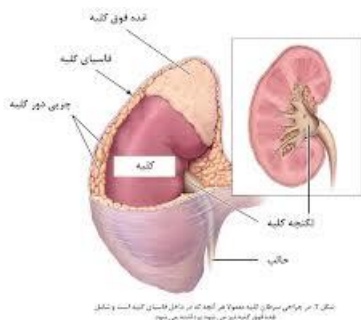


پښتورگي

انسانان په نورما ډول له دوه پښتورگو سره دي نړۍ ته راځي. دا غړي لوبيا ته ورته شکل لري. هر پښتورگي له ۴ تر ۵ اینچو پورې اوږدوالی او ۳ اینچه سور لري. پښتورگي د شا په لاندینی برخه کې دولسمې پښتې ته څیرمه د ملا د تیر په دواړو خواو کې موقیعیټ لري. ښی پښتورگي د ځیگر لاندې او کین پښتورگي د حجاب حاجز لاندې توري ته نږدې موقیعیټ لري. څرنګه چې ښی پښتورگي د ځیگر لاندې موقیعیټ لري، له دې کبله له کین پښتورگي څخه لږ لاندې پروت دی.



پر هر پښتورگي ادرینال غدې پرتې دي. هر یو پښتورگي د شحم په دوه طبقو کې نغښتل شوی دی چې له صدماتو څخه یې وژغوري. هر پښتورگي له مټاني سره د یو تیوب په مرسته نښتلی دی چې حالب یې بولي. پښتورگي پورې اړوند هره چاره پښتورگیزه بلل کیږي. که یو سری یوازې یو سالم پښتورگي هم ولري ژوند کولی شي.

پښتورگي په بدن کې ګڼې مهمې دندې ترسره کوي.

1. **د وینې فلترون:** پښتورگي له وینې څخه فاضله مواد لرې کوي. وینه پښتورگي ته د پښتورگیزې مرغړۍ له لارې راځي. په هره دقیقه کې د ټول بدن د وینې څلورمه برخه له پښتورگو تیرېږي. پښتورگي وینه کنټرولوي او په یوه ورځ کې یې ۴۰۰ ځلې فلترون کوي. د هر یوه پښتورگي په منځ کې په میلیونونو کوچني فلترونه موجود دي چې نیرون یې بولي، دا فلترونه له وینې څخه فاضله مواد اخلي او بیا یې له اوبو سره د یو ځای کولو له لارې اطراح کوي.

2. **پښتورگي متیازي جوړوي:** په بدن کې فاضله او هغه مواد چې نوره اړتیا نه ورته لیدل کیږي سره راټولېږي، او بیا له اوبو سره یو ځای کیږي چې متیازي جوړې کړي. هر یو پښتورگي متیازي جوړوي او بیا یې د حالب له لارې مټاني ته لیږي. مټانه له عضلاتو جوړه شوې کڅوړه ده چې متیازي ذخیره کوي. کله چې مټانه نیمه ډکه شي، مرکزي عصبي سیسټم د خبرولو لپاره یو پیغام لیږي چې اړوند سری تشناب ته د تللو اړتیا لري. بیا متیازي له مټاني څخه احلیل ته ځي، دا هغه تیوب دی چې متیازي له بدن څخه بهر انتقالوي.

3. **پښتورگي په بدن کې انډول ساتي:** پښتورگي د بدن د مایعاتو او منرالونو د اندازې انډول ساتي. مایعات له بدن څخه په بیلابیلو لارو اطراح کیږي لکه خوله او متیازي. کله چې د بدن د مایعاتو اندازه ولویږي، پښتورگي تر هغه وخت پورې مایعات ساتي چې اړوند شخص اوبه او یا نور مایعات واخلي. د پښتورگو له خوا د بدن د مایعاتو او منرالونو د انډول ساتنه د هومیوسټاز په نامه یادېږي.

4. **پښتورگي د وینې د فشار په تنظیم کې مرسته کوي:** پښتورگي یو داسې هورمون جوړوي چې د بدن شریانونه تنګولی شي، او دا د دې لامل ګرځي چې پښتورگي مالګه او اوبه بیا جذب کړي او د وینې فشار پورته کړي.

5. **د وینې د سرو کرویاتو په جوړولو کې مرسته کوي:** پښتورگي یو داسې هورمون جوړوي چې بدن ته د اړتیا پر مهال د سرو کرویاتو د جوړولو دستور ورکوي.

پښتورگو ته د پاملرنې په موخه باید یو سری په یوه ورځ کې له ۶ تر ۸ ګیلاسه اوبه او یا کوم بل صحي څښاک لکه تازه جوس او یا شیدې وڅښي. سری باید صحي خوراک او تمرین وکړي.

د پښتورگي په اړه پوښتنې:

څو ځوابه پوښتنې:

هوميو ستازز څه ته وايي:

- a. د پښتورگي له خوا د فاضله موادو لري کول
- b. د پښتورگي له خوا د بدن د مايعاتو او منرالونو انډول ساتل
- c. د پښتورگي له خوا د ويني د سرو کروياتو جوړيدل
- d. ټول صحيح دي

ميچل:

- _____ ۲. نيفرون a. په پښتورگي کې يو کوچنی فلتر دی
- _____ ۳. مټانه b. يو اوږد ټيوب چې پښتورگي له مټاني سره نښلوي
- _____ ۴. احليل c. هغه ټيوب چې مټيازي له بدن څخه بهر انتقالوي
- _____ ۵. حالب d. د عضلاتو څخه جوړه شوې يوه کڅوړه چې مټيازي ساتي

د پښتورگي درې دندې په لنډه توگه وليکئ:

- _____ ۶.
- _____ ۷.
- _____ ۸.

صحيح او غلط:

- _____ ۹. يو سري نشي کولی چې د يوازي يوه سالم پښتورگي په مرسته ژوند وکړي.
- _____ ۱۰. ددې لپاره چې د پښتورگو روغتيا او ښه فعاليت ته مو پاملرنه کړي وي، يوه سري ته پکار دي چې د ورځې ۶-۸ گيلاسه اوبه او يا تازه جوس وڅښي.
- _____ ۱۱. په پښتورگو پورې هره يوه اړونده چاره د پښتورگيزې په نامه يادېږي.
- _____ ۱۲. انسانان له يوه پښتورگي سره نري ته راځي.
- _____ ۱۳. پښتورگي د شحم په دوه طبقو کې نغښتل شوي دي چې ساتنه يې وکړي.

د پوښتنو ځوابونه:

څو ځوابه پوښتنې:

هوميو ستازز څه ته وايي:

- a. د پښتورگي له خوا د فاضله موادو لري کول
- b. د پښتورگي له خوا د بدن د مايعاتو او منرالونو انډول ساتل
- c. د پښتورگي له خوا د وينې د سرو کروياتو جوړيدل
- d. ټول صحيح دي

ميچل:

- a-2. نيفرون .a. په پښتورگي کې يو کوچنی فلتر دی
- d-3. مټانه .b. يو اوږد ټيوب چې پښتورگي له مټاني سره نښلوي
- b-4. احليل .c. هغه ټيوب چې مټيازي له بدن څخه بهر انتقالوي
- c-5. حالب .d. د عضلاتو څخه جوړه شوې يوه کڅوره چې مټيازي ساتي

د پښتورگي درې دندې په لنډه توگه وليکئ:

د وينې فلټرول

د مټيازو جوړول

په بدن کې د توازن ساتل

د وينې د فشار تنظيمول

د وينې د حجراتو جوړول

صحيح او غلط:

- غلط - ۹. يو سري نشي کولی چې يوازي د يوه سالم پښتورگي په مرسته ژوند وکړي.
- صحيح - ۱۰. ددې لپاره چې د پښتورگو روغتيا او ښه فعاليت ته مو پاملرنه کړي وي، يو سري ته پکار دي چې د ورځې ۶-۸ کيلاسه اوبه او يا تازه جوس وڅښي.
- صحيح - ۱۱. په پښتورگو پورې هره يوه اړونده چاره د پښتورگيزې په نامه يادېږي.
- غلط - ۱۲. انسانان له يوازي يوه پښتورگي سره نری ته راځي.
- صحيح - ۱۳. پښتورگي د شحم په دوه طبقو کې نغښتل شوي دي چې ساتنه يې وکړي.