئگونه لري .

## کربوري څو رئگونو ته خپل رئگ بدلولي شي

موږ ټول په دي پوهېرو چې کربوري کولي شي خپل رئگ څو رئگونو ته بدل رابدل کړي . تر دي چې په یوه ورځ کې څو څله خپل رئگ بدل رابدلولي شي . کربوري خپل رئگ د دفاع او ځان ساتني په موخه بدلوسي .

د کربوپي رنګ د شين زيتوني او ژېړ بخن رئگونو ترمنځ اوږي راوړي . همدا چول کله خړ او کله نسواري رنګ ته ځان اړوي ، او نظر حالاتو ته د کربوپي رنګ کله تک شين او کله رون شين يا زرغون بنکاري . الله جل جلاله د کربوپي په پوستکي کې کوچني نلونه پیداکړي، ددي نلونو داني د حعرو په خالیکاوو کې حرکت کوي . نو نظر د رېا او تیاري تاثیر ته د کربوپي پوستکي مختلفو رئگونو ته بدلبدلې شي . همدا راز د تودوڅي درجه هم د پوستکي د ځائکړو حعرو پر جوړښتونو اغېزه کوي او کربوپي ته دا وړتیا ورکوي چې د خپل ځان د ساتني او ددفعه مختلفو رئگونو ته خپل رنګ بدل کړي .

تاسو فکر وکړئ چې ددي الهام ورته چاکړي ؟ الله جل جلاله ډېر قادر او بنې پیداکوونکي ذات دي .

## حئینې رنګونه و ژونکي وي

116

هغه کیمیاوی توکی چې په ټینو خوراکی توکو کې اچول کېږي ګني روغتیابی ستونزې رامنځته کوي . که څه هم دا کار د انسان روغتیا ته ډېر زیان رسوي خو بیا هم ډېري کارخانې لا تراوسه په ډېرو خوراکی توکو کې رنګونه کاروی . دوي دا کار د خوراکی توکو د خوند، بوي او رنگ بنې کولو او د اوکساید د ضد او د خوراکی توکو د ساتني په موخه کوي .

د طب په پوهنځۍ کې د ماشومانو او وراثت د څائګي ډاکتر اکرام عبدالسلام واي :

په خوراکی توکو کې هر ډول کیمیاوی توکی او په ځائګړې توګه د ماشومانو لپاره په خوراکی توکو کې د خوند، بوي او د ساتني په موخه د کیمیاوی رنګینو توکو ورزیاتول ماشومانو ته یو لې روغتیابی ستونزې پیدا کوي . دا ډول خوراکی توکي په نوموجو کې د پوستکي حساسیت او په هضمي سیستم کې

همدا راز کېدای شي په نوموړو کې د یو لې تنفسی او عصبي  
 ناروغیو د راپیداکېدو لامل هم وګرځی هغه ماشومان چې په  
 زیاته کچه رټین خواړه ورکول کېږي بنایې ځینې وختونه له  
 هغوي غیر ارادی حرکات صادر شي او د وینې له کمنښت  
 سره مخامخ شي همدا راز هغه رټین توکي چې په زیاته  
 اندازه ورکې د سرې پ توکي شتون ولري، په هدوکو او وينه  
 کې د معدنې موادو د زیاتېدو لامله کېدای شي د تسمم ( زهرجن کېدو ) لامل وګرځی او په ځینو حالاتو کې دا ډول  
 خواړه په ناخاپې توګه هغه کروموزومونه زیانمنوي چې اړثي  
 ئائکړنې لېردوی او پر ځای بې هغه اړثي کروموزومونه  
 فعالېږي چې د سرطان لامل ګرځی .

همدا لامل دي چې د امریكا د درملو او خوراکي توکو  
 کمیسون ( F D A ) له جواز پرته د ماشومانو د لوبو د سامان  
 په ګډون په ټولو هغو لوازمو بندیز لګولی چې مصنوعي  
 رټونه ورکې کارول کېږي ، تر خوددي ستونزو د راپیداکېدو  
 مخه ونيسي او ځینې مصنوعي رټونه چې خوراکي توکو ته  
 خوند ورکولو په موخه کارول کېږي، لکه د ( کانزاترين ) ماده

چې خوراکي توکو ته سور رنګ ورکوي، له یادو ستونزو سره سره اوس هم دوي د فعالیت جواز لري او په مختلفو خوراکي توکو کې بې کاروي. خو د څېرونوکو په وینا که ددي مخه ونه نیول شي بنایي له دي لا خطرناکي ناروغری رامنځته کړي. ټینو څېرنو بنودلي چې ددا ډول خوراکي توکو استعمال د سترګو پر اعصابو او پردو ډېرې ناوړه اغېزې لري.

همدا راز په مصر کې د غوبنبو ټینې تولیدوونکې چارځایونه (کارخانې) هم د غوبنبو د ساتني او هغې ته د سور رنګ د ورکولو په موخه له ټینو توکو کار اخلي. ددي لپاره چې غوبنې تر ډېرې مودې خرابې نه شي، مشتریانو ته سري او تازه بنکاره شي او د باکتریا وو د فعالیت مخه ورکې ونیسي دوي ټینې وختونه له نایتریت څخه استفاده کوي. چې د څېرونوکو په وینا دا کار ګنې روغتیابي ستونزې رامنځته کولي شني.

خو کله داسي هم پېښېږي چې دا ماده په غوبنې کې د (امینونو 13)<sup>13</sup> په نامه له مادي سره فعالیت کوي، دا فعالیت کله

<sup>13</sup> دا یو ډول کیمیاوی ماده ده چې پروتینونه جوړوی او بدن ورته د ودې لپاره اړتیا لري

ډېر زیات شي چې بیا په (نیتروزامین) ماده بدليږي، او په پایله کې دا ماده د سرطان بنسټیز لامل ګرځي.

دا ماده به په شپږمه لسیزه کې په یو میلیون کې تر دوه سوه برخو پوري کارول کېده، خو د ځینو څېړنو په پایله کې وروسته بیا دا اندازه راتیقه شوه او په یو میلیون کې تر ۲۵ برخو وکارول شوه، او ځینو هېوادونو ددي مادي د استعمال کچه تر ۵۰ برخو پوري راتیقه کړه. خو د اسکندنافي هېوادونو په څېر بیا ځینو هېوادونو په بشپړه توګه ددي مادي پر استعمال بندیز ولکاوه.

په کار ده چې په خوراکي توکو کې د داچول توکو د زیاتولو په برخه کې په پوره توګه مخنيوي وشي او که استعمالېري هم، باید له وړاندې بې د زیانونو او په خوراکي توکو کې د خوندیتابه کچه مالومه شي، او ددي څېړنو په رڼا کې هر هېواد کولي شي چې په څېلو تولیداتو کې د نومورو توکو د استعمال په برخه کې ځینې محدودیتونه کېږدي.

باید ووايو چې ځینې مصنوعي رنګونه هم شته چې خلک بې د سترګو یا د بدن د دنورو غړو د بنکلا لپاره کاروی... د یادوې وړ ده چې تور مصنوعي رنګ کاربون او د توري او سپني

اوکساید دی، زرغون (شین) رنګ د کروم د یو اوکساید رنګ دی، نسواری رنګ هم د سوچول شوې اوسبې د یو اوکساید رنګ دی، او ژپر رنګ د اوسبې اوکساید دی.

د ستړگی د څېږمي او دهغې چاپېره پوستکي د سینکار د موادو په وړاندې مقاومت نه لري، ځکه نو ځینې مېرمنې ددي پوښونو د لیرې کولو لپاره اړکېږي ترڅو له سړو او بوا او د پارافین په نوم له موم ډوله مادي کار واخلي، کله چې دا ډول مېرمنو ته التهاب پیدا شي نو د التهاب د درملنې په موخه له طبی مرهمونه کار اخلي ... په دې ځای کې زمونږ ... مشوره داده

( چې کله التهاب رامنځته شو نو په سملاسي توګه ددادوو وسايلو کارول ودرؤ او د رانجو په څېر له طبیعي وسايلو څخه استفاده وکړئ چې سوچوونکي کيمياوي توکي ورکې شتون ونه لري )

## په رنګونو د درملني په اړه

څېروونکي واپي، هغه بنسټیز رنګونه چې پر انسان اغږده کوي دکمان رستم يا رئین کمان څې ګنل کېږي، چې په دې کې سور، ارغوانی، نارنجي، ژړې، زرغون، گسماني، نيلي او بنفشه يې رنګونه شامل دي.

121

باور کېږي چې له دې رنګونو خخه يې لوړنې څلور رنګونه تر ټولو ډېر پاروونکي دي، دا په داسې حال کې ده چې وروستي څلور رنګونه يې ډېر گرامونکي رنګونه ګنل کېږي. د بېلګې په توګه ويل کېږي چې بنفشه يې رنګ د هرموني ګډوډيو په سمولوکې رول لري، او نارنجي رنګ هضمی سیستم فعالوي، دا په داسې حال کې ده چې زرغون یا شین رنګ د زړه او سېرو لپاره ډېر ګټور دي. همدا راز گسماني رنګ د تنفسی ستونزو په حل کې مهم رول لري.

د واشنګتن ګیالټ په تاکوما سیمه کې د امریکې د ټولنیزو څېرنو په انسټیتوټ کې څېروونکي ڈاکټر الکسندر شاووس واپي: کله چې د رنا اندرې زمور، بدنوونو ته نتوځي، نو په سملاسي توګه صنوبرۍ (pineal gland) او نخامي (

د غدو له راپارېدو وروسته ځائګري هرمونونه افرازوی ، او په همدي ترتیب زموږ په بدن کې یو لړ فیزیولوژي عملیات رامنځته کېږي . نو ځکه دا روښانه کېږي چې رئکونه زموږ په فکر ونو ، سلوک او مزاج اغېزه کوي

122

## رئکونه ټینې راښکونکي او پاروونکي وي

### او ټینې یې سلبي بلل کېږي

**پاروونکي رئکونه :** ددي رئکونو ځائګرنه داده چې دا ډول رئکونه تیزابي فعالیت لري او پاروونکي وړانګي لري . لکه سور رنگ ، له سور خنه راتیبې رنگ ، نارنجي رنگ ، ژېړ او تور رئکونه .

**سلبي رئکونه :** دا ډول رئکونه د القلي ځائګرنه لري ، یانې ددي رئکونو وړانګي سړي او آراموونکي وي

<sup>14</sup> د مغزو په منځني ټکي کې یوه کوچنی ماده چې د هرمونونو په افرازو لولو سره د بدن فعالیتونه او وده کنترو لوی .

برتانوی ساینس پوه (تیو جیمیل) پر دې ټینکار کوي چې  
دېري اروايی او عضلاتي ناروغي کېداي شي د کور ، دفتر ،  
موټر او نورو څيزونو د رنګونو د بدلولو په پایله کې ورغول  
شي . دېرو ساینسی څېړنو ثابته کړې چې رنګونه د ټولو  
ناروغيو درملنه کوي .

123

رنګونه الیکترولیکي څې لري ، دا څې نظر رنګونو ته جلا جلا  
اوږدوالي لري ، او په مستقيمه توګه د انسان پر عصبي  
سیستم اغېزه کوي او په همدي ترتیب یې د بدنه په مختلفو  
غزو اوږدې را خرگندېږي . او هر خومره چې دا اغېزه کمزورې  
وي ، خو په دوامداره توګه که ترې کار واخیستل شي نو پر  
انسان یې اغېزه بنکاره مالومېږي ..... که یو انسان د مختلفو  
څېو له ریا ګانو ګته واخلي نو مالومه ده چې دا څې به جلا جلا  
اوږدوالي لري ، نو د هرې ریا اغېزه به هم په لاندې توګه وي

## سره رنا

ډېري وختونه ددي رنا لامله انسان له هیجانتوب سره مخامځ کېږي ، او دا چې سور رنګ ډېر پیاوړي او غښتلي دي نو له دي سربېره د بدن د تودو خې درجه هم یو څه لوړو وي ، نو پر دي پنسټ زموږ مشوره داده چې د سره رنګ څو توه ډېر وړاندې نه شي .

د بریتانی ساینس پوه (تیوجیمیل) وايې چې د رئکونو په اړه ترسره شویو څېړنو شودلې چې سور رنګ د ستړیا ، تمبلی ، د وینې ټیټ فشار لپاره غوره درملنه ده ، او د اشتہاء د راوستلو لپاره هم ډېر ګټور دي .

سور رنگ د وینې د کمنښت بنه درمل ګنل کېږي ، او په ټولیز چول له هغه کسانو سره مرسته کوي چې د بدن له کمزورتیا سر پکوي . ددې سربېره سور رنگ د وینې د جريان په فعال ساتلو کې مهم رول لري او د ډېړي مودې لپاره د تمبلی ، ستریا ، او د خوب په تبنتولو کې مرسته کوي . همدا راز دا رنگ د انسان د هدوکو د کمزورتیا مخه نیسي ، او د ټپونو ( زخمونو ) په رغولو کې ورسه ډېړه مرسته کوي .

له دي سربېره سور رنگ د پوستکي د تحریش او خاربن لپاره غوره درمل دي او د سوځبدلو ځایونو په درمال کې مهم رول لري . دا رنگ د سختې سرې تې او شري لپاره هم غوره درمل پېژندل شوي دي . سور رنگ دزړه ټکان لا فعالوي او مغزو ته لا زيات فعالیت ورکوي او د تنفس اندازه هم پیاوړې کوي . همدا راز دا رنگ د جنسی کمزوريو لپاره غوره درمل ګنل کېږي ، د مثاني التهاب له منځه وړي او د پوستکي د ټولو ناروغیو لپاره غوره درمل ګنل کېږي .

هغه کسان چې د بدن د غړو حرکات یې سم نه وي ، باید په داسې خونو کې له ناستې چدھ وکړي چې په سره رنگ رنگ شوي وي ، له سرو جامو اغواستلو دې هم چدھ وکړي . او

همدا راز هغه کسان چې د وینې له لوړ فشار یا د وینې له  
قیمت فشار سر پکوي هم باید په زیاته اندازه د سره رنګ له  
استعمال څخه ډډه وکړي .

سور رنګ درنارو غیو په وړاندې د بدنه مقاومت زیاتوی ، په  
امریکا کې د ( هیلت لاین ) مجلې په یوه راپور کې متخصصین  
په دې اند دی چې د سره رنګ جامې اغوستل انسان ته په  
څل نفسم باندې د باور الهام ورکوي او کله چې انسان د  
ستربیا او نا ګرامی احساس وکړي ، دا رنګ ورته د فعالیت او  
ګرامتیا احساس وربختنې همدا راز متخصصینو په دې راپور  
کې یادونه کړې چې سور رنګ یو رومانسی ، احساساتی او  
عاطفي رنګ ګنل کېږي . ټکه چې دا رنګ د بدنه انرژۍ او  
تودو خه زیاتوی .

- انفاراریده ( له سور راتیبت رنګ ) : دا رنګ د وینې د سرو  
کروباتو په بیا رغولو کې ډېره مرسته کوي، همدا راز دا رنګ  
د اعصابو د ګرامتیا لپاره هم کارول کېږي ، او د وینې د کمنښت  
او د نري رنځ د نارو غیو لپاره غوره درمل ګنل کېږي .

127

## نارنجي رنګ

دا رنګ د ستريما په له منځه وړلوي کې مهم رول لري ، په ټوليز ډول دا رنګ ڈېر پارونکي رنګ ګنل کېږي . او په انسان کې د نا ګرامي احساس وژني . دا رنګ دستوماني ، خوب ، تشویش، ناهيلي او د ټولو تورو احساساتو په له منځه وړلوي کې مهم رول لري .

نارنجي رنګ زړه ته څواک وربخښي او د زړه ناروغۍ رغوي، ټولي عصبي نالګرامي له منځه وړي او د ستړګو د سپينې برخې (قرنيې) د التهاب په ګډون په ټوليزه توګه د ستړګو د التهاب غوره درمل ګنل کېږي .

نارنجي رنګ د نورو ټولو رنګونو په پرتله فعال رنګ ګنل کېږي، چې د اشتہاء په راوستلو کې مهم رول لري هغه ناروغان چې له بې اشتہائي شکایت کوي ، دهغوي مېزونه پر

نارنجي رنګه ټوټو پونبل کېږي. ځکه چې دا رنګ په ځائڻدې توګه د ناروغانو په اشتہاء راوستلو کې له هغوي سره مرسته کوي. نارنجي رنګ د انسان د هضمی او تنفسی سیستم په پیاوړ تیاکې مهمنه رول لري.

128

هغه کسان چې په کور يا دفتر کې له کاره وروسته ستړي کېږي ... هغوي ته دا مشوره ده، چې په داسې ځایونو کې کښېني چې په نارنجي رنګ باندي سینګار شوي وي. دا رنګ یا ګراموي ... او د جو تې مخه نیسي.

نارنجي رنګ د اپنډیکس په مخنیوی، دېبنتورګو او د تریخي د تېرو په له منځه وړلوا کې مهمنه رول لري، او د زړه ټکان پیاوړي کوي.

دا چې دا رنګ د اشتہاء په خلاصون او د هضمی سیستم د پیاوړ تیا په برخه کې مهمنه رول لري، نو ځکه ترې باید په کورونو کې د چوچۍ د خورلو په خونو کې ډېره ګته واخیستل شي.

له دي ټولو سربېره نارنجي رنګ په جنسی غریزه هم تاثیر کوي، او د بنځو او نارینه وو جنسی ڈواک لا پیاوړي کوي.

## ژپې رنګ

دا رنګ چې د مغزو حعرو ته ننوئي نو په پایله کې ذهنی پیاوړتیا او فعالیت رامنځته کوي ، ځکه نو دا رنګ د هوښيارتیا او ذکاوت کچه لوړوی .

دا رنګ د نري رنځ د کموالي لپاره او د لمفاوي 15 غدي د پیاوړتیا لپاره هم کارول کېږي . له دې سرېبره ژپې رنګ د شکري او ځکر ناروغيو لپاره هم غوره درمل پېژندل شوي دي او په هضمی سیستم کې د رامنځته شویو ستونزو په له منځه وړلو کې مهم رول لوړوی . همدا راز ژپې رنګ د مری او ستړګو د ځینو ستونزو لپاره غوره درمل دي او د انسان باور پر خپل ځان زیاتروی .

---

<sup>15</sup> لمفاوي غده ، په بدن کې د وينې سري حجري تولیدوی ، او له بدن سره د ناروغيو په مقاومت کې مرسته کوي .

---

څېړنو نبودلي چې ژېړ رنګ د ناروغيو په وړاندي د بدن مقاومت پیاوړي کوي ، او هغه کسان چې ډېر عمر لري په هغوي کې د کالسيوم کچه هم لوړوي . د یادونې وړ ده چې په حقیقت کې ژېړه ریا شتون نه لري ، خو د سري او شني ریاګانو له یوځای کېدو څخه انسان د ژېړ رنګ احساس کوي .

- دا چې ژېړ رنګ د انسان ماغزه فعالوي ، عقل بې پیاوړي کوي ، ذهن بې پاكوي او له جسمی او عصبي ستربیا وروسته ورته د ټرامپیا احساس وربختنی ، همدا لامل دي چې ياد رنګ د پکري پیاوړتیا ، هونبیارتیا ، مستی ، خوشالی ، نوبنت ، او په عین وخت کې د چېټکتیا سمبول ګنل کېږي .

- ژېړ رنګ پر بنکریاس ، ټکر او توري باندې ډېره اغږه کوي ، او د دوي په جورېښت او بیا رغولو کې مرسته کوي . ژېړ رنګ د ټوخي په ګډون په تنفسی سیستم کې د نورو ګنو ناروغيو د درملنې لپاره غوره درمل ګنل کېږي .

- د حاملو مېرمنو لپاره ددې رنګ کارول بنه نه دي، دا ټکه چې دا رنګ د پښتوړ ګو په کار باندې اغږه کوي، ددې رنګ اغږه تر بل هر څه په حافظه باندې زیاته ده ، هر کله چې دې وغوبنته یو څه ټان ته راپه ياد کړي ، نو په ژېړه پانه بې

وليکه او بنایي همدا ددې لامل وي چې په ډېرو دفترونو کې د نوبت يا د يادابست ليکلو لپاره ژېړرنه کوچني کاغذونه کارول کېږي ، او د دفتر کارکوونکي يې د ټینو مهمو کارونو د رايدولو لپاره په خپل دفتر کې پر مېز، کمپیوټر او یانورو مخامخ شيانو باندي نېټلوي

131

- ژېړ رنګ د وينې فشار لوړوي او د ذړه ټکان چېکوي ، خود ذړه د ټکانو په چېک کولو کې د ژېړ رنګ په پرتله سور رنګ دېر اغېزمن دي . ژېړ رنګ انسان رايیداروي او ستريا يې ختموي

ددې سربېره په درقي غدي<sup>16</sup> او قصبة الري (سره مری) باندې ډېر مثبت اغېز کوي ، عضلاتي او عصبي سيستم پياوري کوي

هغه کسان چې له سختې هاضمي او نيم سيرې څخه سرتکوي او ډېر ژر ستري کېږي ، د رئکونو متخصصين ورته مشوره ورکوي ترڅو له ژېړ رنګ څخه په زياته اندازه استفاده وکړي

<sup>16</sup> درقي غده د ستوني په مخکنې برخه کې یوه غده ده چې د وينې فعالیت او ټک راتک کنټرولوی

## شين (زرغون) رنګ

دا رنګ تر بل هر رنګ زیات په عصبی سیستم باندي مثبت اغېز کوي، د دردونو د آرامولو لپاره، د وینې د فشار د لوړوالي، او د اعصابو د نا آرامتیا لپاره دارنګ انسان ته ډېره ګته رسوي.

دا رنګ د معدي د خرابوالي، انفلونزا او ملاريا په مختنيوی کې ډېره مرسته کوي. دا چې شين رنګ انسان ته د توازن او مآرامتیا احساس ورکوي، نو ټکه دا رنګ د زړه د ناروغيو لپاره غوره درمل ګنل کېږي، او همدا لامل دي چې دا رنګ په ډېرو هغو ځایونو کې کارول کېږي چې شور زیات وي.

— ګله چې کوم انسان په سرطان ناروغي اخته وي دا رنګ ورسره د سرطان د دردونو په آرامولو کې مرسته کوي. د انسان په ژبه او مغزو باندي ډېره اغېزه کوي. او تر بل هر رنګ زیات د عصبی نا آرامتیا لپاره غوره درمل ګنل کېږي.

شین رنګ انسان ته وړتیا ورکوي چې په متوازنې توګه خپل کار پرمخ بوئي، او د عصبي هیجانیتوب مخه بې نیسي. هغه ستونزې چې د عصبي سیستم د مختل کېدو په پایله کې په معده کې راپیدا کېږي شین رنګ بې په رغولو کې ډېره مرسته کوي.

133

ددې لپاره چې انسان له ۳۰رام عصبي سیستم خنہ برخمن او د روغ صحت خاوند شي، د رنګونو د پوهانو په وینا باید وخت نا وخته په زرغونو او شنو سیمو کې وګرځی.

## له زرغون نه آخوا رنګ

دا رنګ میکروب وژونکي رنګ ګنل کېږي، او د ټیپونو په رغولو کې مهم رول لري. ددې رنګ وړانګي د بل هر رنګ له وړانګو پیاوړي دي ... لکه خنګه چې یادونه وشهو، نوموږي رنګ د باکتریاوو وژونکي درمل ګنل کېږي، ځکه دا رنګ د لوی هرم په داخل کې هم کارول شوي، له دې سربېره ټول هغه څیزوونه چې د میکروبونو د وژلو لپاره جوړول کېږي له دې رنګ خنہ ورکې کار اخیستل کېږي.

## آسماني رنګ

څېړنو بنو دلې چې آسماني رنګه ریا د سرطانی او باکتریابی  
حورو د ډېربدو مخه نیسي . همدا راز آسماني رنګ خوراکي  
توكی تر ډېربی مودې ساتي او نه یې پرېبردي چې ژر خراب  
شي . آسماني رنګه وړانګي د روماتیزم په بنه کولو ، د وینې  
پېښني په درولو ، د سوځبدلي ځای په رغولو، په تنفسی  
سیستم کې د رامنځته شویو ستونزو په له منځه وړلو، او د  
ستونې د التهاب په درملنه کې مهم رول لري . دارنګ انسان  
ته له ستړيا دمه کوي، او عصبي سیستم یې پیاوړي کوي

اًسماني رنګه جامي اغوستل ، يا په زياته کچه له اًسماني رنګ  
څخه ګته اخيستل انسان ته په خپلو احساساتو باندي د واک  
وړتیا ورکوي ، ټواک ورته وربختني ، ذهن او بدنه بې  
اًراموي

— هغه کسان چې د وینې له لوړ فشار څخه سر ټکوي او ډېر  
ژر عصباني کېږي اًسماني رنګ ددوی په اًرامولو کې مرسته  
کوي، دا رنګ بې د وینې فشار او د عصبانيت کچه راټېټوي. د  
یوې تجربې له مخې چې په دې رنګ ترسره شوې واې چې  
يو شمبر سرزوري زده کوونکي کوچنیان په داسي ټولګي کې  
کښېنول شول چې په اًسماني رنګ رنګ شوي وو، په پاي کې  
ثابتې شوه چې همدا زده کوونکي يو څه ارام مالومېدل او د  
سرزوري کچه بې راټېټه شوې ۵۰

ددې ترڅنګ تجربو بنودلي چې اًسماني رنګ فضا نرموي او  
هغه کسان چې په ګرمو او مرطوبو سيمو کې ژوند کوي له  
هغوي سره د هواء په سوروالي کې مرسته کوي . دارنګ د  
ټپونو او ملا د دردونو په راکمولو، د روماتيزم او د ګنو  
التهابونو او د شرياني ناروغيو په رغولو کې مرسته کوي

– هغه کسان چې له عصباتیت او بې خوبی شکایت کوي ، کارپوهان ورته ددې رنګ په کارولو قینقار کوي. دارنګ د زړه او سبزو پر کار باندي ډېره مثبته اغېزه کوي، هغه کسان چې له سابندی ، د زړه له ناروغۍ او عصبي کشش سره لاس ګربوان وي، دا رنګ ورسره له دې ستونزو څخه خلاصون په برخه کې ډېره مرسته کوي . خو هغه کسان چې ډېر ګرام اعصاب لري ، د رئگونو متخصصین په دې اند دي چې له اگسماني رنګ څخه ډېره ګټه وانه خلي ، ټکه اگسماني رنګ په کمان رستم رئگونو کې ترقولو سوړ رنګ ګنل کېږي. ددې ترڅنګ هغه کسان چې د بدن انرژي او څواک بې کم وي ، هم بايد په زیاته کچه له اگسماني رنګ څخه ډډه وکړي ، ټکه دا رنګ ډېري وختونه د انسان ژوندي ارادې مړې کوي یا بې د لټي لامل ګرئي.

## بنفسه یې رنګ

بنفسه یې رنګ د زړه عضله پیاوړي کوي ، د حجاب حاجز<sup>17</sup> حرکات تنظیموی او د حجر و عمر زیاتوی . دا رنګ د بندونو ( مفصلونو ) د التهاب په حالاتو کې او د ولادت پرمھال د دردونو د کرارولو لپاره هم کارول کېږي . او کله کله د زرغون او ژېړو رنګونو سره یوځای د پوستکي دسرطان د درملني لپاره هم کارول کېږي . د اروا پوهنې په ډګر کې له بنفسه یې رنګ څخه د ټینو اروايی او ذهنی ستونزو د درملني لپاره هم کار اخیستل کېږي .

---

<sup>17</sup> حجاب حاجز ، پرین ، د بدن هغه عضله چې سینه د بدن د بنکتنی خوا څخه بېلوي .

دا رنګ د ناروغيو د انتقال مخه نيسني ، او د سر د پوستکي د ناروغيو او د نيم سيري د درملنې لپاره غوره درمل پېژندل شوي دي . دا ډېر ګرامونکي رنګ دي او په ځانګړې توګه د عصبي او اروائي ګرامتيا لپاره ډېر اغېزمن دي . د یادونې وړ ده چې له اندازې زيات استعمال څخه یې باید ډډه وشي . دا رنګ په بنې غود، غابښونو، هدوکو، مثانه او توري باندي ډېري اغېزې کوي، د معدي ناروغي رغوي او د ډېر و حجر و خرابېدو مخنيوی کوي . ددي هر څه سره سره دا رنګ بدن ته دا وړتیا ورکوي چې له خوراکي توکو سمه استفاده وکړي .

## د بنفش نه ګاخوا يا (ما وراء بنفسه)

دا رنګ د هدوکو ناروغي رغوي ، او د نرمو هدوکو په درملنه کې مهم رول لري . خو هغه کسان چې د زړه او سېرو په ناروغيو اخته وي دا رنګ ورته بنایي زيان ورسوي، د بنفشي نه ګاخوا رنګ د سرطان د درملنې لپاره نه کارول کېږي خو د یادونې وړ ده چې د یو شمېر خطرناکو او وړونکو مېکروبونو پاكونکي رنګ ګنل کېږي

## ګلابي رنګ

دا پر بدن ډېر نرم اغېز کوي او د عضلاتو په مارامېدو کې مهم رول لري، تجربو بنودلي، هغه کسان چې ډېر سرزوري وي او ډېر ژر په سختي او تشدد لاس پوري کوي، ګلابي رنګ يې ماراموي. ډېري وختونه دا رنګ په محبوسونو، روغتونونو، څېرنیزو مرکزونو او د روږدو (معتادينو) د درملني په مرکزونو کې کارول کيري. ګلابي رنګ د خوب د خونې لپاره ډېر وړ رنګ دي، دا ټکه چې ګلابي رنګ يو ډول روماتيکه فضاء رامنځته کوي.

## پیروزه يې رنګ

پیروزه يې رنګ د تبې په راکمولو کې مهم رول لري، ټکه دا رنګ انسان ته د یخوالي احساس وربخښي، او همدا لامل دي چې په روغتونونو کې تري ډېره ګته اخيستل کيري.

## تور رنگ

دا رنگ د کمان رستم په رنگونو کې شتون نه لري ، او د سپین رنگ ضد دي . تور رنگ رپا راکشوي ، هرڅه پټوي او د بدن غړي په خپل واک کې نیسي ... ياد رنگ د بدن غړي ۳۰۰۰ میلی او ژر ورته خوب ورولی .

140

دا رنگ اشتہاء کموي . د رنگونو متخصصین وايې : که غواړئ وزن مو کم کړئ ، نو د ډودۍ خوړلو لپاره تور دسترهخوان وکاروئ .

## نیلی (شین بخن) رنگ

ددې رنگ اغږزې هم ۳۰۰۰ میلی رنگ ته ورته اغږزې دي، او د حافظې په پیاوړتیا کې مهم رول لري . ياد رنگ د کولمو د مختلفو ناروګیو لپاره غوره درمل ګنل کېږي . په شربیانونو او تنفسی سیستم باندي اغږزه کوي او ټولې تنفسی ناروګی رغوي .

## سپین رنګ

په دې رنګ کې د کمان رستم رنګونو ټولې رنګانې رانغښتی دی ، ډېری هغه کسان او په څائکړي توګه نوي زېږيدلي ماشومان چې د ژېړي ( صفراء ) په ناروغۍ اخته وي ، دا رنګ ورته ډېره ګته رسوي . ددوی د درملنې لپاره ډېره شدیده او تبزه سپینه رنا د ګډر په پاسنۍ برخه باندي متمرکزه کېږي او په پایله کې ناروغ رغیرې .

هغه کسان چې د سېرو په سل باندي اخته وي ، ډاكتران په دې ټینګارکوي چې د لمر پیاوړي رنا ته وګرځي او سپین رئکه جامی واګوندي .

همدا ډول سپین رنګ د بدن غړي پیاوړي کوي او د ناروغيو په وړاندې د بدن مقاومت زیاتوی .

## نسواري رنګ

نسواري رنګ د ملا د دردونو په کمولو او د بدن د پوستکي په ساتلو کې مهم رول لري .

## د انسان پر روانی حالت د رئگونو اغېزه

د رئگونو په اړه په مختلفو هبوا دونو کې ګنې تجربې او خبرنې ترسره شوي دي، خېړنو بنودلې چې هر انسان ځائګړي رئگونه لري، له دي رئگونو څخه یې ټینې انسان فعالوي او په حرکت یې راولي، خو ټینې نور رئگونه یې بیا ۳ارموونکي بلل کېږي.

د (ابها) د انجونو د بنوونې او روزنې پوهنځي د اروا پوهني د څائګې مرستياله استاذه ډاکتره نجوي بنیس داسې وايې:

( د انسان چاپېره رئگونه په مستقيمه توګه ده ګه په روان اغېز کوي، ټینې ناروغرۍ چې د بنفشنه یې ناروغيو په نامه يادېږي رئگونه یې تر بل هر څه بنه درملنه کولې شي )

ارواپوهان په دې توانېدلې چې دانسان د صفاتو، خویونو، روغتیابی حالت، میلان، مزاج، سلوک، او د هغه دخوبنې وړ رنګ ترمنځ اړیکې په ګوته کړي. د بېلګې په توګه ددې لپاره چې ناروغ له واقعیته لیرې وي او ډېر تشویش ونه کړي، د عقلی او اروایی ناروغیو متخصص رنځورپوهان په خپلو روغتونونو کې رون بنغشه بې رنګ کاروی. ټکه دا رنګ له انسان سره د عصباتیت او هیجاناتیوب په مخنيوی کې مرسته کوي.

د رنګونو علم پرمختګ وکړ، او یوازې په دې یې بسنې ونه کړه چې د څینو ناروغیو درملنې وکړي. بلکې د رنګونو علم څانته یوه نوې بنه غوره کړي او کولي شي چې د میکروسکوب په واسطه د میکروبونو او باکتریا وو رنګونه هم مالوم کړي ... ددې علم په برکت سره کولي شو هغه رنګونه هم مالوم کړو چې دا جراثیم او باکتریاوی راپاروی او په فعالیت بې راولی، او یا یې د زیان مخه نیسي او ورڅه راپیداشوی ناروغی درملوی.

## لیزر ... جادویی کونجی

د لیزر کلمه د انگلیسي د خو کلمو مخففه کلمه ده چې عبارت  
دی له :

Light Amplification Stimulated Emittion Of Radiation

144

د قاهري پوهنتون د سترګو د جراحي د پوهنځي استاذ  
ډاکټر محمود صلاح الدین مصطفی په خپل کتاب د سترګونو  
رازونه (اسرار العيون) کې د لیزر مانا داسي کوي

لیزر د ربا په واسطه د یوې ټاکلې مادي راپارولو ته وايې . دا  
د یو ټاکلې رنګ درلودونکې وړانګې لېږدوې . دا وړانګې د  
څيو ځانګړي اوږدوالي لري چې د جراحي په ځبر د درملنې او  
له نارو غیو څخه د ژغورنې په موخه کارول کېږي ... دا وړانګې  
په سترګو نه لیدل کېږي .

پته دي پاتې نه وي چې لیزر د انسان په ژوندانه کې دېر  
ارزښت لري ، له لیزر څخه د ساینس په ګنو برخو کې ګټه  
اخیستل کېږي ، همدا راز د ټولنو د پرمختګ او د انسان د  
هوساینې ، اګرامتیا او روغتیا پاره چېږټور دي .

د ليزره وړانګي د طب ، صنعت ، کرنې او نورو ډګرونو کې هم  
ډېري ګټې لري . ليزره او ساينسي پرمختګ انسان ته دا وړتیا  
وړکړې چې یا انسانیت د هلاکت او تباھي کندې ته وغورخوي  
، او یا ورته هوساینه او لا پرمختګ وړکړې .

### آسماني رنګ لرونکي ليزره :

145

د ليزره هغه وړانګي چې د ستړګو د درملنې لپاره کارول کېږي  
دارګن ۱۸ او د کريپتن غازونونو په نامه يادېږي .

### ددې رنګ ليزره ځانګړنې :

دا وړانګي آسماني رنګه وي . په ستړګه کې ټاکلي هدف باندي  
په دقیقه توګه تمرکز کوي . حجم یې ډېر کم دي یانې له ( ۵  
— ۱۰ ) ميكرون پوري حجم لري . او یو ميكرون ( ۱۰۰ ملل  
) دې . ددې وړانګو کنټرول ډېر دقیق دي . د ستړګو د پردو  
په ګډون ، دا ليزره د ستړګو د ډول ډول ناروغیو د درملنې  
لپاره کارول کېږي . د ليزره په استعمال سره ، انسان له طبی  
توشمو ( عینکو ) کارولو ته اړتیا نه پیداکوي .

<sup>18</sup> ارګن ، یو بې رنګه بې بویه غازی عنصر چې په هواکې پیداکېږي  
او د رڼاګډروپونه ترې ډکوي .

## سور رنګ درلودونکي لیزره:

هغه لیزره چې سرې وړانګې لېږدوی دا لیزره د ځینو نښو، سرو خالونو او په بدن کې د ځینو نورو عیيونو د درملنې لپاره له ۱۹۷۰ میلادی کال راپدېخوا کارول کېږي. او ډاکتران په دې اند دی چې دا لیزره د لویانو په پرقله په ماشومانو کې دې اغېزمون او په نښه توګه کارکوي. خو دا رنګ ټپونه، د پرهار پاتې نښې او ځینې مورزادې پاتې شوې نښې یا د تیونو د جراحی نښې له منځه نه شي وړلې.

## د زرغونې (شنې) رهنا درلودونکي لیزره:

د لیزره دا رنګه رهنا کولي شي د وینې زیانمن شوي رګونه یا شريانونه او له مخ، لاسونو او څت څخه خراب شوي وریدونه له منځه یوسې.

لیزره نه یوازې دا چې د طب په برخو کې کارول کېږي او زیاتې لاسته راوړنې لري، بلکې لیزره د پرمختګ په نورو ډګردنو کې هم کارول کېږي او په هره برخه کې یې څلله وړتیا نښو دلي او لاسته راوړنې یې پټې نه دي.

کې د اپريل د مياشتې په ۱۴ مه نېټه په ۱۹۹۵ کال کې خپره شوي وايې چې : لیزر په هغو رئکونو هم کارول شوي چې په نوي او پرمختللي تکنالوجي کې تري ګته اخیستل کېږي، لکه د لیزر رئگین توکي، او د انفرارېد وړانګو ته ورته د رنګ مواد.

147

د يادونې وړ ده چې رهنا په دي وروستيو کې د دراجي عملياتو داسي مهمه او اغېزمنه ګټل کېږي چې له وينې توبيدو او د زخم د راپیدا کېدو پرته ګن عمليات په بریاليتوب سرته رسوی. نه ورکې د بدن کوم ځای پرې کېږي او نه له عملياتو وروسته دکوم ځای ټکور او پئي ته اړتیا لیدل کېږي. ساینس پوهان د عملياتو دا وسیله د (رهنا چاوه) په نامه يادوي. دا په دي مانا چې د عملياتو په پايله کې نه درد پېښوي او نه وينه توبيوي. په راتلونکې کې کېداي شي په زياته کچه د جراحی عملياتو پر مهال د جراحی چاري پر ځای د رهنا له چاوه ګته واخیستل شي. نو ځکه ويلى شو چې د طب په برخه کې د لیزر د بریاليتوب وروسته لیزر د درملني مهمه وسیله ګټل کېږي او بنائي رول یې تر بل هرڅه زيات وي

## له دې اوږد ی خېړنې وروسته دې

پایلې ته رسیږو چې :

د اسمان او د سمندر له ګډانی رنګه فلسفه رازیږیدلې . د شنو او زرغونه څنګلونو له رنګونو څخه لومړي انسان دا زده کړه چې څنګه یې له مېووګته واخلي ... انسان د اوږد د سرو لمبو څخه د سوچېدلو درد و پېژانده ، او د شپې په توره تیاره کې بې له اوږد سره نېټدي د ګرموايی ، او د بنکاري حیواناتو څخه یې د خوندیتوب احساس وکړ .

نو بايد ووایو چې له رنګونو سره انسان پر ځمکه ژوند و پېژانده ، او له طبیعت څخه یې ځاتنه ټینې رنګونه د مینې لپاره او ټینې یې د جنګ لپاره و تاکل .

نو اوس پريکړه پر تاسو !

ماګا هغه ورڅ به راشي چې په رنګونو کې د تخصص لپاره ځائکړي پوهنځۍ او پوهنتونونه ولرو ؟ !

او ماګا راتلونکې پېړۍ به په رنګونه درملنې تر بل هر څه لویه لاسته راوړنې نه وي ؟ !!

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