

د زيارن لويه پېژندنه  
 بسا علي، عبدا الحق ناقيب  
 (هزار شادي)، د تگرهار  
 ولايت د مومندري  
 ولسوالۍ د هزارانو د كلي  
 اوسېدونكې دى لومړنۍ  
 زده كړې يې د مهاجرت  
 پرمهال په پاكستان كې  
 كړي. په ۱۳۸۱ لمريز كال كې د امام ابي حنبله له معهد  
 څخه فارغ شوې، او لس زده كړې يې د تگرهار  
 پوهنتون د ژبو او ادبياتو پوهنځي كې ترسره كړي. او په  
 ۱۳۸۵ زېږيز كال كې د عربي ژبې د ادبياتو له څانگې  
 فارغ شوې له فراغت وروسته يې په گڼو لېوډو، چاپي او  
 تصويري رسنيو كې د ليكوال او پروډيو سر په توگه كار  
 كړى. او گڼو مستندو رسنيو ته يې بېلابېل اسلامي،  
 تاريخي او ټولنيز سرچونونه پېژندول دي. اېډيټورنو  
 درملنه يې لومړى كتاب دى چې له عربي يې ژباړلى او  
 ستاسو په خدمت كې يې وړاندې كوي. نوموړې ته د لا  
 برياليتوبونو په هيله،

روح القدس

د زيارن لويه پېژندنه  
 د ژبې او ادبياتو پوهنځي  
 د استاد ابي حنبله له  
 د تگرهار ولايت د  
 مومندري ولسوالۍ  
 د هزارانو د كلي  
 اوسېدونكې دى  
 لومړنۍ زده كړې يې  
 د مهاجرت پرمهال  
 په پاكستان كې  
 كړي. په ۱۳۸۱  
 لمريز كال كې د  
 امام ابي حنبله له  
 معهد څخه فارغ  
 شوې، او لس زده  
 كړې يې د تگرهار  
 پوهنتون د ژبو او  
 ادبياتو پوهنځي كې  
 ترسره كړي. او په  
 ۱۳۸۵ زېږيز كال كې  
 د عربي ژبې د ادبياتو  
 له څانگې فارغ شوې  
 له فراغت وروسته  
 يې په گڼو لېوډو،  
 چاپي او تصويري  
 رسنيو كې د ليكوال  
 او پروډيو سر په  
 توگه كار كړى. او  
 گڼو مستندو رسنيو  
 ته يې بېلابېل  
 اسلامي، تاريخي او  
 ټولنيز سرچونونه  
 پېژندول دي. اېډيټورنو  
 درملنه يې لومړى  
 كتاب دى چې له عربي  
 يې ژباړلى او ستاسو  
 په خدمت كې يې  
 وړاندې كوي. نوموړې  
 ته د لا برياليتوبونو  
 په هيله،

روح القدس

د زيارن لويه پېژندنه  
 د ژبې او ادبياتو پوهنځي  
 د استاد ابي حنبله له  
 د تگرهار ولايت د  
 مومندري ولسوالۍ  
 د هزارانو د كلي  
 اوسېدونكې دى  
 لومړنۍ زده كړې يې  
 د مهاجرت پرمهال  
 په پاكستان كې  
 كړي. په ۱۳۸۱  
 لمريز كال كې د  
 امام ابي حنبله له  
 معهد څخه فارغ  
 شوې، او لس زده  
 كړې يې د تگرهار  
 پوهنتون د ژبو او  
 ادبياتو پوهنځي كې  
 ترسره كړي. او په  
 ۱۳۸۵ زېږيز كال كې  
 د عربي ژبې د ادبياتو  
 له څانگې فارغ شوې  
 له فراغت وروسته  
 يې په گڼو لېوډو،  
 چاپي او تصويري  
 رسنيو كې د ليكوال  
 او پروډيو سر په  
 توگه كار كړى. او  
 گڼو مستندو رسنيو  
 ته يې بېلابېل  
 اسلامي، تاريخي او  
 ټولنيز سرچونونه  
 پېژندول دي. اېډيټورنو  
 درملنه يې لومړى  
 كتاب دى چې له عربي  
 يې ژباړلى او ستاسو  
 په خدمت كې يې  
 وړاندې كوي. نوموړې  
 ته د لا برياليتوبونو  
 په هيله،

روح القدس

د رنګونو رازونه

په رنګونو رازونه

د زيارن لويه پېژندنه

د ژبې او ادبياتو پوهنځي

د استاد ابي حنبله له

د تگرهار ولايت د

مومندري ولسوالۍ

د هزارانو د كلي

اوسېدونكې دى

لومړنۍ زده كړې يې

د مهاجرت پرمهال

په پاكستان كې

كړي. په ۱۳۸۱

لمريز كال كې د

امام ابي حنبله له

معهد څخه فارغ

شوې، او لس زده

كړې يې د تگرهار

پوهنتون د ژبو او

ادبياتو پوهنځي كې

ترسره كړي. او په

۱۳۸۵ زېږيز كال كې

د عربي ژبې د ادبياتو

له څانگې فارغ شوې

له فراغت وروسته

يې په گڼو لېوډو،

چاپي او تصويري

رسنيو كې د ليكوال

او پروډيو سر په

توگه كار كړى. او

گڼو مستندو رسنيو

ته يې بېلابېل

اسلامي، تاريخي او

ټولنيز سرچونونه

پېژندول دي. اېډيټورنو

درملنه يې لومړى

كتاب دى چې له عربي

يې ژباړلى او ستاسو

په خدمت كې يې

وړاندې كوي. نوموړې

ته د لا برياليتوبونو

په هيله،

روح القدس

Ketabton.com

## د خپروندې یادښت

له ښه مرغه په دې وروستیو کې د پښتو ژبې لمنه په ژباړې او نورو هنري، علمي، داستاني او شعري ټولګو ښکلې شوې 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 وه؛ خو اوس داسې څرګندېږي چې په خلکو کې د لوست او د کتاب د راښوولو شعور پیدا او زیات شوي دي. اوس دې هر څوک یو اثر له بلې ژبې ډاډه راوژباړي یا دې خپله پنځونه وکړي؛ ځکه چې د خپرولو لپاره بېلابېلې خپرونديې ټولنې شته، چې وړ کتاب وړیا ورته چاپ او خپور کړي.

(د زنگونو رازونه) د ښاغلي عبدالحق ټاڼې د زیار پایله ده، نوموړي ورور ډېر ښه انتخاب کړي دي، چې دا په زړه پورې کتاب یې پښتو ته راژباړلي دي. په دې کتاب کې د فطرت د ټولو ښکلګانو او رنگونو څخه پرده پورته شوې ده، هغه څه چې مونږ لیدل او یا یې وینو؛ خو د زړه په سترګو مونږ نه ورته

کتلي او يا مو په اړه هر اړخيزه مالومات نه لرل، ددې کتاب په مرسته يې ليدلي او حس کولي شي، د زنگونو دې نړۍ کې ډېر څه شته؛ خو دا چې با احساسه او سترگور خلک کولي شي، هغه څه وگوري. په دې کتاب کې د رنګونو په ځانگړتياو په زړه پورې خبرې شوې دي او درواني ليدلوري هم کتنه ورته شوې ده، له دې پرته چې په قران کریم کې د رنګونو په اړه څه ايتونه راغلي د هغې په اړه هم ډېر څه پکې لوستلي شئ.

پښتو کاروان د ژباړې مرکز ښاغلي ثاقب ته مبارکي ورکوي او په دې وياړي چې ددې کتاب د چاپ سعادت يې تر لاسه کړ. لیکوال دې همداسې تاند او هڅاند وي او په راتلونکي کې ترې د نورو پنځونو هيله کوو.

درنښت

پښتو کاروان د ژباړې مرکز

## رنګونه د رازونو

او

## اسرارو دروازې

4

رنګونه د ښکلا ژبې او دالله تعالي د هر تخليق متبسم آوازونه دي . که مونږ د خپلو زړونو ، ارواوو او فکرونو جېبونه ولټوو د رنګونو د دروازو کيلي گانې په کې موندلي او ځانونه د کمال وجمال تر درشله رسولي شو . دالله تعالي هيڅ پيدايښت او تخليق بې حکمه نه وي . د رنګونو په اړه دا کتاب دعربي ژبې پياوړي ليکوال ډاکټر محمد السقا عيد ليکلي ، پلټونکي ليکوال او مترجم ښاغلي عبدالحق ثاقب په خوږه پښتو اړولي دي . ددې کتاب د خوږې ترجمې تر لوستلو وروسته د خوشال بابا هغه بيت رايا د شو چې حمزه بابا پرې مکمل کتاب ليکلي دي . بيت دادي :

په هرڅه کې ننداره دهغه مخ کړم

چې له ډبرې پيدا يې نه نا پديد شو

موږ چې هره شېبه هرځای ناست یو او سترگې مو خلاصې وي د رنگونو یو سمندر زموږ د نظر له مخې تیرېږي . زه

حیران دې ته شوم چې تر ننه ما په پتو کې داسې کتاب نه وو لیدلي چې یوه دومره عام شي ( رنگ ) ته دې له یوې زاوې کتل شوي وي . د رنگ په اړه ددې کتاب ترجمه یو رنگین کار دي چې د پښتو لوستونکي به له دې ښکلیو رنگونو سره غاړه غړۍ روان شي ، کیف او فیض به ترې واخلي . ددې کتاب خپرېدل به پښتنو لیکوالو او لوستونکو ته دداسې شیانو په اړه نوي فکرونه ورکړي چې د ژوند د نعمت په هره برخه کې وي خو زموږ د سر او زړه سترگې پرې ړندې وي .

درنگو او ښکلا پروردگار دې دښاغلي ژباړونکي عبدالحق ثاقب زړه ، سترگې ، فکر روح و روان په داسې ښکلیو رنگونو درمان کړي چې د پښتو ژبې ساده ځولۍ له رنگینو ډکه کړي . قدرمنو لوستونکو ته ددې رنگینې گل کېږۍ مبارکي وایم

د مینو تښتېدلي رنگ ولاړ دي



دا نرگس چې د اوبو ترڅنگ ولاړ دي

د سپوږمۍ سپینې سربازې پرې ورڅېژه

دغه پورې غر له کبره دنگ ولاړ دي

د ښاغلي ډاکټر صاحب سردار خان خوستي سره دې د خوشالی رنگونه ملګري وي چې د ژباړې مرکز یې پرانیستي او د پښتو خدمت ته یې ملاتړ لې ده .

6

د مینې او اخلاص په ټولو رنگونو

پیر محمد کاروان ، کابل افغانستان

۱۳۹۲ د جوزا ۱۲

## تقریظ

په دې وروستیو کې د رنگونو پوهې ته پام اوښتي او د پام وړ پرمختګ په کې شوي دي، چې له امله یې پر انساني ژوند مثبت اغېز کړي دي، د انسان شخصیت ترې جوتیږي، په ډیري وختونو او حالاتو کې د غم او ښادۍ نښې بلل کیږي، دیني او مذهبي اړخ هم لري، د بېلګې په ډول شعیه مذهبي په خپلو مذهبي ورځو او شپږو کې د تور رنگ کارول ستر عمل ګڼي، بودايې او هندو مذهب وګړي د ژیر رنگ په کارولو سره د زړه سکون ترلاسه کوي، او دیني فریضه یې ګڼي، سره رنگ د کمونیزم په لومړیو کې د هر کمیونسټ د زړه اواز وو، چې د همدې رنگ له امله یې یو ځانګړي نظام جوړ کړ. د اسلام سپېڅلي دین کې د سپینو او شنو رنگونو ستاینه شوې ده، چې ښځینه ته د هر رنگ جامو اغوستلو اجازه ورکړې؛ خو نارینه ته یې د سره رنگ څخه ډډه فرمایلي ده.

د ارواپوهنې له مخې رنگونه هغه ستر درمل دي، چې په دې وروستيو کې پرې ارواپوهان باوري شوي او د ناروغانو درملنه پرې کوي، او دا توصيه کوي، چې د کيمياوي درملو پر ځاي دې له رنگونو کار واخيستل شي.

8

هر رنگ ځانته ځانگړنې لري او د خپلو ځانگړنو له امله ځانگړي اغېزې نښندي، دا اغېزې پر انسان او د انساني او حيواناتو هم چاپيريال سره تړلي، تر دې چې پر حشراتو اغيز کوي.

د رنگونو په برخه کې پوهان کار کوي او دا لړۍ لا روانه ده او د پرمختگ لپاره يې هڅې پيل کړي دي. په دې کتاب کې د رنگونو په اړه ډير ښکلي او په زړه پورې څېړنې يادې شوي، او د هر رنگ ځانگړنې يې په ډاگه کړي دي.

د ژباړن (عبدالحق ثاقب) ژباړه د ستاينې وړ ده، هره برخه يې په ښه ډول راپښتو کړي ده، د ژبې د اسانوالي له امله ترې هر لوستونکي په اسانۍ گټه اخيستي شي، ځکه نو، د هرې کچې لوستونکي ته ښکلې ډالۍ ده.



په پاي کې د ښاغلي ورور (عبدالحق ثاقب) هڅه بې بيلگې ده، له ستر څښتن تعالي څخه ورته د اوږده عمر غوښتونکي يم څو دا بيړۍ لا پر مخ بوځي، او دا ډول ښکلې او معلوماتي ډالۍ ټولنې ته وړاندې کړي.

9

په مينه

واحدالله مزل، کابل افغانستان

۱۳۹۲ د جوزا لومړۍ

## د ژباړن سرريزه

الله جل جلاله هرڅه د انسان د گټې لپاره پيدا کړي ، پر انسان يې دا ستر نعمت کړي چې ورته يې فکر ، عقل او پوهه ورکړي . د همدې له برکته انسان دالله جل جلاله په مخلوقاتو کې فکر ، پلټنه ، او بالاآخړه پرمختگ کوي او ورته له دې تابع شوې نړۍ گټه اخلي .

10

رنگونه ددې نړۍ په طبيعت کې دالله له سترو نعمتونو څخه شمېرل کيږي ، د انسان ژوند ښکلي کوي ، او له مينې او خوشالۍ يې ډکوي . موږ چې په دې نړۍ کې هرځاي ته په هر مهال کې ځو ، چاپېره مو بېلا بېل رنگونه تر سترگو کيږي . د رنگونو ژبه هغه نړيواله ژبه ده چې په فطري ډول ورباندې ټول خلک پوهيږي ... دکور ، کار ، لارو کوڅو ، اعلانونو ، جامو ، ځنگلونه او ... ډول ډول رنگونه زموږ ذهنونو ته ډول ډول پيغامونه راستوي . خلک د ژوند د چارو په پرمخ بيولو کې ټول له رنگونو سره چلند کوي ، درنگ له ټاکنې وړاندې يو څه تم کيږي ... کله چې د ټوکړ په يوه هټۍ

کې ځان ته جامې رانیسي ... کله چې د کور د رنگولو لپاره رنگ ټاکي ... کله چې ځان ته موټر پیري ... کله چې ځان ته دفتر جوړوي ... او ... خو دا ټاکنه په ناڅاپي توګه نه کوي ، بلکې هغه څه رانیسي چې رنگ یې ځان ته ورجلب او زړه یې ونیسي ...

11



خلک ، ځینې یې یو ډول رنگ ، او ځینې یې بل ډول رنگ خوښوي ... خو ددې لامل ته یې ښایې ډیریو پام نه وي کړي . خو د بریتانیا پوهان دې ټکو پوره پاملرنه کړې ، هغوي دا کشف کړې چې د انسان جسم ډول ډول رنگونو ته اړتیا لري ، او داکار دهغوي پر جسمي او ذهني کړنو ښکاره اغېزې کوي . دوي زیاتوي ، چې له جسمي ستړیا څخه نیولې ، او تر سرطاني ناروغیو پورې درملنه په رنگونه درملېدای شي . او همدا لامل دي چې دنړۍ په مختلفو هېوادونو کې په رنگونو د درملنې په برخه کې متخصص رنځورپالان شتون لري .

په نړۍ په ډېري روغتونونو کې متخصص ډاکتران د رنگونو متخصصین راغواړي ، او غوښتنه ترې کوي چې د رنځون

دېوالونه په هغو رنگونو ورتگوي چې د ناروغانو په درملنه کې ډېر رول ولري .

پوهان وايي چې ، رنگ د انسان پر شخصيت (کرکټر) دلالت کوي ... د اروا پوهنې عالمان وايي : ته راته ووايه چې کوم رنگ دې خوښېږي ... مخکې له دې چې د ځان په اړه دې نور څه ووايي ، زه به درته ووايم چې ته څوک يې !!

12

په رنگونو درملنه هغه علم دي چې بنيادي د ډېري خلکو ورته پام نه وي ، په دې کتاب کې په رنگونو د درملنې په اړه هر اړخيزه تجربې ، څېړنې او نظريات ښودل شوي ، کيداي شي دا کتاب ډېريو ته نوي وي ، او ډېريو نورو ته د معلوماتو د زياتوالي بڼه توخه وي .

دا چې د اسلام سپېڅلي دين د رنگونو په اړه څه ويلي ؟ د قيامت په ورځ به د خلکو رنگونه څنگه وي ؟ په رنگونو د درملنې لارې کومې دي او کوم رنگ د کومې ناروغۍ لپاره غوره درمل دي ؟ دا او دېته ورته نور موضوعات په پوره څېړنه او تجربو په دې کتاب کې ياد شوي .

گران ورور واحدالله مزل چې د نورو ژباړو ترڅنګ يې د کرنې او اقتصاد په برخه کې يو شمېر مسلکي کتابونه راپېښتو کړي ، او تل يې همدا هڅه وي چې خپلې ټولنه په معلوماتي کتابونو ونازوي ، مننه ترې کوم چې له خپلو ګڼو مصروفيتونو سره يې ددې کتاب کتنې ته وخت ورکړ ، او د سمونې په برخه کې يې راسره مرسته وکړه .

د هېواد تکړه او وتلي شاعر او ليکوال ښاغلي پير محمد کاروان څخه هم د زړه له کومې مننه کوم ، چې سره د ډېرو کارونو يې زما کتاب له پيله تر پايه وکاته ، ځينې سمونې يې ورکې وکړې ، او ژبه يې ورته لا ساده کړه .

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

په درنښت

عبدالحق ثاقب (هزار ناوی)

کابل افغانستان

۱۳۹۲ د ثور ۱۵

## د لیکوال سریزه

14

د رنگونو په سمندر کې د رنگونو رازونه لاپټ پاتې دي ، او د راسپړلو لړۍ یې لا پاي ته نه ده رسېدلې . تر دې دمه د رنگونو په اړه ډېرې څېړنې شوي او په پایله کې یې یو لړ حیرانوونکي لاسته راوړنې په لاس راغلي . اروا پوهان په دې ټینګار کوي چې د یو انسان د خوښې رنگ دهغه پر شخصیت دلالت کوي . خو بیا رنځورپوهان له دې هم وړاندې تللي ، او دا یې ثابته کړې چې شنه زرغونه، سره زرغونه او ژېړ رنگونه ( کمان رستم ) دهغو خطرناکو ناروغيو درملنه کوي چې نور درمل یې په درملنه کې پاتې راغلي ..... دا سمه ده چې هره ناروغي درمل لري ، خو دا هم یو څرګند حقیقت دي چې ډېرې ناروغي بیا له کیمیاوي درملو پرته نور ډول ډول درمل لري ..... په دې لیکنه کې به دا موضوع وڅېړل شي .

په رنگونو د درملنې په پایله کې د انسان په بدن کې د رنگ د انرژيو او د سرايي ( سپک ) جسم د جوړښت ( ترکیب ) ترمنځ طبيعي توازن رامنځته کېږي . دا توازن هغه وخت رامنځته کېږي چې د رنگونو غبرګونونه ( انعکاسات ) په سمه توګه د بدن هغو سیمو ته ورسېږي چې نور بدن په فعالیت

راولي ، دا په دې مانا چې د رنگ د رسېدو په پايله کې د بدن دا سيمې پر دې توانېږي چې د انسان په مادي جسم کې د ژوند وړتياوې ( استعدادونه ) ، سيک ، ځواک او انرژي راپيدا او ګړندی کړي .

15

انسان سرابو ته ورته جسم لري ، دا جسم سپک او د وړانګو په څېر وي ، او د انسان پر مادي جسم چاپېر او دهغه په حجرو کې شتون لري ، د انسان دا ډول سپک او سرايي جسم دنده لري چې له فضا څخه د سپين رنگ انرژي راکش او بيا يې په بدن کې د رنگ پر بنسټيزو انرژيو وويشي ، له دې وروسته دا انرژۍ د بدن مختلفو برخو ته رسېږي او د بدن هرې برخې ته له رسېدو وروسته په انسان کې د ژوند وړتيا او فعاليتونه ګړندي کوي .

سرايي يا سپک جسم چې په مادي جسم باندې مستقيمي اغيزې لري ، که د سرايي جسم درملنه د رنگونو د وړانګو په واسطه ترسره شي ، هم دا شونتيا زياته ده چې دا ډول اغېزې رامنځته کړي او د انسان په مادي جسم کې ځواک او فعاليت راپيدا کړي . ځکه چې په سرايي جسم کې بدلون او پر

هغې هر ډول اغېزې په مادي جسم مستقيمي او ښکاره اغېزې لري .

دا چې نن موږ په يويشتمه پېړۍ کې ژوند کوو ، د متخصصينو رنځورپوهانو مشوره هم داده چې له ډېرې اړتيا پرته د کيمياوي درملو له استعمال ډډه وکړو ، ځکه کيمياوي درمل ډېرې وختونه جانبي عوارض هم له ځان سره لري ، نو پر ځاي ددې چې د سر د درد لپاره له ( اسپرين ) څخه کار واخلو ، يا دوينې د فشار درملنه په کيمياوي درملو وکړو ، نو ښه خبره داده چې دا درملنه د رنگونو په څېر په داسې لارو چارو وکړو چې هيڅ جانبي عوارض ونه لري ...

16



دا سمه ده چې هره ناروغي درملنه لري ، خو له کيمياوي درملو پرته هره ناروغي نورې درملنې هم لري ..... دا نه وايو چې هره ناروغي درمل لري ، بلکې هره ناروغي د درملنې لپاره ځانگړي رنگ لري .

ډاکتر محمد السقا عيد

دمياط

دوشنبه، ۱۴ فروري، ۲۰۰۵



## سريزه

ډاکټر سمير البهواشي وايي : الله جل جلاله د انسان په بدن کې داسې توکي ، وړانګې اود برينبنا څپې پيدا کړي چې ، له جهاني وړانګو او برقي ميقناطيسي څپو او د رنګونو خوځېدنې او رپېدا سره پوره ورته والي لري . او هر انسان ځانته جلا وړانګې لري ، دا وړانګې د ګوتو او سترګو د نښو په څېر ددوه انسانانو يو ډول نه وي ، بلکې له يو بل سره توپير لري . دا وړانګې د څپو په اوږدوالي ، غبرګون (انعکاس) او رپېداکې له نورو سره توپير لري او د هر انسان وړانګې د بل انسان د وړانګو په څېر نه وي . هر انسان نړۍ او نورو انسانانو ته خپلې ځانګړې وړانګې لېږدوي او له نړۍ او نورو انسانانو څخه

نورې وړانگې اخلي، کله چې دا وړانگې سره نږدې والي او يو څه ورته والي ولري ، نو په پايله کې يې ددوه انسانانو ترمنځ مينه، محبت او د ملگرتيا فضا رامنځته کيږي، او کله چې دا وړانگې سره ليرې او هيڅ ډول ورتنه والي ونه لري ، نو بيا يې پايله هم بدله وي .

18



رنگ له وړانگې لرونکې انرژۍ څخه عبارت دي، دا وړانگې په ټاکلې اندازه د څپو اوږدوالي لري، او د سترگو شبکيه (retina) 1 چې رڼا راکشوي او بيا يې مغزو ته لېږدوي ، دا وړانگې رنگونو ته ترجمه کوي.

د سترگو په پرده يا شبکيه کې درې رنگونه شتون لري چې، عبارت دي له زرغون (شين) ، سور او آسماني رنگ څخه ،او ددې درېو رنگونو له اختلاط او يوځاي کېدو څخه نور رنگونه جوړيږي .

کله چې د رڼا انرژي زموږ بدن ته ننوځي ، نو سمدلاسه نخامي غده 2 او سرايي جسم رابيداروي او په بدن کې

---

<sup>1</sup> د سترگي شاتنی برخه، دا برخه رڼا ترلاسه کوي او بيا هغه څه چې سترگه يې ويني دهغې انځور مغزو ته ليري .

هورمونونه افرازوي، د هرمونونو د افرازېدو په پايله کې زموږ په بدن کې يو شمېر فزيولوژيکي (تشریحي) عمليات رامنځته کېږي. چې په پايله کې د رڼا داخل شوې انرژي زموږ په فکر (اند)، مزاج او سلوکو کې بدلون رامنځته کوي.

19

د حيرانتيا خبره خو لا داده چې رنگونه پر هغو کسانو هم اغېره لري چې ليدل نه شي کولي. او لامل يې هم دهغو انرژيو غبرگون دي چې دهغوي په بدن کې توليدېږي. لرغونو چينيانو هم د نارغيو په درملنه کې دا نظريه پر مخ بيوله چې د (فينج شوي) په نامه يادېږي. او همدا راز فرعونيانو هم په اهرامو کې دننه د میکروبونو د مخنيوي، د باکټرياوو د وژلو او د موميایي ساتلو په موخه د (زرغون نه آخوا) رنگ څخه کار اخيست.

<sup>2</sup> نخامي غده هغه غده چې د ماغزو په لاندې برخه کې موقعيت لري وي او د هرمونونو د توليد په پايله کې د وجود په وده کې اغېزه لري.

## څېړنې او تجربې

20

د پوهانو يوې ډلې ځينې داسې وسايل كشف كړي چې له مخې يې ټول هغه نفسي يا جسمي غبرگونونه ثبتوي چې د رنګونو د اغېز په پايله كې له انسان څخه صادريږي. له دې وسايلو په څخه په استفادې سره دا مالومه شوه چې هر رنګ پر انسان بېلا بېلې اغېزې لري، نو كله چې د انسان د زړه ټكان تېزيږي، د سترگو جېرمې ( څېرمې ) يې په تناوب سره خلاصېږي او بنديږي، او په ورغوي كې يې د لنډبل (رطوبت) او زياتو خولو په پايله كې د برق د توليد او تودوخې (حرارت) كچه لوړيږي ، او هغه چې زموږ د مغزو د فعاليت توپير په گوته كوي ، دا ټول هغه څه دي چې پر انسان د رنګونو د اغېزو په پايله كې رامنځته كيږي .

ځينو څېړنو ددې موضوع په اړه مهمې پايلې لاسته راوړي ، په ۱۸۷۸ ميلادي كال كې ساينس پوه ( ډي . بي . گاډيالي ) هغه علمي مبادي كشف كړل چې له مخې يې دا روښانه كړه چې ولې او څنگه د رنګونو وړانګې د درملنې په برخه كې

اغېزمنې دي ؟ او د رنگونو مختلفې وړانګې دانسان د مختلفو ناروغيو لپاره څنگه درملنه ده ؟

په ۱۹۳۳ زېږديز کال کې يې له څو کلونو څېړنو وروسته د کمان رستم (رنگين کمان) د رنگونو د پرتلنې په اړه يوه موسوعه ( دايرة المعارف ) خپره کړه. دا دايرة المعارف په رنگونود درملنې په برخه کې ډېره ارزښتناکه گڼل کيږي .

21

په رنگونو د علاج په برخه کې چې کوم نظريات رامنځته شوي ، ټول د گاديالې له نظرياتو سرچينه اخلي .

هر ژوندي ژوي او د انسان د بدن هر نظام ځانگړي رنگ لري، دا رنگ د پارونې او تحريک دنده په غاړه لري، خو له بل پلوه ځينې نور رنگونه هم شته چې د بدن له همدې غړي او نظام فعاليت له خنډ او ځنډ سره مخامخ کوي او فعاليت يې کمزوري کوي .

کله چې يو انسان د رنگونو په ارزښت او دهغې پر اغېزو او گټو پوه شي ، کولي شي د ځان لپاره مناسب او د اړتيا وړ رنگ وټاکي ، په دې کار سره به هغه پر دې وتوانيږي چې په بدن کې له کاره لوېدلې غړي بيا په فعاليت راولي او يا د بدن

په هغو نظامونو کې توازن لاسته راوړي چې له لاسه یې ورکړي وي .

هغه انسانان چې په ښه او سم حالت کې ژوند کوي، د هغوي لپاره اړینه ده چې باید د بدن دننه د رنګونو د انرژيو ترمنځ توازن وساتي . او هر کله چې دا توازن له منځه لاړ شي نو په ناروغۍ اخته کېږي .

22

د انسان په بدن کې دوه عمليې تل په کار بوختې دي ، یوه یې د جوړونې عمليه ده چې د غذايي توکو د جذبولو او حل کولو دنده په غاړه لري ، او بله یې د ویجاړونې عمليه ده چې د بدن په حجرو کې د ویجاړتیا دنده په غاړه لري .

لومړۍ عمليه د جوړونې او سمونې عمليه ده ، دا په داسې حال کې چې دویمه عمليه د لومړۍ عمليې برعکس دنده پر مخ بیایي . دا عمليه له بدن څخه زهرجن تولیدات او ناولتوب له منځه وړي .

خو کله چې یو انسان د دواړو عمليو ترمنځ توازن ته پام وکړي او تناسب یې وساتي، نو هغه له ښې روغتیا څخه برخمن وي

دا دواړه عمليې په ګډه میتابولیزم<sup>3</sup> تشکیلوي ، چې دا بیا دهغو عملیاتو ټولګه ګڼل کېږي چې د پروتوپلازما<sup>4</sup> له جوړښت او ویجاړولو سره تړاو لري .

ګاډیالي دې پایلې ته رسېدلي چې سور رنګه وړانګې د جوړوڼې یا سمونې وړانګې ګڼل کېږي ، دا په دې مانا چې سږې وړانګې په بدن کې د وینې سره کرویات زیاتوي او یښه رابیداروي. دا په داسې حال کې ده، چې بنفشه یې وړانګې چې توري فعالوي ، ویجاړوونکې او لږزوونکې وړانګې ګڼل کېږي.

ګاډیالي دا هم کشف کړې، چې توري د وینې پخواني سره کرویات له منځه وړي او پر ځای یې د وینې سپین کرویات تولیدوي چې بیا له بکټریاوو سره جګړه کوي او مخه یې نیسي.

سور رنګ چې د انسان په بدن کې د یښې فعالیت ګړندي کوي، په کمان رستم کې د رڼا یوې خواته موقعیت لري ، دا په

<sup>3</sup> میتابولیزم د انسان په بدن کې کیمیاوي پروسه ده ، په ځانګړې توګه هغه پروسه چې غذايي مواد د بدن د لویولو او ورته د انرژي ورکولو لپاره کار کوي .

<sup>4</sup> پروتوپلازما د ژونديو حجرو دننه رڼه او شفافه مایع ده .

داسې حال کې ده چې بنفشه يي رنگ چې د توري فعاليت گړندي کوي د کمان رستم په بله خوا کې ځاي لري . د يادونې وړ ده چې بنفشه يي رنگ ( نخامي غده ) فعالوي او لا يې گړندی کوي. دا له پخوا راهيسې يو پېژندل شوي حقيقت دي چې نخامي غده د انسان په بدن کې مرکزي غده گڼل کيږي او نورې ټولې غدې له همدې تنظيميږي. نو په دې اساس، ويلي شو چې دا غده د بدن د هرې برخې په کار باندې اغېزې لري .

د جرمني يو ساينس پوه (مندل) هم په ۱۹۸۰ زېږديز کال کې يوه ساينسي ( دايرة المعارف ) وليکله ، په دې کې يې بنسټيزو رنگونو ته نغوته ( اشاره) کړې ، نوموړي له هغو رنگونو هم يادونه کړې چې نور رنگونه پوره کوي، ددې ترڅنگ په دې کتاب کې يې د بېلا بېلو وسايلو په مرسته د رنگونو په واسطه د درملنې څرنگوالي هم ښودلي دي. دا وسايل په رنگينو وړانگو باندې د طبيعي درملنې وسايل بولي. نوموړي ساينس پوه د درملنې لپاره شپږ بنسټيز رنگونه په گوته کړي چې عبارت دي له : سور ، ژېړ، آسماني، نارنجي، زرغون او بنفشي رنگونو څخه .



نویو څېړنو ښودلې ، چې له رنگونو څخه په سمه توګه استفاده کول انسان سره د زده کړې او د حافظې په غښتلتیا کې مرسته کوي ، دا په دې مانا چې د انسان د زده کړې ، پوهې او د حافظې وړتیا له ۵۵٪ څخه ۷۸٪ ته پورته کوي .

25

په سان ډیاګو کې هم په ۱۹۸۲ زیږدیز کال کې د رنځورپالنې ( نرسینګ ) په یوه پوهنځي کې هم په رنگونو د درملنې په برخه کې یوه تجربه ترسره شوه . په دې تجربه کې نږدې شپېته مېرمنې چې په روماتیزم ناروغۍ اخته وې، د پنځلس دقیقو لپاره آسماني رنگه وړانګو ته وړاندې شوې، چې په پایله کې د پخوا په پرتله دهغوي د مفصلونو درد په زیاته کچه راکم شو. نو ددې تجربې څخه جوتیږي چې د آسماني رنگ وړانګې په روماتیزم له اخته ناروغانو سره مرسته کوي او د مفصلونو د درد په راکمولو کې مهم رول لري .

یوه بله څېړنه چې په ۱۹۹۰ زیږدیز کال کې ترسره شوه ، په دې تجربه کې د سور رنگ وړانګې د هغو ناروغانو سترګو ته واچول شوې چې له نیم سیري ناروغۍ یې سر ټکاوه، ددې وړانګو د استعمال په پایله کې ۹۳٪ ناروغان ښه شول .

ساینس پوهان د څېړنې په پایله کې دې ته ورسېدل چې سور رنگ د وینې شریاني فشار لوړوي او د وینې رگونه پراخوي .

همدا راز څېړنو ښودلې چې رنگونه د تودوخې ددرجې په لوړوالي او ټیټوالي کې هم رول لري، او په څومره اندازه چې

رنگ بدلیږي په هغومره اندازه ورسره په تودوخه باندې

زموږ احساس هم توپیرکوي. په دې اړه په (ناروي) هېواد

کې هم ځینې تجربې ترسره شوي، تجربو ښودلې چې کله

څوک په داسې خونه کې ناست وي چې په آسماني رنگ

باندې رنگ شوي وي، نو هغوي ښایې دپته اړ شي ترڅو د

خونې د گرموالي لپاره یو څه اقدام وکړي او خونه تر درې

درجو پورې نوره هم گرمه کړي. خو بیا هغه کسان چې په

سور رنگ ، رنگ شوې خونه کې ناست وي، هغوي نه دي اړ

ترڅو د خونې د لا زیات گرموالي لپاره کوم کار ترسره کړي.

نو له دې مالومېږي چې آسماني رنگ د سور رنگ په پرتله

یو څه یخ دي ، او موږ ته د یخوالي احساس راکوي .

ددې ترڅنګ نورو څېړنو ښودلې چې د رنگونو تنوالي،

سپکوالي او ټینګوالي د وخت په دقیق مالومولو کې هم اغ بزه

لري، همدا راز زموږ د حافظې په وړتیا هم تاثیر کوي .

د ډنمارک يو ساينس پوه ( نيل فنسين ) د ننکيو ( دانو ) د درملنې لپاره سره رڼا وکاروله، او تجربو ښودلې، چې سور رنگ د بنفش نه آخوا ( ماوراء بنفش ) وړانگې دې ته نه پرېږدي، چې د ناروغ پوستکي ته ننوځي او همدا ډول سور رنگ د پوستکي د بې ډوله کېدو او خرابېدو مخه هم نيسي.

د لمر رڼا دا وړتيا لري چې د پوستکي لاندې د ( ډي ) وېټامين توليد کړي. خو کله چې د انسان هډوکي نرم وي نو په هغه کې ددې وېټامين کچه ټيټه وي. او د ( ډي ) وېټامين د هډوکو په جوړولو او پياوړي کولو کې تر بل هر څه مهم رول لري.

د امريکا متحده ايالاتو د ( بوسټن ) په طبي مرکز کې د پوستکو متخصصينو دا ثابته کړې ، چې په زياته کچه د آسماني وړانگو استعمال کولي شي له پوستکي څخه گونجي ليرې او ورته په زياته اندازه تازه گي ورکړي، دا ډول وړانگې د انسان مخ ته ښکلا او ځلا وربخښي .

د پوستکو يا د جلدي ناروغيو متخصصينو د يوې بلې څېړنې په ترڅ کې دا ثابته کړې، چې آسماني رنگ د مخ د پوستکي د سرطان غوره درمل دي، دا رنگ له پوستکي څخه گونځي،

ليکې، نسواري رنگه خاپونه ليرې کوي او پوستکي ښکلي کوي. خو پوهانو دا روښانه کړې، چې آسماني رنگ رڼا له يو ځانگړي محلول سره فعاليت کوي، او بيا وروسته دا محلول پر مخ کېښودل کېږي، دا محلول له مخ څخه داغونه د شپاړسو دقيقو په ترڅ کې ختموي، او د يوې اوونۍ په اوږدو کې يې ورو ورو مخ رغيږي او داغونه يې په بشپړه توگه له منځه ځي.

د بوستن دطبي مرکز پوهان وايي، چې ويجاړې شوې حجرې د آسماني رنگ د استعمال په مقابل کې مقاومت نه لري، نو ځکه آسماني رنگ دا ډول ويجاړې شوې حجرې د يوې اوونۍ په ترڅ کې له منځه وړي او له مخ څخه يې جلا کوي او پر ځاي يې نوې او روغې حجرې رامنځته کوي. پوهانو دا هم روښانه کړې چې ددې پايلې ښايي د ليزر په واسطه د درملنې په څېر نه وي، خو توپير يې دادي چې ددې په واسطه د مخ د داغونو درملنه په کمه موده کې کېږي، خو بيا هم د آسماني رنگ په واسطه درملنه کول د ليزر بدیل کېدای شي او ښايي له ليزر څخه هم دا طريقه غوره وي، ځکه دا طريقه ډېره آسانه، ساده او کم درده ده.

پوهانو ښودلې چې د بوډاتوب او زړښت ضد، دا درملنه ډېر لگښت ته اړتیا لري، دا په دې مانا چې یو ځل ددې د استعمال بیه ۸۰۰ ډالرو ته رسېږي. دا چې دا طریقه نوې ده ، نو ځکه یې نورې پایلې هم نه دي روښانه .

29

رنگونه یوازې پر انسانانو اغېز نه کوي ، بلکې د رنگونو اغېزې له دې هم پراخه دي، رنگونه پر ژویو او بوټو هم اغېز ښکاري. تجربو ښودلې ، کله چې پر چرگه مصنوعي رنگینه رڼا متمرکه شي، نو له معمول څخه هکې ژر اچوي.

همدا رنگه سور رنگ د ځمکې چينجي ځان ته ډېر جلبوي، هغه ځای چې سور رنگ ورکې زیات وي ښايې هلته ډېر چينجي پیدا شي . چک وهونکي حشرات سور، نارنجي او ژېړ رنگونه ډېر خوښوي ، او له آسماني، بنفشې او زرغون رنگونو څخه تنبتي، دا په داسې حال کې ده ، چې مچان له آسماني رنگ پرته نور ټول رنگونه خوښوي ، او همدا لامل دي ، هغه خونې چې پر آسماني رنگ رنگ شوي وي مچان ترې تنبتي .

## بوټي :

کېدای شي رڼاگانې د بوټو رنگونه هم بدل، او په وده او لويیدو کې ورسره مرسته وکړي، او ښايې رڼاگانې د بوټو د لويیدو مخه ونيسي.

30

څېړنو ښودلې چې بنفشه يي رڼا د انگورو د تاكونو په ژر لويیدو کې مرسته کوي، او سره رڼا د غلو دانو او حبوباتو په ژر رسېدو کې مرسته کوي، دا په داسې حال کې ده چې سور، نارنجي او ژېړ رنگونه د کوچنيو حجرو په وده کې مرسته کوي، خو له بل پلوه بيا زرغون، آسماني او بنفشه يي رنگونه ددې حجرو وده کمزورې کوي او ژر لويیدو ته يې نه پرېږدي.

## د درملنې طريقه

په رنگونو درملنه د نفسي او جسمي ناروغيو د درملنې يوه مهمه وسيله گڼل کېږي. پوهان په دې اند دي، چې هر ژوندي ژوي په خپل بدن کې برېښنايي مقناطيس (کهرومقناطيس) لري، د ژونديو ژويو په بدن کې ددې حالت شتون هغوي ته دا وړتيا ورکوي، چې رڼا راکش او د رنگين کمان رنگونو ته يې وويشي، دا رڼاگانې له سور رنگ څخه نيولې تر بنفشه يې رنگونو پورې ټول ځان کې رانغاړي.

ددې ترڅنگ پوهان دې پايلې ته ورسېدل چې د بدن مختلفې حجرې خپلې اړتياوې د رنگين کمان له رنگونو پوره کوي. او په پايله کې همدا رنگونه ددې لامل گرځي، چې بدن ته رغښت او جوړښت وروبخښي او بيالوژيکي وړتيا يې غښتلي کړي.

بدن لکه څنگه چې خوراک او څښاک ته اړتیا لري ، همداسې د بدن ټولې حجرې هم رنگونو ته بیالوژیکي اړتیا لري، دا په دې مانا چې کله د بدن حجرو ته په کافي اندازه د رنگونو وړانګې ونه رسیږي او لیرې ترې پاتې شي، نو د بدن حجرې کمزوري کیږي او بالاخره په ناروغۍ اخته کیږي . ددې حالت په پایله کې د انسان پر بیالوژیکي کړنو هم اغېز پرېوځي .

دا ټول هغه واقعیتونه دي چې د تجربو په پایلو کې لاسته راغلي . ناروغ ته چې څنگه نور کیمیاوي درمل یا خواړه ورکول کیږي ، نو په کار ده چې ددرملنې په موخه له رنگ څخه هم په هغومره اندازه ګټه پورته کړي . لکه څنگه چې یادونه وشوه په رنگینو وړانګو د ناروغیو درملنه ددرملنې مهم ډول پیژندل شوي .

رنجورپوهان د ناروغانو د درملنې لپاره بېلابېل وسایل په کار اچوي، ځینې وختونه په رنگینو ټوټو یا دسمالونو باندې ناروغان پوښي، او ځینې وختونه د ناروغانو د بدن په مختلفو برخو باندې رنگینې رنګانې وراچوي یا پرې ځانګړې رنگونه متمرکز کوي . او یا یې د بدن مختلفې برخې په رنگینو تیلو



باندې موبسي، او يايې په جامو (کاليو) کې مختلف رنګونه ورزياتوي .

ددرملنې دا طريقه چې د امريکا د اعصابو رنځورپوهانو په کار اچولې، بايد د رنګينو رنګانو د متمرکز کولو له لارې ترسره شي. که دا رنګانې څو ځله د شلو دقيقو لپاره په سترگو باندې متمرکزې شي نو په پايله کې دا رنګانې د سترگو هغه حجرې چې رڼا راکشوي ، په فعاليت راولي . چې له همدې لارې بيا دانسان په عصبي سيستم کې توازن رامنځته کوي او پر انسان يې اغېزې رابنکاره کيږي .

33

پوهان په دې اند دي ، که دا طريقه ناروغي په بشپړه توګه ونه رغوي ، خو په ټوليز ډول د ناروغ د اروايي حالت په ښه کولو کې ډېر رول لري. د بېلګې په توګه، رنګونه د انسان پام ځان ته اړوي او اروايي حالت يې بدلوي او په ماشومانو کې د سرزورۍ د حالت کچه راټيټوي. همدا راز په دې طريقه د رنګونو کارونه په سرطان اخته ناروغانو ته يو ډول اروايي راحت او ذهني سکون ورکوي.

## د ځينو خوړو له لارې درملنه

په دې وروستيو کلونو کې پوهانو د بوټو د رنګونو په اړه څېړنې وکړې، او دې پایلې ته ورسېدل چې د بوټو دا رنګونه يا د رنګ دغه مادې له طبيعي کيمياوي جوړښتونو (ترکيبونو) څخه عبارت دي ، او د بدن لپاره ډېرې ګټې لري .

د بوټو د فيزيولوژي استاذه ډاکټره رثيغه احمد حسين وايي: (( يوازې دا مهمه نه ده چې مېوې او سابه مختلف ویتامينونه لکه A ویتامين، B ویتامين، C ویتامين او يا داسې نور ویتامينونه لري، بلکې په دې اړه څېړنو ښودلې چې په مېوو او سابه کې نور غذايي جوړښتونه او توکي هم شتون لري ، چې

د ویتامینونو په اغېز او کار کې ورسره مرسته کوي او د بدن لپاره ډېر ګټور دي . ))

(بايالاډینویدز، انتوسياسینین، کاروتینویدز، یولیفینول او ایسوفلاډینویدز) هغه غذايي توکي دي چې په مېوو او سابو کې شتون لري او د ویتامینونو کار او اغېز بشپړوونکي دي .

مېوې او سابه ځینې یې تور ، ژېړ ، زرغون او داسې نور مختلف رنگونه لري ، لکه څنگه چې یادونه وشوه په مېوو او سابو کې د ویتامینو ترڅنګ ځینې نور غذايي توکي هم شتون لري ، ددې موادو لاندې د مختلفو رنگونو توکي (مواد) پراته دي چې سابو او مېوو ته مختلف رنگونه ورکوي . لکه په رومیانو کې د سور رنگ توکي چې رومیانو ته سور رنگ ورکوي، په ګازرو کې نارنجي رنگه ماده ، په ژېړو مرچکو د ژېړ رنگ ماده، په بانجانو کې د آسماني رنگ ماده، همداسې تور انګور او اینځر، یا د چایو تور او یا هم نسواري رنگونه دا ټول رنگونه د بدن لپاره ډول ډول روغتیايي ګټې لري .

## په لمر وهلو اوبو او تېلو باندې درملنه :

دا هم په رنګ باندې د درملنې يوه بله طريقه ده ، په دې طريقه کې اوبه په يوه رنګين بوتل کې اچول کېږي ( کوم رنګ چې ورته اړتيا وي ) د بوتل سر تړل کېږي او د اوږي په موسم کې د دوو ساعتونو لپاره لمر ته ايښودل کېږي، دا چې په ژمي کې د لمر تودوخه يو څه کمه وي ، نو د ژمي په موسم کې بيا دا بوتل ټوله ورځ لمر ته ايښودل کېږي. کله چې اوبه لمر ووهي بوتل بيا په يخچال کې کېښودل کېږي او له هغې وروسته يا څښکل کېږي، يا پرې اغېزمن ځاي موبنل کېږي. او غوره خبره داده چې دا اوبه د پنځو ورځو لپاره استعمال شي او له هغې وروسته بيا له سره په همدې طريقه اوبه په بوتل کې واچول شي او لمر ته کېښودل شي. دا هم شونې ده چې تېل په يوه رنګين بوتل کې واچول شي او لمر ته کېښودل شي . او بيا وروسته پرې اغېزمن ځاي غوړ او موبنل شي .

غواړم دلته يوې خبرې ته اشاره وکړم ، هڅه وکړئ چې له پلاستيکي بوتل څخه استفاده ونه کړئ ، ځکه کېدای شي د تودوخې له زياتېدو سره د ( پولي اتيلين ) ماده په اوبو کې



يوڅه راويلې شي او بنايې د ځينو روغتيايي ستونزو لامل وگرځي. که د اړتيا وړ رنگ بوتل مو پيدا نه کړ، نو کېدای شي يو روڼ (شفاف) شيشه يي بوتل راواخلئ او د خپلې اړتيا وړ رنگ پلاستيک ترې تاو کړئ او د رېر په واسطه يې ونښلوئ. او بيا يې لمر ته کېږدئ، تاسو کولې شئ چې په بوتل کې لمر وهلې اوبه يا وڅښکئ او يا پرې ځان وموښئ، او يا هم په يو وخت کې يې هم وڅښکئ او هم يې پر ځان وموښئ. خو پام مو وي چې تاسو څومره اړتيا لرئ هغومره گټه ترې واخلئ.

## د رنگينې رڼا متمرکز کول :

په دې طريقه کې د رڼا له يوې سرچينې کار اخيستل کېږي، دا يو ځانگړي ماشين دي چې د اړتيا وړ رنگينې رڼا ته مخامخ کېښودل کېږي او بيا دا رنگينه رڼا د متخصص ډاکټر د لارښوونو سره سم او د مناسبې مودې لپاره د بدن پر اغېزمن ځاي متمرکز کېږي.

په رنگونو باندې د درملنې نورې لارې چارې هم شته، لکه د لوست لپاره له رنگينو کارتونو څخه گټه اخيستل يا داسې نور، خو دا يې څو مشهورې لارې وې.

## رنگونه او قرآن کریم

38

الله جل جلاله ټول شیان د انسان د خدمت او گټې لپاره پیدا کړي او د انسان د هوساینې او آرامتیا لپاره یې د هغه په خدمت کې گرځولي دي . الله جل جلاله ټول مخلوقات بڼکلي پیدا کړي . هر کله چې انسان د الله جل جلاله مخلوقاتو ته گوري ، دهغوي له مختلفو او بڼکلو بڼکلو رنگونو په لیدو خوشالیږي او له لیدو یې خوند اخلي . د مخلوقاتو مختلف رنگونه له یوې خوا انسانانو ته خوښي وربخښي ، او له بل پلوه یې زموږ چاپیریال ته بڼکلا وربخښلې .

الله جل جلاله تل موږ د رنگونو بڼکلا ته متوجې کوي . لکه :

**غرونه مختلف رنگونه لري :**

موږگورو چې غرونه بېلا بېل رنگونه لري ، الله جل جلاله ته دا سخته نه وه چې ټول غرونه یې په یوه رنگ پیدا کړي واي ، خو کله چې انسان د ډول ډول رنگونو په لیدو خوشالیږي

،دهمدې حکمت له مخې الله جل جلاله غرونو ته ډول ډول  
رنگونه ورکړل.

الله جل جلاله د فاطر سورت په ۲۷ آیت کې فرمائي:

وَمِنَ الْجِبَالِ جُدَدٌ بَيضٌ وَحُمْرٌ مُّخْتَلِفٌ أَلْوَانُهَا وَعَرَايِبٌ سُودٌ

39

ژباړه : ځينې غرونه سپين ځلي لري ، ځينې سره . غرونه  
مختلف رنگونه لري او ځينې يې بيا تور او لوړ دي )

د ( جدد ) کلمې مفرد ( جده ) ده ، چې د لارواو څلو په مانا  
راځي . او ( عرايب سود ) تورو او لوړو غرونو ته ويل کيږي .

زموږ سترگې د غرونو په مختلفو رنگونو لگيږي ، کله مو  
سترگې پر سور غر لگيږي ، کله پر سپين او کله پر تور، دا نو  
طبيعي خبره ده چې دا حالت د انسان زړه ته خوشي  
وربخښي .

په دې آيت کې له سپين او سور رنگ څخه يادونه شوې، خو  
له دې رنگونو پرته، غرونه په نورو رنگونو کې هم ليدل کيږي  
چې الله جل جلاله ورته په ډېر اختصار سره د مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهَا

په جمله کې اشاره کړې يانې مختلف رنگونه لرونکي غرونه .  
دا په دې مانا چې الله جل جلاله غرونو ته بېلا بېل او ښکلي  
رنگونه ورکړي .

د تېرو مختلف رنگونه او د سور سمندر په تل کې ښکلي او  
رنگيني مرجاني ډبرې د انسان سترگې برېښي او خوښي  
ورکوي .

40

او کله چې الله جل جلاله په پورتنې آيت کې له ( بيض و حمر )  
يانې له سپين او سور رنگ څخه وروسته د ( مختلف الوانها )  
جمله راوړې، دا په دې مانا چې سپين او سور رنگونه اساسي  
رنگونه گڼل کېږي او نور ټول رنگونه له دې دوو څخه جوړېږي

### د څارويو مختلف رنگونه :

د څارويو ښکلي او ډول ډول رنگونه هغه څه دي چې الله جل  
جلاله ورته د نحل سورت په ۶ آيت کې اشاره کړې : الله جل  
جلاله فرمايي



وَلَكُمْ فِيهَا جَمَالٌ حِينَ تُرْتَحُونَ وَحِينَ تَسْرَحُونَ

ژباړه : تاسو ته ښکلا ده په هغو څارويو کې چې څرځايونو ته يې سهار وږي بوځي او بېرته يې ماږه راولي .

او کله چې الله جل جلاله د فاطر سورت په ۲۸ ايت کې فرمايي : (وَمِنَ النَّاسِ وَالْدَّوَابِّ وَالْأَنْعَامِ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ

كَذَلِكَ

ژباړه : خلک ، ځناور او څاروي مختلف رنگونه لري )

نو له دې آيت څخه دا رامالومېږي چې څاروي يو ډول رنگ نه لري . يانې ځينې يې سره ، ځينې يې سپين ، ځينې يې تور او جلا جلا رنگونه لري .

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

او په تېر آيت کې د ( کذک ) کلمه انسان ته دا ورپه يادوي ، چې د رنگونو اختلاف يوازې په غرونو کې نه ، بلکې په ژونديو ژويو کې هم شته . ( خلک ، ځناور او څاروي )

او دا چې الله جل جلاله په پورتنې آيت کې (انعام) يانې څاروي يې له (الدواب) يانې ځناورو څخه وروسته ياد کړي ، په دې کې عطف عام په خاص باندې دي . يانې د (انعام) کلمه په (الدواب) کلمې باندې عطف ده ، په دې کې هم دالله جل جلاله دا حکمت وو چې د څارويو د رنګونو ښکلا مونږ ته ډېر ارزښت لري، دا ځکه چې زموږ سترگې د ځناورو په پرتله پر څارويو ډېرې لگيږي او سروکار مو ورسره زيات وي . نو وخت په وخت دهغوي د مختلفو رنګونو په ليدو سره الله پرموږ نعمت کوي او خوښي راته راکوي . د بېلګې په توګه پسونه او رمې چې په پټيو او څرخايونو کې وي، يا داسې نور حيوانات چې موږ سره په کور کلي کې ژوند کوي او سروکار مو ورسره زيات وي، خو له بل پلوه ګيدړان ، فيلان او لېوانو سره مو سروکار نه وي ، هغوي په ځنگلونو کې ژوند کوي او ډېر کم وختونه يې ګورو او يا خو يې بيخي نه وينو . نو ځکه الله جل جلاله په پورتنې آيت کې لومړي د (الدواب) يانې ځناور او وروسته يې ورپسې (الانعام) يانې څاروي ياد کړل .

## زرغون (شین) رنگ (د بوټو او کبنتونو رنگ)

موږ په خپل ورځني ژوند کې مختلف رنگونه ګورو، او ښايې د نورو رنگونو په پرتله مو سترګې پر زرغون رنگ ډېرې ولګيږي، دا هغه رنگ دي چې د انسان زړه ته خوښي وربخښي، په ځانګړې توګه کله چې د انسان سترګې په پراخو زرغونو ځمکو لکه باغونو او کرنيزو ځمکو باندې لګيږي، يا کله چې له بارانه وروسته شپې دښتې او بوټي ګوري، نو دا زرغونه منظرې د انسان اروا تازه او زړه يې خوشالوي.

43

الله جل جلاله فرمايي: **أَلَمْ تَرَ أَنَّ اللَّهَ أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ**

**مَاءً فَتُصْبِحُ الْأَرْضُ مُخْضَرَّةً**

ژباړه: **آيا نه ګوري چې الله جل جلاله له آسمانه اوبه راوړوي او ځمکه پرې زرغونه کوي. همدا راز الله جل جلاله د انعام سورت په ۹۹ آيت کې فرمايي:**

فَأَخْرَجْنَا مِنْهُ خَضِرًا نُخْرِجُ مِنْهُ حَبًّا مُتَرَاكِبًا

ژباړه : مونږ له ځمکې زرغونه بوټي راوويستل او بيا ترې دانې راباسو . په دې آيت کې د ( خضر ) کلمه د زرغونه بوټو او کرنې په مانا راځي . يانې الله جل جلاله د باران په واسطه ځمکه زرغونوي .

44

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

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

عَلَيْهِمْ ثِيَابٌ سُنْدُسٌ خُضْرٌ وَإِسْتَبْرَقٌ

ژباړه : پر دوي به د نړيو ورېښمو شين رنگه جامې وي او همدارنگه د غټو ورېښمو جامې به يې هم اغوستي وي .

او همدا راز د ( الكهف ) سورت په ۳۱ آيت كې يې فرمايلي دي :

وَيَلْبَسُونَ ثِيَابًا خُضْرًا مِّن سُنْدُسٍ وَإِسْتَبْرَقٍ

ژباړه : جنتيان به د نړيو وړېښمو او غټو وړېښمو شين رنگه جامې اغوندي .

45

نو پر دې بنسټ ، ويلي شو چې شين ( زرغون ) رنگ تر ټولو غوره او خوشاله رنگ دي ، كه له دې پرته بل كوم غوره واي او انسان ته يې لا ډېره خوښي ورکولي، نو الله جل جلاله به په خپل كتاب كې د جنتيانو لپاره دهغې رنگ جامو وصف كړي واي .

دويم : شين ( زرغون ) رنگ د انسان د سترگو د ليد حاسه پياوړې كوي . رنگورپوهانو هم دا حقيقت بيان كړي دي ، ددې لامل دادې چې شين ( زرغون ) رنگ د سترگو ليد په ډېرې نرمۍ او په خوند او لذت سره راپولوي، كه څه هم تور رنگ هم دا ځانگړنه لري خو هغه يې بيا په ډېر شدت سره راپولوي . او شين رنگ كې نرمي وي .

او همدا راز په حديث شريف كې هم په دې اړه يادونه شوې، او دا خبره تايدوي چې شين رنگ د سترگو ليد پياوړي كوي .

او الله جل جلاله د النمل سورت په ۶۰ آيت كې فرمايي :

فَأَنْبَتْنَا بِهِ حِدَائِقَ ذَاتَ بَهْجَةٍ

46

ژباړه : مونږ د باران په واسطه داسې بڼونه رازرغونه كړل چې انسان ته خوښي وركوي .

د ( في ظلال القرآن ) تفسير ليكوال سيد قطب رحمه الله ، د خپل تفسير د پنځم ټوك په ۶۲۲۵۲ صفحه كې ددې آيت لاندې ليكي :

خوشاله ، تازه ، ژوندي، ښكلي او خوښي وركوونكي بڼونه.... او د بڼونو منظرې د انسان زړه ته تازه ګي ، ګرځنديتوب او خوښي وربخښي . او دا تازه ګي، ښكلا او خوشالي زړونه راوينښوي. او كله چې انسان د بڼونو په اړه ژور فكر وكړي نو خامخا د هغې د خالق او جوړوونكي ثناء او ستاينه كوي، دا فكر يې دې ته اړ باسي چې هغه پيداكوونكي

ذات ته پام وکړي چې دې بڼونو ته يې حيرانوونکې او زړه خوشالوونکې ښکلا وربخښلې .

که ددنيا ستر هنرمندان او ساينس پوهان راتپول شي هم نه شي کولي چې يو گل ته رنگ ورکړي او يابې جوړکړي . په يوه گل کې د رنگونو څپې، د ليکو او ريښو غزېدل، د پاڼو تنظيم او ترتيب، دا ټول هغه چيلينجونه دي چې هيڅ ساينس او علم له پخوا راهيسې او تر نن ورځې دهغې ځواب نه دي ورکړي ، او نه په دې ښکلا او رازونو سره يو گل جوړولي شي . کله چې دا کار نه شي کولي نو يوې ونې ته د ژوند او ساه ورکولو توان کله درلودي شي ؟!! دا هغه ستر راز دي چې انسان ترې عاجز دي او تل به عاجز وي .

شين رنگ چې ډېري په بوټو کې او په مختلفو ډولونو او بڼو ليدل کېږي ( په ځانگړې توگه په زرغونو پاڼو کې ) دا رنگ خپله سرچينه له يوې کيمياوي مادې څخه اخلي چې ډېر پېچلي جوړښت لري، د کرنې پوهان دا ماده د کلوروفيل (Chlorophyll) په نامه يادوي .

په لومړيو وختونو کې داسې باور کېده چې کلوروفيل له يوې مادې څخه عبارت ده، خو کله چې د بوټو په اړه څېړنې پراخه

شوې ، نو څرگنده شوه چې کلوروفیل له نورو څلور مادو څخه جوړه ده، چې د (Aکلوروفیل ، B کلوروفیل ، په نامو یادېږي او دواړه زرغون یا شین رنگ لري. او نورې دوه مادې چې د (کارتین) او (زانتوفیل) په نامو یادېږي ، دواړه دبوټود رنگ دوه مادې دي او ژېړ رنگ لري .

د کلوروفیل پېچلې ماده چې د شین رنگ ماده ورکې زیاته ده ، دا د بوټو په نړۍ کې د الله جل جلاله له ښکاره معجزو څخه شمېرل کېږي، دا ځکه چې دا ماده د بوټو په غذايي جوړښت کې مهم رول لري . د بېلګې په توګه بوټي له خاورو څخه څه اندازه اوبه راکشوي، لکه څنګه چې له هوا څخه کاربون ډای اکسایډ راکشوي .

او له دغه دوو ساده مادو څخه چې ( اوبه او کاربون ډای اکسایډ) یادېږي، کلوروفیل کولي شي چې (کاربوهايډرایټ) 5 تولید کړي، لکه د شکرې مختلف ډولونه، چې په دې جمله کې د ګلوکوز شکر، د مېوو شکر، ګني، لبلبو او داسې نورې شکرې راځي ، همدا راز د نشایستې مختلف ډولونه لکه د

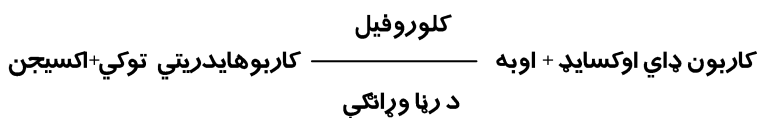
---

<sup>5</sup> دا یو ډول ماده ده لکه شکر او نشایسته ، چې بدن ته انرژي ورکوي ، او هغه خواره چې دا ماده ورکې شتون لري لکه ډوډی ، آلو وریڅې او داسې نور .



غنمو، جوارو، وریجو په دانو کې شته نشایسته، یا په کچالو او آلو کې نشایسته. او همداسې نور.

او دا ډول مهم غذایی توکي د رڼا له وړانګو پرته هیڅکله نه شي تولیدیږي، او دا عملیه د (photosynthesis) <sup>6</sup> په نامه یادېږي. یانې د رڼا په واسطه د توکو د ترکیب عملیه. په لاندې معادله کې کولې شو دا عملیه په مختصره توګه بیان کړو.



بوټي د انسانانو او دځمکې پر سر د ټولو ژوندي ژويو د ژوند د پرمخ بیولو بنسټیزه سرچینه ګڼل کېږي. بوټي هغه مهم او بنسټیز تولیدات دي چې له زرغونه مادې څخه سرچینه اخلي. نو پر دې اساس ویلي شو چې کلوروفیل د ټولو حیواني او یا نباتي خوړ تولیدوونکې ماده ده.

په بوټو کې ددې شین رنګ (کلوروفیل) سربېره نور هم ډېر توکي شتون لري چې بېلا بېل رنګونه لري. له هغې ډلې د

6 د رڼا پواسطه د موادو ترکیب ته وايي.

آسماني رنگ ماده ، د ژېړ رنگ ماده، د سره رنگ ماده ، د نسواري او داسې نورو رنگونو مواد يادولي شو.

دا ډول رنگونه د بوټو په ډېرو برخو کې ترسترگو کيږي او په ځانگړې توگه په گلانو او مېوو کې .

50

الله جل جلاله د الفاطر سورت په ۲۷ ايت کې داسې فرمايې :

فَأَخْرَجْنَا بِهٖ ثَمَرَاتٍ مُّخْتَلِفًا أَلْوَانُهَآ

ژباړه : موږ د ورنښت په واسطه له ځمکې ډول ډول مېوې راوويستلې چې مختلف رنگونه لري .

### ژېړ رنگ

په قرآن کریم کې د غوا د پوستکي د ژېړ ځلانده رنگ له يادونې وروسته د سرور کلمه راغلې چې د خوشالۍ په مانا راځي . الله جل جلاله د البقرة سورت په ۶۹ آيت کې فرمايي :

قَالُوا اَدْعُ لَنَا رَبَّنَا يَبِين لَنَا مَا لَوْنُهَآ قَالَ اِنَّهٗ يَقُولُ اِنَّهَا بَقَرَةٌ

صَفْرَاءُ فَاقْعُ لَوْنُهَآ تَسْرُ النَّظِيرِينَ

ژباړه : اسرئيلو وويل چې الله ته سوال وكړه چې موږ ته ووايې چې دا غوا څنگه رنگ لري، موسي عليه السلام ورته وفرمايل چې الله جل جلاله وايې چې دا غوا ژېړه او ډېر ځلانده رنگ لري چې كتونكي خوشالوي .

51

ويل كېږي چې ( فاقع لونها ) د ډېر سخت ژېړوالي مانا لري ، يانې له ډېر ژېړوالي لامله دا غوا نږدې ده چې سپينه شي ، او داسې هم ويل شوي چې ( فاقع لونها ) د رنگ د صفايي او پاكوالي په مانا راځي . او دا رنگ كتونكي خوشالوي ، ځكه چې څوك يې پوستكي ته وگوري نو فكر كوي چې د لمر وړانگې يې له پوستكي راوځي .

په ټوليزه توگه ، دا چې ژېړ رنگ د خوشالۍ لامل گرځي، ابن جرير د ابن عباس رضي الله عنهما څخه روايت كوي، فرمايي چې : ( من لبس نعلا صفراء لم يزل في سرور ما دام لابسها )

ژباړه : چا چې ژېړې پټۍ واچولې ، هغه به تر هغې په خوشالۍ كې وي ترڅو يې چې ويستلي نه وي .

او مفسرين د ( فاقع لونها ) ژباړه داسې نه كوي چې گويا د ډېر ژېړوالي لامله يې رنگ تور شوي .

او قرطبي په دې نظر دي چې دا مانا يوازې په اوبنانو کې د مجاز په توګه استعمالېږي . الله جل جلاله د ( المرسلات )

سورت په ۳۳ آيت کې فرمايي : **كَانَهُ جَمَلٌ صُفْرٌ**

د اور لمبې به داسې وي لکه ژېړ اوبنان . دا په دې لامل چې تور اوبنان ، ژېړ توروالي لري . او که الله جل جلاله د غوا د رنگ په اړه توروالي مراد وي ، نو بيا يې په ( فاقع ) يانې ځلانده صفت باندې تاکيد نه کاوه ، ځکه ځلا صفت دي، او يا داسې صفت دي چې يوازې د ژېړ رنگ پورې تړاو لري، او هيڅکله دا کلمه د تور رنگ لپاره نه راوړل کېږي . عربان د هر رنگ لپاره جلا صفت لري، او په هغې صفت سره يې بېلوي ، کله چې تور رنگ له اندازې زيات تور شي نو د ( حالک ) صفت ورته راوړي، يانې ( تک تور ) کله چې سپين رنگ له اندازې ووځي نو بيا ورته د ( ناصع ) صفت راوړي ، يانې ( تک سپين ) کله چې شين ( زرغون ) رنگ له اندازې ووځي نو بيا ورته د ( ناصر ) صفت راوړي ، يانې ډېر زرغون ، او کله چې ژېړ رنگ له اندازې ځلانده شي ، نو بيا ورته د ( فاقع ) صفت راوړي ، لکه په تېر آيت کې ، يانې ( تک ژېړ ) او هيڅکله د يو رنگ صفت د بل رنگ لپاره نه کارول کېږي .

کسائي وايي : ( کله چې ژېړ رنګ له اندازې زيات شي نو ويل کيږي چې ژېړوالي يې تمام شو . )

امام قرطبي رحمه الله وايي، چې ابن عباس رضي الله عنهما فرمايي : ( ژېړوالي زړه خوشالوي ) او په ژېړو پڼو اغوستلو باندې ټينگار کوي . نقاش د ابن عباس څخه دا روايت کړي .

53

او ثعلبي د علي بن ابي طالب رضي الله عنه څخه دا سې نقل کوي چې هغه فرمايي : ( من لبس نعلي جلدًا أصفر قل همه

لأن الله تعالى يقول : صَفْرَاءُ فَاقِعٌ لَوْنُهَا تَسْرُّ النَّظْرِينَ

ژباړه : چا چې ژېړې پڼې واچولې ، دهغه غمونه به کم وي . ځکه الله جل جلاله د غوا د رنګ په اړه فرمايي چې ، غوا به ډېره ژېړه وي . چې کتونکي خوشالوي . )

ابن الزبير او محمد بن ابي کثير د تورو پڼو له اغوستلو منعه کړې ، ځکه په وينا يې تور رنګ زړه خپه کوي .

دا کومه د حيرانتيا خبره نه ده چې ابن الزبير او ابن کثير د تورو پڼو له اغوستلو منعه فرمايلې ده، يا دا چې ابن عباس او علي بن ابي طالب رضي الله عنهما په ژېړو پڼو اغوستلو باندې ټينگار کړي . دا دي نن د رنګونو او دهغې د اغېزو په اړه

ډېرې څېړنې ترسره شوې ، په دې اړه هم څېړنې ترسره شوې چې کوم ډول کسان کوم ډول رنگونه ډېر خوښوي ؟ دا هغه څه دي چې نن د څېړنو په پایله کې په لاس راغلي ، خو د پخوانيو علماوو او اوسنيو پوهانو سره تجربه او د تجربې پایلې راويستل ترټولو مهم او لومړي معيار گڼل کيږي . داسې نه شو کولي چې يوه خبره پخوانۍ ده نو ځکه يې بايد پرېږدو او عمل پرې ونه کړو ، او نه دا چې بايد هرې نوې لاسته راوړنې او نوې خبرې ته ته غاړه کېږدو او په آسانۍ يې ومنو . بلکې مونږ بايد تجربو ته وگورو او پايڼو ته يې ځير شو ، پرېکړه به هغه مهال کوو چې ذوق او عقل مو راسره موافقه وکړي .

زمونږ پخواني علماء د ډېر لوړ او ښکلي ذوق خاوندان وو ، شيخ شرف الدين ابونصر محمد بن ابي الفتوح البغدادي چې په ( ابن المرّة ) باندې شهرت لري، په خپل کتاب ( مفرح النفس ) يانې د زړه خوشالوونکي په نامه کتاب کې د ( سترگې د حاسې له لارې د زړه خوشالي ) تر عنوان لاندې داسې ليکي : ( هغه شيان چې سور ، يا زرغون ، يا ژېړ يا له دې رنگونو څخه تشکيل شوي رنگونه لري نو زړه ورته خوشاليږي، دې

رتګونو ته په کتلو سره بدن آرامیږي، زړه ورته خوشالیږي ،  
عقل او ذهن ورسره راژوندي کیږي، 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  
رتګونه ( ژېړ، سپین، سور، او زرغون ) رتګونه یې د قیمتي ،  
ښکلو او غوره شیانو لپاره ټاکلي، دا په دې مانا چې سره زر  
یې ژېړ پیدا کړي، ملغلو ته یې سپین رتګ ورکړي ، زمرو  
یې زرغون پیدا کړي، او یاقوت ته یې سور رتګ ورکړي . الله  
جل جلاله په نړۍ کې قیمتي شیانو ته دا رتګونه وټاکل . الله  
جل جلاله د برکت خاوند او ډېر ښکلي پیدا کوونکي دي .

## د انسانانو رنگونه

که څه هم ټول انسانان د آدم عليه السلام اولاده ده او ټول د بدني جوړښت له پلوه په يو ډول دي ، خو په رنگونو کې مختلف دي ، په دې کار کې د الله جل جلاله قدرت او اعجاز راڅرگنديږي . الله جل جلاله د فاطر سورت په ۲۷ آيت کې فرمايي

56

(وَمِنَ النَّاسِ وَالْدَّوَابِّ وَالْأَنْعَامِ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ كَذَلِكَ

ژباړه : خلک ، ځناور او څاروي مختلف رنگونه لري .

ځينې خلک تک تور رنگ لري لکه حبشيان، ځينې يې بيا د روم د خلکو په څېر تک سپين رنگ لري، عربان منځني رنگونه لري ، او د هند د خلکو په څېر يې ځينې بيا يو څه توروالي ته نږدې دي .

دا حقيقت د محمد صلي الله عليه وسلم په يوه حديث کې هم راڅرگنديږي، امام احمد رحمه الله وايې چې يحيي بن



سعید د ابي موسي رضي الله عنه څخه روايت کوي چې محمد صلي الله عليه وسلم فرمايلي دي :

" اَنْ اللهُ خَلَقَ آدَمَ مِنْ قَبْضِهِ قَبْضَهَا مِنْ جَمِيعِ الْأَرْضِ فَجَاءَ بَنُو آدَمَ عَلَى قَدَرِ الْأَرْضِ جَاءَ مِنْهُمْ الْأَحْمَرُ وَالْأَبْيَضُ وَالْأَسْوَدُ وَبَيْنَ ذَلِكَ وَالْخَبِيثُ وَالطَّيِّبُ بَيْنَ ذَلِكَ " رواه أبو داود والترمذي .

57

ژباړه : الله جل آدم عليه السلام له يو موټي خاورې څخه پيدا كړ ، دا موټي خاوره يې د ځمكې له ټولو برخو څخه راخيستې وه ، نو خلك په همدې اندازه راپيدا شول ، ځينې يې سره ، ځينې يې سپين ، ځينې يې تور او ځينې يې ددې ترمنځ رنګونه لري ، ځينې يې بد او ځينې يې بڼه او ځينې يې منځني دي .

الله جل جلاله د ( الروم ) سورت په ۲۲ آيت كې فرمايي :

وَمِنْ آيَاتِهِ خَلَقَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَأَخْتَلَفُ الْأَسْتَكُمُ وَالْوَانِكُمُ

ژباړه : دځمکو او آسمانونو پيدايښت ، او خلك په مختلفو ژبو او رنګونو پيداكول د الله جل جلاله له معجزو څخه دي .

د انسان پوستکي تل د رنگ يوه ماده لري چې د ميلانين (Melanin) په نامه ياديږي، د رنگ دا ماده يا توره او يا ډېره نسواري وي او د پوستکي په ځينو ځانگړو حجرو کې شتون لري، دا حجرې د (ميلانين حجرو) په نامه ياديږي. نوموړې حجرې بيا د پوستکي په لاندې برخه کې چې د ملپيحي طبقې (malpighi) په نامه ياديږي خپرې دي.

د رنگ دا ماده د ما وړاء بنفشه وړانگو ويجاړوونکي او خطرناکې اغېزې چې د لمر په وړانگو کې شتون لري، نه پرېږدي چې په پوستکي کې نازکې حجرې زيانمنې کړي او يايې له کوم گواښ سره مخامخ کړي. د رنگ له دې مادې څخه يوه قوي او غښتلې طبقه تشکيلېږي او نه پرېږدي چې يادې خطرناکې وړانگې پوستکي ته ننوځي او حجرو ته کوم زيان ورسېږي.

انسانان هم په مختلفو سيمو او استوگنځايونو کې ژوند کوي، ځينې يې په يخو او ځينې يې بيا ډېر وخت د لمر وړانگو ته تېروي، همدا لامل دي چې په پوستکي کې د ميلانين داندازې په اړه څرگند توپير ترسترگو کېږي، او د انسانانو رنگونه سره توپير کوي.

په شمالي سیمو کې د لمر وړانګې یو څه کمزورې وي، او د کال په اوږدو کې ورکې لمريزې ورځې هم کمې وي، په داسې سیمو کې مورګورو چې په پوستکي کې د ميلانين ماده هم په ډېره کمه اندازه وي، دا ددې لامل ګرځي چې دهغې ځاي د خلکو پوستکي ډېر سپين وي ، سترګې يې آسماني رنګه او وينبتان يې ژېړ وي . د بېلګې په توګه دا حالت د ( اسکندناپي ) په هېوادونو لکه ناروي ، سوېډن او ډنمارک کې په څرګند ډول ليدل کيږي .

خو که یو څه د سوېل (جنوب) لور ته ورتېر شو ، نو ګورو چې دهغو سیمو د خلکو د پوستکي، وينبتانو او سترګو رنګ يو څه په تدريج سره نسواري رنګ ته ورنږدې کيږي ، او په همدې ترتيب که استوايي سیمو ته لاړ شو، نو دهغه ځاي د خلکو رنګ تک تور وي ، او لامل يې هم دا وي چې په دې سیمو کې د ډېرو ورځو لپاره لمر نه پرېوځي . دا په دې مانا چې په دې سیمو کې د لمر وړانګې تل شته وي ، ددې ترڅنګ په دې سیمو کې د رڼا وړانګې نه دا چې ډېر وخت خپرې وي ، بلکې ډېرې تېزې او په شدت کې وي . او همدا لامل دي چې ددې سیمو د اوسېدونکو د پوستکي، وينبتانو او سترګو رنګ

تک تور وي . له دې دا روښانه کيږي ، هغه خلک چې په دې سيمو کې ژوند کوي او ډېر وخت د رڼا له وړانګو سره مخامخ کيږي، نو دهغوي په پوستکي کې د تور رنګ ماده ددې ځاي د رڼا له وړانګو سره پوره سمون خوري .

60

د ميلانين حجرې چې کله د لمر وړانګو 7ته مخامخ شي ، نو په زياته اندازه يې د رنګ ورکوونکې مادې د توليد وړتيا زياتيږي. او دهمدې موخې دترلاسه کولو لپاره د تيروسين ( Tyrosine ) پروټيني ماده هم کارول کيږي چې بيا يې د ميلانين د رنګ په ماده بدلوي ، او کله چې پوستکي د ماوراء بنفش ( د بنفش نه آخوا ) وړانګو ته مخامخ کيږي نو دا ماده په زياته اندازه د رنګ ورکوونکو حجرو په داخل کې دهغې مخه نيسي.

د انسان د پوستکي په رنګ کې ځينې وختونه شاذ او نادر حالت هم ترسترگو کيږي ، دا حالت د بې رنګۍ يا ( Albinism ) په نامه ناديږي او د پيداينبتي عيبنو څخه شمېرل کيږي .

7 د لمر د وړانګو رڼا له اوو داسې وړانګو څخه جوړه ده چې د ليدو وړ دي لکه ( بنفشه يي وړانګې، شين بخن، آسماني، زرغون ، ژېړې، نارنجي او سرې وړانګې ) او له دوه وړانګو څخه چې نه ليدل کيږي لکه د ( بنفشې نه آخوا يا ماوراء بنفشه ) ultraviolet او ( infrared ) وړانګې .

په دې حالت کې د انسان په پوستکي، وينبتانو او د کسي چاپېره په رنگينه برخه کې د ميلانين ماده هيڅ شتون نه لري، او همدا لامل دي چې ددا ډول کسانو د پوستکي رنگ ګلابي وي. دا رنگ دکوچنيو ميينو وينبتانو په څېر وي چې د بدن په زياتو برخو باندې ترسترگو کيږي ) او همدا راز وينبتان يې هم په بشپړه توګه تک سپين وي، ځکه له بل هر ډول رنگ څخه خالي وي نو تک سپين مالوميږي .

همداراز په دې حالت کې د انسان د کسي چاپېره برخه هم کوم رنگ نه لري، دا ددوي پيداينبتي ستونزه ګڼل کيږي . او هغه کسان چې په دې ناروغۍ اخته وي، نه شي کولي چې په مستقيمه توګه د لمر وړانګو ته وګوري. نو ځکه دوي ډېري وختونه د لمر له وړانګو څخه د ژغورنې په موخه تورې عينکې (توشمې) کاروي .

## د قیامت په ورځ د انسانانو رنگونه

د قیامت په ورځ به د اهل سنت او جماعت مخونه سپین وي او د کفر او اختلاف خاوندانو مخونه به تور وي. ابن عباس رضي الله عنهما فرمائي: ( د اهل سنت مخونه به سپین وي او د بدعت د خاوندانو مخونه به تور وي ) الله جل جلاله د ( الزمر ) سورت په ۶۰ آیت کې فرمائي:

وَيَوْمَ الْقِيَامَةِ تَرَى الَّذِينَ كَذَبُوا عَلَى اللَّهِ وُجُوهُهُم مُّسْوَدَّةٌ

ژباړه: او د قیامت په ورځ هغه کسان چې په الله یې دروغ ویلي دي، مخونه به یې تور وي. او همدا ډول د ( آل عمران ) سورت په ۱۰۶ آیت کې فرمائي:

يَوْمَ تَبْيَضُّ وُجُوهُهُمُ وَتَسْوَدُّ وُجُوهُهُمُ

ژباړه: هغه ورځ چې ځینې مخونه به سپین وي او ځینې به تور وي )

ياني د قيامت په ورځ چې کله انسانان له قبرونو راپاڅيږي د مؤمنانو مخونه به سپين وي او د کافرانو مخونه به تور وي .

او ځينې مفسرين وايي : کله چې مؤمن انسان خپل کتاب د قيامت په ورځ لولي نو مخ به يې سپينېږي، او کله چې کافر خپل کتاب لولي نو مخ به يې تورېږي. الله دې په خپل رحم او مهرباني سره د قيامت په ورځ زموږ مخونه سپين کړي .

په قرآن کریم کې په ډېرو آيتونو کې د رنگونو يادونه شوې ده ، دلته يې مونږ څو آيتونو ته اشاره کوو :

الله جل جلاله د ( طه ) سورت په ۱۰۲ آيت کې فرمايي :

وَحَشْرُ الْمُجْرِمِينَ يَوْمَئِذٍ زُرْقًا

ژباړه : د قيامت په ورځ به مجرمين شين سترگي راپاڅوو. او د ( فاطر ) سورت په ۲۷ آيت کې فرمايي :

وَمِنَ الْجِبَالِ جُدَدٌ بَيْضٌ وَحُمْرٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهَا وَغَرَابِيبُ سُودٌ

ژباړه : د ځينو غرونو څلي سپين او ځينې يې سره وي، غرونه مختلف رنگونه لري او ځينې يې لوي او تور غرونه دي . او

همداراز د (البقرة) سورت په ۶۹ آیت کې فرمايي : صَفْرَاءُ

فَاعِقُّ لَوْنَهَا تَسْرُ النَّظِيرِينَ

ژباړه : غوا به ژېړه او ژېړوالي به يې ډېر تېز وي چې کتونکي خوشالوي. الله جل جلاله د (الكهف) سورت په (۳۱ آیت کې

فرمايي : وَيَلْبَسُونَ ثِيَابًا خُضْرًا مِّنْ سُنْدُسٍ وَإِسْتَبْرَقٍ

64

ژباړه : جنتیان به د نرمو او غټو وربښمو شپې جامې اغوندي .

د یادونې وړ ده چې الله جل جلاله په دې او دېته ورته په نورو آیتونو کې اساسي رنگونو ته اشاره کړې لکه : سپین ، سور ، تور ، ژېړ ، زرغون ( شین ) او آسماني رنگونه . په دې کې يې ځینې رنگونه ډېر شوخ او ګرم دي لکه سور او ژېړ ، او ځینې يې بیا ساړه دي لکه زرغون ( شین ) او سپین رنگونه .

له دې رنگونو څخه نږدې اووه سوه نور رنگونه راوځي، او کله چې له دې رنگونو څخه کوم یو له بل سره ډېر ګډ شي نو دا رنگونه تولیدوي. د بېلګې په توګه :



- کله چې سور رنگ له ژېړرنگ سره ګډ شي نو نارنجي رنگ ترې جوړېږي.
- او کله چې سور رنگ له آسماني رنگ سره ګډ شي نو بنفشه يي رنگ ترې جوړېږي.
- او کله چې ژېړ رنگ له آسماني رنگ سره ګډ شي نو زرغون يا شين رنگ توليدوي.
- او کله چې شين رنگ له سور رنگ سره ګډ شي نو نسواري رنگ ترې راوځي... او همداسې نور.

که موږ ددې آيتونو تفسير په بشپړه توګه راواخلو او په سمه توګه ورته ځير شو ، نو د الله قدرتونه او بې پايه معجزې به ورکې وګورو ... الله جل جلاله ډېر قادر ذات ، ښکلي پيداګوونکي او ډېر ښه تدبير مالک دي .

او که له دې لږ ورتېر شو او دنورو مخلوقاتو له رنگونو سره لږ تم شو، د هغه مخلوقاتو د رنگونو په اړه وغږېږو چې د ځمکې پر سر ګرځي ، يا دهغه ژويو د رنگونو سره پاتې شو چې په اوبو او سمندرونوکې ژوند کوي، او يا د هغه مرغانو رنگونو ته ځير شو چې په هواء کې الوتنې کوي ، نو دې پايلې ته به ورسېږو چې دوي بېلا بېل او ښکلي ښکلي رنگونه لري. د بېلګې په توګه، که موږ هغه رنگينو کبانو ته وګورو چې د

سمندر په تل کې د مرجانو د ډبريو په منځ کې لامبوگانې وهي، يا د مرغانو ډلو ته ځير شو لکه د طاووس او نورو نغمه لرونکو مرغانو رنگونه، او يا د ژويو هغې ډلې ته وگورو چې د ځمکې پرمخ پر خپلې سينې بنواييږي ، نو وبه گورو چې دوي ټول بڼکلي او حيرانوونکي رنگونه لري چې انسان ته يې په کتلو سره خوشاليږي.

الله جل جلاله بڼکلي دي او بڼکلا خوښوي ، کله چې الله جل جلاله ټولو مخلوقاتو ته مختلف رنگونه ورکړي ، طبيعت او انسان ته يې بڼکلي او زړه راښکونکي رنگونه وربخښلي، ونې يې د بېلا بېلو رنگونو په پيداکولو سره بڼکلي کړي، گلان يې په مختلفو رنگونو پيدا کړي ، لمر او سپوږمۍ يې ورته ځلانده کړي، ژويو ، مرغانو او کبانو ته يې ډول ډول رنگونه ورکړي . نو دا ويلي شو چې رنگ د الله جل جلاله له لورې ټولو مخلوقاتو او په ځانگړې توگه انسانانو ته بڼکلي ډالۍ او ستر نعمت دي . الله جل جلاله د ( لقمان ) سورت په ( ۱ ) آيت کې

فرمايي : هَذَا خَلَقَ اللَّهُ فَأَرُونِي مَاذَا خَلَقَ الَّذِينَ مِنْ دُونِهِ

ژباړه : دا دالله جل جلاله مخلوق دي ، تاسو وښايې چې د الله پرته چا څه پيدا کړي . !!!؟؟

## رنگونه زموږ پر ژوند څومره اغېز کوي ؟

رنگونه زموږ په ژوندانه کې مهم رول لري... د انسان پر بدن فزيولوژيکي څېړنو ښودلې چې سور رنگ د زړه د ټکانونو د تېزوالي لامل ګرځي او آسماني رنگ عصبي سيستم آراموي.

67

ځينو تجربو ثابته کړې ، هغه کسان چې درانده بارونه پورته کوي ، په ډېرې سختۍ سره هغه صندوقونه پورته کوي چې په ايره يي رنگ شوي وو ... خو کله چې همدا صندوقونه بيا په زرغون رنگ باندې رنگ شول نوهمدې بارورنکو کسانو دا په آسانۍ سره پورته کړل... دا او دېته ورته نورو تجربو ښودلې چې رنگونه د انسان پر ژوندانه ډېرې اغېزې کوي ، نو له همدې لامله د اوسېدو خونې، دفتر، درسي خونې، د کار ځاي او داسې نورو ځايونو په رنگولو کې مو د خوښې رنگ ته ډېر پام وکړئ . او داسې رنگ ورته وټاکئ چې پر تاسو مثبت اغېز وښندي .

لکه څنگه مو چې وړاندې يادونه وکړه ، د حيرانتيا خبره خو لا داده چې رنگونه پر هغو کسانو هم اغېزه لري چې ليدل نه شي کولي . او لامل يې هم دهغو انرژيو غبرګون ( انعکاس

(دي چې دهغوي په بدن کې تولیدیږي. لرغونو چینیانو هم د نارغیو په درملنه کې دا نظریه پر مخ بیوله چې د ( فینج شوي ) په نامه یادیږي. او همدا راز فرعونیانو هم په اهرامو کې دننه د میکروبونو د مخنیوي، د باکتریاوو د وژلو او د مومیایي ساتلو په موخه د ( زرغون نه آخوا ) رنگ څخه کار اخیست .

په عربي ژبه کې هم رنگ په ډېرو اصطلاحاتو کې کارول شوي دي او جلا جلا ماناوې افاده کوي ... د بېلګې په توګه عربان وايي چې ( فلان يتطایر الشرر الاحمر من عينيه ) يانې د پلانکي له سترګو سرې لمبې راوځي ... دا وخت په دې اصطلاح کې ځکه سور رنگ کاروي، چې د هغه په مخ کې وینه راټولېږي او تک سور مالومېږي . نو سور رنگ د پیاوړي کار په مانا راځي ... او کله چې سور رنگ یو څه راکم شي او اغېزه یې هم کمه شي نو بیا ترې ګلابي رنگ جوړیږي، دا رنگ بیا په نرمۍ او خوشاله ژوند باندې دلالت کوي په عربي ژبه کې ویل کیږي چې ( حياة وردية ) يانې ګلابي ژوند ، په دې جمله کې ګلابي رنگ خوشالي تعبیر کوي يانې خوشاله ژوند .. خو تور بیا د رنگ او رڼا د نشتوالي مانا لري او د څپګان او مرګ سمبول ګڼل کیږي .

## رنگ څه ته وايي؟

69

رنگ د سترگو پر پرده رامنځته شوي فزيولوژيکي اغېز ته وايي ... دا اغېز کېدای شي له رنگينې مادې رامنځته شوي وي يا له رنگينې رڼا څخه ... نو په دې ترتيب رنگ يو احساس دي او په ژونديو ژويو کې له عصبي سيستم څخه دباندي کوم شتون نه لري ... خو له بل پلوه انځور ويستونکي او هغه کسان چې د رنگمالۍ کارونه کوي يا په مطبعو او چاپځايونو کې په کارونو بوخت وي، هغوي د رنگ کلمه هغو توکو ته وايي چې دوي يې د شيانو د رنگولو لپاره کاروي .

د طبيعي علومو پوهان وايي ، چې رنگ د رڼا د تجزيې يا photolysis پایلې ، يا د رڼا د څپې اوږدوالي ته وايي . په حقيقت کې د رنگ ماده او رنگينې وړانگې دواړه شتون لري .

د طبيعي علومو پوهانو د رنگ لپاره راتلونکي درې طبيعي ځانگړتياوې ټاکلي دي :

۱- د څپې اوږدوالي : که د بېلگې په توگه هغو وړانگو ته ځير شو چې د لمر رڼا تشکيلوي، نو هغه د رنگين کمان ( کمان رستم ) رنگونو ته ويشل کيږي ( بنفشه يي، آسماني، زرغون ... ) دا هغه رنگونه دي چې د څپو ځانگړي اوږدوالي لري. او ځينې وړانگې داسې دي چې سترگې يې نه شي تميزولي. لکه د سور نه بښکته څپې ( infrared ) او بنفشې نه آخوا څپې ( ultraviolet )

۲- پاکوالي او روڼوالي : يانې د رنگ او په هغې کې چې د سپينوالي کومه اندازه شته دي ، دهغوي ترمنځ ورته والي .

۳- د ځلا عامل : يانې له رنگ څخه د رڼا غبرگه ( منعکسه ) شوې اندازه . نو په دې سره زمونږ سترگې کولي شي چې دا اووه رنگونه تمیز کړي ( بنفشه يي ، نيلي، آسماني، شين، ژرپر، نارنجي، سور ) او همدا راز کولي شو چې ددې غبرگې رڼا په برکت سره هغه رنگونه هم وپېژنو چې له دې اووه رنگونو څخه راوځي او ورڅخه سرچينه اخلي .

## رنگونه څنگه پېژنو ؟

موږ له رڼا پرته هېڅکله رنگين توکي نه شو پېژندلي ، دا هغه رڼا ده چې يوه برخه يې زمونږ سترگو ته هم راغبرگيږي. نو په همدې بنسټ ، کله چې په رنگين شي باندې قوي رڼا متمرکز شي نو هغه ډېره ځلا کوي او ډېرې وړانگې صادروي، نو ځکه يو شي بيا ډېر ځلانده او روښانه مالومېږي . خو که بيا همدا شي د تتې او کمزورې رڼا لاندې کېښودل شي ، نو غبرگون يې کمزوري او ځلا يې کمه وي ، نو ځکه ډېر روښانه نه مالومېږي .

71



ساینس پوه نیوټن وايي چې رڼا د رنگ اصل دي . (( سپينه رڼا خپلو اصلي رنگونو ته تجزيه کېدای شي، همدا راز د سپينې رڼا د لاسته راوړلو لپاره هم دا شونې ده چې دا ټول رنگونه سره راټول کړو، نو هرځای چې رڼا شته وي هلته رنگ پيدا کېږي او په همدې ترتيب د رڼا څرنگوالي د رنگونو په څرنگوالي باندې اغېزه کوي. مالومه خبره ده چې کله شيان د ورځې په رڼا کې پراته وي نو رنگ يې يو ډول وي ، خو کله چې همدا شيان د مصنوعي رڼا لاندې کېښودل شي نو بيا يې

رنگونه توپیر پیدا کوي . تاسو چې کله ټوکر (رخت) په یوه هټۍ (دوکان) کې مصنوعي رڼا ته کېږدئ نو رنگ یې یو ډول بڼکاري ، خو کله چې همدا ټوکر دورځې عادي رڼا ته کېږدئ نو بیا یې رنگ له مصنوعي رڼا سره ډېر توپیر کوي . نو ځکه ویلي شو چې رڼا د رنگ په مالومولو او راپیژندلو کې مهم رول لري .

### ولې شیان رنگین گورو ؟

په هر جسم باندې چې رڼا پرېوځي نو له هغې څخه وړانګې راکشوي او له یو بل څخه غبرګیږي ( منعکسه کیږي ) . او د هر جسم رنگ له هغې څخه غبرګې شوې وړانګې بلل کیږي ... موږ چې کله د ټوکر یوه کتان ته گورو او هغه راته سور بڼکاري دا ځکه چې هغې له رڼا څخه دا وړانګې اخیستي او بیا یې زموږ سترگو ته سرې وړانګې غبرګې کړي . او له دې وروسته په سترګه کې د سرو وړانګو لپاره ټاکلې سیمه دا احساسات مغزو ته لېږدوي او موږ ته د سور رنگ احساس راپیدا کیږي او سور رنگ پېژنو ، او په همدې ترتیب راته د سمندر اوبه هم آسماني بڼکاري، دا په داسې حال کې ده چې د سمندر څپې راته سپین رنگه بڼکاري او لامل یې هم دا دي چې دا څپې



د هواء ځینې پوکۍ لري، دا پوکۍ د رڼا ټولې وړانګې غبرګوي خو له رڼا څخه هیڅ شي نه کش کوي. نو ځکه دا څپې سپینې ښکاري.

سترګه درنګ په پېژندلو کې ډېره حساسه وي او په ځانګړې توګه د زرغون یا شین رنگ په پېژندلو کې، خو دا حساسیت د سور او بنفشه یي رنگونو په کمېدو کې له منځه ځي. سترګه کولي شي چې درنګونو ترمنځ ډېر کم توپیر هم وپېژني، آن کولي شي چې له ۲۰۰ څخه تر ۲۵۰ رنگونو پورې توپیر مالوم کړي.

73



سترګه په ډېرې آسانی سره کولي شي چې سره او بنفشه یي رنگونه تمییز کړي، خو د ژېړو رنگونو د درجو ترمنځ توپيرونه په آسانی سره نه شي پېژندلي. نو ځکه هغه کسان چې د موټرونو د سینګارولو یا رنگولو په کار بوخت وي، نه شي کولي چې د موټر ترمیم په ژېړ رنگ په آسانی سره وکړي.

خو یو ( متحد ) رنگ کولي شي سترګې ته آرام ورکړي او په ځانګړې توګه سترګه تریل هر رنگ سپین رنگ ښه پېژندلي شي.

## سترگه څنگه رنگ پېژني ؟

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

74

لومړۍ ټولگه : د اوږدو څپو يا په سور رنگ باندې حساسيت لرونکې عصبي ريښې .

دويمه ټولگه : د منځنيو ( متوسطو ) څپو يا په زرغون رنگ ځانگړي حساسيت لرونکې عصبي ريښې .

درېيمه ټولگه : د لنډو څپو يا بنفشه يي رنگ حساسيت لرونکې عصبي ريښې .

نو په دې ترتيب سور رنگ په لومړۍ ټولگه باندې ډېره اغېزه لري، او په نورو دوه ټولگو باندې يې اغېزه کمزورې ده . او همداسې هر رنگ د سترگې په پرده کې يوه عصبي ټولگه يا څو مختلفې عصبي ټولگې راپاروي .

کله چې په يو وخت کې درې واړه ټولگې راوپاړيږي او ټولې ټولگې په يو ځواک او اغېز سره کار وکړي ، نو په داسې حال

کې سترگه د سپين رنگ احساس کوي . او کله چې په دې دريو ټولگو کې يوه هم راونه پارېږي ، په داسې حالت کې سترگه د تور رنگ احساس کوي .

## د رنگونو روندوالي

75

ځينې خلک رنگونو سم نه شي تمیز کولي او په خپله طبيعي بڼه يې نه شي ليدلي، ډېري وختونه ورته سره رنگونه تور ښکاري ، او يا ورته ژېړ رنگونه ډېر زرغون ښکاري، او ځينې يې بيا د آسماني او بنفشه يي رنگونو ترمنځ په دقت سره تمیز نه شي کولي .

دا يوه ارثي ستونزه بلل کېږي . او کېدای شي دا ستونزه يوه انسان وروسته پيدا شي ، دا په دې مانا چې دسترگو پرده يې خرابه شي ، او يا يې د سترگو په عصبي سيستم کې کومې ستونزې رامنځته شي ، بيا هم دا ډول کسان په سمه توگه د رنگونو ترمنځ تمیز نه شي کولي .

خو هغه ستونزې چې د وراثت له مخې پيداکېږي، دا ناروغي که څه هم له ښځينه وو څخه نارينه وو ته په ارثي توگه

انتقالیږي خو بیا هم دا ستونزه د ښځو په پرتله په نارینه وو کې ډېره رامنځته کیږي. یانې له (۳-۴)٪ پورې نارینه په دې ستونزه اخته وي .

خو دا چې په بشپړ ډول په سترګه کې د رنگونود تمیز وړتیا له منځه لاړه شي دا حالت ډېر کم پېښیږي. داسې انسان ته ټول رنگونه خړ یا ایره یي رنگه ښکاري .

76

خو په جزئي توګه دا حالت ډېر ترسترګو کیږي، او ډېري وختونه ځینې کسان د سور او زرغون رنگونو ترمنځ تمیز نه شي کولي. نو داسې کسانو ته د ځینو کارونو ترسره کول لکه موټر چلونه، یادوایي او پیلوټي کول کېدای شي ځینې خطرونه له ځان سره ولري .

د یادونې وړ ده چې دداسې ستونزې درملنه نه په طبي او جراحي ډول شونتیا نه لري ... بله دا چې د سترګو د لید د تېزوالي او د رنگونو د تمیز وړتیا خپلو کې کوم تړاو سره نه لري ... کېدای شي د یو انسان د سترګو ځواک ۶/۶ وي خو بیا هم کېدای شي د رنگونو تمیز ونه شي کړي ... یا ددې بر عکس . دا په دې مانا چې کېدای شي د یو انسان د سترګو لید

ډېر کمزوري وي ، خو کولي شي چې په دقيقه توگه د رنگونو ترمنځ توپيرونه تمیيز کړي .

## رنگونه په تياره کې څنگه پېژنو ؟

77

سترگه نه شي کولي چې په تياره کې رنگونه تمیيز کړي شي ...

او کله چې تياره راشي ( د لمر د پرېوتو وروسته ، يا د څراغ له بندېدو سره ) ... سور رنگ له زرغون رنگ څخه نه پېژندل کيږي ... او بيا په راتلونکي ترتيب سترگه د رنگونو د تمیيز وړتيا له لاسه ورکوي : بنفشه يي ، آسماني ، ژېړ او بيا وروسته زرغون رنگ . دا په دې مانا چې زرغون رنگ د نورو ټولو رنگونو په پرتله د شپې له مخې ډېر روښانه او ښه پېژندل کيږي . دا په داسې حال کې ده چې ژېړ رنگ د ورځې له مخې د نورو رنگونو په پرتله ښه پېژندل کيږي .

سور رنگ د شپې له مخې د سترگې د پردې هغه برخه نه راپاروي چې په تياره کې سور رنگ تمیيز کړي . او همدا لامل دي چې د حساسو فلمونو د جوړولو پر مهال په تيارو خونو کې سور رنگ کارول کيږي .

## په رنگونو د درملنې څرنگوالي

متخصصین وايي چې د هر بدن چاپېره سرايي يا سپک جسم وي، دا جسم د کمزورو رنګانو له يوې ډلې څخه عبارت دي چې له بدن څخه چاپېره وي او له څو مختلفو رنگونو څخه جوړ شوي وي، او له دې رنگونو څخه يې هر يو په بدن کې په يوه ځانګړې برخې پورې تړاو لري. د بېلګې په توګه سور رنگ د لاسونو ، پنبو، وينې او پښتورګو لپاره. ژېړ رنگ د عصبي سيستم لپاره، بنفشه يي رنگ د زړه لپاره. او د هر انسان د سرايي يا سپک جسم رنگ د عاطفې ، روح او جسم له پلوه دهغه روغتيايي حالت څرګوي .

د درملنې په دې طريقه کې متخصص رنگونو لومړي ناروغي تشخيصوي ، بيا په ناروغۍ اخته برخه ځانگړو رنگونو ته وړاندې کوي ترڅو روغه شي او خپله دنده په سمه توگه ترسره کړي.

## د انسان کرکټر

79

### دهغه د خوښې

#### له رنگونو پېژندل کيږي

مصري څېړونکي ډاکټر او انجينير حاتم فوزي چې له ( ساوت هامپتون ) پوهنتون څخه يې په رنگونو کې دکتورا کړې ، د رنگونو په اړه وايي : ( رنگونه د انسان کړنو او دهغه د ځانگړنو او صفاتو سره ډېرې اړيکې لري ..... او د انسان د خونې له رنگ څخه دهغه ذوق او نفسي اړتياوې مالوميږي .

په همدې بنسټ ارواپوهنه وايي :

ته راته ووايه چې کوم رنگ دې خوښيږي .... نو مخکې تر دې چې د ځان په اړه نور څه ووايي ، زه درته وایم چې ته څوک يې .

دا په دې مانا چې د انسان د خوښې رنگ د هغه په اړه ډېر څه وايي .

په راتلونکو څو مخونو کې به د هر رنگ پر ځانګړتياوو وغږېږو، او که تاسو د خپلې خوښې رنگ نه لرئ، نو کولي شې چې له همدې شېبې ځان ته داسې رنگ غوره کړئ چې پام مو ورواړوي . په دې سره به تاسو خپل مزاج او سلوک په سمه توګه وپېژنئ ، او دا به درته مالومه شي چې کوم وخت ، کوم رنگ پر تاسو اغېزه کوي او په اروايي حالت کې مو بدلون راولي . نو له همدا اوسه مو ځان ته رنگ وټاکئ .

80

## آسماني رنگ ... د فيلسوفانو رنگ

هغه کسان چې آسماني رنگ خوښوي په ټوليزه توګه دا ډول کسان ژورې اړيکې خوښوي چې ټول عمر دوام کوي .... دداډول کسانو ملګري ډېر کم وي ځکه دوي تل دداسې کسانو په لټه کې وي چې دهمدوي په څېر وي او له خبرو پرته يې په موخه پوه شي ... دا ډول کسان دخپلو مخلصو ملګرو په مرسته کولي شي چې د سختو ګواښونو سره مقابله



وکړي، خو کله چې له ناکامۍ سره مخامخ شي نو بې له کومې گټې ډېر درديږي او اروايي ستونزې ورته پيدا کيږي .

دا هغه رنگ دي چې د فکر، خيال او حکمت پورې ډېر تړاو لري .

81

د آسماني رنگ ماده په تورو انگورو، اينځر، توت، بانجان او د توتانو په ټولو کورنيو کې شتون لري. داماده د اکسايډ ضد ماده گڼل کيږي . او ځينې څېړنې وايې چې د آسماني رنگ ماده د بدن په پوستکي کې د کولاجين 8 ماده راتازه کوي چې په پايله کې د پوستکي تازه والي او ښکلا ساتي او پوستکي ژر زړښت ته نه پرېږدي.

## زرغون ( شين ) رنگ ... آرام طبيعت

دا رنگ د بوټو رنگ دي . . . دا يو مالوم حقيقت دي چې دا رنگ اعصاب آراموي، او هغه کسان چې شين رنگ خوښوي ډېري وختونه هغوي له ځانگړي او خپلواک کرکټر څخه برخمن وي . . . دا ډول کسان پر خپل ځان ځانونه متکي گوري

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

، نو ځکه ډېرې وختونه خپله پرېکړې کوي او د نورو نصیحتونو او مشورو ته غوږ نه ږدي ، که کله ددوي نظر غلط هم وي ، خو بیا هم ورڅخه نه اوږي او ټینګار پرې کوي .

دا ډول کسان تل هغه برياليتوبونه چې په آسانۍ ترلاسه کيږي نه خوښوي . دوي د سختو موقفو او دريځونو په لټه کې وي تر څو ورکې خپل استعدادونه او وړتياوې ثابتې کړي ... دا ډول کسان تل په کار کولو ځان ثابتوي ، نه په تشو خبرو!

د شين (زرغون) رنګ ماده ياکلوروفيل د سبزيجاتو او شين رنګه مېوورنګ دي.دا رنګ په انسان کې د آرامتيا احساس راپيدا کوي، او د سوکالی، توازن،خوش بينۍ او د خير رنګ گڼل کيږي. او د غذايي پلوه، شنه (زرغونه) ماده يا کلورفيل په بدن کې په غذايي نظام کې توازن رامنځته کوي . دا ماده خپله هم پاکه ده او د انسان د بدن د حجرو پاکوونکې ماده گڼل کيږي، همدا راز شين رنګه ماده د بکترياوو په وړاندې د بدن مقاومت هم پياوړي کوي چې يو له دغه باکترياوو څخه هم د "E-CDI" خطرناکه بکتريا ده . همدا راز دا ماده د سرطاني تومورونو د رانښکاره کېدو سره هم مقاومت کوي او نه يې پرېږدي چې په بدن حمله وکړي .

## سور رنګ ... د اور سړي

83

دا رنګ که د ځينو خطرناکو شيانو رنګ دي خو له بل پلوه يې بيا گټې هم زياتې دي ... سور رنګ د اور رنګ دي او اور هغه څه دي چې انسان يې له تودوخې گټه اخلي ، همدا راز سور رنګ د وينې رنګ دي او وينه د ژوند راز دي .

هغه کسان چې سور رنګ يې خونبيري ، هڅه کوي چې د نورو پام ځان ته را جلب کړي ، ځکه دا رنګ ډېر ژر د خلکو پام ځان ته راړوي او پر سترگو يې جادو کوي ... دا ډول کسان د ډيناميکي کرکتر خاوندان وي او ځان هيڅکله وروسته او په دويمه رتبه کې نه حسابوي .... دا ډول کسان خبرو اترو او مناقشې سره ډېره لېوالتيا ښايي، د يادونې وړ ده چې دوي کله په خپله کورنۍ کې د کورنۍ له غړو سره او يا هم له ملگرو سره په خبرو اترو او مباحثو کې دومره ليرې لار شي چې مباحثه يې د ترينگلټيا تر بريده ورسيرې .

سور رنگ د انرژۍ، ژوند، گړندیتوب او زړورتیا رنگ گڼل کیږي .

د سور رنگ ماده چې رومیانو او داسې نورو سبزیجاتو او مېوو ته سور رنگ ورکوي، د ( لایکوبین ) په نامه یادېږي. یو لږ امریکایي څېړنو ښودلې چې دا د زړه د ناروغۍ او په نارینه وو کې د پروستات د سرطان د راپیدا کېدو مخه نیسي . نوموړې ماده د اوکساید ضد هم ده، یو لږ ساینسي څېړنو ښودلې چې اوکساید په بدن کې د ځینو ناروغیو د راپیدا کېدو لامل ګرځي، او په هر څومره اندازه چې په مېوو او سبزیجاتو کې د سور رنگ ماده زیاتېږي په هغومره اندازه ورکې د ( پیناکاروتین ) ماده زیاتېږي چې دا په بدن کې په A ویتامین باندې بدلېږي . او په پایله کې A ویتامین د بدن پوستکي ته ډېره ګټه رسوي او د ناروغیو په وړاندې د بدن مقاومت پیاوړي کوي . خو په زیاته اندازه د سره رنگ بوټو خوړل ښایي ددې لامل هم وګرځي چې د ادرینال غده 9 زیانمنه کړي، او کله چې دا غده زیانمنه شي دا ډول انسانان ډېر ژر په غوسه کیږي او ژر غبرګون ښايي .

<sup>9</sup> دا یو ډول هرمون دي چې بدن یې د غوسې ، وېرې او ورخطايي پرمهال تولیدوي ، دا ددې لامل ګرځي چې انسان ژر غبرګون وښايي .

## ژېر رنگ ...

85

ژېر رنگ د لمر د وړانگو رنگ دي... دا رنگ انسان ته د خوشبینۍ او لويې احساس ورکوي... هغه کسان چې ژېر رنگ خوښوي هغوي ډېر ټولنيز ښوي لري. دا ډول کسان تل د خوشالۍ په لټه کې وي او دا خوښوي چې نور خلک هم ورسره خوشالي شريکه کړي.

هغه کسان چې دا رنگ خوښوي دهغوي طبيعت وخت په وخت بدليږي... که څه هم دا ډول کسان رښتینې عاطفې لري، خو بیا هم دوي ډېر ستړي وي، د یادونې وړ ده چې دا ډول کسان د اوږدې مودې لپاره یوه اړیکه نه شي ساتلي... ډېر ژر ستړي کیږي او اعصاب یې راپارېږي او په ناڅاپي توګه اړیکه شلوي. دا رنگ د خوشبینۍ رنگ ګڼل کیږي.

د ژېر رنگ ماده د (لوتین) ماده ده چې په ژېرو مرچکو، کپلو، جوارو، لیمون، اناناس (زرد جوبه) او داسې نورو کې

شتون لري ، او د کرنې پوهان وايې چې د ژېړ رنگه مېوو خوړل په انسان کې د مستې روحیه زیاتوي ، او د هضمي سیستم او په ځانگړې توگه د ځگر او کولمو فعالیت راپاروي او لایې گړندي کوي .

## بنفشه یې رنگ ...

دا رنگ د انسان په نفس کې خپګان پیدا کوي ... هغه کسان چې بنفشه یې رنگ خوښوي، تل د خیالونو په نړۍ کې ژوند کوي او ددوي زرگونه خوبونه ، وسوسې او تمې یې له واقعیته لیرې ساتي ... هغه کسان چې دا رنگ یې خوښیږي تل په دې ټینګار کوي چې باید دده کرکتر هر څوک خوښ کړي او هیڅ مخالف ونه لري . که څه هم نوموړي به په دې پوهیږي چې دا کار له واقعیته لیرې دي خو بیا هم په دې ټینګار کوي چې ټول خلک ورسره ښه چلند وکړي، ځکه نوموړي په دې پکر دي چې دي یوازیني انسان دي چې ځانته د خلکو د راجلبولو وړتیا لري ، د نورو خلکو په څېر عادي انسان نه دي او د کشش قوه یې تر بل هر چا پیاوړې ده .

دا ډول 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 ثابته کړي چې دوي ډېر سخت او ناشوني کارونه هم کولي شي . يا په بله وينا ، دوي تل ددې لېوال وي چې ددوي ټولې پېښې په جادويي توګه ترسره شي او ددې کار کولو لپاره هڅې هم کوي .

ددې ډول کسانو د نوښت وړتيا هم زياته وي ، او د هر ډول هنرونو خوند ځکي او ځان ورکې آزمايې . خو که دوي هرڅومره کار وکړي بيا هم دوي په شته امکاناتو بسنه نه کوي او په پای کې دا عتراف کوي چې ګويا ددوي امکانات محدود دي . دوي له هغه کسانو سره ملګرتيا ډېره خوښوي چې په دوامداره توګه دده ستاينه کوي ، له جذابته يې متاثر وي او دده غرور زغمي .

کله چې دا ډول کسان له ناکامۍ سره مخ کېږي نو هغه خوبونه چې له واقعيته ليرې دي خو دوي ورته په تمه دي ، له هغې تيرېږي ... خو بيا ډېر ژر رايډارېږي ، خپلې مړې شوې او له منځه تللې وړتياوې بيا په لاس راوړي او له سره پيل کوي خو هيڅکله ماته نه مني .

## تک نسواري رنگ ...

ددې رنگ ماده هغه مادې ته ورته ماده ده لکه په چایو ، قهوه او داسې نورو شیانو کې چې شتون لري ، دا ماده د ( پولیفینول ) کورنۍ څخه ده، او د ( فینول ) ماده چې په چایو کې په زیاته کچه شتون لري د جسم په پاکوالي کې مهم رول لري . او همدا راز د تومور ( پړسوب ) په مخنیوي کې هم ډېره مرسته کوي ، ځکه دا ماده د اوکسایډ ضد ماده گڼل کیږي . دا ماده په چکلیټ کې هم شتون لري، چکلیټ د منگانیز یا د اوسپنې عناصر هم لري ، نو ځکه کله چې چکلیټ په زیاته اندازه غوړ او شکر ونه لري ، او په مناسبه اندازه وخورل شي نو گټې یې هم زیاتې وي .

88

دلته د ( بایو فلافونویدز )<sup>10</sup> ( BIOFLAVONOIDS ) عناصر هم شتون لري . او دا عناصر ښایې په بوټوکې د رنگونو په بڼه رابنکاره نه شي ، خو د څېړنو له مخې دا عناصر د بدن لپاره ډېر گټور دي . له دې عناصرو څخه یې ځینې د اوکسایډ ضد

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



دي ، او ځينې يې هرمونونه دي . دا عناصر په مېوو او سبزيجاتو کې شتون لري او د سرطان او د يو شمېر د زړه د ناروغيو مخنيوي کوي. د بېلگې په توګه په بوټو کې د استروجين (estrogen) هرمون هغه هرمون دي چې په ( صويايښ ) کې په زياته اندازه ترسترګو کېږي . او ويل کېږي چې په بڼځو کې د تيونو د سرطان څخه په مخنيوي، او په نارينه وو کې د پروستات د سرطان په مخنيوي کې مهم رول لري .



## د رنگونو گډوالي ( اختلاط )

پوهان وايې چې د بنسټيزو رنگونو ترمنځ اختلاط او گډوالي کېدای شي پر انسان ډېر مؤثر او مثبت اغېز ولري . نو په دې بنسټ د بېلگې په توگه د نارنجي رنگه جامو اغوستل چې د سور او ژېړ رنگونو د گډوالي په پايله کې منځته راغلي انسان ته ډېره انرژي ورکوي او د انسان ذهني وړتيا زياتوي . دا په دې مانا چې سور رنگ د ډېرې انرژۍ د راپيداکېدو لامل کېږي ، او ژېړ رنگ د ذهني وړتيا د پياوړتيا لامل گرځي . نو وييلی شو چې د نارنجي رنگ استعمال انسان ته دواړه گټې ورکوي .

90



په دې بنسټ د کور، دفتر او هغه ځايونه چې سروکار مو ورسره زيات وي ، دهغې لپاره بڼه او وړ رنگونه وټاکئ ، هڅه وکړئ چې داسې رنگ وټاکئ چې ستاسو پر نفس او اروا باندې مثبتې اغېزه وکړي .

ساينس پوهان د ډېرو څېړنو او تجربو وروسته دې پايلې ته ورسېدل چې تودوخه نه يوازې دا چې يو مادي شي دي ، بلکې اروايي شي هم دي ، ځکه د انسان پر اروا باندې

مستقیمه اغېزه کوي . دوي په دې لړ کې لاندې لاسته راوړنې وکړې : هغه رنگونه چې د انسان په نفس کې د گرمۍ احساس راپیدا کوي عبارت دي له سور او نارنجي رنگونو څخه ، همدا راز هغه رنگونه چې له دې دوه رنگونو څخه راوځي لکه : تک سور او تېز نارنجي رنگونه هم د انسان په نفس کې د گرموالي احساس راپیدا کوي .

ځلانده سره رنگونه گرموالي راپیدا کوي ، خو په عین وخت کې د یو ډول هیجاني حالت د راپیدا کېدو لامل هم ګرځي چې په پایله کې یې انسان ډېر ژر په غوسه او غبرګون ښايي .

ژېړ رنگ انسان ته یو څه د تودوخه احساس راپیدا کوي ، او همدا راز نسواري او سور بخن رنگونه هم د تودوخې احساس ورکوي . او په هر څومره اندازه چې ددې دوه رنگونو درجه راکمېږي په هغومره اندازه یې انسان سره حرارت او گرموالي احساس هم راکمېږي .

ایرېي او ژېړ رنگونه د خوا په ګرځېدو کې مرسته کوي ، دا په داسې حال کې ده چې شین ( زرغون ) رنگ او آسماني رنگونه د خوا ګرځېدنې مخنیوي کوي .

## ښځې او رنگونه

ښځې رنگونو سره ډېر تړاو لري، دا به هم مبالغه نه وي چې د ښځې ژوند په بشپړ ډول په رنگونو پورې تړلي دي. د ښځو پر مخونو د ډول ډول رنگونو ځلا، دهغوي د جامو ښکلي او بېلابېل رنگونه، دهغوي په کور کې د دېوالونو او د کور د لوازمو ښکلي ښکلي رنگونه، دهغوي پر دسترخوان مختلف خواړه او رنگا رنگ مېوې... دا ټول هغه څه دي چې ښځه ورسره ډېر سروکار لري او ورته خوښي وربخښي، نوځکه ويلي شو چې رنگ د ښځو د ژوند نه جلا کېدونکې برخه ده.

د ښځو اړیکې له له رنگونو سره تردې هم زیاتې دي، دا په دې مانا چې رنگونه د ښځې په روغتیايي او اروايي حالت ډېرې اغېزې لري، پوهان وايي، کله چې هررنگ ځانته جلا غبرگون او څپې لري نو ځکه رنگونه د ناروغيو د درملنې غوره وسیله ده.



پوهان په دې باور دي چې په بدن کې ټولې حجرې غبرگون لرونکې وي ، کله چې انسان د ښه او روغ صحت خاوند وي نو دا غبرگون په ډېر پياوړي او مثبت ډول له دې حجرو راوځي ، خو کله چې انسان په کومه ناروغۍ اخته وي نو بيا دا غبرگون غير متوازن وي .

93

دا په داسې حال کې ده چې يوه بله نظريه بيا وايې چې د بدن مختلفې برخې او د ناروغۍ بېلابېل حالات او د انسان عاطفي وضعيت له هغه سره مرسته کي چې په ښه توگه مختلف رنگونه ځان ته راجلب کړي ، اغېز پرې وکړي او گټه ترې واخلي . او کله چې کوم بدن توازن له لاسه ورکړي وي نو په طبيعي توگه د هغه رنگونو په لټه کې وي چې ورته اړتيا لري .

رنگونه د موسيقي په څېر دانسان پر اروا اغېزه کوي، رنگونو دداسې يو ځواک تعبير کوي چې د انسان په ژوندانه کې ډېر اغېز لري، خو هغه احساس چې الله جل جلاله د رنگونو په وړاندې په ښځو کې پيدا کړي ، تر ټولو پياوړي او ستر احساس گڼل کيږي . همدا لامل دي چې د اورپا ځينو پوهانو دې ټکي ته پام کړي او د څېړنو په پايلو کې يې دا ښودلې چې رنگونه پر ښځو تر بل هر چا ډېره اغېزه لري . همدا راز

ارواپوهانو دا هم ثابتې کړې چې رنګونه د انسان د اروا او نفس سره ډېرې ژورې او نه بېلېدونکې اړیکې لري ، نو ځکه یې پرې اغېزې هم ښکاره دي .

ډاکټر ګریګوري کونوي وايې :

94

ښو څېړنو او تجربو په ښځه باندې د رنګونو اغېز په لاندې ټکو کې په ښوونې کوي :

- رنګونه د ښځې په تولید، کار او دهغې پر ذهني او اروايي حالت باندې ډېره اغېزه کوي ، يا په بله وينا ، رنګونه د ښځو د نوښت وړتيا زياتوي .
- رنګونه د ښځې په روغتيا اغېزه لري ، او د ناروغيو په درملنه کې يې مهم رول لوبوي، رنګونه د ښځې په مزاج، روغتيا او په فعاليت تاثير کوي .
- ځينې رنګونه په ښځه کې مينه او ځينې ورکې نفرت پيدا کوي ، او ځينې رنګونه ښځه له مادي نړۍ روحاني نړۍ بيايي .
- ځينې رنګونه ښځې ته خوشالي ورکوي او ځينې ورته بيا د دردونو لامل ګرځي ، او ځينې نور يې بيا ورته د هيلو د پيدا کېدو الهام ورکوي .

• ځينې رنگونه د ښځې ارادې پياوړې کوي ، او ځينې يې بيا ژوندۍ او پياوړې ارادې وژني .  
 طبيعي رنگونه د نړۍ ستر توليد گڼل کيږي او د ښځې پر ژوندانه ډېر اغېز لري ، ښځه په خپل چاپيريال کې تل د رنگونو په ننداره وي ، کله چې ښځه خپلې سترگې راوغړوي او پر شين آسمان يې سترگې نښلي ، او کله چې په خپل چاپيريال کې ډول ډول بوټي او رنگارنگ گلان گوري دهغې په اروا کې ځانگړي احساس راپيدا کوي ، همدا احساس پرې تاثير کوي او بالاخره يې اروايي ناروغۍ له منځه ځي .

### رولاند بلاک د رنگونو په اړه وايې :

شين يا زرغون رنگ له ښځې سره په ذهني آرامتيا او سکون کې مرسته کوي ، شين رنگ د کمان رستم د اوو رنگونو په منځ کې ځاي لري . دا رنگ چې د نورو رنگونو په پرتله طبيعي رنگ بلل کيږي الله جل جلاله د ونو د پاڼو ، باغونو او شنو دښتو لپاره ټاکلي ، دا هغه رنگ دي چې انسان ته خوښي ورکوي او عصبي سيستم يې آراموي . کله چې انسان له ستړو کارونو راوگرځي ، شورېې ذهن ورگډ کړي ، نو الله جل جلاله

ورته د ذهني سکون او د دمې لپاره شين رنگ په ډالۍ کې ورکړي .

ژېړ رنگ د بڼځې ذهن تېزوي .

سور رنگ د وينې په جريان کې د ادرينالين د مادې د افراز لپاره غدې راپاروي، او د زړه ټکان او د وينې جريان پياوړي کوي .

96

آسماني رنگ د انسان ستړيا سره مبارزه کوي او هغه ته آرام ورکوي . هغه څوک چې د رنگونو په مانا او اغېز پوهيږي، نو هغه په دې هم پوهيږي چې د آسمان او د سمندر د اوبو شينوالي انسان ته څومره آرام او دمه ورکوي .

بنفشه يي رنگ انسان ته د نوښت وړتيا ورکوي ، دا رنگ د مغزو د پاسنۍ برخې حجرو ته خواړه، آرامتيا او سکون وربخښي، همدا راز دا رنگ دانسان وجدان او احساسات لوړ بيايي ، نو ځکه ويلي شو چې دا رنگ د ادب ، شعر ، موسيقي او هنري برخو کې له انسان سره ډېره مرسته کوي .

دا چې رنگونه دانسان پر اروا څومره اغېزه لري ، په دې اړه د اروا پوهنې استاذه ډاکټره نادية عبدالقادر وايې :



« رنگونه په نړۍ کې یو ستر ځواک گڼل کېږي او د ښځې پر ژوندانه ډېره اغېزه لري، ښځه چې هر لور ته مخ اړوي نو پر رنگونو یې سترگې لگيږي، خو په اړه یې ژور پکار نه دي کړي، او نه دې ته پام شوي چې باید د رنگونو له رازونو ځان خبر کړي او په ارزښت یې ځان پوه کړي.»

### نوموړې زیاتوي :

97

« دا چې رنگونه په ښځه څومره اغېزې لري او پر وړاندې یې ځینې وختونه کوم غبرگون ښايي، غواړم په دې اړه د یوې هټۍ کیسه بیان کړم » په شیکاگو کې د غوښې یوې هټۍ ته پیریدونکي (مشتریان) ډېر کم راتلل، دغوښې پلورونکي له دې حالته شکایت درلود او هر وخت به یې تاوان کاوه. او لامل یې هم دا وو چې د هټۍ دېوالونه او چت په ژېړ رنگ باندې رنگ وو، د هټۍ مالک په دې نه پوهېده چې ژېړ رنگ غوښه داسې ښايي لکه خوسا چې وي، نو ځکه ورته مېرمنو ډېره مراجعه نه کوله، د رنگونو یوه متخصص نوموړي دې ټکي ته متوجې کړ او ورته یې وویل چې د هټۍ رنگ بدل کړي، هټیوال ژېړ رنگ لیرې کړ او هټۍ یې آسماني رنگ ته نږدې، په یوه بل رنگ باندې رنگ کړه، کله چې نوموړي د هټۍ رنگ

بدل کړي نو غوښې پيريدونکو ته سور رنګه ښکارېدې او هډوکي يې تک سپين مالومېدل ، خلکو به داسې فکر کاوه چې گويا بيخي تازه دي ، په دې کار سره پيريدونکي او په ځانگړې توگه زياتې مېرمنې د غوښې اخيستلو لپاره ورتلې .

### (ښځه ... او د گلانو رنګونه)

کله چې يوه ښځه ډېره ښکلې وي او ښکلا يې وروستي حد ته رسېدلې وي ، نو تازه ، ښکلې او خلاص گل دهغې سمبول گڼل کېږي . ان د اروپا پوهان په دې اند دي چې د ښځې طبيعي حالت د گلانو پورې تړلي دي . او دواړه له يو بل هيڅکله نه جلا کېږي .

د اروپا يو عالم رونالډ بلاک وايي :-

دلته ځينې علمي اشارې شته دي، گلان د اشارو هغه اغېزمنه ژبه ده چې له لارې يې ښځې ته ډېر څه انتقالېږي او ويلو ته يې هم اړتيا نشته . لکه :-

د غاډول سور گل : دا گل د ښکلې ښځې لپاره کارول کېږي ، او د مينې او عاطفې مانا لېږدوي .

د یاسمین گل : دا گل د نرمې ښځې لپاره د اشارو ژبه ده ، او د دې لارې دا موخه انتقالیږي چې (مینه په ډېر احترام سره )

د بنفشې گل : دا گل چې بنفشه یې رنگ لري متواضعې او عاجزې ښځې ته د اشارې ژبه گڼل کیږي ، ددې گل ژبه ، یانې ( په چوپتیا کې مینه کول ) .

آسماني بنفشه : دا گل د مخلصې ښځې لپاره د اشارې ژبه ده .

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

سپین گل : په دې گل باندې پاکې ښځې ته خطاب کیږي او د یوې روغې او وړ ښځې مانا ورکوي .

ژېړ گل : دا رنگه گل باندې غیرتې ښځې ته خطاب کیږي او مانا یې دا ده چې ( زه تل ستا په پکر کې یم )

ګلابي رنگه گل : په دې رنگ گل باندې مینه ناکې ښځې ته خطاب کیږي . او دا مانا وراثتالوي چې (دوامداره عاطفه بدلون نه مومي) .

آسماني گل : په دې رنگ گل باندې پوره (کاملې) ښځې ته  
خطاب کيږي او دا مانا ورکوي (ته تل د احترام وړ يې)

سپين ياسمين : په دې باندې سرزورې ښځې ته خطاب کيږي  
او دا مانا ورکوي چې (ولې هيڅ مينه نه کوي؟)

100

ژېړ ياسمين : په دې باندې نرمې ښځې ته خطاب کيږي او دا  
مانا ورکوي چې (غواړم چې ستا لپاره هرڅه شم)

سپين گلاب : په دې باندې شكي ښځې ته خطاب کيږي ، او  
ورته وايي چې (زما په مينه باور وکړه)

گلابي رنگه گلاب : په دې باندې ښکلې ښځې ته خطاب کيږي  
او ورته وايي چې (زه درسره ډېره زياته مينه لرم)

سور گلاب : په دې باندې سرکښې ښځې ته خطاب کيږي او  
ورته وايي چې (زه ستا په اخلاص باوري يم)

د کاميليا سپين گل : په دې باندې مغرورې ښځې ته خطاب  
کيږي او ورته وايي چې (ته زما مينه سپکه گڼې)

د کامیلیا سور گل : په دې باندې د ښځې لویۍ ته خطاب کيږي او ورته وايي چې ( ته په ټوله نړۍ کې تر ټولو ښکلې ښځه یې )

د کامیلیا گللابي رنگه گل : په دې رنگ باندې هغه ښځې ته خطاب کيږي چې په خپله ښکلا ویاړي او ښودنه یې کوي او ورته وايي چې (زه پر دې ویاړم چې تاسره مینه کوم)

د ریډي آسماني رنگه گل : په دې رنگ گل باندې منونکې ښځې ته خطاب کيږي ، او د وفادارۍ مانا ورکوي او وايي ( زه تل ستا منونکې یم )

د ریډي سور گل : په دې رنگ گل باندې هوبنډیاري ښځې ته خطاب کيږي او د وفادارۍ مانا ورکوي او وايي : ( زه په خپل پکر یم او په هوبنډیاري مینه کوم )

د ریډي ژبر گل : په دې گل باندې غیرتي ښځې ته خطاب کيږي او ورته وايي : ( آیا زه به د مینې مېوه ترلاسه کړم ؟ )

د اکاسي ژبر گل : دا گل د رښتونولۍ مانا ورکوي ، او ټولنيزې ښځې ته پرې خطاب کيږي .

د گلانو د رنگونو په اړه ډاکټر ميلټون کارلتون وايي :

( د گلانو مختلف رنگونه جلا جلا ماناگانې لري، شين ( زرغون )  
رنگ د هيلې او اميد په مانا راځي ، که دا رنگ گل په کومه  
غنچه کې په زياته اندازه وليدل شي نو دا په هيلې او اميد  
باندي دلالت کوي .

102

سور رنگ د پياوړي او ژورې مينې څخه تعبير کوي .

سپين رنگ په پاکوالي دلالت کوي .

آسماني رنگ په وفاء او د زړه په پاکوالي باندي دلالت کوي .

پر بنڅو د گلانو د اغېزې په برخه کې ډاکټر ميلټون زياتوي :

( ددې لپاره چې د بنڅې او خاوند ترمخ مينه تل پاتې شي،  
خاوند بايد کله ناکله د گلو يوه غنچه خپلې مېرمنې ته د ډالۍ  
په توگه ورکړي ، د گل اغېره پر بنڅه د جادو تر اغېز کم نه  
دي ، تاسو هم کم تر کمه په اوونۍ کې يو ځل خپلې مېرمنې ته  
گل په ډالۍ کې ورکړئ او کرکې ته لاره مه ورکړئ چې د مينې  
اړيکې مو زيانمنې کړي . )

## رنگونه او حیوانات

فکر وکړئ چې حیوان په خپل چاپېریال کې رنگونه څنګه ګوري ؟ او آیا هغه څه چې مونږ یې په کومو رنگونو ګورو، همداسې یې ژوي او مرغان هم ګوري ؟ آیا انسانان او ژوي نرۍ ته په یوه سترګه ګوري ؟ او آیا دوي له ښکلو منظرو او بېلا بېلو ښکلو او زړه راښکونکو رنگونو څخه یو ډول خوند اخلي ؟

که موږ خپل چاپېریال ته وګورو ، نو په مختلفو ژویو او مرغانو مو سترګې لویږي، دوي ډول ډول رنگونه لري ، مونږ د پتنگانو او شوپړکونو له ښکلو رنگونو خوند اخلو ، د تاووسانو رنگینې او ښکلې بڼې راته خوښي رابخښي او زړه ته مو آرام ورکوي .

دا چې ژوي په ښکلو منظرو کې بېلا بېل رنگونه گوري ، او خوند ترې اخلي ، ددې راز په څه کې دي ؟

ځينو پوهانو يوازې د حشراتو رنگونه تر څېړنې لاندې نيولي او هغه يې تحليل کړي . په دې لړ کې هغوي هڅه کړې چې د رنگونو رازونه او ترمخ يې توپيرونه مالوم او وڅېړي .

104

همدا راز پوهانو دا هم څېړلې چې حيوانات او مرغان په خپل چاپېريال کې مختلفو رنگونو ته څنگه گوري او څنگه پرې اغېزې کوي .

### چرگه او بنفشه يي رنگ :

په دې برخه کې پوهانو ځينې تجربې ترسره کړي ، دوي د کمان رستم په اوو رنگونو دانې وويشلې او بيا يې د چرگانو مخې ته وښودلې . په پايله کې پوهانو ته دا روښانه شوه چې چرگانو له هغه ځايه دانې ډېرې خوړلې وې چې د سور ، ژېړ او شين ( زرغون ) رنگونو وړانگې ورباندې لگېدلې وې . دا په داسې حال کې ده چې له هغه ځايه يې دانې کمې خوړلې وې چې د آسماني رنگ وړانگې پرې پرتې وي . د يادونې وړ ده چې ، د بنفشه يي رنگ سيمې ته هيڅ ورنږدې شوي هم نه



وې او يوه دانه يې هم ترې نه وه خوړلې . نو مالومه شوه چې چرګان د بنفشه يي رنگ وړانګو ته نه ورنږدې کيږي . او د حيرانتيا خبره خو لا دا ده چې دا په تجربو او څېړنو ثابت حقيقت دي چې د مرغانو لپاره داسې خواږه شتون نه لري چې آسماني رنگ او يا بنفشه يي رنگ ولري .



### ليک لېږدوونکې کوترې او زرغون رنگ :

يادونه وشوه چې چرګان هغه ځاي ته نه ورنږدې کيږي چې هلته د بنفشه يي رنگ وړانګې خپرې وي ، دا چې شين رنگ پر ليک لېږدوونکې کوتره څومره اغېزه کوي ، په دې برخه کې پوهانو ځينې تجربې ترسره کړي ، دوي د سليوليد څخه په جوړو شويو عينکو باندې د ليک لېږدوونکې کوترې سترګې وپوښلې ، د يادونې وړ ده چې دا عينکې له مختلفو رنگونو څخه جوړې شوې وې . ددې لپاره چې دا ثابته شي چې آيا رنگونه د کوترو پر سترګو هم اغېزې کوي، او آيا دا کوتره بېرته خپل کور ته راستنېدي شي او که نه ي ، پوهانو د کوترې سترګې څو ځله په مختلفو رنگونو عينکو وپوښلې او په هواء کې يې خوشې کړه .

دوي ته په پاي کې دا ثابت شوه چې هغه عينکې چې ژېړ او سور رنگ يې درلود دکوترې په بېرته راستنېدو کې خنډ ونه گرځېدې ، کوتره کولي شي چې له دغه دوه رنگونو څخه خپله مخه په څرگنده توگه وويني، خو هغه عينکې چې شين (زرغون ) او آسماني رنگ يې درلود، کوتره يې دېته نه پرېښوده چې خپله مخه وگوري او بېرته کورته راستنه شي، ددې عينکو په اچولو سره ورته هرڅه تياره ښکارېده .

### د تاووس د ښکلا راز :

د تاووس ښکلا دهغې د بېکو په مختلفو رنگونو کې ده ، خو پوښتنه داده چې دا رنگونه له کوم ځايه سرچينه اخلي ؟  
 آيا دا رنگونه له کيمياوي مادو څخه جوړ شوي او که کومه بله سرچينه لري ؟

هغه ښکلي او زړه راښکونکي رنگونه چې مونږ يې د تاووس او نورو مرغانو په بېکو کې گورو ، له هوايي پوکنيو څخه سرچينه اخلي، دا هوايي پوکني د بېکو په مختلفو برخو کې ځاي پر ځاي شوي دي .

تاسو به لیدلي وي چې کله رڼا د بښېښې له یوې ټوټې څخه تیرېږي ، دا رڼا د کمان رستم اووه رنگونو ته تجزیه کېږي ، دلته هم داسې ده ، کله چې په دې هوایي پوځیو د لمر رڼا وغورځېږي او بیا شین ، ژېړ او سور رنگ ته تجزیه شي ، نو زمونږ سترگو ته مختلف رنگونه غبرگوي ... الله جل جلاله ډېر ښکلي پیداوونکي ذات دي ، او یوازې هغه د عبادت او ستاینې وړ دي .

## د شاتو مچۍ د بنفشې نه آخوا رنگ پېژني :

د شاتو مچۍ ډېر رنگونه پېژندلي شي ، ( ما وړاء بنفشه ) یا له بنفشې نه آخوا رنگ هغه رنگ دي چې انسان یې نه شي لیدلي خو د شاتو مچۍ یې پېژندلي شي . د شاتو مچۍ سور رنگ نه شي پېژندلي او تک تور ورته مالومېږي .

آيا پيشوگانې او سپي د رنگونو تمميز کولي شي ؟

تجربو ښودلې چې پيشوگانې او سپي د رنگونو تمميز نه شي کولي .

108

آيا بيزوگان ( شادي ) رنگونه پېژندلي شي ؟

تجربو ښودلې چې بيزو يا شادي د رنگونو تمميز کولي شي ، په دې لړ کې پوهانو ځينې تجربې ترسره کړې ، ساينس پوهانو په يوه زېرمتون کې خواږه کېښودل او په يوه ځانگړي رنگ يې دا زېرمتون رنگ کړ او بيا يې ورته بيزو ورخوشي کړه ، په پای کې پوهانو ته ثابته شوه چې بيزوگانې هغو زېرمتونونو ته نه ورتلې چې دهغې رنگ سره اشنا نه وې ، بلکې هغو زېرمتونونو ته ډېرې تللې چې دهغې رنگ سره بلدي وې .

## آيا د سره رنگ ټوټه جنګي غوايان راپاروي ؟

پوهان په دې باور دي چې ډېري تي لرونکي ژوي د رنگونو تمیيز نه شي کولي ، دوي په دې اند دي چې يوازې سره ټوټه لکه څنگه چې خلک په دې باور دي د جنګي غوايي په راپارولو کې رول نه لري ، بلکې دهغه مخې ته چې هر رنگه ټوټه وڅوځول شي ، د غوايي پام ځان ته وراړوي او راپارېږي .

109

دا چې ډېري تي لرونکي ژوي د رنگونو تمیيز نه شي کولي، دا دهغوي د ژوند کولو طريقې پورې اړه لري ، ځکه ډېري ژوي لکه زمريان او وحشي غواګانې او داسې نور ژوي د شپې لخوا په تياره کې ښکار کوي ، او همدا لامل دي چې ډېري تي لرونکي ژوي د رنگونو تمیيز هم نه شي کولي .

## رنگونه او حشرات

په حشراتو کې رنگونه دا درې عوامل لري :

کیمیاوي عوامل :

110

دا هغه عامل دي چې رنگ يې کیمیاوي ترکیب ولري ، او دا کیمیاوي ترکیبونه د جوړونې او د له منځه وړنې دوه عملیو په پایله کې رامنځته کېږي . د رنگونو هغه مادې چې پروټيني اصل ولري ، حشرې ته یوه ډول مبهم رنگونه ورکوي، دا رنگونه کله ايره يي وي او کله تېز نسواري وي . دا په داسې حال کې ده چې د رنگ دا مادې چې له فولیک اسید 11 څخه جوړېږي حشرې ته تک ژېر رنگ ورکوي . دا حالت مونږ په یو شمېر حشراتو کې گورو .

همدا راز هغه چینجي چې ډېر بندونه لري او ځینې حشرات چې شنه او سره رنگونه لري ، لامل يې د شنه کلوروفیل او د سره هیموگلوبین مادې دي . یانې کلوروفیل او هیموگلوبین

---

<sup>11</sup> دا هغه ویتامین دي چې د ونو په پاڼو او په ینه کې پیدا کېږي ، او بدن ورته د وینې د سرو کرویاتو د تولید لپاره ډېره اړتیا لري .

دوي ته شنه او سره رنگونه ورکړي دي . ډېري هغه چينجي چې ډېر بندونه لري او د ونو شني پانې خوري شين ( زرغون ) رنگونه لري .

### طبيعي عوامل :

111

له دې څخه مطلب دادې چې د حشراتو په بدن ځيني مشخصې برخې يا دهغې بهرني اړخ د رڼا ځانگړنې لري ، دا رڼا کمان رستم راپيدا کوي او ځانگړي رنگ لري . پوهانو دا کشف کړې چې د حشراتو بهرني اړخ نرمې پردې لري ، دا پردې د وړانگو د ماتېدنې ( انکسار ) لامل گرځي . همدا راز دا پردې وړانگې تحليلوي او په پايله کې ترې ډول ډول بڼکلي رنگونه راوځي .

هغه وړانگې چې د حشراتو په دې پردو باندې پرېوځي غبرگيږي کوي او په پايله کې د حشراتو رنگونه ځلانده او روښانه ښکاري .

دا پردې يو د بل له پاسه جوړې شوي وي ، همدا لامل دي چې کله کله ځيني حشرات مختلف رنگونه لري او ډېر بڼکلي ښکاري .

## د کیمیاوي او طبعي عواملو گډوالي :

دا په دې مانا چې د حشراتو رنگ د کیمیاوي مادې او د رڼا د یوځای کېدو په پایله کې رامنځته شوي وي . کله چې کیمیاوي رنگونه له طبعي رنگونو سره یوځای شي په پایله کې ترې ښکلي او زړه راښکونکي رنگونه راوځي ، چې بیا یې هر یو خپلې ځانگړنې لري .

112

رنگونه د حشراتو په نړۍ کې د هغوي په ساتنه کې مهم رول لري ، ددوي په ترکیب کې ښکاره توپيرونه ترسترگو کېږي ، دا توپيرونه نارینه حشرات له ښځینه وو بېلوي ، د بېلگې په توگه د ځینو نارینه حشراتو په مخامخ وزر باندې یو توربخن خال وي ، یا د ځینو ښځینه حشراتو دڅپې وروستی برخه ښکلي نارنجي رنگ لري . او یا کېدای شي د ښځینه حشرې رنگ په بشپړ ډول د نارینه له رنگ څخه بدل وي . چې دا حالت د پتنگانو په کورنۍ کې ډېر ترسترگو کېږي . او یا کېدای شي د کال په فصلونو کې ځینې حشرات مختلف رنگونه ولري ، او نظر موسمونو ته یې رنگونه بدل رابدل شي .



## د رنگولو ډولونه :

### بدلېدونکي رنگ :

په دې حالت کې ځينې حشرات خپل اصلي رنگ په بل رنگ باندې بدلوي، دا کار يا د دښمن له خطر څخه د ژغورنې په موخه کوي ، او يا يې د ښکار نيولو لپاره کوي . لکه د ( ماتيس 12) حشره . دا حشره خپل ځان د گلانو د پاڼو د رنگ په څېر ښکاره کوي ، نور حشرات پرې د گل د پاڼې فکر کوي ، خو کله چې ورنږدې شي بريد پرې کوي او خوري يې .

---

<sup>12</sup> دا يوه لويه حشره ده ، او مخکې دوه پښې يې ډېر وخت جگې نيولي وي او مختلفو رنگونو ځان رنگولي شي .

## د ډارونې لپاره رنگول :

دا حالت په هغه حشراتو کې ډېر ليدل کيږي چې الله جل جلاله ورته د دفاع لپاره وسله ورکړي وي . دا وسله ددوي په رنگونو کې نغښتل شوې ده ، دوي چې کله په کوم ځاي کې شتون ولري نو نور حشرات او مرغان ترې ډارېږي او هڅه کوي چې ورته ورنږدې نه شي .

114



دا ډول حشرات ډېري وختونه زهرلرونکي وي او يا ډېر بد بوي لري . د بېلگې په توگه د مچۍ او غومبسو نومونه يادوو چې ډېري يې ژېږې ، سره او شنه رنگونه لري .

## کربوړي څو رنگونو ته خپل رنگ بدلولي شي

موږ ټول په دې پوهېږو چې کربوړي کولي شي خپل رنگ څو رنگونو ته بدل رابدل کړي . تر دې چې په يوه ورځ کې څو ځله خپل رنگ بدل رابدلولي شي . کربوړي خپل رنگ د دفاع او ځان ساتنې په موخه بدلوي .

د کربوړي رنگ د شين زيتوني او ژېړ بخن رنگونو ترمنځ اوږي راوړي . همدا ډول کله خړ او کله نسواري رنگ ته ځان اړوي ، او نظر حالاتو ته د کربوړي رنگ کله تک شين او کله روڼ شين يا زرغون ښکاري . الله جل جلاله د کربوړي په پوستکي کې کوچني نلونه پيدا کړي ، ددې نلونو دانې د حجرو په خاليگاوو کې حرکت کوي . نو نظر د رڼا او تيارې تاثير ته د کربوړي پوستکي مختلفو رنگونو ته بدلېدلي شي . همدا راز د تودوخې درجه هم د پوستکي د ځانگړو حجرو پر جوړښتونو اغېزه کوي او کربوړي ته دا وړتيا ورکوي چې د خپل ځان د ساتنې او ددفاع په موخه مختلفو رنگونو ته خپل رنگ بدل کړي .

تاسو فکر وکړئ چې ددې الهام ورته چا کړي ؟ الله جل جلاله ډېر قادر او ښه پيدا کوونکي ذات دي .

## خټينې رنگونه وژونکي وي

116

هغه کيمياوي توکي چې په خټينو خوراکي توکو کې اچول کېږي گڼې روغتيايي ستونزې رامنځته کوي . که څه هم دا کار د انسان روغتيا ته ډېر زيان رسوي خو بيا هم ډېري کارخانې لا تراوسه په ډېرو خوراکي توکو کې رنگونه کاروي . دوي دا کار د خوراکي توکو د خوند، بوي او رنگ بڼه کولو او د اوکسايډ د ضد او د خوراکي توکو د ساتنې په موخه کوي .

د طب په پوهنځي کې د ماشومانو او وراثت د څانگې ډاکټر اکرام عبدالسلام وايي :

په خوراکي توکو کې هر ډول کيمياوي توکي او په ځانگړې توگه د ماشومانو لپاره په خوراکي توکو کې د خوند ، بوي او د ساتنې په موخه د کيمياوي رنگينو توکو ورزياتول ماشومانو ته يو لږ روغتيايي ستونزې پيدا کوي . دا ډول خوراکي توکي په نوموړو کې د پوستکي حساسيت او په هضمي سيستم کې

د سخت اسهال ترڅنگ نورې ګڼې ستونزې رامنځته کوي، همدا راز کېدای شي په نوموړو کې د یو لړ تنفسي او عصبي ناروغیو د راپیدا کېدو لامل هم وګرځي. هغه ماشومان چې په زیاته کچه رنګین خواړه ورکول کېږي ښایې ځینې وختونه له هغوي غیر ارادي حرکات صادر شي او د وینې له کمښت سره مخامخ شي. همدا راز هغه رنګین توکي چې په زیاته اندازه ورکې د سرپ توکي شتون ولري، په هډوکو او وینه کې د معدني موادو د زیاتېدو لامله کېدای شي د تسمم ( زهرجن کېدو ) لامل وګرځي. او په ځینو حالاتو کې دا ډول خواړه په ناڅاپي توګه هغه کروموزومونه زیانمنوي چې ارثي ځانګړنې لېږدوي او پر ځای یې هغه ارثي کروموزومونه فعالیږي چې د سرطان لامل ګرځي.

همدا لامل دي چې د امریکا د درملو او خوراکي توکو کمیسیون ( FDA ) له جواز پرته د ماشومانو د لوبو د سامان په ګډون په ټولو هغو لوازمو بندیز لګولي چې مصنوعي رنګونه ورکې کارول کېږي، تر څو ددې ستونزو د راپیدا کېدو مخه ونیسي. او ځینې مصنوعي رنګونه چې خوراکي توکو ته خوند ورکولو په موخه کارول کېږي، لکه د (کانزاترین) ماده

چې خوراکي توکو ته سور رنګ ورکوي، له يادو ستونزو سره سره اوس هم دوي د فعاليت جواز لري او په مختلفو خوراکي توکو کې يې کاروي. خو د څېړونکو په وينا که ددې مخه ونه نيول شي بڼايې له دې لا خطرناکې ناروغۍ رامنځته کړي. ځينو څېړنو ښودلې چې ددا ډول خوراکي توکو استعمال د سترگو پر اعصابو او پردو ډېرې ناوړه اغېزې لري.

همدا راز په مصر کې د غوښو ځينې توليدوونکې چارځايونه ( کارخانې ) هم د غوښو د ساتنې او هغې ته د سور رنګ وړکولو په موخه له ځينو توکو کار اخلي. ددې لپاره چې غوښې تر ډېرې مودې خرابې نه شي، مشتريانو ته سرې او تازه ښکاره شي او د باکټرياوو د فعاليت مخه ورکې ونيسي دوي ځينې وختونه له نايټريت څخه استفاده کوي. چې د څېړونکو په وينا دا کار گڼې روغتيايي ستونزې رامنځته کولي شي.

خو کله داسې هم پېښېږي چې دا ماده په غوښه کې د امينونو 13، په نامه له مادې سره فعاليت کوي، دا فعاليت کله

<sup>13</sup> دا يو ډول کيمياوي ماده ده چې پروټينونه جوړوي او بدن ورته د ودې لپاره اړتيا لري.

ډېر زيات شي چې بيا په ( نيتروزامين ) ماده بدليږي ، او په پايله کې دا ماده د سرطان بنسټيز لامل گرځي .

دا ماده به په شپږمه لسيزه کې په يو ميلیون کې تر دوه سوه برخو پورې کارول کېده ، خو د ځينو څېړنو په پايله کې وروسته بيا دا اندازه راټيټه شوه او په يو ميلیون کې تر ۲۵ برخو وکارول شوه ، او ځينو هېوادونو ددې مادې د استعمال کچه تر ۵۰ برخو پورې راټيټه کړه. خو د اسکندنافي هېوادونو په څېر بيا ځينو هېوادونو په بشپړه توګه ددې مادې پر استعمال بنديز ولګاوه .

په کار ده چې په خوراکي توکو کې د ډاډول توکو د زياتولو په برخه کې په پوره توګه مخنيوي وشي او که استعمالېږي هم ، بايد له وړاندې يې د زيانونو او په خوراکي توکو کې د خونديتابه کچه مالومه شي، او ددې څېړنو په رڼا کې هر هېواد کولې شي چې په خپلو توليداتو کې د نوموړو توکو د استعمال په برخه کې ځينې محدودیتونه کېږدي .

بايد ووايو چې ځينې مصنوعي رنګونه هم شته چې خلک يې د سترګو يا د بدن د دنورو غړو د ښکلا لپاره کاروي ... د يادونې وړ ده چې تور مصنوعي رنګ کاربون او دتورې اوسپنې

اوکسایډ دي، زرغون ( شین ) رنگ د کروم د یو اوکسایډ رنگ دي ، نسواري رنگ هم د سوځول شوې اوسپنې د یو اوکسایډ رنگ دي ، او ژېړ رنگ د اوسپنې اوکسایډ دي .

د سترګې د څېرمې او دهغې چاپېره پوستکي د سینګار د موادو په وړاندې مقاومت نه لري، ځکه نو ځینې مېرمنې ددې پوښونو د لیرې کولو لپاره اړ کېږي ترڅو له سپرو اوبو او پارافین په نوم له موم ډوله مادې کار واخلي ، کله چې دا ډول مېرمنو ته التهاب پیدا شي نو د التهاب د درملنې په موخه له طبي مرهمونه کار اخلي ... په دې ځای کې زموږ مشوره داده ...

( چې کله التهاب رامنځته شو نو په سملاسي توګه دداډول وسایلو کارول ودریوئ او د رانجو په څېر له طبیعي وسایلو څخه استفاده وکړئ چې سوځوونکي کیمیاوي توکي ورکې شتون ونه لري ) .





## په رنگونو د درملنې په اړه :

څېړونکي وايي ، هغه بنسټيز رنگونه چې پر انسان اغېزه کوي دکمان رستم يا رنگين کمان څپې گڼل کيږي، چې په دې کې سور ، ارغواني ، نارنجي ، ژېړ ، زرغون ، آسماني ، نيلي او بنفشه يي رنگونه شامل دي .

121

باور کيږي چې له دې رنگونو څخه يې لومړني څلور رنگونه تر ټولو ډېر پاروونکي دي ، دا په داسې حال کې ده چې وروستي څلور رنگونه يې ډېر آراموونکي رنگونه گڼل کيږي . د بېلگې په توگه ويل کيږي چې بنفشه يي رنگ د هرموني گډوډيو په سمولوکې رول لري ، او نارنجي رنگ هضمي سيستم فعالوي ، دا په داسې حال کې ده چې زرغون يا شين رنگ د زړه او سږو لپاره ډېر گټور دي . همدا راز آسماني رنگ د تنفسي ستونزو په حل کې مهم رول لري .

د واشنگټن ايالت په تاکوما سيمه کې د امريکې د ټولنيزو څېړنو په انسټيټيوټ کې څېړونکي ډاکټر الکسندر شاوس وايي : کله چې د رڼا انرژي زموږ بدنونو ته ننوځي ، نو په سملاسي توگه صنوبري ( pineal gland ) او نخامي (

14(pituitary gland) غډې راپاروي. د غډو له راپارېدو وروسته ځانگړي هرمونونه افرازوي ، او په همدې ترتيب زموږ په بدن کې يو لړ فيزيولوجي عمليات رامنځته کيږي . نو ځکه دا روښانه کيږي چې رنگونه زموږ په فکرونو ، سلوک او مزاج اغېزه کوي .

122

## رنگونه ځينې رانېکونکي او پاروونکي وي

### او ځينې يې سلبي بلل کيږي

پاروونکي رنگونه : ددې رنگونو ځانگړنه داده چې دا ډول رنگونه تيزابي فعاليت لري او پاروونکې وړانگې لري . لکه سور رنگ ، له سور څخه راټيټ رنگ ، نارنجي رنگ ، ژېړ او تور رنگونه .

سلبي رنگونه : دا ډول رنگونه د القلي ځانگړنه لري ، يانې ددې رنگونو وړانگې سرې او آراموونکې وي .

<sup>14</sup> د مغزو په منځني ټکي کې يوه کوچنۍ ماده چې د هرمونونو په افرازولو سره د بدن فعاليتونه او وده کنټرولوي .

برتانوي ساينس پوه ( تيو حيميل ) پر دې ټينگار کوي چې  
ډېري اروايي او عضلاتي ناروغۍ کېدای شي د کور ، دفتر ،  
موټر او نورو څيزونو د رنګونو د بدلولو په پايله کې ورغول  
شي . ډېرو ساينسي څېړنو ثابته کړې چې رنګونه د ټولو  
ناروغيو درملنه کوي .

123

رنګونه اليکتروليکي څپې لري ، دا څپې نظر رنګونو ته جلا جلا  
اوږدوالي لري ، او په مستقيمه توګه د انسان پر عصبي  
سيستم اغېزه کوي او په همدې ترتيب يې د بدن په مختلفو  
غړو اغېزې راڅرګنديږي . او هرڅومره چې دا اغېزه کمزورې  
وي ، خو په دوامداره توګه که ترې کار واخيستل شي نو پر  
انسان يې اغېزه ښکاره مالومېږي ..... که يو انسان د مختلفو  
څپو له رنګانو ګټه واخلي نو مالومه ده چې دا څپې به جلا جلا  
اوږدوالي لري ، نو د هرې رنګ اغېزه به هم په لاندې توګه وي

:

## سره رڼا

ډېرې وختونه ددې رڼا لامله انسان له هيځانتوب سره مخامخ کېږي ، او دا چې سور رنګ ډېر پياوړي او غښتلي دي نو له دې سربېره د بدن د تودوخې درجه هم يو څه لوړوي ، نو پر دې بنسټ زموږ مشوره داده چې د سره رنګ څپو ته ډېر وړاندې نه شئ .

د بریتانيې ساينس پوه ( تيو جيميل ) وايي چې د رنګونو په اړه ترسره شويو څېړنو ښودلې چې سور رنګ د ستړيا ، تمبلي ، د وينې ټيټ فشار لپاره غوره درملنه ده، او د اشتها د راوستلو لپاره هم ډېر ګټور دي .

سور رنګ د وینې د کمښت ښه درمل ګڼل کیږي ، او په ټولیز ډول له هغو کسانو سره مرسته کوي چې د بدن له کمزورتیا سر ټکوي .ددې سربرېره سور رنګ د وینې د جریان په فعال ساتلو کې مهم رول لري او د ډېرې مودې لپاره د تمبلی ، ستړیا ، او د خوب په تښتولو کې مرسته کوي . همدا راز دا رنګ د انسان د هډوکو د کمزورتیا مخه نیسي ، او د ټپونو ( زخمونو ) په رغولو کې ورسره ډېره مرسته کوي .

له دې سربرېره سور رنګ د پوستکي د تخریش او خرابښ لپاره غوره درمل دي او د سوځېدلو ځایونو په درمال کې مهم رول لري . دا رنګ د سختې سرې ټپې او شري لپاره هم غوره درمل پېژندل شوي دي . سور رنګ د زړه ټکان لا فعالوي او مغزو ته لازيات فعالیت ورکوي او د تنفس اندازه هم پیاوړې کوي . همدا راز دا رنګ د جنسي کمزورڼو لپاره غوره درمل ګڼل کیږي ، د مټانې التهاب له منځه وړي او د پوستکي د ټولو ناروغیو لپاره غوره درمل ګڼل کیږي .

هغه کسان چې د بدن د غړو حرکات یې سم نه وي ، باید په داسې ځونو کې له ناستې ډډه وکړي چې په سره رنګ رنګ شوي وي ، له سرو جامو اغوستلو دې هم ډډه وکړي . او

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

سور رنګ درناروغيو په وړاندې د بدن مقاومت زیاتوي ، په امریکا کې د ( هیلټ لاین ) مجلې په یوه راپور کې متخصصین په دې اند دي چې د سره رنګ جامې اغوستل انسان ته په خپل نفس باندې د باور الهام ورکوي . او کله چې انسان د سترپیا او نارامۍ احساس وکړي ، دا رنګ ورته د فعالیت او آرامتیا احساس وربخښي . همدا راز متخصصینو په دې راپور کې یادونه کړې چې سور رنګ یو رومانسي ، احساساتي او عاطفي رنګ گڼل کیږي . ځکه چې دا رنګ د بدن انرژي او تودوخه زیاتوي .

126

- انفرایډ ( له سور راتپټ رنګ ) : دا رنګ د وینې د سرو کرویاتو په بیا رغولو کې ډېره مرسته کوي ، همدا راز دا رنګ د اعصابو د آرامتیا لپاره هم کارول کیږي ، او د وینې د کمښت او د نري رنځ د ناروغيو لپاره غوره درمل گڼل کیږي .

## نارنجي رنگ

دا رنگ د سترپيا په له منځه وړلو کې مهم رول لري ، په ټوليز ډول دا رنگ ډېر پاروونکي رنگ گڼل کېږي . او په انسان کې د نا آرامۍ احساس وژني . دا رنگ دستوماني ، خوب ، تشويش، ناهيلي او د ټولو تورو احساساتو په له منځه وړلو کې مهم رول لري .

نارنجي رنگ زړه ته ځواک وربخښي او د زړه ناروغۍ رغوي، ټولې عصبي ناآرامۍ له منځه وړي او د سترگو د سپينې برخې ( قرنيې ) د التهاب په گډون په ټوليزه توگه د سترگو د التهاب غوره درمل گڼل کېږي .

نارنجي رنگ د نورو ټولو رنگونو په پرتله فعال رنگ گڼل کېږي، چې د اشتها په راوستلو کې مهم رول لري. هغه ناروغان چې له بې اشتهايي شکايت کوي ، دهغوي مېزونه پر

نارنجي رنگه ټوټو پوښل کيږي. ځکه چې دا رنگ په ځانگړې توگه د ناروغانو په اشتها راوستلو کې له هغوي سره مرسته کوي. نارنجي رنگ د انسان د هضمي او تنفسي سيستم په پياوړتيا کې مهم رول لري.

128

هغه کسان چې په کور يا دفتر کې له کاره وروسته ستړي کيږي ... هغوي ته دا مشوره ده ، چې په داسې ځايونو کې کښېني چې په نارنجي رنگ باندې سينگار شوي وي . دا رنگ يې آراموي ... او د جوټې مخه نيسي .

نارنجي رنگ د اپنډيکس په مخنيوي ، دپښتورگو او د تريخې د تېرو په له منځه وړلو کې مهم رول لري ، او د زړه ټکان پياوړي کوي .

دا چې دا رنگ د اشتها په خلاصون او د هضمي سيستم د پياوړتيا په برخه کې مهم رول لري ، نو ځکه ترې بايد په کورونو کې د ډوډۍ د خوړلو په خونو کې ډېره گټه واخيستل شي .

له دې ټولو سربېره نارنجي رنگ په جنسي غريزه هم تاثير کوي، او د ښځو او نارينه وو جنسي ځواک لا پياوړې کوي .



## ژېر رنګ

دا رنګ چې د مغزو حجرو ته ننوځي نو په پایله کې ذهني پیاوړتیا او فعالیت رامنځته کوي ، ځکه نو دا رنګ د هونبیاړتیا او ذکاوت کچه لوړوي .

دا رنګ د نري رنځ د کموالي لپاره او د لمغاوي<sup>15</sup> غدې د پیاوړتیا لپاره هم کارول کېږي . له دې سربېره ژېر رنګ د شکرې او ځگر ناروغیو لپاره هم غوره درمل پېژندل شوي دي او په هضمي سیستم کې د رامنځته شویو ستونزو په له منځه وړلو کې مهم رول لوبوي . همدا راز ژېر رنګ د مری او سترګو د ځینو ستونزو لپاره غوره درمل دي او د انسان باور پر خپل ځان زیاتوي .

---

<sup>15</sup> لمغاوي غده ، په بدن کې د وینې سرې حجرې تولیدوي ، او له بدن سره د ناروغیو په مقاومت کې مرسته کوي .

څېړنو ښودلې چې ژېړ رنگ د ناروغيو په وړاندې د بدن مقاومت پياوړې کوي ، او هغه کسان چې ډېر عمر لري په هغوي کې د کالسيوم کچه هم لوړوي . د يادونې وړ ده چې په حقيقت کې ژېړه رڼا شتون نه لري ، خو د سرې او شنې رڼاکانو له يوځاي کېدو څخه انسان د ژېړ رنگ احساس کوي .

- دا چې ژېړ رنگ د انسان ماغزه فعالوي ، عقل يې پياوړي کوي ، ذهن يې پاکوي او له جسمي او عصبي ستړيا وروسته ورته د آرامتيا احساس وربخښي ، همدا لامل دي چې ياد رنگ د پکري پياوړتيا ، هونښيارتيا ، مستي ، خوشالي ، نوښت ، او په عين وخت کې د چټکتيا سمبول گڼل کيږي .

- ژېړ رنگ پر بنکرياس ، ځگر او توري باندې ډېره اغېزه کوي ، او د دوي په جوړښت او بيا رغولو کې مرسته کوي . ژېړ رنگ د ټوخي په گډون په تنفسي سيستم کې د نورو گڼو ناروغيو د درملنې لپاره غوره درمل گڼل کيږي .

- د حاملو مېرمنو لپاره ددې رنگ کارول ښه نه دي ، دا ځکه چې دا رنگ د پښتورگو په کار باندې اغېزه کوي ، ددې رنگ اغېزه تر بل هر څه په حافظه باندې زياته ده ، هر کله چې دې وغوښته يو څه ځان ته راپه ياد کړي ، نو په ژېړه پانه يې

ولیکه. او بڼایې همدا ددې لامل وي چې په ډېرو دفترونو کې د نوټ یا د یادابڼت لیکلو لپاره ژېړرنگه کوچني کاغذونه کارول کېږي، او ددفتر کارکوونکي یې د ځینو مهمو کارونو د رایادولو لپاره په خپل دفتر کې پر مېز، کمپیوټر او یانورو مخامخ شیانو باندې نښلوي.

131

– ژېړ رنگ د وینې فشار لوړوي او د زړه ټکان چټکوي، خو د زړه د ټکانو په چټک کولو کې د ژېړ رنگ په پرتله سور رنگ ډېر اغېزمن دي. ژېړ رنگ انسان راښکاروي او ستړیا یې حتموي.

ددې سربېره په درقي غدې<sup>16</sup> او قصبه الری ( سره مری ) باندې ډېر مثبت اغېز کوي، عضلاتي او عصبي سیستم پیاوړي کوي.

هغه کسان چې له سختې هاضمې او نیم سیري څخه سرټکوي او ډېر ژر ستړي کېږي، د رنگونو متخصصین ورته مشوره ورکوي ترڅو له ژېړ رنگ څخه په زیاته اندازه استفاده وکړي.

<sup>16</sup> درقي غده د ستوني په مخکنۍ برخه کې یوه غده ده چې د وینې فعالیت او تگ راتگ کنټرولوي.

## شین (زرغون) رنگ

دا رنگ تر بل هر رنگ زیات په عصبي سیستم باندې مثبت اغېز کوي، د دردونو د آرامولو لپاره ، د وینې د فشار د لوړوالي ، او د اعصابو د ناآرامتیا لپاره دا رنگ انسان ته ډېره ګټه رسوي .

دا رنگ د معدې د خرابوالي ، انفلونزا او ملاریا په مخنیوي کې ډېره مرسته کوي . دا چې شین رنگ انسان ته د توازن او آرامتیا احساس ورکوي ، نو ځکه دا رنگ د زړه د ناروغيو لپاره غوره درمل ګڼل کېږي ، او همدا لامل دي چې دا رنگ په ډېرو هغو ځایونو کې کارول کېږي چې شور زیات وي .

– کله چې کوم انسان په سرطان ناروغۍ اخته وي دا رنگ ورسره د سرطان د دردونو په آرامولو کې مرسته کوي . د انسان په ژبه او مغزو باندې ډېره اغېزه کوي . او تر بل هر رنگ زیات د عصبي ناآرامتیا لپاره غوره درمل ګڼل کېږي .

شین رنگ انسان ته وړتیا ورکوي چې په متوازنه توګه خپل کار پرمخ بوځي، او د عصبي هیجانیتوب مخه یې نیسي. هغه ستونزې چې د عصبي سیستم د مختل کېدو په پایله کې په معده کې راپیدا کیږي شین رنگ یې په رغولو کې ډېره مرسته کوي.

133

ددې لپاره چې انسان له آرام عصبي سیستم څخه برخمن او د روغ صحت خاوند شي ، د رنگونو د پوهانو په وینا باید وخت نا وخته په زرغونو او شنو سیمو کې وګرځي .

## له زرغون نه آخوا رنگ

دا رنگ میکروب وژونکي رنگ ګڼل کیږي ، او د ټپونو په رغولو کې مهم رول لري . ددې رنگ وړانګې د بل هر رنگ له وړانګو پیاوړې دي ... لکه څنګه چې یادونه وشوه ، نوموړي رنگ د باکټریاوو وژونکي درمل ګڼل کیږي ، ځکه دا رنگ د لوي هرم په داخل کې هم کارول شوي، له دې سربېره ټول هغه څیزونه چې د میکروبونو د وژلو لپاره جوړول کیږي له دې رنگ څخه ورکې کار اخیستل کیږي .

## آسماني رنگ

څېړنو ښودلې چې آسماني رنگه رڼا د سرطاني او باکټريايي حجرو د ډېرېدو مخه نيسي . همدا راز آسماني رنگ خوراکي توکي تر ډېرې مودې ساتي او نه يې پرېږدي چې ژر خراب شي . آسماني رنگه وړانګې د روماتيزم په ښه کولو ، د وينې بهېدنې په درولو ، د سوځېدلي ځاي په رغولو، په تنفسي سيستم کې د رامنځته شويو ستونزو په له منځه وړلو، او د ستوني د التهاب په درملنه کې مهم رول لري . دارنگ انسان ته له ستريا دمه کوي، او عصبي سيستم يې پياوړي کوي

آسماني رنگه جامې اغوستل ، يا په زياته کچه له آسماني رنگ څخه گټه اخيستل انسان ته په خپلو احساساتو باندې د واک وړتيا ورکوي ، ځواک ورته وربخښي ، ذهن او بدن يې آراموي .

135

– هغه کسان چې د وينې له لوړ فشار څخه سر ټکوي او ډېر ژر عصباني کيږي آسماني رنگ ددوي په آرامولو کې مرسته کوي، دا رنگ يې د وينې فشار او دعصبانيت کچه راټيټوي. د يوې تجربې له مخې چې په دې رنگ ترسره شوې وايې چې يو شمېر سرزوري زده کوونکي کوچنيان په داسې ټولگي کې کښېنول شول چې په آسماني رنگ رنگ شوي وو، په پای کې ثابته شوه چې همدا زده کوونکي يو څه آرام مالومېدل او د سرزوري کچه يې راټيټه شوې وه .

ددې ترڅنگ تجربو ښودلې چې آسماني رنگ فضا نرموي او هغه کسان چې په گرمو او مرطوبو سيمو کې ژوند کوي له هغوي سره د هواء په سوړوالي کې مرسته کوي . دارنگ د ټپونو او ملا د دردونو په راکمولو، د روماتيزم او د گڼو التهابونو او د شرياني ناروغيو په رغولو کې مرسته کوي .

– هغه کسان چې له عصبانیت او بې خوبۍ شکایت کوي ، کارپوهان ورته ددې رنگ په کارولو پینځگار کوي. دارنگ د زړه او سږو پر کار باندې ډېره مثبتې اغېزه کوي، هغه کسان چې له سابدۍ ، د زړه له ناروغۍ او عصبي کشش سره لاس گربوان وي، دا رنگ ورسره له دې ستونزو څخه خلاصون په برخه کې ډېره مرسته کوي . خو هغه کسان چې ډېر آرام اعصاب لري ، د رنگونو متخصصین په دې اند دي چې له آسماني رنگ څخه ډېره گټه وانه خلي ، ځکه آسماني رنگ په کمان رستم رنگونو کې ترټولو سوړ رنگ گڼل کېږي. ددې ترڅنگ هغه کسان چې د بدن انرژي او ځواک یې کم وي ، هم باید په زیاته کچه له آسماني رنگ څخه ډډه وکړي ، ځکه دا رنگ ډېري وختونه د انسان ژوندۍ ارادې مړې کوي یا یې د لټۍ لامل گرځي .



## بنفشه يي رنگ

بنفشه يي رنگ د زړه عضله پياوړې کوي ، د حجاب حاجز 17 حرکات تنظيموي او د حجرو عمر زياتوي. دا رنگ د بندونو ( مفصلونو ) د التهاب په حالاتو کې او د ولادت پرمهال د دردونو د کرارولو لپاره هم کارول کېږي . او کله کله د زرغون او ژېړو رنگونو سره يوځای د پوستکي د سرطان د درملنې لپاره هم کارول کېږي. د اروا پوهنې په ډگر کې له بنفشه يي رنگ څخه د ځينو اروايي او ذهني ستونزو د درملنې لپاره هم کار اخيستل کېږي .

---

<sup>17</sup> حجاب حاجز ، پرين ، د بدن هغه عضله چې سينه د بدن د بنکتني خوا څخه

دا رنگ د ناروغيو د انتقال مخه نيسي ، او د سر د پوستکي د ناروغيو او د نيم سيري د درملني لپاره غوره درمل پېژندل شوي دي . دا ډېر آراموونکي رنگ دي او په ځانگړې توگه د عصبي او اروايي آرامتيا لپاره ډېر اغېزمن دي. د يادونې وړ ده چې له اندازې زيات استعمال څخه يې بايد ډډه وشي. دا رنگ په بڼي غوړ ، غابښونو ، هډوکو ، مثانه او توري باندې ډېرې اغېزې کوي، د معدې ناروغي رغوي او د ډېرو حجرو د خرابېدو مخنيوي کوي. ددې هر څه سره سره دا رنگ بدن ته دا وړتيا ورکوي چې له خوراكي توکو سمه استفاده وکړي .

## د بنفشې نه آخوا يا ( ما وراء بنفشه )

دا رنگ د هډوکو ناروغي رغوي ، او د نرمو هډوکو په درملنه کې مهم رول لري . خو هغه کسان چې د زړه او سږو په ناروغيو اخته وي دا رنگ ورته بڼايې زيان ورسوي، د بنفشې نه آخوا رنگ د سرطان د درملني لپاره نه کارول کېږي خو د يادونې وړ ده چې د يو شمېر خطرناکو او وژونکو ميکروبونو پاکوونکي رنگ گېل کېږي.

## ګلابي رنگ

دا پر بدن ډېر نرم اغېز کوي او د عضلاتو په آرامېدو کې مهم رول لري، تجربو ښودلې ، هغه کسان چې ډېر سرزوري وي او ډېر ژر په سختۍ او تشدد لاس پورې کوي ، ګلابي رنگ يې آراموي . ډېري وختونه دا رنگ په محبسونو ، روغتونونو ، څېړنيزو مرکزونو او د روږدو (معتادينو ) د درملنې په مرکزونو کې کارول کېږي . ګلابي رنگ د خوب د خونې لپاره ډېر وړ رنگ دي ، دا ځکه چې ګلابي رنگ يو ډول رومانتيکه فضاء رامنځته کوي .

139

## پيروزه يي رنگ

پيروزه يي رنگ د تې په راکمولو کې مهم رول لري ، ځکه دا رنگ انسان ته د يخوالي احساس وربخښي ، او همدا لامل دي چې په روغتونونو کې ترې ډېره گټه اخيستل کېږي .

## تور رنگ

دا رنگ د کمان رستم په رنگونو کې شتون نه لري ، او د سپين رنگ ضد دي . تور رنگ رڼا راکشوي ، هرڅه پټوي او د بدن غړي په خپل واک کې نيسي ... ياد رنگ د بدن غړي آراموي او ژر ورته خوب ورولي .

140



دا رنگ اشتها کموي . د رنگونو متخصصين وايي : که غوړئ وزن مو کم کړئ ، نو د ډوډۍ خوړلو لپاره تور دسترخوان وکاروئ .

## نيلي ( شين بخن ) رنگ

ددې رنگ اغېزې هم آسماني رنگ ته ورته اغېزې دي ، او د حافظې په پياوړتيا کې مهم رول لري . ياد رنگ د کولمو د مختلفو ناروغيو لپاره غوره درمل گڼل کېږي . په شريانونو او تنفسي سيستم باندې اغېزه کوي او ټولې تنفسي ناروغۍ رغوي .

## سپين رنگ

په دې رنگ کې د کمان رستم رنگونو ټولې رنگانې رانغښتي دي ، ډېرې هغه کسان او په ځانگړې توگه نوي زيږېدلي ماشومان چې د ژبې ( صفراء ) په ناروغۍ اخته وي ، دا رنگ ورته ډېره گټه رسوي . ددوي د درملنې لپاره ډېره شديده او تېزه سپينه رڼا د گگر په پاسنۍ برخه باندې متمرکزه کيږي او په پايله کې ناروغ رغیږي .

141

هغه کسان چې د سږو په سل باندې اخته وي ، ډاکتران په دې ټينگار کوي چې د لمر پياوړې رڼا ته وگرځي او سپين رنگه جامې واغوندي .

همدا ډول سپين رنگ د بدن غړي پياوړي کوي او د ناروغيو په وړاندې د بدن مقاومت زياتوي .

## نسواري رنگ

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

## د انسان پر رواني حالت د رنګونو اغېزه

د رنګونو په اړه په مختلفو هېوادونو کې ګڼې تجربې او څېړنې ترسره شوي دي ، څېړنو ښودلې چې هر انسان ځانګړي رنګونه لري ، له دې رنګونو څخه يې ځينې انسان فعالوي او په حرکت يې راولي ، خو ځينې نور رنګونه يې بيا آرموونکي بلل کيږي .

د ( اېها ) د انجونو د ښوونې او روزنې پوهنځي د اروا پوهنې د څانګې مرستياله استاذه ډاکټره نجوي بنيس داسې وايي :

( د انسان چاپېره رنګونه په مستقيمه توګه دهغه په روان اغېز کوي ، ځينې ناروغۍ چې د بنفشه يي ناروغيو په نامه ياديږي رنګونه يې تر بل هر څه ښه درملنه کولي شي )

ارواپوهان په دې توانېدلي چې دانسان د صفاتو، خوښوونو، روغتيايي حالت، ميلان، مزاج، سلوک، او د هغه د خوښې وړ رنگ ترمنځ اړيکې په ګوته کړي. د بېلګې په توګه ددې لپاره چې ناروغ له واقعيته ليرې وي او ډېر تشوېش ونه کړي، د عقلي او اروايي ناروغيو متخصص رنځورپوهان په خپلو روغتونونو کې روڼ بڼغشه يي رنگ کاروي. ځکه دا رنگ له انسان سره د عصبانيت او هيجانيتوب په مخنيوي کې مرسته کوي.

د رنگونو علم پرمختګ وکړ، او يوازې په دې يې بسنه ونه کړه چې د ځينو ناروغيو درملنه وکړي. بلکې د رنگونو علم ځانته يوه نوې بڼه غوره کړې او کولي شي چې د میکروسکوب په واسطه د میکروبونو او باکټرياوو رنگونه هم مالوم کړي... ددې علم په برکت سره کولي شو هغه رنگونه هم مالوم کړو چې دا جراثيم او باکټرياوې راپاروي او په فعاليت يې راولي، او يا يې د زيان مخه نيسي او ورڅخه راپيداشوې ناروغۍ درملوي.

## ليزر ... جادويي کونجې

د ليزر کلمه د انگليسي د ژبو کلمو مخففه کلمه ده چې عبارت دي له :

Light Amplification Stimulated Emission Of Radiation

144

د قاهرې پوهنتون د سترگو د جراحي د پوهنځي استاذ ډاکتر محمود صلاح الدين مصطفي په خپل کتاب د سترگونو رازونه ( اسرار العيون ) کې د ليزر مانا داسې کوي :

ليزر د رڼا په واسطه د يوې ټاکلې مادې راپارولو ته وايي . دا د يو ټاکلي رنگ درلودونکې وړانګې لېږدوي . دا وړانګې د څپو ځانګړي اوږدوالي لري چې د جراحي په څېر د درملنې او له ناروغيو څخه د ژغورنې په موخه کارول کېږي ... دا وړانګې په سترگو نه ليدل کېږي .

پټه دې پاتې نه وي چې ليزر د انسان په ژوندانه کې ډېر ارزښت لري ، له ليزر څخه د ساينس په ګڼو برخو کې ګټه اخيستل کېږي ، همدا راز د ټولنو د پرمختګ او د انسان د هوساينې ، آرامتيا او روغتيا لپاره ډېر ګټور دي .



د ليزر وړانګې د طب ، صنعت ، کرنې او نورو ډګرونو کې هم ډېرې ګټې لري . ليزر او ساينسي پرمختګ انسان ته دا وړتيا ورکړې چې يا انسانيت د هلاکت او تباهي کندي ته وغورځوي ، او يا ورته هوساينه او لا پرمختګ ورکړي .

### آسماني رنگ لرونکي ليزر :

145

د ليزر هغه وړانګې چې د سترګو د درملنې لپاره کارول کېږي د ارګن 18 او د کريپټن غازونو په نامه ياديږي .

### د دې رنگ ليزر ځانګړنې :

دا وړانګې آسماني رنگه وي . په سترګه کې ټاکلي هدف باندې په دقيقه توګه تمرکز کوي . حجم يې ډېر کم دي يانې له ( ۵ — ۱۰ ) ميکرون پورې حجم لري . او يو ميکرون ( ۰ ، ۰۰ ) مللم ( ۰ ) دي . د دې وړانګو کنټرول ډېر دقيق دي . د سترګو د پردو په ګډون ، دا ليزر د سترګو د ډول ډول ناروغيو د درملنې لپاره کارول کېږي ، د ليزر په استعمال سره ، انسان له طبي توشمو ( عينکو ) کارولو ته اړتيا نه پيدا کوي .

<sup>18</sup> ارګن ، يو بې رنگه بې بويه غازي عنصر چې په هوا کې پيدا کېږي او د رنګرو پونه ترې ډکوي .

## سور رنگ درلودونکي ليزر :

هغه ليزر چې سرې وړانګې لېږدوي .دا ليزر د ځينو نښو ، سرو خالونو او په بدن کې د ځينو نورو عيبونو د درملنې لپاره له ۱۹۷۰ ميلادي کال راپدېخوا کارول کېږي . او ډاکتران په دې اند دي چې دا ليزر د لويانو په پرتله په ماشومانو کې ډېر اغېزمن او په ښه توګه کار کوي . خو دا رنگ ټپونه ، د پرهار پاتې نښې او ځينې مورزادې پاتې شوې نښې يا د تيونو د جراحي نښې له منځه نه شي وړلي .

146

## د زرغونې ( شنې ) رڼا درلودونکي ليزر :

د ليزر دا رنگه رڼا کولي شي د وينې زيانمن شوي رگونه يا شريانونه او له مخ ، لاسونو او څټ څخه خراب شوي وريدونه له منځه يوسي .

ليزر نه يوازې دا چې دطب په برخو کې کارول کېږي او زياتې لاسته راوړنې لري ، بلکې ليزر د پرمختګ په نورو ډګرونو کې هم کارول کېږي او په هره برخه کې يې خپله وړتيا ښودلې او لاسته راوړنې يې پټې نه دي .

د اسيوط پوهنتون د ساينس په پوهنځي کې د کيميا استاذ ډاکټر محمود ابوزيد په هغه څېړنه کې چې د اهرام په جريده کې د اپريل د مياشتې په ۱۴ مه نېټه په ۱۹۹۵ کال کې خپره شوې وايې چې : ليزر په هغو رنګونو هم کارول شوي چې په نوې او پرمختللي ټکنالوجي کې تري ګټه اخيستل کېږي، لکه د ليزر رنګين توکي، او د انفراريد وړانګو ته ورته د رنګ مواد .

د يادونې وړ ده چې رڼا په دې وروستيو کې د جراحي عملياتو داسې مهمه او اغېزمنه آله ګڼل کېږي چې له وينې توييدو او د زخم د راپيدا کېدو پرته ګڼ عمليات په برياليتوب سرته رسوي. نه ورکې د بدن کوم ځاي پرې کېږي او نه له عملياتو وروسته دکوم ځاي ټکور او پټۍ ته اړتيا ليدل کېږي . ساينس پوهان د عملياتو دا وسيله د ( رڼا چاره ) په نامه يادوي . دا په دې مانا چې د عملياتو په پايله کې نه درد پېښوي او نه وينه تويوي . په راتلونکې کې کېدای شي په زياته کچه د جراحي عملياتو پر مهال د جراحي چارې پر ځاي د رڼا له چارو ګټه واخيستل شي . نو ځکه ويلي شو چې د طب په برخه کې د ليزر د برياليتوب وروسته ليزر د درملنې مهمه وسيله ګڼل کېږي او ښايې رول يې تر بل هرڅه زيات وي .

له دې اوږدې څېړنې وروسته دې

پایلي ته رسیږو چې :

د اسمان او د سمندر له آسماني رنگه فلسفه رازیرېدلې د  
 شنو او زرغونه ځنگلونو له رنگونو څخه لومړي انسان دا زده  
 کړه چې څنگه یې له مېوو ګټه واخلي ... انسان د اور د د سرو  
 لمبو څخه د سوځېدلو درد وپېژانده ، او د شپې په توره  
 تیاره کې یې له اور سره نږدې د گرموالي ، او د ښکاري  
 حیواناتو څخه یې د خونديتوب احساس وکړ .

148



.... نو باید ووايو چې له رنگونو سره انسان پر ځمکه ژوند  
 وپېژانده ، او له طبیعت څخه یې ځانته ځینې رنگونه د مینې  
 لپاره او ځینې یې د جنگ لپاره وټاکل .

نو اوس پریکړه پر تاسو !

آیا هغه ورځ به راشي چې په رنگونو کې د تخصص لپاره  
 ځانګړي پوهنځي او پوهنتونونه ولرو ؟ !

او آیا راتلونکې پېړۍ به په رنگونه درملنه تر بل هر څه لویه  
 لاسته راوړنه نه وي ؟ !!

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