

(F) برخه: د مغز لرونکو میوو د حاصل اخستل

لومړی لوست: د وړو میوو د ونو د سروونو د میوو
او مغز لرونکو میوو د حاصل اخستل

اصطلاح گاني

- Pentrometer د اجسامو د سختی د سنجولو دستگاہ یا آلہ
- Refractometer هغه آلہ چي د میوو د قند یا شکرې اندازه ټاکي.

1. په هغه صورت کي چي ميوي په ونه کي پخي شوي او رسيدلي وي پس د هغي خوند او څرنګوالي نسبت هغو ميوو ته چي له حاصل اخستلو نه وروسته پخي شوي وي غوره وي، البته دا مطلب د نوعي، جنس، د نمو فصل او اقليم پوري هم تړاو لري.

• ليمويي ميوو (لکه نارنج، ليمو او نور) (Citrus fruits)

– په ليمويي ميوو کي د پخيدو پروسه يا هم د رسيدو پروسه شتون نه لري. او نه په کي د "د ونې رسيدلی ميوه" يا "tree ripe" اصطلاح شتون لري .

» ليمويي ميوو د نا رسيدلو (immature) څخه نيولی تر د رسيدلو (mature) شرايطو او د ډيرو زياتو رسيدلو شرايطو پوري عبور کوي په داسي حال کي چي په دي ټولو شرايطو کي په ونه کي باقي پاتي کيږي، ولي په دي ميوو کي تغيرات په ورو توگه وي او د څو مياشتو لپاره کيدلی شي چي پراخوالی پيدا کړي.

» د دي لپاره چي د داسي ميوو رسيدل يا پوخوالی ازمايښت شوي وي د هغې لپاره يوازنی لاره دا ده چي د ميوو خوند وليدل شي.

» د میوې رنگ دا بنکاره کوي چې میوه په ضعیفه توگه رسیدلی او یا هم پخه شوي ده، د دي لپاره چې د اکثره میوو پوستکی خوراک ته له اماده کیدلو نه مخکې مطلوب وي په داسې حال کي چې میوه پخه شوي نه وي.

» لیمویی میوي (citrus fruits) هر کله چې له ونې نه واخستل شي، پس د هغې د خوړوالی او د پوخوالی لپاره باید چې نور انتظار ونه ویستل شي. په داسې حال کي چې ځني له میوو څخه له دي وروسته چې حاصل یې واخستل شي هم پخیري او هم خوړیدلی شي لکه شفتالو.

» لیمویی میوه هرکله چې د پخیدو په مرحله کي واخستل شي، پس په هغې کي کوم تغیر نه رامنځته کیږي، پرته له دي چې ورسته یا په ورو ، ورو توگه وچه شي.

» ليمويي ميوې په ونه باندې د اوږدې مودې لپاره ساتل كيدلى شي
نسبت دي ته چې واخستل شي او زيرمه كړل شي. ولي دي ته
موپام وي چې ليمويي ميوه دي د يخ وهلو (frost) نه وساتل شي.

» هر كله چې د ميوو حاصل اخستل پيل كيږي، لومړى بايد چې د
بناخونو بنكته ميوې واخستل شي پورته واقع شوي ميوې دي د
فصل په پاى كې واخستل شي.

» د دې كار لپاره دوه دليلونه شتون لري: لومړى دا چې يخبندان
معمولاً هغه ميوې متاثره كوي چې د ځمكې سطحې ته نژدې
وي، يا ويلي شو چې په يخه هوا كې بنكتنى ميوې ډير ژر
صدمه يا ضرر گوري. دوهم دا چې فنگسي ناروغى چې د ميوو
د ورسيدو سبب كيږي (fruit-rotting fungus disease) له
خاوري نه د ميوې په لورى خپريږي او لومړى په بنكتنيو ميوو
باندې هجوم كوي. دا نوعه فنگسونه په خاوره كې ژوند كوي او د
Brown rot ناروغى سبب كيږي.

a. **تاو لک (Brown rot)** د ليمويي ميوو بنایسته پوستکی خرابوي، د نورو ارگانیزمونو په خلاف میوه خلاصوي او د هغې د زخمي کیدو سبب کیري، دا ارگانیزم (Brown rot) د میوي پوستکی خرابوي او هغه نه سوری کوي.



» هر کله چي تاسې ليمويي ميوي د زيرمه کولو په نيت حاصل يي راتولوی، پس په ډير اختياط سره کار وکړئ ترڅو چي دداسې ميوو پوستکي متضرر نه شي.

» هغه ميوي چي د رتولولو په وخت کي پري کيږي يا خراشل شوي وي په زيرمه کيدلو کي ډير په چټکي سره ورستيري.

» ليمويي ميوي (Citrus fruits) کومي چي د سالم پوستکي لرونکي وي د ورستيدو په وړاندي مقاومت لري او د څو اونيو لپاره په زيرمه ځای کي چي مرطوب او يخ (له ۳ نه تر ۸ سانتی گريد درجو او نسبي رطوبت يي ۸۵ نه تر ۹۵ فيصدو پوري وي) وي دوام پيدا کوي.

» که چيري زيرمه ځای د وچي حرارت درجي شرايط ولري پس ميوه د يوې اونۍ نه تر لسو په اوږدو کي خپل خوند له لاسه ورکوي او مړاوي کيږي.

● مٺٺيزي ميوي (Apples)

– د مني ميوه يو له هغو ميوو نه ده چي ډيره په مشكلاتو سره پخيزي او پوخوالی يي نه شي معلوميدلی.

– هغه آله چي د سختی سنجونکی (penetrometer) په نامه سره ياديزي په لويو تجارتي عملياتو کي د مني د پوستکی د مقاومت د معلومولو لپاره په کار وړل کيزي، دا آله دا معلوموي چي د مني پوستکی څومره فشار تحمل کولی شي.

» البته د فشار اندازه د مني د نوعي په پام کي نيولو سره توپير کوي.



» بله علامه او ځانگړه چي د مني د پوخوالی څخه عبارت ده دا ده چي منه د مني له ونې څخه لويږي. او په آسانی سره له ونې مني هم اخستل کيدلی شي چي د مني د پوخوالی يوه بله علامه يا نښه شميرل کيږي.

» ميوي خپل لوی ته کش کړی او په نرمی سره هغه تاوه (twist) کړی.

» په هغه صورت کي چي ميوه په آسانی سره له ونې نه جلا شوه په دي معنی چي بنایي ميوه د اخستلو لپاره آماده ده.

» په هغه صورت کي چي ميوه په آسانی سره له ونې نه جلا نه شوه په دي معنی سره چي ميوه د نور وخت لپاره هم اړتيا لري ترڅو چي پخه (mature) شي.

» رنگ په عمومي توگه د مني د پوخوالی لپاره د اعتبار وړ نښه نه ده، دا ځکه چې هره نوعه د رنگ له مخې يو له بل سره توپير لري او د رشد او نمو فصل هم کيدلی شي چې د مني رنگ تر تاثير لاندې راوړي.

» د مني د راټولولو په وخت کې بايد ډير زيات احتياط وکارول شي دا ځکه چې د ونو پراخوالی او سايز په مختلفو اندازو سره وي.

● ناک میوه

– د ناک د میوي خوند او مزه هغه وخت اعظمي
حد ته رسیږي چي له ونې څخه خامه یا
نارسیدلی راتوله کړل شي.

» هر کله چي د ناکو میوو په ونه کي د گوتو په
شمار سره پخیدل پیل کړي، پس د ناک ټولي
میوي له ونې نه راتولي کړی او په تیاره او
یخ های کي یي های په های کړی.

● انار میوه (Pomegranates)

– د انار میوه هغه وخت رسیدلی او پخه حسابیږي
چي هغه یو مشخص رنگ او حلا لرونکي رنگ
د حآن لپاره غوره کړي.

» د انار میوه مخکي له دي څخه چي ډیره زیاته
پخه شي باید واخستل شي خصوصاً هر کله
چي د انار میوه په چاودلو باندي پیل وکړي.

» د انار میوه هم د مني د میوي په شکل په یخ خونو یا زیرمه حایونو کي اورد عمر لري.

» د انار میوه د صفر نه تر ۵ درجي د سانتي گريد کي د اوه میاشتنو لپاره چي نسبي رطوبت د ۸۰ نه تر ۸۵ فیصدو پوري وي پرته له دي چي میوه اوبه خپل کیفیت له لاسه ورکړي، بڼه ساتل کیدلی شي.

» د انار میوه په زیرمه حای کي اوس هم جوس لرونکي کيږي او د هغي خوند زیاتیري.

● د انځر Figs میوه

- د انځر میوه باید چې په ونه کې له اخستلو نه مخکې پخه شوي وي.
- » په هغه صورت کې چې انځر نا رسیدلی یا خام وي، پس له اخستلو نه وروسته نه پخیري.
- رسیدلی یا پوخ انځر لږ څه نرم او د هغې غاړه لږه کړه وي.
- انځر په اختیاط سره راټول کړئ ترڅو چې د هغې له زخمي کېدو نه مخینوي صورت ونیسي.

» تازه انحر په بڼه او غوره توگه نه شي ساتل كيدلى،
يوازي په يخچال كې د دوه نه تر درې ورځو پورې
ساتل كيدلى شي.

» د انحر ځني نوعي هغه وخت خوندوري كيدلى شي
هر كله چې انحر وچ شي.

» انحر د څلور نه تر پنځو ورځو پورې په لمر كې
وچيري او كيمياوي اوبه ويستونكو dehydrator
موادو پواسطه د ۱۰ نه تر ۱۲ ورځو په موده كې
وچيدلى شي.

» وچ شوي انحر د شپږو نه تر اته مياشتو پورې
زيرمه كيدلى شي.

• توت Mulberries میوه

– د توت سره او سپینه (دوه رڼه) میو د پسرلی په اڅرو کې یې حاصل اخیستلو لپاره آماده کیږي.

» سپین توت داسې اخیستل کیږي چې یو لوی څادر د ونې لاندې نیول کیږي او د ونې بڼاخونو ته ټکان ورکول کیږي.

– تور توت د اوړی په موسم کې پخپړي.

» تور توت (شاتوت) په سختی سره اخیستل کیږي.

» که چیرې په شاه توت باندې فشار وارد شي د هغې شیرې اخیستل کیږي او د لاسونو او لباسونو د ککړیدو سبب کیږي.

- » هغه توتان چي وينځل شوي نه وي د څو ورځو لپاره په يخچال كې د سرتړلي لوبني پواسطه ساتل كيدلى شي.
- » پوخ شوى شاه توت د ۹ فيصده قند او سترېك اسيد لرونكى وي.
- » توت په تازه شكل، وچ شوي، مربا شكل، ستوانو په شكل او حتى د قورمې په قسم په مصرف باندې رسيدلى شي.
- » د توت د مربا د جوړولو لپاره غوره توت هغه دى ترڅو چي توت تر يوې اندازې پوري نا رسيدلى وي.
- » د توت ميوه له نورو ميوو سره لكه مڼه او ناك هم مخلوط كيدلى شي.
- » له توت څخه د شرابو په جوړولو كې هم استفاده كيدلى شي.

● اکثره وړي ميوې د لاس پواسطه راټوليزي يعنې حاصل يې اخستل کيږي.

— تور توت او ځمکني سره توتان ناپايداره محصولات دي، پس د هغې د ټولولو په وخت کې بايد د هغوي لاس په لاس کولو او زيرمه کولو ته پاملرنه وشي.

● د رنگ تغير د توت د پوخوالي لپاره يوه غوره نښه او علامه ده.

● د توت د پوخوالي لپاره خوند يا مزه يوه خصوصي نښه شميرل کيږي.

● که چيري توتان له پخيدو نه مخکې راټول شي، پس امکان لري پاخه شي، ولي کيفيت او د توت اندازه او د هغې خوږوالي به غوره نه وي.

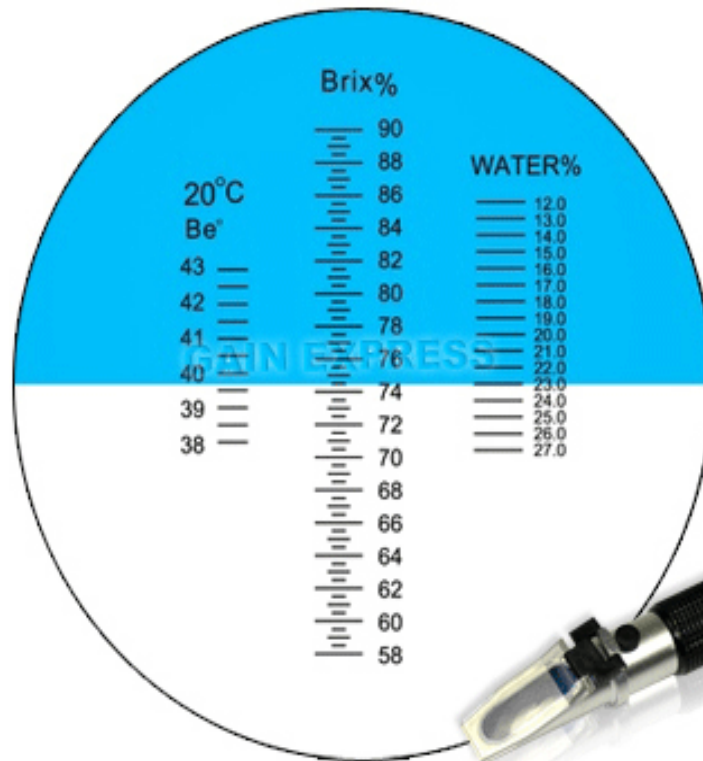
● که چيري توتان په ډيره پيماني سره پاخه شي، پس ډير زيات نرم، بي کيفيته او په چټکۍ سره به وراسته شي.

● د توت رنگ، خوړوالی، خوند ، بوی او په آسانی سره له ساقي نه جلا کیدل د هغې د پوځوالی علایم او نښې شمیرل کيږي.

– قند سنجونکي (refractometer) له یوې لاسي آلې نه عبارت دی چې په کروندو کې د انګورو او نورو میوو کې د شتون لرونکي قند د اټکل کولو لپاره په کار وړل کيږي.

– د انګورو د تیزابو د معلومولو لپاره لابراتواري آزمایشت عملي کيږي.

– په یاد ولری په هغه صورت کې چې د انګور خوشه له تاک نه پرې شوي وي، پس د هغې پخیدل ودریږي او له دې زیاته نه پخیري، پس نارسیدلی انګور باید چې له تاک نه پرې نه کړل شي.



A. د میوي د حاصل اخستل او پخیدل (Maturity) د میوي له نوعي، اوبو ، هوا او د رشد او نمو له نورو فکتورونو سره تړاو لري، پس د میوي د حاصل اخستني لپاره مناسب وخت پرته له شکه د میوي د کیفیت د سطحې په لوړولو کي مرسته کوي.

● د مغز لرونکو میوو ټولې نوعې همدا چي د حاصل اخستلو لپاره آماده شوي، نو حاصل يې واخلي، دا حُکله چي په حاصل اخستلو کي خنډ کول د داسې میوو ددي سبب کيږي ترڅو د هغې حجم کم، کیفیت يې ښکته او د زيرمه کولو عمر يې لنډ شي.

— مغز لرونکي میوي په آسانی سره راټوليږي، د بیلگي په توگه د ونې ښاخونه په ورو توگه د یوي خادي پواسطه او یا هم د رسی پواسطه تړل کيږي او ورو ، ورو ټکان ورکول کيږي.

• Almonds بادام

– د بادام راتولول بايد هغه وخت پيل شي چي ۹۵ فيصده د بادام لومړنی پوستکی خلاص شوي وي.

» د پوستکی چيدل د ونې په پورته برخه کي پيليزي او بنکتی لوری ته پای ته رسيزي.

» د دې لپاره چي د مرغانو او نورو مضرو حشراتو پواسطه د بادامو له تينتلو نه مخنيوی وشي، پس همدا چي ۷۵ فيصده لومړنی پوستکی يي وچاوديد نو د بادامو حاصل راتول کړی .

» د دې لپاره چي د بادام ونه وکولی شي په موثره توگه لومړی پوستکی شق کړي پس د ونې اوبه کول بايد په بڼه توگه صورت ونيسي دا حکه چي اوبه کول په دې برخه کي عمده او اساسي رول لوبوي.

» د بادام د بنکته اچولو لپاره ترټولو غوره طریقه دا ده چې چې واره بناخونه د خادو پواسطه ووهل شي يا هم د لرگی خټک چې د همدې لپاره جوړ شوي دی وکارول شي.

» دا به غوره وي ترڅو يو ډبل او لوي خادر (د ټوټي يوه برخه) د بادام ونې لاندې وغورول شي ترڅو چې بادام په هغې کي جمع شي.

» د بادام مغز (kernels) بايد په سمدستي توگه راټول شي ترڅو په هغې د ميريانو له تجاوز او ننوتلو نه مخنيوی وشي.

» د بادام له راتولو نه وروسته د بادام لومړنی پوستکی پرته له وخت تیریدو د بادام له مغز نه لری کړی، په کورنیو باغچو کې غوره لاره دا ده چې د بادام پوستکی د لاس پواسطه لری کړی شي.

» هغه بادام چې په درسته توګه راتول شوي وي، معمولاً د اضافي وچیدلو لپاره اړتیا لري ترڅو په دې ترتیب د گیائیږو فنګسونو له رشد او نمو څخه د بادامو د زیرمه کولو په وخت کې مخنیوی وشي.

» د دې لپاره چې د بادام داني وچي شوي وي، پس بادام په تجیر یا ټغر باندې خواره کړی او د هغې لپاره د هوار د دوران زمينه برابره کړی او بادام د څول ځلو لپاره بنکته پورته کړی.

» الوتونكي معمولاً د وچيدو په وخت كي تستوي، نو په دي بنا
د بادامو د وچولو په وختي د هغوي د ساتني لپاره لازم تدابير
په پام كي ونيسي لکه خپاره کړی شوي بادام د جالی پواسطه
پوښ کړی.

» رښتيا! که چيري باران وي، پس بادام يوه مناسب خای ته
يوسئ او پټ يي کړی.

» بادام خو خلی د وچولو لپاره تر نظارت او ازمايښت لاندې
ونيسي.

» د بادام دوهمي پوستکی لری کړی او د بادام مغز ازمايښت
کړی چي آیا وچ شوي دي او که نه؟

» که چيري د بادام مغز الاستيکي خاصيت ولري په دي معنی
سره چي بادام اوس هم مرطوب دی او د اضافي وچولو لپاره
اريا او ضرورت لري.

» بادام هغه وچ گڼل کيږي چي د هغي مغز وچ شي او د ماتولو
په وخت كي د وچوالی يوه خاص اواز وکړي.

Walnuts غوز

– غوز په هغه وخت کي پوخ يا هم رسيدلی ملاحظه کيږي چې د غوز د مغز په دوه نيمو کي ديوال يا پرده په کامله توگه قهوه يي رنگ يا هم خرمایي رنگ د حآن لپاره غوره کږي وي.

» په دي مرحله کي، د غوز مغز په روښانه رنگ او تر ټولو لوړ کيفيت کي حای لري.

» معمولاً، د حاصل اخستل بايد هغه وخت پيل شي چې د غوز لومړنی پوستکی له غوز نه جلا شي.

» هر کله چې منی نژدې کيږي، پس خو داني غوزان مات کړئ او دا معلومه کړئ چې غوز پوخ شوی دی او که نه، خصوصاً د ونې پورته برخه تر ازمويښي لاندې ونيسئ.

» د قوي نسج قهوه يي کيدل او د غوز د لومړنی پوستکی شل کيدل د غوز د حاصل اخستلو وخت د نژدې کيدو تر ټولو غوره نښه او علامه ده.

» د غوز د پوستکی شل کيدل لومړی د ونې په پورته برخه کې پيل کيږي، پس دا مهمه ده چې نمونه د ونې له پورته برخې نه واخستل شي. ترڅو معلومه شي چې د هغې د راتولولو وخت څه وخت دی.

» په ښه توگه اوبه کول هم د غوز د پوستکی په شل کيدلو کې هم مهم رول لري، پس بايد چې د غوز ونه د حاصل اخستلو په دوران کې ښه اوبه کړل شي، د دې لپاره چې د غوز ونه که چيري د اوبو د فشار يا د اوبو د کموالي (water stressed) په وړاندې قرار ولري د هغې لومړنی پوستکی به په آسانی سره جلا نه شي.

» د دې لپاره چې غوره غوزان په لاس راشي پس د غوزانو حاصل هغه وخت واخلئ چې د هغې مغز د هغې له دوهمې پوستکي نه جلا کړل شي.

» په هغه صورت کي چې غوز په مطلوب وخت کي راټول شي، پس جدي ستونزي به مخ ته راشي، مثلاً د غوز د مغز توريدل، د حشراتو هجوم په پوستکي او حتی د غوز مغز به دالوتونکو پواسطه وتبنتول شي.

• هغه وخت حاصل راټول کړئ چې اکثریت غوزان (۸۵%) په آسانی سره له ونې جلا کيدلی شي او یا هم د هغې لومړنی پوستکي له راټول شوي ۹۵% غوز نه په آسانی سره لری کړی شي

• Pistachios پستی میوه

– د پستی د مغز د پخیدو لومړۍ نېټه یا علامه دا ده چې د پستی رنگ له شنه نه قرمزي رنگ ته تغیر کوي.

» تاسې په آسانی سره کولی شئ ترڅو چې سور پوستکی د پستی له مغز نه د فشار پواسطه د دوه ګوتو په منځ کې لري کړئ.

» هغه پوستکی چې په شنه رنگ سره باقي پاتې کېږي، پس داسې پستی په آسانی سره یې پوستکی نه لري کېږي.

» د پستي ميوه هرڅومره چې ژر کيږي بايد له رسيدو وروسته
بي حاصل واخستل شي ترڅو د حشراتو له خپرېدنې او هجوم
او د پستي د مغز د کيفيت ښکته راتلو نه مخنيوی وشي.

» د پستي حاصل اخستل هغه پيل کيدلی شي چې د پستي داني په
آسانی سره له خوشي نه جلا کړی شي، معمولاً دا کار يوي نه
تر دري اونۍ وروسته له هغې چې د پستي لومړن پوسټکی
سور رنگ غوره کړي عملي کيږي.

» کله ، کله د ونې پسته لرونکو ښاخونو ته ټکان ورکول کيږي
او مشاهد کيږي چې څو داني پستي د ځمکې په مخ پيدا کيږي
په دې ترتيب سره معلومولی شو چې د هغې د حاصل اخستلو
وخت به څه وخت وي.

» غوره به دا وي ترڅو انتظار وکړو چې اکثريت نبات پوخ شي
او د پستي ونه په يوه حل راتوله کړل شي.

» د پستي د ميوي حاصل د خادي پواسطه اخستل کيږي
چي د ضربې په وخت کي د ميوي لرونکو بناخونو
لاندې خادر چي ډبل وي اچول کيږي.

» دا چي د پستي پوستکي او مغز څيري وي، نو په دي
بنا د ککړتيا (contamination) لپاره ډير مستعد
وي.

» د پستي ميوه نه بايد چي په مستقيمه توگه په ځمکه
پري وځي يا د ځمکي سره په تماس کي شي.

» د پستی لومړنی پوستکی یوازي له راتلولو نه وروسته لری کړي.

» که چیري لومړنی پوستکی د اوږدي مودې لپاره په پسته باندي باقي پاتي شي، پس د پستي مغز په داغ لرونکي شي او امکان لري چي گیائيز فنگسونه (mold) په هغې کي رشد او نمو وکړي.

» د دې لپاره چي لومړنی پوستکی په اسانۍ سره جلا کړل شي پس د پستي داني د یو ټغر په مخي همواري کړئ او هغه یو له بل سره په ورو توگه مالش کړئ.

» د پستي د پوستکی لري کولو په وخت کي ډبله پرچه یا ټغر ډیر مناسب وي.

» سيمي غلبیل ته په سطل باندي حای ورکړئ او پسته د غلبیل په مخ مالش کړئ.

- » خالي يا تش مغز هم په عامه پسته کي وي.
- » د مغز نه لرونکو پستو شمير د پستي په نوعه، اقليم، د نبات په پيوند او ستاسي په زراعتي کړنو پوري اړه لري
- » وروسته له دي چي لومړنی پوستکی مو لری کړ، پس پستي ته د اوبو په مخ لامبو ورکړئ او په دي ترتيب سره مغز نه لرونکي پسته ورځخه جلا کړئ.

» تاسې کولی شئ چې پسته د یوه پلاستيکي ټغر په مخ د لمر په شتوالی کې خوره کړي کله چې بڼه هوا شتون ولري، او پسته وچه کړي.

» د پستي مغز ته یوې سطحې طبقې په مخ خور کړئ.

» د نورمال حرارت درجې لاندې، په هغه صورت کې چې پسته د لمر لاندې وچه شي او د مناسبې فیصدي رطوبت لرونکي وي پس د دريو نه تر څلورو ورځو پوري د وچیدو لپاره په بر کې نیسي.

» هغه پسته چې په درسته توگه وچه شوي وي د هغې مغز وچ ولي مات شوي نه وي.

• Pine nuts د کاج مغز

- د کاج مغز هغه وخت د راتولولو لپاره آماده وي چي د هغي غوزه پخه او خلاصه شوي وي.
- » غوزه له ونې څخه واخلي او وروسته هغي ته تکان ورکړئ ترڅو د هغي مغزي ميوه تويه شي.
- » له غوزې نه د مغز توئيدل د ميوې د پوخوالي يوه غوره نېنه او علامه ده.
- » ځني وختونه غوزې په کامله توگه نه خلاصيري او دي ته اړتيا ليدل کيږي ترڅو چي د فشار پواسطه خلاصي شي او هغي مغز لاندي وغورزول شي.

- » د خلاصي او بندي غوزي مغز راتول کړی او هغه په تاري بوجيو کي حای په حای کړی.
- » غوزي له راتولولو نه وروسته د دريو نه تر څلورو ورځو پوري د لمر لاندې کيږدی او وخت ورکړی ترڅو چي هغه خلاصي شي.
- » غوزي بايد چي هر څو ورځو وروسته تر نظارت لاندې ونيول شي.
- » له دي وروسته چي غوزي وچي او خلاصي شوي، پس هغي ته ټکان ورکړی ترڅو چي د هغي مغز توي شي.

A. د مغز لرونکو میوو په لویو باغونو کې، ماشینونه د ونو تټي کلکي نیسي او هغوي ته لړزه ورکوي او په دي ترتیب سره ټولي مغز لرونکي میوي په څو ثانیو کې له ونې نه جلا کيږي.



بیاکتنه / خلاصه یا لنډیز

- دا تشریح کری چي د مختلفو ونو څخه میوي څه وخت او په څه ډول اخستل کيږي؟
- دا روښانه کری چي د وړو میوو د حاصل اخستلو لپاره تر ټولو غوره لاره کومه ده؟
- د مغز لرونکو میوو د حاصل اخستلو تشریح او روښانه کول.