



د افغانستان اسلامي جمهوري دولت
د لوړو زده کړو وزارت
شیخ زاید پوهنتون - خوست



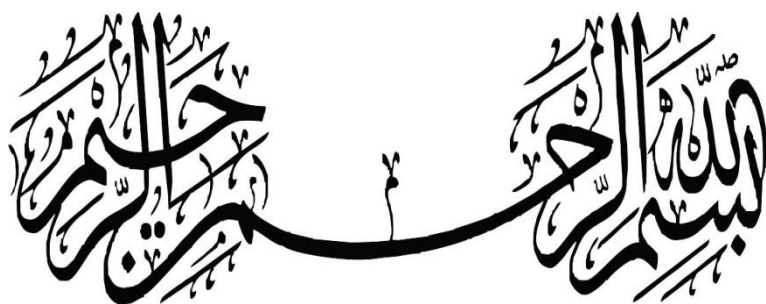
د شیخ زاید پوهنتون پوهنیزه مجله

د شیخ زاید پوهنتون خپرونیز ارگان
درې میاشتني خپرونه

نهم کال، دویمه ربع، دویمه گڼه ۱۳۹۶ لمریز کال
د تاسیس کال: ۱۳۸۸، نهمه دوره - نولسمه مجله

۱۹

Ketabton.com



کتنپلاوی:

د شیخ زاید پوهنتون سرپرست رییس
 ښوونې او روزنې پوهنځی
 طب پوهنځی
 ژورنالېزم پوهنځی
 طب پوهنځی
 ژبو او ادبیاتو پوهنځی
 اداره او تجارت پوهنځی
 انجینري پوهنځی
 حقوقو او سیاسي علومو پوهنځی
 ټولنیزو علومو پوهنځی
 کرنې پوهنځی
 ژبو او ادبیاتو پوهنځی
 شریعاتو پوهنځی
 وترنري پوهنځی
 حقوقو او سیاسي علومو پوهنځی
 اداره او تجارت پوهنځی
 ژبو او ادبیاتو پوهنځی
 کمپیوټر ساینس پوهنځی

پوهندوی عبدالخلیل افغاني
 پوهاند دوکتور گل سالم شرافت
 پوهاند دوکتور بادشاه زار ابدالي
 پوهنوال دوکتور ماستر و احدي
 پوهنوال ډاکټر جهان شاه تنی
 پوهندوی سید کریم شاه نېکمل
 پوهندوی دوکتور رحیم جان دردمل
 پوهندوی انجنیر محمدحسن
 پوهندوی محمدالله مندوږی
 پوهندوی زرولي صديقي
 پوهنمل رحمت الله هاشمي
 پوهنمل میاولي شاه میاخېل
 پوهنمل عبدالجلیل شهیدزوی
 پوهنمل اجمل خوستی
 پوهنمل محمد شفیق مندوږی
 پوهنمل سیدولي شاه مندوږی
 پوهنیار محمدقاسم ګریز
 پوهنیار میرویس تنی

د مجلې په اړه:

د امتیاز خاوند: د لوړو زده کړو وزارت، شیخ زاید پوهنتون
 مسوول مدیر: پوهنیار محمد قاسم گربز
 اړیکه: 0093(0)771126767
 برېښنالیک: gasim.gurbaz@gmail.com

مهتم: نور محمد انقلابي
 اړیکو شمېرې: 0093(0)777791653- 0093 (0)700337022
 برېښنالیک: Enqelabi.sheikh@gmail.com

پته: شیخ زاید پوهنتون، خوست - افغانستان
 ټوک شمېره: ۲۰۰ ټوکه
 چاپ کال: ۱۳۹۶ هـ ش

چاپ ځای: لمر گرافیکس - خوست
 اړیکو شمېره: 0093775888875
 برېښنالیک: lemar.graphics@yahoo.com

د پوهنیزې مجلې د مقالو دستور العمل

د مقالو جوړښت باید په دې ډول وي: لنډیز، سریزه، هدف، د کار مواد او مېتود، متن، مناقشه، پایله، په انگلیسي ژبه Abstract او د ماخذونو لېست.

❖ لنډیز د ټولې مقالې اصلي لنډ مواد بیانوي.

❖ هدف هغه څه چې د مقالې د لیکلو موخه وي.

❖ د کار مواد او مېتود: په کومه طریقه او د څه ډول کتابونو څخه گټه اخیستل کېږي.

❖ سریزه: د مقالې اهمیت او اصل موضوع بیانوي.

❖ متن: هر هغه څه چې لیکونکي غواړي تشریح، بیان د مناقشې او بحث لاندې ونیسي.

❖ پایله: هر هغه څه چې لیکونکي غواړي د مقالې د بحث او تشریح وروسته په لاس راوړي.

❖ په انگلیسي ژبه Abstract باید ولري.

❖ ماخذونه: د کتابونو یا منابعو لېست چې د مقالې په پای کې د الفبا په ترتیب لیکل کېږي. لکه:

تخلص، نوم، (د چاپ کال). د کتاب نوم. د چاپ ځای: مطبعة، ص.

❖ په متن کې د ماخذ ذکر کول: یوازې د ماخذ شمېره په [] کې یا (شمېره ماخذ، ص) یا (تخلص، کال:

ص)

که مجله وي:

تخلص، نوم. (د چاپ کال). د مقالې عنوان په “نخونک کې” د مجلې نوم، ص.

که ورځپاڼه وي:

تخلص، نوم. (د چاپ کال، میاشت، ورځ). عنوان مقاله په “نخونک کې” د ورځپاڼې نوم، ص.

که ویب سایټ وي:

د ویب سایټ لیکل د ماخذونو په لېست کې ضرور نه دی. یوازې په متن کې کافي دی.

له ویب سایټ څخه د راخیستل شوو موادو مکمل ادرس.

د مثال په ډول: <http://szu.edu.af/ps/page/8280>

د مقالې لیکلو لارښود

دا (پوهنیزه مجله) د شیخ زاید پوهنتون رسمي نشریه ده چې د بېلا بېلو پوهنځیو د علمي کادر غړو علمي او تحقیقي مقالې یا تحقیقي ژباړه د مقالې په توګه د علمي ترفیعاتو په خاطر پکې چاپ کیږي. د علمي کادر د غړو مقالې چې مخکې په کومه مجله کې چاپ شوې نه وي، په دې مجله کې د چاپ لپاره منل کیږي. هغه لیکوالان (د علمي کادر غړي) چې غواړي په دې مجله کې خپلې مقالې چاپ کړي، دا لاندې ټکي دې په نظر کې ونیسي:

- ۱- دا مجله علمي او تحقیقي مجله ده، هېڅ ډول سیاسي بڼه نه لري.
- ۲- مقالې به د ټولو اسلامي، فرهنګي او اخلاقي اصولو په نظر کې نیولو سره چاپ کیږي.
- ۳- مقالې به په پښتو او دري په روان او ساده ډول لیکل کیږي، له هر ډول شکلي، املايي او انشايي غلطیو څخه باید پاکي وي.
- ۴- مقالې به د نشراتو د اصولو مطابق وي او له هغو خارجي اصطلاحاتو څخه چې په پښتو او دري ژبو کې منل شوې معادلي کلمې ولري، باید ترې ډډه وشي.
- ۵- د مقالې لیکونکي باید ووايي چې مقاله یې په کومه بله مجله کې چاپ شوې نه ده او نه یې هم کومې بلې مجلې ته ورکړې ده، او د خپلې مقالې د موخې د صحت او اصالت ضمانت پرغاړه واخلي.
- ۶- مقاله باید په کمپیوټر لیکل شوې (سافټ کاپي) ، د مقالې د عنوان فونټ ۱۴ غټ (Bold)، دلنډیز فونټ ۱۱، په متن کې عنوان ۱۲ (Bold)، او عمومي فونټ ۱۲ سایز وي، او انګلیسي یا لاتیني اصطلاحات په Calibri(Body) او پښتو فونټ په PashtoReshad فارمټ کې وي.
- که په پورته ډول ونه لیکل شي، وروسته د فونټ د بدلولو په وخت کې غلطۍ پکې راځي چې د سمون مسوولیت یې بیا پخپله د لیکوال پر غاړه دی.
- ۷- مقاله باید په A4 سایز کاغذ کې وي، د جملو ترمنځ فاصله Single line یا 1.0 سایز کې وي، د پاڼې پاس او بنکته برخې (Header and Footer) باید په ترتیب سره هیدر 0.5 او فوټر 1.81 انچه چې 1.27 او 4.6 سانتي متره کیږي، وي. د پاڼې دواړو خواوو (بني او چپ طرفونو) ته خاشبي باید 1.26 انچه چې 3.2 سانتي متره سره مساوي ده، برابري شي؛ د پاڼې سر او اخرنۍ برخې (Top and Bottom) باید په ترتیب سره 1.58 انچه چې 4 سانتي متره کیږي، منظمې شي؛ د مقالې Gutter باید 0.2 انچه یا 0.5 سانتي متره بڼې طرف (Right Align) ته ترتیب شي.
- ۸- د هر پراګراف پیل باید له نوي لاین یا کرښې څخه پیل شي. لومړۍ کرښه یې باید یو indent مخکې لاړه شي او ګڼه له مخکې پراګراف څخه یو انټر لاندې نوی پراګراف پیل شي.

۹- تصویرونه او گرافونه، باید واضح، روښانه او د شکل شمېره () ولري. که چېرې تصویر یا گراف ټوله پاڼه ونیسي، شمېره په پام کې نیول کېږي مگر لیکل کېږي نه.

۱۰- د مقالې هر لیکونکی باید د ډېر غور او دقت وروسته یوه کاپي د مجلې مدیریت ته په سافټ او هارډ (کمپیوټري او کاغذي) ډولونو کې راوړي.

۱۱- د مقالې هر لیکونکی باید د مقالې د ارزونې خاصه فورمه دخپلې مقالې سره واخلي او د مقالې د ارزونې په وخت کې یې د اصلاح وروسته ډکه او د مجلې مدیریت ته تسلیم کړي.

۱۲- د مقالې ضمه واري د سمون، معنا، مفهوم او هدف له مخې د لیکونکي پر غاړه ده، د مجلې دفتر یې یوازې د ترتیب، تنظیم، چاپ او توزیع مسوولیت لري.

د علمي مقالې د لیکلو طریقه او تخنیکي شرایط:

لومړۍ پاڼه:

- د مقالې عنوان باید په مکمله توګه د معنا لرونکي او د متن سره مطابقت ولري او د پاڼې په منځ کې ولیکل شي.

- د مقالې عنوان له ۸۰ حروفو څخه زیات نه وي، د لیکونکي نوم، تخلص، علمي رتبه، د تحصیل درجه، پوهنځی، ډیپارټمنټ، مېایل شمېره، او ایمېل ادرس (که څوک یې لري) د پاڼې سر ته په ښي طرف کې ولیکل شي.

دویمه پاڼه:

- د مقالې عنوان د پاڼې په منځ کې په پښتو یا دري، لنډیز تر (۲۵۰) کلمو پورې وي، سریزه، د کار مېتود، مواد، اصلي متن یا محتوا ولري.

- مناقشه، وړاندیزونه، آخري پایله، په انګلیسي ژبه لنډیز (Abstract) چې د اصلي لنډیز سره د معنا او مفهوم له مخې یو شی وي، ولري.

- ټولې منابع (References) باید د لایحې مطابق په متن کې د شمېرې په ورکولو سره ذکر شوي وي.

- منابع (References) د الفبا په ترتیب په همغه لیکلې شوي ژبه (پښتو، دري، انګلیسي) د لایحې مطابق په APA American Psychological Association سیستم ولیکل شي.

لیکلی

مخ	لیکوال	سرلیک	کڼه
۱	پوهندوی امرالله آصفی	مېوه جات او گټې یې	1.
۱۳	پوهندوی محمدالله مندوزی	د نړیوالو تړونونو مسوده	2.
۲۲	پوهندوی حکم خان حبیبی	د مینو په وده، کیفیت او حاصل باندې د نایتروجن اغېزې	3.
۳۱	پوهنمل ډاکټر سید رحیم شاه شملول	د انساني حافظې فزیالوژیک بنسټونه	4.
۴۲	پوهنمل دوکتور ظاهر شاه نېکمل	چاغوالی (Obesity) او د وزن زیاتوالی (Overweight)	5.
۵۳	پوهنمل میاوی شاه میاخیل	د څېړنې شکلي قالبونه	6.
۶۰	پوهنیار ماسټر محمد قاسم گریز	په پښتو ګرامر کې د (یا) ډولونه او سمه کارونه یې.	7.
۷۱	پوهنیار ایمل هاند	د اوسپنیز کانکریټي پوښښ په واسطه د اوسپنیزو کانکریټي پایو تقویه کول	8.
۸۴	پوهنیار ډاکتر الله ډکي	د بریري حکم د اسلامي شریعت له انده	9.
۹۲	پوهنیار ماسټر صالح خان صالح	په لوړو زده کړو کې د الکترونیکی زده کړو سیستم پلي کولو لپاره د کامیابۍ بنسټیز عوامل	10.
۱۰۳	پوهنیار محمدصديق نوابزاده	د پیسو مینځل (قانوني شکل ته د پیسو اړول)	11.
۱۱۳	پوهنیار محمد عثمان عادل	تاثیر فرهنگ تکلف گرایی بر رفتار اقتصادی افغانها	12.
۱۲۱	پوهنیار ماسټر میرسبحان مجددی	تحلیل منش های قهرمانان گرشاسپ نامه	13.
۱۳۶	پوهنیار نورآقا نویسا	شیخ عطار وهفت وادی سلوک	14.
۱۴۷	پوهنیار خان وزیر عادل	انسولین او دهغي میتابولیک تاثیرات	15.

پوهندوی امرالله آصفي

د ښوونې اوروزنې پوهنځی

کیمیا څانګه

برېښنالیک: AmrullahAsefi53@gmail.com

گرځنده شمېره: ۰۷۰۰۷۹۲۷۲۵

مېوه جات او ګټې يې

لنډيز

مېوه جات محافظه کوونکي خوراکي مواد دي ،چې لرونکي د ویتامینونو ، منرالونو ، کاربو هایدريتو ، پروتینونو او شحم لرونکی دي.

ځیني مېوه جات لرونکي د ویتامینونو دي لیمو، نارنج، مالته ویتامین سی لري ، ځیني مېوه جات د منرالونو دي لکه مڼه ، زردالو ، کیله، سودیم، پوتاشیوم ، اوسپنه ، کلسیم ، مګنیزوم اونور لري ، ځیني مېوه جات لرونکي دشحم وی لکه پسته ، ځلغوزي ،چارمغزي چې خستي يې شحمي مواد لري .

الو بالو داسي مېوه ده چې پخه شي دسیني اومري په درملنه کې ،دقبضيت دمنځه وړلو لپاره ، دصفرا اود وښي جوش د له مینځه وړلو لپاره ډیره ګټه رسوي. پسته او ځلغوزی اوچارمغز هغه مېوه جات دي چې د مغزیاتوپه ډله کې حسابیږي لرونکي د دشحم ،پروتین ، کاربو هایدريت ، منرالونه لکه کلسیم فاسفورس ، اوسپنه ، فلورین او برسيره پردې سره مهمه منبع د ویتامینونوهم ګڼل کیږی ،

موخي

زمونږ موخي ددې لیکنې څخه داډي ،چې مېوه جات دانسان بدن لپاره څومره ګټور دي اوڅرنگه استفاده ورڅخه وکړل شي .

سرېزه

میوی د کاربوهایدریتونو، پروتین ، شحمیات، منرالونو، ویتامینونو ډیره ښه منبع ګڼل کیږي چې د غذایی توازن په برقرار ساتلو کې عمده رول ادا کوي د نړیوال روغتیايي سازمان W.H.O د سپارښت په اساس هر تن باید د ورځې 450gr میوی اوسابه په مصرف ورسوي په دې توګه دهندوستان د طبي څیړنو کمیټه د ورځې د یو تن لپاره د 120gr مېوو دخوراک سپارښتنه کړي.

د سبواومپو خوړل د ځینو ناروغيو پر وړاندې د درملو په توګه او هم د ناروغيو پر وړاندې د انسان د بدن مقاومت لوړه وي او انسان تند رست ساتي اود نمو سبب یې ګرځي، د یوې تجربې له مخې ۲۴ دانې کیلي چې هر یوه 100gr وزن لري .

د یوشخص لپاره 2400 کیلو کالورياترژي تولیدوي ، په پرمختللي هیوادونو کې د خلکو د خوړو 30-40% پورې میوي تشکيلوي چې خپله میوي د غوښو، شحمیاتو چې د قلوي خواص لرونکي دي د تیزابي کد لو سبب ګرځي ، اود بدن دتیزابیت او قلویت حالت د تعادل او تنظیم لپاره اساسي رول لوبوي.

د B.B.C راډیو د خپرونوپه بنسټ هغه کسان چې مېوي استعمالوي د غوښې مصرفوونکو کسانوپه پرتله د زیاتو عمر لرونکي وي. همدغه میوي دي چې په خپل ځان کې یې معدنیات، ویتامینونه، فولاد، اوبه اونور کیمیاوي مواد رانغښتي اومونږ له ناروغيو څخه ساتي او بدن ته مو وینه او قوت رابښي اود درملو پرځای له مونږ سره مرسته کوي.

مېوه جات

مېوه جات محافظه کوونکی خوراکونه دي، څرنگه چې مېوه جات د ویتامینونو او منرالونو ښه منبع ده نو ځکه دانسان په غذايي رژیم کې ارزښت ناکه شمېرل کېږي. د مېوه جاتو یوخاص صفت دادی چې د نورو موادوپه نسبت خام خوړل کېږي اودمنرالونو او ویتامینونو څخه یې ښه استفاده کېږي.

د مېوه جاتوارزښت : دمېوه جاتو ارزښت په لاندې ډول سره بیان شوی دی .

1. هغه مېوه جات چې په زیاته اندازه ویتامین C لري مثلاً یو نارنج په متوسط ډول سره دیوه انسان ورځنی احتیاج پوره کوي ځینې مېوه جات په کافي اندازه Caroten لري لکه ام او نور.
2. منرالونه: میوجات د منرالونوخصوصاً Na^+ او K^+ ښې منابع دي اوهم د Ca^{++} غني منابع لري لکه کجورې، ممیز، زردالو د Ca او Fe ښې منابع دي اومېوه جات مختلف عضوي تیزابونه هم لري. [2]

الوبالو

الوبالو داسېمېوه ده چېبونه یې اغزي نه لري . گیللاس وړه، مزه داره اوخوړه مېوه لري، چې د ټولولو پر مهال یې دمیوي رنگ سور، زیر او یا تور وي او په حقیقت کې په طبیعت کې هم په همدې رنگونو پیدا کېږي. دغه مېوه هغه وخت له ونې څخه راټولېږي، چې سمه پخه شي اوتر راټولیدو وروسته یواځې درې ورځې په سمه توګه ساتل کیدای شي، اکثره له الوبالوڅخه مربا اویا

شربتونه جوړیږي، نو په همدې خاطر نه شوکولای په تازه شکل یې تر ډېره وخته پورې وساتو ، خوکولای شو، چې په فریزر کې یې ساتنه وکړو، لیکن غوره داده، چې لومړی یې زړې لري کړي. الوبالو وچ او یخ دي قبضیت له مینځه وړي، تنده ماتوي، صفرا کنټرولوي، معده پیاوړي کوي، او التهابات له منځه وړي، د الوبالو نچور که له بادیاتو سره وڅښل شي، نو د بولې تناسلي لارو د سوزش اودمټاني د تیرو د درملنې لپاره ډېر ګټور وي، الوبالو اشتها ډېره وي اود یني د فعالیت د پیاوړتیا لپاره ګټور دي په ترکیب کې یې مغزي مواد موجود دي .

خوړ الوبالو د سینې او مری د سوي لپاره د قبض د له منځه وړلو لپاره د صفرا او وینې د جوش کرارولو لپاره د سوزاک، زړه بدوالی اوقی لپاره اوهمدارنګه له بادیاتوسره یوځای کارول یې د متیازو اود مټاني او ګردې (پښتورکو) د تیرو باسلو او روانولو لپاره کارول کېږي، خوتازه اوخوړ الوبالو باید ځکه له خوړو وروسته ونه خوړل شي چې د معدې رطوبت له مینځه وړي نوجوته خبره ده، چې معده کمزوري کوي. [5]

د الوبالو سټراتیفیکشن

الوبالو نوروسخت زړومیوو په شان سټراتیفیکشن ته ضرورت لري چې په لاندې ډول د ځینودولونو یا نمونو لپاره جلا جلا ورځي ښودل شويدي.

نوعه	د ورځو شمیر	د تودوخي اندازه
Prunus Mahaleb	88	37 F ⁰
Prunus avioum	125-100	37 F ⁰
Prunus Serotina	60-30	50-30 F ⁰

د الوبالو د نیالګو لپاره د کندو ایستل

وروسته له دې چې په باغ کې نقشه وشي اودنیالګیو ځایونه په ډاګونښه شي د کرلو د لرګي دتختې څخه په استفادي سره دنیالګیو لپاره کندي ویستل کېږي دلرګي تخته چې یو متر اوږدوالی لري په دواړو سرونوکې یوه نښه لري اوپه مینځ کې هم د سرونوپه څېر یوه یوه نښه لري اوپه منځ کې هم د سرونوپه څیر یوه یوه نښه لري دمنځ نښه دلرګي دهغه میخ سره په کوم چې دنیالګي ځای نښه شوی دی برابرولو اود سررونو په دواړونښو سره دلرګي دوه نورمیخونه څښوو نوموړي دواړه میخونه د نیالګیو د کښینولو مخکې نه بې ځایه کوو خو نوموړي عمل د پټی د یخوا نه شروع کووچې بیا د کندو ویستل او دنیالګیو کرل هم له همدې طرف نه پیل کېږي.

کندی په داسې ډول ایستل کېږي چې دسر بېل خاوره ښي طرف اودلاتدي بېل خاوره چپ طرف ته اچول کېږي، چې د نیالگیو ډکولو په وخت کې د ښي طرف خاوره دنیالګي بیخ ته اود چپي خوا خاوره دنیالگیو ډکندی په پورتنۍ برخه کې اچول کېږي او یا د چپي خوا خاوره په پټي کې شیندل کېږي اود کندی په پاتي برخه کې د پټي دنورې برخې خاوره اچول کېږي.[8]



شکل (۱) د الوبالو انځور څرګندوي

د گڼيو تاريخچه

داسې ويل کېږي چې گڼي په [1766BC] قبل الميلاډ کې چينايانو کرل او د ځان سره به يې د سفر د غذا په حيث په سفر کې وړل. د گڼيو د عصري کر کيدونکي نوعی *Saccharumofficinarum* [مېدا شايد (New guinea) وي او په (8000BC) قبل الميلاډ دلته کرل کيدل او بيا د هغه ځای څخه سلیمان جزیرې، نیوکالډونیا، او نیو هېرېډس ته خپاره شوي دي. او (6000BC) قبل الميلاډ کې دغه نوعه هندوستان ، وياپورنيو، برما، جاوا، مالایا، او فلپین ته یوړل شو.

د هغه شواهدو په نظر کې نیولو سره چې په هندوستان کې د لرغونپوهانو پواسطه پېژندل شوي دي داسې گمان کېږي چې د گڼيو کرل لږ تر لږه په هندوستان کې (1000BC) ق م مروج وو او بل دا چې دگڼيو وحشي نوعی هم په هندوستان او مدېترانه کې موندل شوی دي نو دغه دوه ځايونه د گڼيو د مېدا په نوم يادېږي .

همدارنگه د لومړي ځل لپاره د کرسټل لرونکي بوري راپور (2500) کاله وړاندې په هندوستان کې ورکړل شوی و. او عربستان، ايران، او چين ته د گڼي د هندوستان څخه يووړل شول. په (500—1100) م کال کې گڼي د هندوستان څخه تاهيتي ته يوړل شول. په (600) م کال کې د گڼيو څخه خالصه سپينه شکره لاس ته راغله . د (8) قرن په شاوخوا کلونو کې د عربستان څخه مدیترانې ته معرفي شوه او دلمړنيو نباتاتو د جملې څخه دي چې د هسپانويانو پواسطه امريکاته يوړل شول. او

د افغانستان په شرقي سیمو کې دا نبات په محلي شکل کرل کیده مگر اساسي کښت یې په (1335) کال څخه شروع شو [7]

د گنیو اقتصادي ارزښت

- ۱— د دی پواسطه بزرگرانو ته زیات عاید لاس ته راځي.
- ۲— کارکونکو ته روزگار پیدا کيږي او غربت له منځه وړي.
- ۳— د بوری د فابریکو لپاره خام مواد برابروي.
- ۴— د گنیو پورتنی برخه د حیواناتو د تغذیې لپاره استعمالیږي.
- ۵— د شکرې په فابریکو کې ترې بوره، گوره، پوک او filter-cake او wax لاس ته راځي.
- ۶— پوک baggase: د کاغذ په جوړولو، د سختوختو په جوړولو د حیواناتو د تغذیې او د سری په تولید کې استعمالیږي.
- ۷— Filter cake د عضوی موادو او زیات لگښتي او کم لگښتي عناصرو بډایه منبع ده.
- ۸— د گنیو وکس د فلتریک څخه په لاس راځي او د بوتانو د رنگ په تولید کې پکارېږي. او بعضی پاتي شوني وي د بیران په جوړولو کې پکارېږي.
- ۹— په تازه ډول چوول کيږي
- ۱۰— اوبه یې د واورې او لیمو سره یوځای کيږي او مزه دار شربت ترې لاس ته راځي. [6]



(۲) شکل د گنیو انځور څرگندوي

د پستی د ونې ځانګړتیاوې

د پستی علمي نوم Pistacia Vera دی کوم چې د Anacardiaceae په کورنۍ پورې اړه لري او Pistacia ددغه کورنۍ یو ډیر مهم جنس دی چې د تودو او نیمه تودو سیمو لاندې ډولونه دهغي سره ارتباط پیدا کوي.

- 1- Pistacia Vera
- 2- Pistacia Mutica
- 3- Pistacia Khinjuk
- 4- Pistacia Atlantica
- 5- Pistacia Lentisus
- 6- Pistacia Terebethus
- 7- Pistacia Chinesis
- 8- Pistacia Mwxicana or texana
- 9- Pistacia integrrima
- 10- Pistacia Verrestina
- 11- Pistacia Oleosa

چې ددغه پورته ډولونو څخه یې یوازي دوه ډولونه زیات اهمیت لري چې عبارت دي له Pistacia Atlantica او Pistacia Lentisus چې ددغه دوو څخه پیلورني ډول نې Pistacia Atlantica زیات د Rootstock په ډول استعمالیږي.

او هغه پستی چې د تخم د کرلو په ذریعه سره تولید شي کیدای شي تر څلور سوه کالو پورې خپل عمر اوږد کړی دا په داسې حال کې چې د پیوند ونو عمر تر 150 کاله پورې رسیدلای شي مګر بیا هم که چیرې Pistacia Vera د Pistacia Atlantica په Rootstock باندې پیوند شي کیدای شي تر 200 کلونو پورې یې عمر دوام وکړي.

د پستی ونې بیا خپله Dieocious دی کوم چې مذکر او مونث گلونه یې په جدا رنوکي ځای لري. او د پستی ټول گلونه وړۍ ته ورته شکل لري چې په مذکر گلونو کې ددغه وړې جوړښت ډیر سره اوډلی مګر په مونث وړې کې بیا گلونه یو د بل څخه څه نا څه فاصله لري او دغه گلونه یو دا نه تخمدان او یوه تخمه لري. دغه ونې د باد په ذریعه القاح کیږي نو د القاح د عمليې د تطبیق لپاره باید په بڼ کې 10% مذکر جنس وجود ولري.

پاني ددغه ونې Compound leaf بلل کيږي ځکه دغه پاني په خپل وار سره (5-7) کوچنی پاني په خپل جوړښت کې جذبوي. د پستي دونې ريښې د Top root system څخه په پيروي سره د 2m څخه لازیاتي په ځمکه کې عموداً ښکته خواته حرکت کوي دا په داسې حال کې چې جاني ريښې هم په ډیره کمه اندازه د انکشاف په حال کې وي هغه هم د اصلي ريښه دريشي په انتقالي برخه کې ځای لري نو ځکه دغه ريښه جذب شوي معدني مواد په پوره تيزی سره ونې ته نشي رسولای، تر څو د خيني غذا په حيث ورته هغې ته بدلون ورکړي چې په همدغه حال کې یو گڼ شمیر ونې د وچیدو سره مخامخ کيږي.

نو ددغه پرابلم د له منځه وړلو لپاره باید اصلي ريښه قطع شي ترڅو له یوې خوا دغه اوږده فاصله لنډه او له بلې خوا د جاني او ويښته رقم (موی مانند) جذبونکو ریشو انکشاف ته لاره هواره شي. دا هم پداسې حال کې چې اوږدې ریشې بیا دغه نبات د وچکالۍ په مقابل کې سخت مقاوم کوي.

د پستي دونې شاخونه او تنه بیا د تربانتین په نوم د کمیایو موادو درلودونکی دی چې ددغه کورنی نوم (Terebenthseas) له همدغه ځای څخه لاسته راځي[2]
د پستي ډیرښت او د هغه د باغ ایښودل
دنبات پښندنې علم څرگندوي چې پسته دوه ډوله تکثیر کیدای شي.

1- Layering

2- Seedling

خو د اقتصادي چارو څیړونکي بیا د پستي تکثیر ته د تخم په ذریعه ترجیح ورکوي ترڅو یو مناسب Root stock تولید او بیا د پستي یو په زړه پورې (Sion) ورباندې پيوند او تربیه شي نوځکه همدغه یوه لاره د څیړنې زیاته وړتیا لري. چې مونږ هم دلته یوازي د پستي کرنه او د پيوند کولو لاري چاري مطالعه کوو.

د پستي کرهڼه هم بیا د هغه کرنیز ځای له مخې دوه ډوله تربیه کیدای شي.

1- دپستي کرنه په قوریه کې.

2- پستي مستقیماً په کرنیزه سیمه کېښي.

چې بیا په خپل وار سره په دغه پورته دوو طریقو کېښي یې دویمه دلومړۍ څخه دلاندې عواملو له مخې داستعمال زیاته ساحه او غوښتونکي لري. چې ټول دغه عوامل د اقتصادي او زماني ضایعاتو د را کمولو له مخې یو له بل سره په پرتله کیدای شي.

1- د ريښې د طبعي خاصیت له مخې د پستي قوریه زیاتي پاملرنې ته اړتیا لري.

- 2- دقوري څخه د تربیې اصلي موقعیت ته د نیالگیو وړل داسي یوه پروسه ده چې کیدای شي 60-15% نیالګې په کې وچ او له منځه لاړ شي.
- 3- که چیرې د قوري څخه انتقال شوي نیالګې د وچیدو او خرابیدو څخه 100% بچ شي خو بیا هم د عاید د ورکړې پروسه (میوه نیونه) د یو کال په اندازه شاته غورځوي. [3]



(1) (3) شکل دپستي انځور څرګندوي

د زردالو ونه

کېږي خوزیات شمیر ریښې یې د ۲ مترو او ۴ مترو په ژور والي کې عمومیت لري. نو د زردالو ریښې لپاره ۲ متره ژوروالي په ضرورت دي ټول سخت زړي میوي لپاره باید داوبو سطحه له یو متر او یو متر او ۲۵ سانتي مترو څخه کم نه وي. دزردالو لپاره باید دځمکې پي اچ په ۵-۶، پوري وي. زردالو هم لکه دنورو سخت زړو میوو په شان دزخو دغوړیدو لپاره هواته ضرورت لري خو دپیرو سړو پواسطه له منځه ځي. [8]

د زردالو اقتصادي ارزښت

زردالو دټولو سخت زړو میوو دډلي څخه یوازینی سخت زړي میوه ده چه په افغانستان کې په صادراتي میوو

کې ئي ځاي غوره کړي دي اوپه افغانستان کې په تجارتي ډول کرل کېږي .

تر اوسه په افغانستان کې دزردالو ډولونه نه دي پیژندل شوي او په هره سیمه کې ورته دهغوي درنګ ، خوند اوخوړوالي له مخي ورباندي نومونه ایښودل شوي دي خو یوازي دوه قسمونه یې مشهور دي چه عبارت دي له قیسي او امیري څخه . دنوموړو میوو څخه په افغانستان کې په مختلف ډول استفاده کېږي لکه د هغي دزري څخه په خوړو کې په تازه ډول او همدارنګه وچیري او کښته تري جوړیږي اوپه کندهار کې ورڅخه جیم هم جوړیږي . [1]

توجو وړ ندي ګرځیدلي. په همدې اساس ځنغوزي یوازې په افغانستان کې ډیر پیدا کیږي [3].

د ځنغوزیو اقتصادي غذایی اهمیت او ارزښت

ځنغوزي یوه مغز لرونکې مېوه ده چې په هغه کې 7.5% رطوبت او 3% معدني مواد لري ۱۴% پروتین ، ۴۹% شحم ، ۲۱% کاربو هایدريت ۲۲% الیاف چې دا معدني مواد عبارت دي له F2,P,Ca او پکتیت څخه دي همدارنګه شحمي اسیدونه هم لري لکه پالمیتیک اسید، سنداسید او ریګ شته .

د ځنغوزیو ونې د نښترو د ونوسره پرتله کېږي رڼا ته پوره اړتیا لري او هم ټاکلي اوبه او هوا د اقلیم نه غواړي . یعنې په هر ډول شرایطو کې وده او ژوند کولای شي او په ځنګلونو کې هم له نورو ونو څخه جلا وده کوی او هم د نورو ځنګلي ونو سره ګډه ځنګلي ټولنه جوړوي . (۵: ۵۳-۵۸) [9]



۰۵) بڼکل دځلغوزیو انځور څرګندوي

د مڼو اقتصادي اهمیت

په افغانستان کې مڼې د انګورو په پرتله په لږه تجارتی پیمانېه روزل کیږي د افغانستان اقلیمي او طبیعي شرایط د مڼو کرلو لپاره خورا په زړه پوري ښکاري. څو کاله پخوا د کابل مڼې ډیرې مشهورې وې خو متاء سفانه چې هغه ټول باغونه اوس له منځه تللي دي او یواځې دافغانستان په ځینو سیمو کې لکه دوردګ، لوګر ولایتونه او داسې نورو کې اوس د یو زیات شمیر خلکو پاملرنه دمنو د باغونو کرلو ته اوښتي ده . برسیره پردې دنوموړو سیمو ښوالو دځینې اصلاح شوو مڼو دجنسونو په استعمال پیل کړي دي.

د مثال په ډول (Red Delicious) او (Golden or Yellow Delicious) په ځینو سیمو کې کرل شوي دي. په همدې ترتیب د ځینو Rootstocks (دمنو دونو نیله بوټي) لکه ایست مالینګ

۹ (Eastmalling 9) او مالينگ مرتين ۱۰۶ (Malling morten 106) استعمالول هم رواج شوي دي. [6]

په افغانستان کې تراوسه پورې منې يوازې په تازه ډول خوړل کيږي خو په نوره نړۍ کې ورڅخه په يوزيات شمير مختلف شکلونو لکه قطي کړي ، مربا ، شربت ، پای ، او داسې نورو طريقو استفاده کوي . زمونږ دهيواد دمنو د باغونو دټولي ځمکې اويا دمنو دونو دشمير په باب تر اوسه پورې په احصائيوي ډول معلومات نشته .

په همدې ډول په يو جريب کې د منو دحاصلاتو د اندازې په هکله هم پوره معلومات نه لرو . دځينو باغوالو سره دليکونکو دخپلې خولې مرکې څخه داسې څرگنديږي چې د منې اوسني باغونه په يو جريب ځمکه کې ۵۵ ونې لري او هره شپږ کلنه ونه په کال کې ۱۰۰ کيلو گرامه منې نيسي او که چيري دهر کيلو گرام منو بيه ۲۰ افغانۍ وټاکل شي نو يوه ونه په کال کې د ۲۰۰۰ افغانو منې توليدوي چې په دې ډول په يوکال کې ديو جريب منو دباغ ټول حاصلات ۱۱۰۰۰۰ افغانۍ کيږي .د ۲۰۰۴ کال داحصائي په اساس افغانستان دمنو کلنۍ توليد ۶۳۰۰۰ ټنه وو چې په بين الملي مارکيت کې يې ديو تن نرخ ۲۹۰ ډالره وو.[5]



۰۶) بڼکل د منو انځور څرگندوي

نتيجه

دپورتنیو لیکنو او مقایسوی څرگندونوڅخه دې نتیجې ته رسیږو چې مېوه جات دانسانانو دبدن لپاره ډیر ضروري دي ځکه چې مېوه جات دیره مهمه منبع دویټامینونواوانرجي دي ،همدغه مېوه جات دي چې دمختلف النوع ویټامینونو دلرلو له کبله دانسان بدن په نارمل ساتي او بر سیره پردې دانسان عصبي سیستم فعال ساتل کې خاص رول لري.

مناقشه

لکه چې جوته ده مېوه جات خصوصا الوبالو، خلغوزي ، منډه ،پسته ، بادام اوکوپره چې په حقیقت کې اصلي منبع د ویټامینونو ده دنړۍ اکثره پوهانو دپراخي مطالعي او کتنې وړ گرزولی دي

همداوجه ده چې په عملي څيړنو کې دهرې ورځې په تيريدوسره نوی معلومات په دې ډگر کې لاسته راوړي .

تر اوسه پورې چې کوم معلومات ترلاسه شوي دي داسې جوته شوي ده چې دمېوه جاتو په برخه کې معلومات په مختلفو تجربو کې سره توپير لري اوگتي ئی د انسانانو لپاره ډيري زياتي دي، نوکوم وخت چې ما خپله څيړنه دنوري نړۍ دستندرد او عملي څيړنو سره مقايسه کړله ډير شباهت ئي لره نو په دې اساس زمونږ داڅيړنه د مېوه جاتو په باره کې ډيره اړينه وه.

نتيجه گيري

ډپورتنيو څرگندونوڅخه دې نتيجې ته رسيږو چې دمېوه جاتو په برخه کې ښه معلومات څرگندول ډير اړين دي ترڅوچې ټول خلک په دې پوه شي چې الوبالو ، پسته ، خلغوزي دنورو مېوه جاتو تر څنګ دانسانانو لپاره ډير گټور مېوه جات دي نوخلک بايد ورڅخه استفاده وکړي.

Abstract

Fruits are Praferitive Food items Contain Vitamins, mineral, carbohydrates , Proteins and Fats.

Fruits Containing abundant Vitamins are Lemon , Orange , Kinno which have vitamin C

Other which have minerals are apple, Apricot , Banana, Those ContainSodium , Potassium , Iron , Calcium , magnesium etc. .Some other fruits like Pistachio Pincnats walnuts Contain lipids .

Ripe Cherries are effective in chest and mucrat allness Constipation , bile ablood dyscrasia , Pistacheas , walnuts aPincnuts are amang nuts fraits and Contain Lipids , Pirotein, Carbohydrats add minerals . Such as Phosphorus , Iron Flarme and are also Considered and important somree Q vitamins .

وړاندیزونه

دپورتني څيرني څخه زموږ وړاندیزونه دافغانستان مومن ملت لپاره دادي؟

- ۱: ددی لپاره چې دانسان بدن ډیره ښه وده اونمو کړي وي نو باید دمپوه جاتو څخه استفاده وکړي ؟
 - ۲: الوبالوچي ډیر ښه دانسان دبدن ضرورت وړ مواد لري نو بزگرانو ته باید دهغي د کښت په برخه کې لازمه لار ښوونه وشي
 - ۳: مڼه او زردالو داسي ميوې دي چې په زیته پیمانه سده معدني مواد لري نودهغوي څخه باید زیاته استفاده وکړل شي
 - ۴: پسته او خلغوزي چې پرسیره په ویتامینونو سره شحمي مواد هم لري نود هغوی کشت ار زرع کول ډیر ضروري دي
 - ۵: دحکومت څخه مو هیله داده چې دمپوه جاتو لپاره دافغانستانپه په ټولو برخو کې فارمونه جوړ اودهغي څخه استفاده وکړل شي؟
- مأخذونه

1. سيفي قمرالدين غذايي کيميا .کابل پوهنتون ۱۳۸۸ کال صص ۱۲، ۷۸، ۵۶، ۳۴
2. ب، م، شیرزاد. (۱۳۶۱ هـ ش). د افغانستان پانریژي. د کابل پوهنتون. صص ۱۲، ۶۵، ۹۰
3. ب، م، شیرزاد. (۱۳۷۸ هـ ش). په افغانستان کې د باغونو او بزغلینو روزنه کابل پوهنتون. صص: ۸۷، ۱۲۵، ۹۸
4. حسيني، سکندر. (۱۳۷۸). د افغانستان کلک پستي ميوې. عامه کتابتون خوست ولای د اطلاعاتواوکلتنور ریاست صص: ۱۳۷، ۹۸، ۵۴
5. دعوتیار، محمد اجمل. (۲۰۱۱). عمومي زراعت. میهن خپرندویه ټولنه صص ۲۳، ۵۴، ۷۸، ۹۰.
6. مشواني، عبدقیوم زاهد. (۲۰۰۲ م). کورنی طبیب. دانش خپرندویه ټوله صص ۱۳۸، ۹۰، ۹۸، ۷۶.
7. ن، گ، حمزه خیل. (۱۳۵۹). د نباتاتو د تکثیر لارې، کابل پوهنتون صص ۶۵، ۷۹، ۹۷.
8. قاسمي، نورالدین. (۱۳۹۲ هـ ش). مپوه جات همیشه سبز. انتشارات سعید صص ۲۳۱، ۹۷.
9. راحل، زیارت گل. (۱۳۷۶ هـ ش). د افغانستان پانریژي ميوې. کابل پوهنتون ص ۷۰.
10. جویان، محمدیوسف، کیمیا یی غیرعضوي چاپ دوهم طبي علوم پوهنځي کابل (1387 هـ ش صص ۲۳، ۶۷، ۸۰، ۱۲۴
11. ۱۰: مصمیم، سردار محمد، عمومي کیمیا (13 تدریسوي کابل پوهنتون ۱۳۸۸ ش کال صص ۱۲۳، ۲۳۰.

پوهندوی محمدالله مندوزی

د حقوقو او سیاسي علومو پوهنځی

اداره او دیپلوماسي څانګه

برېښنالیک : prof.mandozay@yahoo.com

ګرځنده شمېرې : ۰۷۷۲۳۰۰۳۵۸ / ۰۷۹۹۶۹۰۰۷۰

د نړیوالو تړونونو مسوده

لنډیز

نړیوال تړونونه د ټولنیزو نړیوالو (سیاسي، اقتصادي، نظامي، فرهنګي، مذهبي) اړیکو د تحکیم او ټینګښت یوه مهمه وسیله او تر ټولو غوره سرچینه بلل کېږي، چې په خپل ذات کې لرغونی تاریخ لري، یعنې له هغې ورځې نه نیولې، کله چې د لومړي ځل له پاره د بین النهرین په سیمه کې ښاري دولتونه رامنځ ته شول، چې په خپلو منځو کې به یې کله دوستانه او کله غیر دوستانه اړیکې درلودې او کله نا کله به یې د یو او بل پرځاوړه باندې تیری او تجاوز کاوه، چې د دغو تېریو د مخنیوي او د یو بل حاکمیت ته د درناوي په موخه تړونونه لاسلیک شول. دغه تړونونه د فرانسوي لرغون پوهانو له خوا، چې په دغه سیمه کې یې کندنې کړي کشف شول، دا تړونونه په یوه ډبرینه تیره په سومري ژبه لیکل شوي و او اوس مهال د فرانسې د (Laure) په موزیم کې د تاریخي یادگار په توګه ساتل شوي ده. د دغو پوهانو په نظر د دغې لیکنې تاریخ تقریباً (۳۰۰۰) مخکېنې له میلاده اټکل شوی دی.

د کارمېتود

د ټولنیزو علومو په برخه کې څېړنه یوازې او یوازې له کتابتونونو او اوسنۍ تکنالوژۍ څخه ګټه اخیستل دی. نو د دې مقالې په لیکنه کې د ملي او نړیوالو معتبرو کتابونو څخه کار اخیستل شوی دی. په دې هیله چې د قدرمنو لوستونکو تنده به تر یوه بریده ورباندې ماته شي.

موخه

د دې مقالې له لیکلو څخه موخه داده، چې د حقوقو او سیاسي علومو او نورو ټولنیزو علومو د پوهنځیو استادان او محصلان د نړیوالو تړونونو د متن په مسودې باندې پوه شي.

سريزه

د هغې ورځې نه را په دې خوا كله چې انسان الله تعالى دځمكې پر مخ راڅرگند كړ په ابتدايي وخت كې يې تيت او پارگنده ژوند درلود، چې د وخت په تېرېدو سره يې د مدنيت لوري ته پام شو، چې په پايله كې بېلا بېلې بشري ټولنې رامنځ ته شوي . څه ډول، چې له انسان طبيعي جوړښت د انسانيت څخه متاثر دى.

بنا د يو لړ ستونزو او مشكلاتو سره لاس او گريوان شول . د دا ډول ستونزو د هوارۍ په موخه يې په خپلو منځو كې يې د (ټولنيز تړون) پر بنسټ هوډ وكړ، څو د دولتدارۍ داسې يوه هسته جوړه كړي، چې د دوى د ټولنيز ژوند خونديتوب تضمين كړي. همغه و، چې د ټولنيز قرارداد پر بنسټ يې د دولتدارۍ داسې يوه هسته كېښوده، چې زياتره ستونزې هوارې كړي او د نورو دولتونو سره يې د خپل منځي اړيكو د ټينگښت او سمون په موخه نړيوال كنوانسيونونه لاسليك كړل دا سلسله اوس هم دوام لري .

د نړيوال تړون متن او دلاسلېك بېلگه

دافغانستان او تاجكستان ترمنځ دپولو او نيك ګاونډيتوب په هكله !

نيټه : / /

دافغانستان ولسمشر ()

د تاجكستان ولسمشر ()

د تړون سريزه

- ددواړو خواوو دصادقانه ارادو په پام كې نيول سره، چې د كابل / / نيټې په هوكره كېبې انعكاس موندلى دپولو لنجې ددواړوخواوو ترمنځ دنورو ټولو مسايلو سوله ييز هوارۍ.
- كه چېرې ددغو هېوادونو ترمنځ په دې هكله كوم پروتوكولونه په خوا لاسليك شوي وي په دې ځاى كې بايد ذكر شي.
- دواړه خواوې اراده لري، چې دمتقابل احترام او اعتماد فضا رامنځ ته كړي، چې مذهبي، كلتوري، مشتركې اړيكې، چې د يو او بل سره يې لري په دې ځاى كې بايد ورگډې كړي.

تړون د دواړو خواوو لاسلیک کوونکي مقامات

دبڼه نیت (Bone Fide) او ګاونډیتوب، دځاوري تمامیت او دپولو دمصنویت، په دې هکله د انسانانو لپاره د تګ او راتګ د شرایطو برابرول. (۱:۵۵)
 -د ملګرو ملتونو سازمان په منشور کې درج شوو اصولو ته په پام سره د یو او بل خپلواکۍ او حاکمیت ته درناوی د دوستانه اړیکو ټینګښت او پراختیا. (۲:۶۷)

دتړون د دواړو خواوو لاسلیک کوونکو مقاماتو داخیاراتو وړاندې کول

- هغه څوک، چې دغه تړون لاسلیک کوي دپوره صلاحیت څخه برخمن دي، چې نومونه یې په لاندې ډول دي:
- د افغانستان ولسمشر ()
- // دبهرنیو چارو وزیر ()
- د تاجکستان ولسمشر ()
- // دبهرنیو چارو وزیر ()
- موږ د تړون دواړه خواوې د تړون صحت او اعتبار ته په پوره درنښت قایل یو او د تړون په لاندې شرح باندې هوکړه کوو:

د تړون اصلي گټې

لومړۍ ماده: د تړون دواړه خواوې مني او تائیدوي، چې د تاجکستان - افغانستان ترمنځ دولتي پولې دې په ځانګړو نښو نښانې او هغه پروتوکول، چې لا پخوا په دې باره کې لاسلیک شوي، په دې تړون پورې الحاق شي. (۶: ۱۴۴)

دویمه ماده: دواړه خواوې ژمنې دي، دهغه پروتوکول په اساس، چې د امنیت او همکارۍ په برخه کې لاسلیک شوي دي، د هر ډول احلالګرومخنیوې به کوي او د پولو په اوږدو کې به د امنیت په ساتنه کې مرسته کوي.

درېیمه ماده: دغه نښانې شوي پولې په هېڅ صورت سره بدلول وړ نه بلکې قطعي دي.

د ستونزو د هواریلارې چارې

څلورمه ماده: د پورته ذکر شوي تړون د تفسیر په هکله که کومه ستونزه رامنځ ته شي، باید په پوره درنښت په سوله ییز ډول هواره شي. که چېرې مسقیمې خبرې اترې، منځګرتوب اونور می تودونه نتیجه ورنه کړي، موضوع باید محکمې ته واستول شي. د محکمې پرېکړې د دواړو خواوو لپاره لازم لاجرا دي او د محکمې لګښت به د دواړو خواوو په غاړه وي.

(۳: ۳۵)

د حالاتو بدلول

پنځمه ماده: د فورس ماژور حالت (Force Majeure) له هغه حالت څخه عبارت دي، چې د تړون د پلي کېدو په بهیر کې په طبیعي بڼه رامنځ ته کېږي. لکه زلزله، اورلګیدنه، د ریل ګاډي چپه کېدل، په اوبو کې د کشتیو عرق کېدل، د الوتکې سقوط د داسې پېښو په رامنځ ته کېدو سره خساره لېدونکې خوا په مقابل لوري باندې د خسارې د جبران حق نه لري او که په تړون کې له وړاندېدا ډول ماده ذکر نه شي یو او بللوری پر یو او بل باندې د خسارې د جبران حق لري او د خسارې د غوښتنلو دعوا کولی شي. (۹: ۵۶)

د تړون اجزاو ته کتنه

شپږمه ماده: - د م.م منشور (۱۰۲) مادې د حکم په اساس نړیوال تړونونه باید د ملګرو ملتونو سازمان په دارالانشأ کې ثبت او راجسټر شي. (۴: ۱۰۲)

د نافذېدو نېټه

اومه ماده: - نوموړي تړون باید د کورنیو قوانینو پر بنسټ تصویب شي. (۷: ۹۲)

اتممه ماده: - د اسنادو تبادلي ته د نافذېدو حالت وایي او د اجرا وړ ګرځي. (۸: ۶۶)

د تړون لاسلیک کوونکي

نهمه ماده: - د تړون خواوې، چې د پوره صلاحیت څخه برخمنې وي، دغه تړون لاسلیک کوي.

د تړون د لاسلیک نېټه او د لاسلیک کوونکو نومونه او مسئولیتونه

نېټه: - / /

کابل:

() د تاجکستان ولسمشر

() د افغانستان ولسمشر

د تړون د لاسلیک پرمهال د شاهدانو نومونه
اوسنی تړون او درې نور پروتوکولونه او ضمايم يې دښاغلو هريو:
(د ملګرو ملتونو سازمان سرمشري
(دمتحده ايالاتو دبهرنیو چارو وزیر
(دروسيي دبهرنیو چارو وزیر

پايښه

د نړيوالو عمومي حقوقو ټولو شخصيتونو ته لازمه ده، چې د خپلمنځي (اقتصادي، سياسي، نظامي، فرهنگي، مذهبي او نورو) اړيکو د ټينګښت په موخه ټول نړيوال تړونونه د ټولو نړيوالو معيارونو سره سم، چې د ملګرو ملتونو سازمان په منشور کې درج شوي لاسليک کړي، څو يې حقوقي اعتبار ته صدمه ونه رسېږي. د نړيوالو کنوانسيونونو مفهوم ډېر لرغونی تاريخ لري، چې د مقالې په متن کې يې يادونه هم شوې ده. دا ډول کنوانسيونونه د دولتونو د رامنځ ته کېدو سره سم رامنځ ته شوي، څو د دغو دولتونو او نورو نړيوالو حقوقي شخصيتونو ترمنځ اړيکې تنظيم او اداره کړي. لدې پرته به نړيوالې اړيکې بې نظمه او هېڅکله به نړيوال نظم او انسجام رامنځ ته نشي.

مناقشه

په نړيواله ټولنه کې اوسېدل ددې سبب کېږي، چې دولتونه د خپلو متقابلو نړيوالو ګټو په ساتلو سره د نړۍ د هېوادونو سره اړيکو ته ور داخل شي، څو وکولی شي د خپلو خلکو اقتصادي، سياسي او نورې اړتياوې پوره کړي. دا هغه اړتياوې دي چې هېڅ يو دولت به ونشي کولی، چې په يوازې توګه هغې ته لاس رسي ولري. دولتونه د يوې ورځې نه بلې ورځې ته د داسې حالاتو سره مخامخ کېږي، چې د نورو دولتونو سره د اتحاد او يووالي داسې تړونونه لاسليک کړي، چې په پايله کې به نړيواله او سيمه ييزه کچه د نړيوالې سولې او امنيت د ټينګښت په لاره کې د دولتونو ترمنځ په زړه پورې همکارۍ رامنځ ته شي، چې ډيرې مثبتې اغيزې د ځان سره لري. دلته پوښتنه پيدا کېږي، چې ايا دغه

نړيوال تړونونه به د نړيوالو شخړو په هوارۍ کې اغيزمن نقش لوبولی يا خير؟

په دې هکله بايد د ملگرو ملتونو سازمان هڅو ته مراجعه وشي، چې په خپل تشکيل کې يې د نړيوالو معتبرو اسنادو د تدوين

او تصويب لپاره د نړيوالو حقوقو کميسيون (ILC) په نوم سره يوه اداره جوړه او تاسيس کړه، چې د نړيوالو تړونونو او

نورو نړيوالو اسنادو په تدوين او تصويب کې ارزښتناک نقش لوبوي، چې اوس مهال د دا ډول نړيوالو تړونونو او نورو

نړيوالو اسناد شتون سلگونو ته رسېږي، چې په دې ځای کې يې يادونه لږ څه ستونزمنه ښکاري. په هر صورت د دا ډول نړيوالو اسنادو شتون په نړيواله کچه نسبي سمون او انسجام راوستي او دا لړۍ اوس هم دوام لري.

او همدارنګه ملګري ملتونه د خپلو همکارو سيمه ييزو سازمانونو له لارې هم دغو ستونزو ته لاس رسلی لري.

د يادولو وړ ده، چې نړيوال تړونونه د نړيوالې همکارۍ په برخه کې اغيزمن واقع شوي او تمام شوي دي. هيله دا ده،

چې پورته ذکر شوي نړيوال تړونونه د ورځني ژوند د اړتياو له مخې د نړيوالې همکارۍ او د نړيوالې سولې او امنيت د ساتنې لپاره ګټور تمام شي.

نتيجه ګيري

ګرانو لوستونکو! له دې څېړنې څخه لاندې نتيجې او پايلې په لاس راځي:

۱- بې له شکه، چې نړيوال تړونونه د ټول بشريت هر اخيز نظام اداره کوي، چې د کمزوريو او نيمګړتياو څخه ډک دي،

نو د دغو کمزوريو او نيمګړتياو د له منځه وړلو له پاره د نړيوالو تړونونو او کنوانسيونونو لاسليک يوه اړتيا ده.

۲- نړيوال تړونونه د هغو مقرراتو څخه عبارت دي، چې ټاکلي حقوقي موضوعات کنټرولوي او اداره کوي.

۳- نړيوال تړونونه مو په نړيواله کچه د يوه ځانګړي نظم او انسجام سره مخ کوي، چې د دولتونو له خوا لاسليک

او تصويبېږي.

۴- نړيوال تړونونه، په نړيواله کچه د نړيوالو عمومي حقوقو د شخصيتونو ترمنځ فرهنگي، سياسي، اقتصادي، نظامي اړيکي اداره کوي، نه يوازې په لاسليک کوونکو هېوادونو؛ بلکې نا لاسليک کوونکو هېوادونو باندې هم خپلې اغيزې شندي، چې بايد رعايت يې کړي.

۵- نړيوال عمومي حقوق د ټولو نړيوالو مسايلو اساس او بنسټ بلل کېږي، نو په کار ده، چې د نړۍ ټول دولتونه په

خپلو منځو کې دا ډول نړيوالو تړونونه لاسليک او د پلي کېدو لپاره کلکه اراده ولري.

۶- د څېړنې په پای کې دې نتيجې ته رسېږو، چې نړيوال تړونونه نه يوازې په سياسي ژوند؛ بلکې په اقتصادي، فرهنگي برخو کې هم لاسليک شوي دي.

۷- د نړيوالو تړونونو پلي کېدل د دولتونو په اخلاقي مسنوليت او ملي گټو پر بنسټ ولاړ دی، چې اخلاقي، سياسي، اقتصادي، حقوقي، علمي، فرهنگي، هنري او دېته ورته نورې لاسته راوړنې د ځان سره لري.

۸- د ليکنې په پايله کې ويلې ش، چې نړيوال تړونونه د دولتونو د گټو د ټک، عدم دلچسپي او د نه همکارۍ له امله د سقوط سره مخ کېدای شي.

سره ددې، چې په نړيواله کچه بڼه پرېمانه نړيوال تړونونه او نور معتبر قوانين او اسناد شتون لري، ولي بيا هم څه ډول، چې ليدل کېږي، نه دې مراعات شوي. دا چې نړيواله سوله او امنيت د ټول بشريت گډ ارمان دی، لا تر اوسه نه دی پوره شوی.

د نړيوالو عمومي حقوقو ټولو شخصيتونو او په ځانگړي توگه دولتونو ته لازمه ده، چې د نړيوالې سولې او امنيت د ټينگښت

، نړيوالې همکارۍ او تودو او گرمو نړيوالو اړيکو د ټينگښت لپاره گډه مبارزه وکړي؛ څو مطلوب هدف ته ورسېږي.

وړاندیزونه

افغانستان د نړۍ د هېوادونو څخه يو هېواد دی، چې خپل ملي او نړيوال مسؤوليتونه لري او د ټولو ملي او نړيوالو قوانينو

تابع دی، چې د خپلو ملي او نړيوالو گټو د خونديتوب په خاطر ورته لازمه ده چې:

- ۱- د سیمه ییزو او نړیوالو تړونونو غړیتوب ترلاسه او په هغوی کې فعال ګډون وکړي.
- ۲- د ګاونډیو او د نړۍ د هېوادونو سره داسې تړونونه لاسلیک کړي، چې افغان ولس ته یې خیر ورسېږي او په دې توګه ملي او نړیوالې ګټې خوندي شي.
- ۳- د سیمه ییزو او نړیوالو شخړو په هوارۍ کې باید د نړیوالو عمومي حقوقو او د ملګرو ملتونو په منشور کې د درج شوو اصولو او مېتودونو څخه کار واخېستل شي.
- ۴- افغانستان باید په سیمه کې د ګاونډیو هېوادونو پر وړاندې متوازن سیاست غوره کړي، څو وکولی شي خلک یې د هر ډول بهرنۍ لاسوهنې څخه مصون پاتې شي.
- ۵- افغانستان باید په ټولو تعلیمي (لوړو او نیمه لوړو) مؤسسو کې د نړیوالو مسایلو تدریس مروج کړي، چې وګړي یې وکولی شي د دا ډول مسایلو سره پیژنګلوي پیدا کړي.
- ۶- د افغانستان د بهرنیو چارو په وزارت کې باید ځوان او مسلکي وګړي په کار وګمارل شي، څو د افغانستان د بهرنۍ سیاست په برخه کې اغیزمن ګامونه واخلي.
- ۷- افغانستان باید د تل لپاره یو ستراتیژیک دوست هېواد ولري، چې د بهرنیو هېوادونو د لاسوهنې پر مهال یې ملاتړ وکړي.
- ۸- افغانستان باید د نړۍ د هېوادونو د مرستو څخه په پلانې او سالمه توګه ګټه واخلي.
- ۹- د پورته مقصدونو لپاره افغانستان باید یوه سالمه او کاري باتجربه اداره جوړه او د کارونو د اجرا په خاطر مسلکي کادرونه په مناسبو ځایونو کې ځای پر ځای کړي .
- ۱۰- ټولو نړیوالو حقوقي شخصیتونو ته لازمه ده، چې د نړیوالې سولې او امنیت د ټینګښت په خاطر په ټولو نړیوالو قوانینو عمل وکړي او د یو او بل سره په دې برخه کې همکاري وکړي.

Abstract

International treaties are an important tool and the best source of (political, economic, military, cultural and religious) for supporting and sustaining international relation which has an ancient history . It took place for the first time , when urban government appeared in areas of beninnahrin. Some time they would have friendly and some time unfriendly relationship and even some times they were trespassing on each other . in order to prevent these aggression and have mutual respect , they agreed and signed international treaties . these treaties discovered a language . This discovery is kept in the laure museum , fence . According to them, this piece of historical writing has aout 3000 bc.

ماخذونه

۱- دفتري، احمد. (۱۳۴۵ هـ ش). سازمان ملل متحد ونقش ان در حفظ صلح جهاني، تهران: کتابخانه حبيبي.

۲- شیرزاده، حمیرا. (۱۳۸۱ هـ ش). فرهنگ روابط بین المللي، تهران: نشرات وزارت امور خارجه

۳- صدر جواد. (۱۳۵۰ هـ ش). تاسيسات و سازمانهای بین المللي، تهران: موسسه علوم سياسي وحزبي.

۴- طراز کوهي، حسن شريفی. (۱۳۸۸ هـ ش) حقوق بین الملل عمومي، تهران: نشر میزان. ۵ - قايم مقام فرهاني، سيد عبدالمجيد. (۱۳۷۹ هـ ش) د شیخ زاید پوهنتون (حقوق بین المللي و سازمانهای بین المللي، تهران: دانشگاه تهران.

۶- گنجي، منوچهر. (۱۳۵۲ هـ ش). سازمان ملل درتپوري، تهران: کتابخانه حبيبي.

۷- مندوژی، محمدالله. (۱۳۹۱ هـ ش). د نړيوالو سازمانونو د رامنځ ته کېدو تاريخي بهير، خوست: خيدر خېل ادبي بهير.

۸- مقتدر، هوشنگ. (۱۳۷۸ هـ ش). حقوق بین الدول عمومي، تهران: وزارت امور خارجه.

۹- موسی زاده. (۱۳۷۷ هـ ش). حقوق معاهدات بین المللي، تهران: دانشگاه روابط بین المللي.

پوهندوی حکم خان حبیبی

کرنې پوهنځی

د باغدارۍ څانګه

گرځنده شمېره : ۰۷۴۴۶۷۷۰۷۱

ایمېل ادرس: hukumkhanhabibi@gmail.com

د منو په وده، کیفیت او حاصل باندې د نایتروجن اغېزې

لنډیز

د منو په وده، کیفیت او حاصل باندې نایتروجن مهم تاثیر لري. نایتروجن د کلوروفیل، نیوکلیک اسید او امینو اسیدونو ترکیبي جز شمېرل کېږي او نویو انساجو او حجراتو په تقسیم کې مهمه ونډه لري. خو نایتروجن هم د یوې غذايي منبع په توګه د منو په کیفیت او حاصل باندې ځانګړي تاثیرات لري. په نباتي تغذیه کې غذايي عناصر خصوصاً زیات مصرفه عناصر ځانګړی ارزښت لري چې په نشتون کې یې نباتات نشي کولی چې خپله نورماله وده تکمیل او ښه حاصل ورکړي. د منو ونې نایتروجن له مختلفو لارو څخه ترلاسه کوي او د قلت د ښو څخه علاوه یې د پاتو تغذیه یوه ښه طریقه شمېرل کېږي. د نایتروجن زیات مقدار استعمال هم د پاتو او جسمي زیاتې ودې باعث ګرځي چې په نتیجه کې د میوې کیفیت خراب او د امراضو په مقابل کې حساسیت ډیروي او حتی د پخیدنې نه وړاندې د میوې د توپیدنې سبب ګرځي.

سریزه

نایتروجن د منو په انکشاف، حاصل خېزۍ او کیفیت باندې ځانګړي اغېزې لري البته د نایتروجنی سرو ورکړه، د خاورې د حاصل خېزې، نوع او د ونو په عمر پورې تړلي ده. په بعضو حاصلخیزو خاورو کې د غذايي عناصرو اندازه تر درېیمې برخې پورې هم راکمېږي، په ځینو سیمو کې یوې ونې ته د (۵۰) کیلوګرامه حیواني سرې ترڅنګ (۳۵۰) ګرام نایتروجن یوې ونې ته ورکول کېږي خو په پوره رسېدلو ونو کې (۲۵) کیلوګرامه حیواني سره او (۲۵۰) ګرامه نایتروجن کفایت کوي. د نایتروجن د قلت په صورت کې د منو وده ضعیفه، د ښاخونو اوږدوالی کم او د مېوو سایز او رنګ کم او تغیر وي. د منو د مېوې خالص وچ وزن د غوټې سپرلو څخه د مېوې د حاصل تر راټولولو پورې د نایتروجن د تیت استعمال څخه تر لوړ استعمال په تناسب دوه چنده شوي او د مېوې وزن د (۱۳۰) ګرامه څخه تر (۱۸۰) ګرامه پورې لوړ شوی دی اما پاتې دې نه وي چې د حد نه زیات استعمال یې خصوصاً په ناوخته د سپرلې په موسم کې په خاوره او بالاخره ونه کې د

نایتروجن د زیاتوالي سبب ګرځي، چې په نتیجه کې یې جسمي وده زیاته، د مېوې رنګ ضعیف او د ساتنې په وخت کې د ستونزو د رامنځته کېدو باعث ګرځي.

د منو نوې ځانګې، پاتې او مېوه، نایتروجن متفاوت مقدار ته ضرورت لري، په ځانګو او پاتو کې د نایتروجن عمومي مقدار د غوټې له سپرلو څخه د ځانګو تر نهایې ودې پورې زیاتېږي او له هغه وروسته د مېوې د حاصل ترټولو پورې ثابت پاتې کېږي. په هغو خاورو کې چې درې فیصده عضوي مواد ولري د یو کال په موده کې د منرلاني تغیراتو په پروسه کې چېکوم نایتروجن خاوري ته ازادېږي یوازې ۶۰ سلنه یې د ونو په ذریعه جذبېږي. بڼاً د نایتروجن د جذب اندازه د یو مهم فکتور په توګه په نظر کې نیول کېږي.

موخې

ددې مقالې د لیکلو اساسي موخې د منو په حاصلاتو او کیفیت باندې د نایتروجن د استعمال اغېزې معلومول دي ترڅو له یوې خوا د هېواد په کچه ګرانو بزګرانو، محصلینو او استادانو ته اړین علمي معلومات تهیه او ترتیب او د هغوی نه په ګټې اخیستنې د منو د تولید په برخه کې د اړونده شته ستونزو ځواب ووايو، دا چې مڼه د هېواد د مهمو مېوو له جملې شمېرل کېږي نو بڼاً اړینه بلل کېږي چې پدغه برخه کې د موضوع اړونده موثق علمي معلومات راټول شي. پدې مقاله کې به دغه لاندې څو پوښتنو ته ځواب وویل شي.

۱: نایتروجن یا نایتروجنی سره په کومو مرحله کې د منو باغونو ته ورکړل شي؟

۲: په څومره مقدار ورکړل شي؟

۳: تاثیرات یې د مېوې په رنګ، سايږ او خوند څه دي؟

۴: په حاصل او بالاخره په اقتصادي لحاظ کوم توپیرونه رامنځته کېږي؟

د کار مواد او میتود

ددې علمي مقالې کرنلاره کتابخانه یې څېړنه ده او په ترتیب کې یې د معتبرو او موثوقو علمي کتابونو، مقالو، د پوهنتونونو او علمي مراکزو له معتبرو وېب سایټونو او نورو علمي ماخذونو څخه ګټه پورته شوي او دیوه ځانګړي غوراوي او دقت نه وروسته ترتیب شوي ده.

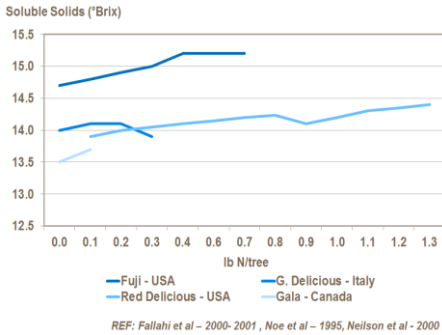
د منو د ونو سره د نایتروجن ضرورت او ورکړې رابطه

کله چې د مېوه جاتو باغونو ته د کمپياوي سرې د ورکړې په اړوند خبرې کېږي نو حتمي ده چې نایتروجن د ضرورت او عرضه کولو موضوع په نظر کې ونیول شي. د پسرلي په لومړیو کې د ونو جسمي وده او چتر جوړېدو او د مېوې د تشکیل او ودې لپاره د نایتروجن لوړ مقدار ته ضرورت دی

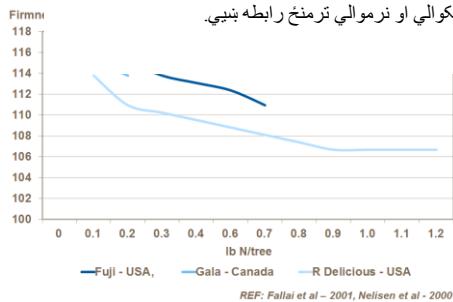
خو د نېمايي فصلپه وروستیو کې د مېوې د کیفیت لپاره د نایتروجن نورمال مقدار ته ضرورت دی. د مېوې نوې ځانګې، پاتې او مېوه، نایتروجن متفاوت مقدار ته ضرورت لري، په ځانګو او پانوکې د نایتروجن عمومي مقدار د غوټې د سپرلو څخه د ځانګو تر نهایې ودې پورې زیاتېږي او له هغه وروسته د مېوې د حاصل ترټولو پورې ثابت پاتې کېږي. (۱)

د نایتروجن د قلت په صورت کې د مېوې وده ضعیفه، د ښاخونو اوږدوالی کم او د مېوې سایز کوچنی وي. د مېوې د مېوې خالص وچ وزن د غوټې د سپرلو څخه د مېوې د حاصل تر راتولو پورې د نایتروجن د تېټ استعمال څخه تر لوړ استعمال په تناسب دوه چنده شوي او د مېوې وزن د (۱۳۰) ګرامه څخه تر (۱۸۰) ګرامه پورې لوړ شوی دی اما پاتې دې نه وي چې د حد نه زیات استعمال یې خصوصاً په ناوخته د سپرلي په موسم کې په خاوره او بالاخره ونه کې د نایتروجن د زیاتوالي سبب ګرځي چې په نتیجه کې یې جسمي وده زیاته، د مېوې رنګ ضعیف او د ساتنې په وخت کې د ستونزو د رامنځته کېدو باعث ګرځي. چې یاده موضوع په لاندې ګرافونو کې واضح شویده. (۱۰) تحقیقاتو ښودلي دي چې تر یو منا سب حده پورې د نایتروجن د مقدار په زیادت سره د مېوې وزن زیاتېږي چې په نتیجه کې یې عمومي حاصل هم ډیرېږي لیکن زیات مقدار یې د مېوې د وزن د کموالي سبب کېږي ځکه چې هلته متقابلې جسمي وده زیاتېږي او په جسمي وده کې د زیاتوغذایي موادو د مصرف له امله په مېوه منفي تاثیرات پریوځي (۱- شکل). د نایتروجن په زیاتوالي سره د انواعو په تفکیک د مېوې په قنډي موادو کې زیاتوالی راځي، چې دلته د نایتروجن د استعمال او د TSS ترمنځ مستقیمه رابطه موجوده ده (۲- شکل). همدارنګه نایتروجن زیات مقدار استعمال د مېوې په رنګ باندې منفي اغېزې لري او د مېوې رنګ ضعیفه کېږي (۴- شکل). په ځنګ کې د مېوې په نرم والي او سختوالي باندې هم برعکس اغېزې لري (۳- شکل). په شکل کې څرګندېږي چې د نایتروجن د مقدار په زیاتوالي سره په درې واړو مختلفو نوعو کې د نایتروجن د استعمال په زیادت سره د مېوې نرموالي زیاتېږي. چې دا د مېوې په انتقال او ساتلو باندې منفي اغېزې لري. نو د نایتروجن په استعمال کې باید پوره دقت وشي چې د نایتروجن په زیادت سره په حاصل او قنډي موادو اندازه کې زیاتوالی راځي خو ځینې نورو خواصو باندې برعکس منفي اغېزې لري نو د تجزیې او دقیق تحلیل نه وروسته باید د مناسب مقدار سپارښتنه وشي. پاتې د نه وي چې مېوې د انواعو او وراثیو تر مینځ هم د نایتروجن د ضرورت په برخه کې تفاوت لیدل کېږي چې په ګرافونو کې د (Fuji, Gala, Red Delicious and Golden Delicious) تر مینځ تفاوت په واضح ډول ښکاري. (۵)

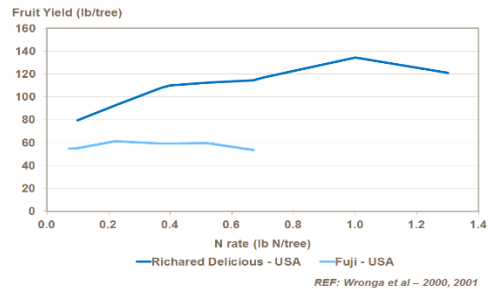
د شیخ زاید پوهنتون پوهنیزه مجله



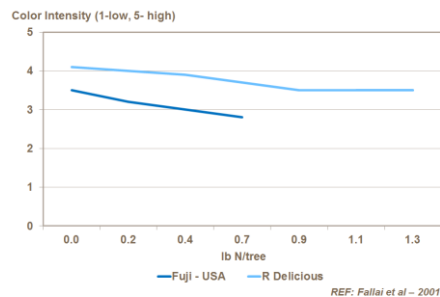
۳- شکل : د نایتروجن د استعمال او د میوې د کلکوالي او نرموالي ترمنځ رابطه ښيي.



۴- شکل : د نایتروجن د استعمال او د میوې د رنگ ترمنځ اړیکه



۱- شکل : د نایتروجن د استعمال او حاصل ترمنځ رابطه



۲- شکل : د نایتروجن د استعمال او د میوې د

ونو ته د نایتروجن علاوه کول د تېر موسم د ودې او د ونو د نایتروجن د مقدار پورې تړلی ده، ځکه د لومړنۍ ودې لپاره په ونو کې کافي مقدار نایتروجن په پسرلي کې موجود وي. تحقیقاتو ښودلي دي چې د منو په ونو کې د سپرونو د تشکیل او د پاڼو د ودې لپاره په ونو کې ذخیره شوي نایتروجن څخه ګټه اخیستل کېږي. (۳)

باغونو ته د سري ورکړه، په خاوره کې د عضوي موادو په موجودیت، د خاورې د تودوخې په درجې او رطوبت پورې تړلي ده، د نایتروجن دوهمه منبع په طبیعتوګه د خاورې د منرلايزېشن د پروسې په جریان کې د نایتروجن علاوه کېدل دي. د نایتروجن دریمه منبع خاورو ته د نایتروجن علاوه کول دي چې خاورو ته او یا هم پاڼو ته د محلول په شکل د سپرې یا پاشلو په ذریعه علاوه کېږي. (۴)

نایتروجن د عرضي او تقاضا موضوع په ونو کې د موجوده نایتروجن د اندازې پورې تړلي ده چې د منو په برخه کې د پاڼو تجزیه ښه مېکانېزم دی چې په لاندې جدول کې ښودل شوی دي. جدول : د ونو عمر په نظر کې نیولو سره په پاڼو کې د ضرورت وړ نایتروجن فیصدي

د ونو نوع	د نايټروجن د ضرورت ور اندازه (%)
د منو خوان نيالگي	۲،۴ - ۲،۶ پوري
رسېدلې ونې البته هغه نوع چې د تازه خوراک لپاره وي	۱،۸ - ۲،۲ پوري
رسېدلې ونې چې د پروسس لپاره وي	۲،۰ - ۲،۴ پوري

د پاڼو په تجزيه کې بايد له ډېر احتياط څخه کار واخېستل شي، ځکه چې مختلف عوامل په پاڼو کې د منرالونو په ترکيب او موجوديت اغېزه لري. په خاصه توگه د حاصل مقدار او د ونو جسمي وده په هغو ونو کې چې زيات حاصل ورکوي د نايټروجن مقدار لوړ وي نسبت هغو ونو ته چې د مېوې او حاصل په نسبت يې جسمي وده زياته وي. ځکه زياته جسمي وده په زيات مقدار نايټروجن مصرفوي. په منو کې بې حاصله موسم (off season) د حاصل لرونکي (on season) کم نايټروجن لري. د يادونې وړ ده چې د پاڼو نمونې بايد په ډېر دقت واخېستل شي او همدارنگه په تجزيه او تحليل کې يې پوره احتياط وشي، ترڅو يې په رڼا کې د نايټروجن د مقدار په هکله لازمي سپارښتنې وشي. (۴)

د ونو وده په سيده توگه د نايټروجن مقدار پورې تړلې ده، د ځوانو ونو سريعه نمو د جسمي ودې د تشکيل او وختي حاصل ورکونې په موخه کافي نايټروجن ته اړتيا لري. د ځوانو ونو د نمو لپاره د پاڼو د نايټروجن مقدار بايد د ۴،۲ تر ۲،۶ فيصده پورې ورسېږي خو کله چې پوخوالي ته نږدې کيږي نو جسمي وده يې کمزوري کيږي نو د مېوې د ښه کيفيت، رنګ او د ساتنې مودې لپاره بايد د نايټروجن اندازه کمه شي. (۱)

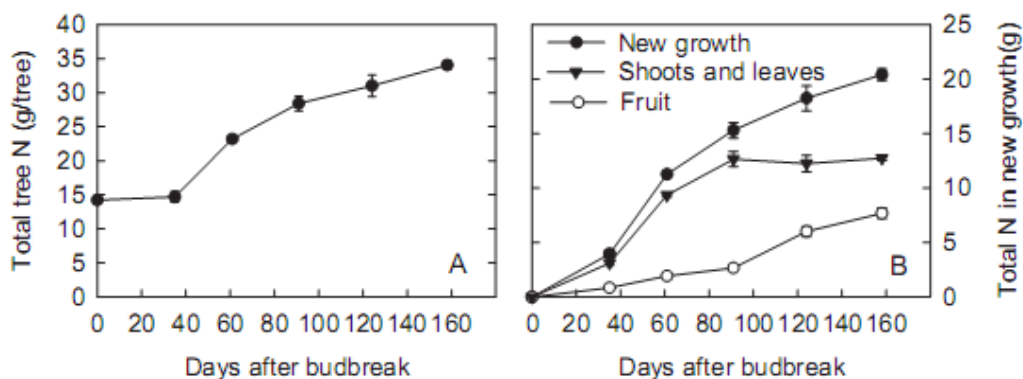
نايټروجن (يوريا) د ورکړې مناسب وخت

د نايټروجن د ورکړې لپاره کوم وخت مناسب دی؟ په اصولو کې نايټروجن هر وخت ونو ته ورکول کيږي پدې شرط چې په ونو کې په نمويي فصل کې د نايټروجن کمبود وليدل شي، لاکن ښه نتيجه هغه وخت ورکوي چې د نمويي فصل د نايټروجن ضرورت په نظر کې ونيول شي هغه داسې چې د نمويي فصل په لومړيو کې د چتر د جوړېدو يا جسمي ودې او د مېوې د تشکيل او نمو لپاره زيات نايټروجن ته اړتيا ليدل کيږي. حال دا چې د مېوې د کيفيت لپاره يوازې نورمال سپارښت شوي اندازې ته ضرورت دی. (۲)

د نايټروجن د ورکړې لپاره دوه وختونه سپارښت شوي دي چې يو د غوټيو د سپرېدو څخه د څانگو د چټکې ودې له وخته او دوهم د نمويي فصل په اخرو کې کله چې د خاورو د لارې د

نایتروجن علاوه کول د مېوې په کیفیت باندې تاثیر ونه لري یعنی فقط د مېوې د راشکولو څخه لږه موده وړاندې او یا هم د حاصل د راټولولو څخه په عاجله توګه وروسته.

په ۵- شکل کې ښکاري چې د غوټې د سپرلو څخه وروسته تر ۴۰ ورځو پورې د نایتروجن کم مقدار ته ضرورت لري، ولې د ۴۰ ورځې څخه وروسته تر ۱۶۰ ورځو پورې د نایتروجن ضرورت د ورځو په تیریدو سره زیاتېږي. له بلې خوا د شاخونو او پانو لپاره د غوټې د سپرلو څخه تر ۱۰۰ ورځې پورې د نایتروجن ضرورت ډیرېږي ولې وروسته ورځو کې د نایتروجن ضرورت ثابت حالت غوره کوي. په ۶- شکل کې ښکاري چې د غوټې د سپرلو څخه وروسته تر ۴۰ ورځو پورې د نایتروجن د ضرورت وړ اندازه ثابته (۱۵) ګرامه نایتروجن پر ونې ښودل شوی، ولې د ۴۰ ورځې څخه وروسته تر ۱۶۰ ورځو پورې د نایتروجن د ضرورت اندازه په تدریجي ډول د ورځو په زیاتوالي سره زیاتېږي.



۵- شکل : د غوټیو د سپرلو نه وروسته د ورځو د شمېر په زیاتوالي سره په یوه ونه کې د نایتروجن مقدار ښیي.

ډېرو تحقیقاتو ښودلي ده چې د نیمایي فصل په لومړیو کې د نایتروجنې سرې استعمال د پانو د انکشاف او د مېوې د غټوالي باعث ګرځي، حال دا چې د مني یا خزان په اواخرو کې د نایتروجن استعمال د راتلونکي کال لپاره د نایتروجن د ذخیرې سبب ګرځي چې په نتیجه کې د پانو د مېوې د انکشاف باعث ګرځي. ددې ترڅنګ باید په ژمي کې د مینځل کېدو (Leaching) په ذریعه د نایتروجن ضایع کېدل هم باید په نظر کې ونیول شي نو ښه داده چې د غوټیو د سپرلو د ګلپانو د توپېدو ترمنځ مرحله کې نایتروجنې سره استعمال شي ترڅو د ونو د نوي شروع شوي فصل اړتیا پوره کړي. (۶)

که چېرته (۲۰ پونده) خالص نایتروجن په یوه جریب کې استعمال شي نو په دوه بېلو بېلو وختونو کې باید علاوه شي. لومړۍ نیمه برخه د غوټیو د سپړلو څخه دوه اونۍ وروسته او دوهمه نیمایي برخه د گلپاتو د تویولو څخه وروسته سپارښت شوي ده البته په شگلنو او هغو خاورو کې چې د عضوي موادو اندازه یې کمه وي او یا هغه ورايتیو کې چې د مېوې کیفیت یې د نایتروجن سره حساس نه وي ښه داده چې په مختلفو وختونو کې د پسرلي څخه د اوړي تر اخره پورې استعمال شي. (۴)

د نایتروجن د استعمال اندازه

څومره نایتروجنې سره باید استعمال شي؟ ددې پوښتنې ځواب په لاندې دریو فکتورونو پورې تړلی دی. لومړی د ونې د نایتروجن د اندازې پورې، دوهم د خاورې څخه په طبیعي توګه د نایتروجن د اخیستلو پورې او دریم د ورکړل شوې سرې د جذب د اندازې او موثریت پورې. په ګڼو ونو لرونکو باغونو (High Density Plantings) د نایتروجن کلني استعمال اندازه (۲۵ - ۴۰ پونده) پورې په یوه جریب کې رسیږي. خو د خاورو په عضوي موادو اندازه تودوخې درجه او رطوبت هم په نظر کې نیول کېږي. په خاوره کې په طبیعي توګه د منرالي تغیراتو په پروسه کې د نایتروجن د ازادېدو اندازه د عضوي موادو په موجودیت پورې تړلي ده. په هغو منرالي خاورو کې چې ۳٪ عضوي مواد ولري د یو کال په موده کې د منرالي تغیراتو په پروسه کې چې کوم نایتروجن خاورې ته ازادیږي یوازې ۶۰ سلنه یې د ونو په ذریعه جذبېږي، په همدې اساس د نایتروجن د جذب اندازه د یو مهم فکتور په توګه په نظر کې نیول کېږي. (۲)

د نایتروجن د استعمال طریقه

تجاربو او تحقیقاتو ښودلي ده چې د نایتروجن د استعمال طریقه د ضرورت وړ اندازه سره تړاو لري، که چېرې نایتروجنې سره د پاتو د لارې د محلول په ذریعه ورکول شي نو په کمه پیمانه نایتروجن ته ضرورت لري. ځکه چې پدې طریقه کې د جذب موثریت زیات وي. د نموي فصل په لومړیو کې د پاتو په ذریعه پاشل (Foliar Spray) د مېوې تشکیل او نمو لپاره ډېر مهم او اړین دي البته په هغه صورت کې چې د پاتو تجزیه د تېر فصل د نایتروجن اندازه د (۲،۲٪) څخه کمه وښيي. ددې په نتیجه کې ګرده افشاني موده هم زیاته او د حجراتو د وېش پروسه ګړندۍ کېږي. البته باید په یاد ولرو چې د پاشلو د محلول غلظت کم وي ترڅو د پاتو د له منځه تللو باعث نه شي. (۵)

وروستي پایله

د ونو وده په سیده توگه د نایتروجن مقدار پورې تړلي ده، د ځوانو ونو سریعه نمو د جسمي ودې د تشکیل او وختي حاصل ورکونې په موخه کافي نایتروجن ته اړتیا لري. د ځوانو ونو د نمو لپاره د پاڼو د نایتروجن مقدار باید د ۴،۲ تر ۲،۶ فیصده پورې ورسیري خو کله چې پوځوالي ته نږدې کیږي نو جسمي وده یې کمزوري کیږي نو د مېوې د بڼه کیفیت، رنگ او د ساتنې مودې لپاره باید د نایتروجن اندازه کمه شي. نود نایتروجن په استعمال کې باید پوره دقت وشي چې د نایتروجن په زیادت سره په حاصل او قنډي موادو اندازه کې زیاتوالی راځي خو ځینېنورو خواصو باندې برعکس منفي اغیزې لري نو د تجزیې او دقیق تحلیل نه وروسته باید د مناسب مقدار سپارښتنه وشي.

Abstract

Nitrogen has a major effect on yield and quality. It is a component of the chlorophyll molecule and involved in nucleic acid synthesis and hence important for cell division and the growth of young tissues (e.g. buds, flowers, leaves). Determining a tree's nitrogen status is important for making decisions about whether and how much nitrogen fertilizer should be applied. Leaf analysis is highly recommended for this purpose. Over-use of nitrogen results in excess, luxuriant leaf growth at the expense of fruit development. Trees subjected to excess nitrogen applications can be more susceptible to disease attack (e.g. fire blight), and at risk of premature fruit fall. Fruit size is reduced and quality can deteriorate. N deficient leaves are small, narrow and pale green. The older leaves turn a yellowish orange to purplish color and drop prematurely.

References

1. Cheng, L . and J Schupp 2004 , Nitrogen fertilization of apple orchards , New York Fruit Quarterly 12(1) : 22-25
 2. Cheng, L., S.Dong , and L.H.Fuchigami 2002. Urea uptake and nitrogen mobilization of apple leaves in relation to tree nitrogen status in autumn. Journal of Horticultural Sciences and biotechnology 77: 13-18
 3. J.S.Bal., Fruit growing ., 2006., P.134-135
 4. Motosugi H. and Sugiura , Rootstock effect on fruit quality of Fuji apples grown with ammonium nitrate in sand culture .Sceintia Horticulturae (2005) 3-4: 205-214
 5. Neilsen D., P. Millard, G.H. Neilsen , and E.J.Hogue . 1997. Sources of N for leaf growth in high density apples (*Malus domestica*) ,Tree physiology 17: 733-739
 6. Oland, K. (1960). Nitrogen feeding of apple trees by post-harvest urea sprays. Nature , 185, 857
 7. Schupp, J., L.Cheng , W.C.Stiles , E.Stover and K. Lungerman, 2001. Mineral nutrition as factor in cold tolerance af apple trees. New York Fruit Quarterly 9(3) :17-20
 8. Stiles, W.C and W.S. Reid. 1991. Orchard Nutrition management. Cornell Cooperative Extension Bulletin P.219
 9. T.K. Chattopadaya., A text book of Pomology Fundamentals. 2006., Vol. 1 ., page 313-314
- Williams M.W., Billingsley H.D., 1994. Effect of Nitrogen fertilization on yield, size and color of golden delicious apple. J.Amer. Hort.Sci. 2: 144-145

پوهنمل ډاکټر سید رحیم شاه شمل وال

طب پوهنځی

فزیکولوژي څانګه

ګرځنده شمېره: ۰۷۷۹۱۶۵۳۷۴

برېښنا لیک: rahim2shah@yahoo.com

د انساني حافظې فزیالوژیک بنسټونه

لنډیز

په دې څېړنیزه مقاله کې د انساني حافظې فزیولوژیک بنسټونه، د حافظې ډولونه او د هغې تقویه تر بحث لاندې نیول شوي ده. لنډ مهاله حافظه په شته عصبي سرکټونو کې بدلونونو ته اړتیا لري، په داسې حال کې چې اوږد مهالي حافظه نوي پروټین جوړونې او ودې ته اړتیا لري. دغه بدلونونه ګڼ شمېر حجروي میخانیکیتونه دي، چې د عصبي حجرو د ننه ترسره کېږي. ثانوي پیغام وړونکي سیستمونه په حجروي بدلونونو کې د منځګړي رول لوبوي. د حجروي غشا په چاپلونو کې بدلونونه د زده کړې او حافظې سره تړلي وي. حافظه د میل، شعور او زمان په اساس په بېلابېلو ډولونو ویشل کېږي. پهمرکز عصبي سیستم کې د حافظې لپاره پېچلي میخانیکیتونه شتون لري، چې د مرکزي عصبي سیستم ځانګړي برخې دا کار ترسره کولی شي او په اساسي ډول د ساینپس د ساحې سره تړاو لري. د حافظې د غښتلتیا لپاره ګڼ شمېر لاملونه شتون لري، چې تر ټولو اساسي یې ورزش، مناسب غذايي رژیم او د کافي خوب کولو څخه عبارت دي.

کلیدي ټکي: long term ،short term memory ،limbic system ،synapse ،memory ،consolidation.

سریزه

انساني حافظه د تېرو پېښو د بېلابېلو معلوماتو، د انساني چاپیریال د عیني انعکاساتو د تحلیل او تجزیې څخه وروسته د ثبت او بېرته په یاد راوړلو اساسي مرکز دی، چې د مرکزي عصبي سیستم په لیمبیک سیستم کې موقعیت لري.

دا چې تر دې دمه د عصبي سیستم د بشپړو دندو د پوهېدو په موخه زیاتي څېړنې روانې دي اما په دې اړه ډېر کم معلومات لاس ته راغلي دي له همدې امله د شیخ زاید پوهنتون د طب پوهنځي د فزیالوژي ډیپارټمنټ اړینه وګڼله تر څو د وروستیو څېړنیزو او علمي اسنادو پر بنسټ د انساني

حافظي بنسټونه او هغه لارې چارې، چې کولی شي انساني حافظه تقویه کړي تر بحث لاندې ونیسي. او په دې اړوند وروستی پایلې د طب محصلینو او روغتیایال قشر سره شریکي کړي.

په شعوري یا غیرشعوري حالت کې د تېرو واقعاتو په یاد راوړلو وړتیا ته حافظه ویل کیږي. یا په بل عبارت د دماغو په واسطه د معلوماتو ذخیرې ته حافظه ویل کیږي. د دماغو هغه برخې چې په انساني حافظه کې رول لري د hippocampus، para hippocampus، thalamus، auditory area او olfactory area څخه عبارت دي. [۶]

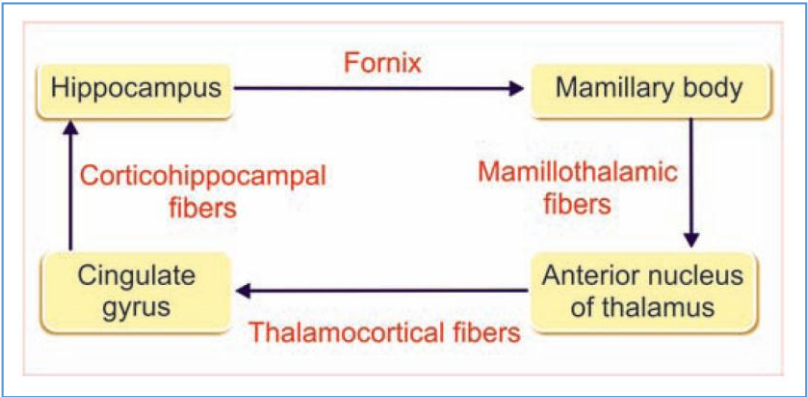
د معلوماتو د خونديتوب پر بنسټ د حافظې مرکز انسانان د دې جوگه کوي، چې مختلفې ژبې زده کړي، معلومات او مهارتونه زده کړي او یادې زده کړې لاپیاوړې کړي. خپلې راتلونکي کړنې او ټولنیزې اړیکې تنظیم کړي، همدارنګه د همدې حافظې پر بنسټ خپل شخصي او ټولنیز هویت د خلکو په منځ کې مشخص کړي. د انسانانو په بېلابېلو توکمونو او همدارنګه د یوه توکم په ځینو کسانو کې د انساني حافظې د معلوماتو د ساتلو او په یاد راوړلو وړتیاوې سره توپیر لري، یاد توپیرونه دي، چې انسانان د ټولنیز هویت د ودې پر لور بیایي او په ټولنه کې یې مقام ټاکي.

لیمبیک سیستم د دماغ اکبر په انسي کنار او د ډاینسفلون په ځمکه کې د قشري او تحت القشري برخو د اتصال د یوګروپ عصبي جوړښتونو څخه جوړ شوی دی. د دې سیستم جوړوونکي برخې د دماغي ساقې او د ډاینسفلون چاپیریال یوه ساختماني حلقه جوړوي. یعنې لیمبیک سیستم د ډاینسفلون او دماغ اکبر د نورو برخو ترمنځ د یو سرحد په ډولځای اشغال کړی دی. [۹]

لیمبیک سیستم یو اځینی قشري برخه ده، چې د هایپوتلاموس څخه زیات شمېر تنبه رسوونکي عصبي تبارزات حاصلوي او د سلوک د کنټرول لپاره مرکزي ساحه ګڼل کیږي. برسېره پر دې لیمبیک سیستم په حافظه کې هم ستر رول لري. په حافظه کې د لیمبیک سیستم مرکزي رول په ۱۹۳۷ زیږدیز کال کې د James Papez په واسطه څرګند شو، چې د Papez circuit په نوم یادېږي. (۱- انځور)

دغه سرکټ په لنډ مهاله حافظه کې برخه لري. [۱]

هغه امريکايي پوهان، چې د انسان د دماغي ساينپسونو ذخيره اندازه کوي، وايي چې د انسان مغز د نږدې 4.7 ميليونه کتابونو د ذخيره کولو وړتيا لري. څيړونکو موندلې، چې هر سيناپس په اوسط ډول د 4.7 بېټه معلوماتو د ذخيره کولو وړتيا لري، چې په دې توگه د انسان مغز ټولټال د 670 ميليونه وېبپاڼو د ذخيره کولو وړتيا لري. [۸]



۱- شکل: Papez circuit. [۶]

موخي

د دې مقالې اصلي موخه د انساني حافظې په فزيولوژيکو بنسټونو باندې د محصلينو، روغتياپالو مسلکي کارکوونکو او ټولو روڼ آندو پوهاوی او د حافظې د تقويې اړوند اړينو نويو او تازه معلوماتو برابرول دي، کومچې د وروستيو څېړنو په پايلو کې رابرسېره شوي دي.

د کار مواد او مېتود

دا څېړنه کتابتوني بڼه لري، چې د طب اړوند انټرنېټ سايټونو څخه د معتبرو علمي مقالو تازه راټول شوي معلومات دي. همدارنګه د مسلک سره سم مې د مسلکي مشرانو او باصلاحيته استادانو لارښوونې ترلاسه کړي دي.

د انساني حافظې ډولونه

۱- د علاقې او ميل پر اساس

الف) مثبته حافظه: د انسان بدن له ټولو پنځوگونو حواسو څخه د مهمو او په زړه پوري معلوماتو ذخيرې ته ويل کيږي.

ب) منفي حافظه: په ډېډول حافظه کېټول بي ارزښته معلومات، چې د پنځهگونو حواسو پواسطه مرکزي عصبي سيستم ته راځي د ذخيره کولو څخه يې مخنيوی کيږي.

له نيکه مرغه د پورتنۍ ميکانيزم پر اساس بي اهميته معلومات زمونږ په حافظه کې نه ذخيره کيږي. که داسې نه وای، د خارجي محيط څخه دماغ ته د بي شمېره سيالود دوامداره راتګ په پايله کې به د دماغو د حافظې برخېدکې شوي وای اود نويو او ارزښتناکو معلوماتو د ذخيره کولو قابليت به يې نه درلود.

۲- د شعور پر اساس

شعوري حافظه: د بيدارۍ په حالت کې د تېرو پېښو په ياد راوړلو ته شعوري حافظه ويل کيږي، چې کيدای شي دا په ياد راوړل فوري، بين البيني او يا اوږدمهاله وي.

غير شعوري حافظه: د بي هوشۍ په حالت کې د تېرو پېښو په ياد راوړلو قابليت ته ويل کيږي، چې کيدای شي دا په ياد راوړل فوري، بين البيني، اويا اوږدمهاله وي.

[https://en.wikipedia.org/wiki/Human_memory_process]

۳- د وخت پر اساس

الف - فوري حافظه: په ډېډول حافظه کې پېښې د لنډ وخت لپاره په حافظه پاتې کيږييا په بل عبارت دا ډول حافظه د هغو واقعياتو سره تړاو لري، کوم چې همدا څو ثانيبيا دقيقې د مخه واقع شوي وي.

ب- متوسطه ، تازه او لنډ مهاله حافظه: دا ډول حافظه د هغو پېښو سره تړاو لري، کومې چې یوڅو ساعته یا اونی د مخه واقع شوي وي. یا په بل عبارت په دېډول حافظه کې معلومات د ساعتونو او یا د اونیو لپاره ساتل کېږي.

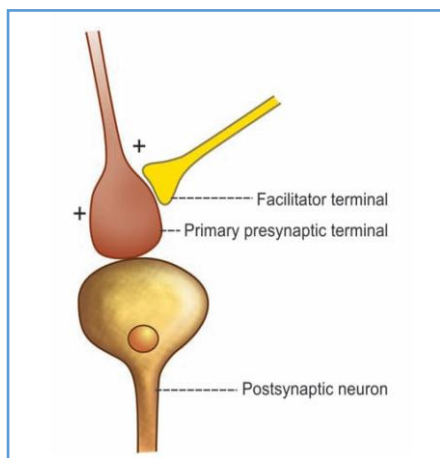
ج - اوږدمهاله یا بعیده حافظه : د دېډول حافظې لرونکي اشخاص کولی شي هغه پېښې، چې میاشتي او یا کلونه پخوا واقع شوي وي په یاد راوړي. او یا په بل عبارت په دېډول حافظه کې معلومات د میاشتو او یا د کلونو لپاره ساتل کېږي.

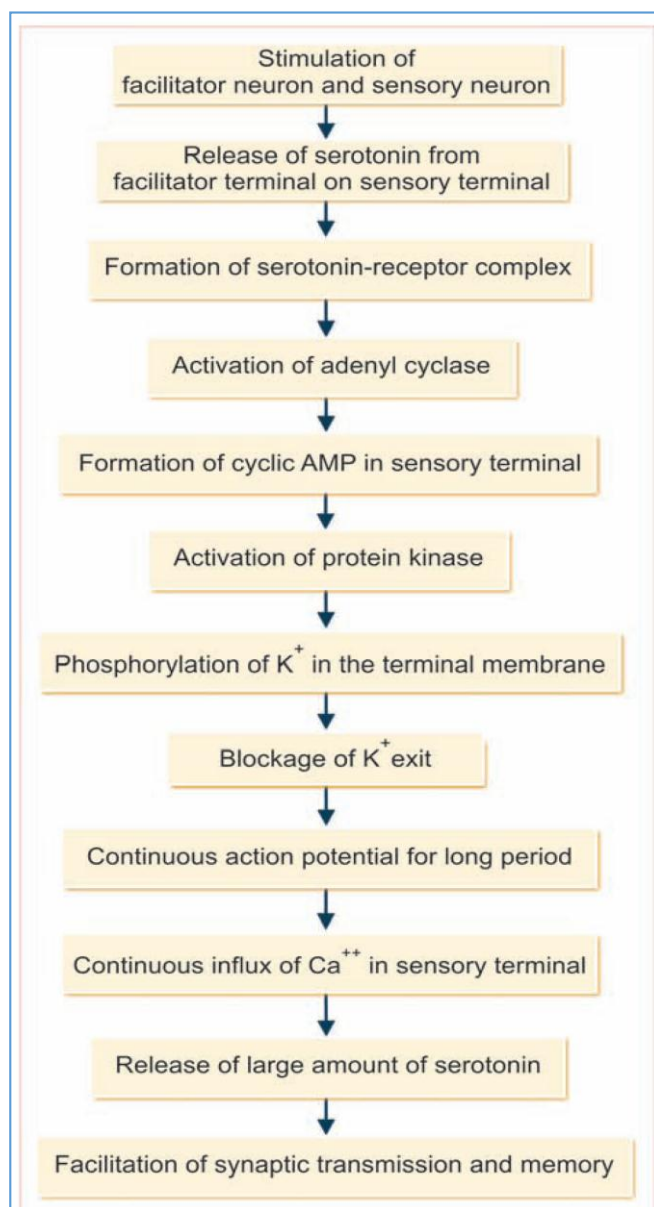
د حافظې اساسي میخانیکیت: حافظه په کامل ډول د ساینپسونو دنده ده، چې په لاندې اساس ترسره کېږي: کلېچې یوه وصفي سیاله په یوهځانګړي ترتیب د ساینپسونو څخه عبور وکړي، دغه ساینپسونه په راتلونکي کې د عېني سیالي د لېږد لپاره

باسهولته یا اسانه کېږي او یا هم نوموړي ساینپسونه د عېني سیالي د لېږد لپاره لا مساعدېږي. که چېرې په همدې لاره عېني سیالېڅو واری په پرلپسېډول د ساینپسونو څخه تیرې شي د نوموړو ساینپسونو وړتیا نوره هم زیاتېږي، چې حتا په دماغو کې یو واحد په یاد راوړونکي سیګنال کولی شي، چې د ساینپسونوڅخه د عېنېترتیب له لارې د پخوانیو سیالو د انتقال لامل شي یعنې پخواني سیګنالونه را برسیره کړي، چې دغې پروسې ته حافظه وايي.

۲- شکل: د حافظې لپاره د کوډ ورکولو سیناپتیک نهایت. [۶]

اوس دا ثابته شوې ده کله چې یو ماشوم د ودې او زده کړې په حالت کې وي د هغه د دماغو د ساینپسونو شمېر هم زیاتېږي. د انساني حافظې فزیولوژیک مالیکولي میخانیکیت په دریم انځور کې ښودل شوی دی.





۳- شکل: د حافظې engram. [۶]

د حافظې استحکام: د تازه حافظې په اوږدمهاله حافظه باندې بدلېدل د حافظې د استحکام په نوم یادېږي. پدې معنا، چې شخص کولی شي هغه پېښې، چې مخکې واقع شوې دي، میاشتي او کالونه وروسته یې بیرته په یاد راوړي. البته د یادونې وړ ده، چې استحکام په دوه ډوله دی: یوټه اصغري استحکام او بل ته یې اعظمي استحکام ویل کېږي، چې د لومړي ډول استحکام لپاره د ۵

څخه تر ۱۰ دقيقو پوري وخت ته اړتيا ده، په داسې حال کې، چې اعظمې استحکام يو ساعت وخت ته اړتيا لري. [۶]

د استحکام ميخانيکيت

لومړی يو مطلب مرکزي عصبي سيستم ته انتقاليدی، وروسته نوموړی مطلب ثبت کيږي او په اخر کې هڅه کيږي، چې نوموړی مطلب د اړتيا پر مهال بيرته په ياد راوړي. [۶، ۷، ۸، ۹] د انساني حافظې د تقوې لپاره خورا زياتې څيړنې تر سره شوي دي، چې د ټولو ذکر کول دلته ناشوني دي، خو هڅه شوي، چې د اساسي او بنسټيز ټکي يې په گوته شي. د انساني حافظې د تقوې لپاره ځيني اساسي او بنسټيز ټکي په لاندې ډول دي.

ورزشي تمرينات: ورزشي تمرينات نه يوازې دا چې د انسان په دماغو بوج او فشار له منځه وړي بلکه حافظه هم غښتلي کوي. د بيلگې په توگه هغه څېړنه، چې د جنوبي کارولينا په پوهنتون کې ترسره شوې، ښيي، چې د بدني فعاليت په وخت کې د عضلاتو سربيره په دماغي حجرو کې هم مایټوکانډرياوې توليديږي، چې د ماغي فعاليت ته زياتوالی او چټکتيا ورکوي. [۱]

مناسبه تغذيه: هغه کبان، چې Omega 3 لري، د توتانو بېلابېل ډولونه، ميوې او شنه سابه، قهوه، شين چای، چارمغز، گازرې او داسې نور هغه غذايي مواد دي، چې په زياته اندازه انتی اکسیدانتونه لري. انتی اکسیدانتونه هغه مواد دي، چې په بدن کې د آزادو راډیکالونو مخه نيسي او په دې توگه دماغي حجرو د آزادو راډیکالونو د تخريب څخه ساتي.

[https://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2014/04/24/memory-improvement-tricks.aspx]

د rosemary بویول: څيړنو ښودلې ده، چې د rosemary (يو ډول تل زرغون بوټی، چې د نعناع ويلی بوی لري او د ځانگو څخه يې عطر جوړيږي) بویول حافظه غښتلي کوي. پخوانيو يونانيانو به د دې بوټي کوچنی څانگې د ازمويڼو په ورځو کې د غوړونو شاته ايښودلې تر څو حافظه يې غښتلي شي.

[https://www.wikihow.com/Improve-Your-Memory]

د ژاولو ژوول: ځينو څيړنو ښودلې ده، چې د ژاولو ژوول حافظه غښتلي کوي، چې دقيق ميخانيکيت يې معلوم نه دی، په داسې حال کې، چې بيا نورو څيړنو د حافظې په غښتلي کولو کې د ژاولو د ژوولو رول رد کړی دی.

[http://www.digiato.com/article/2014/07/09/6.13]

خوب کول: یو کاهل کس په ۲۴ ساعتونو کې ۸-۷ ساعته خوب ته اړتیا لري. څیړنو ښودلې ده، چې په کافي اندازه خوب کول حافظه غښتلي کوي. څیړنو دا هم ښودلې ده، هغه کسان، چې کم خوب لري ښه حافظه نه لري.

روحي فشار (stress): څیړنو ښودلې ده هغه کسان، چې روحي فشار لري ښه حافظه نه لري. ناروغی: ځینی ناروغی لکه د شکري ناروغی حافظه کمزوري کوي. ارثیت: دا موضوع تر دې دمه تر څیړنې لاندې ده.



۴- انځور: د توتانو بیلایل ډولونه، چې د حافظې په تقویه کولو کې ارزښت لري [http://digiato.com/article/2014/07/09/6].

درمل: ځینی درمل هم شتون لري، چې په حیواناتو کې یې حافظه غښتلي کړي ده، چې د کافیین، پیژوسټگمین، امپیتمین، جنکوبا مستحضرات، نیکوتین، سترگین او میترازول څخه عبارت دي. یاد درمل د حافظې استحکام غښتلی کوي. [۶]

روژه نیول: ځینو څیړنو ښودلې ده، چې روژه نیول حافظه غښتلي کوي. روژه نیول د اکسیدانت موادو سویه په وینه کې راکموي او د انتي اکسیدانت موادو پټ توګه کار کوي، چې په دې ډول د دماغي حجرو ودې ته زمینه برابروي.

[https://www.articles.mercola.com/sites/articles/archive/2014/04/24/memory-improvement-tricks.aspx.1]

د کالوري او مشبوع شحمیاتو محدودول: څیړنو ښودلې ده، هغه څوک، چې د مشبوع شحمیاتو غني رژیم لکه سره غوښه، خالصې شیدې، کوچ، پنیر، پیروی او ایسکریم خورا زیات کاروي، په هغوی کې د هېرېدنې، د تمرکز او حافظې د زیانمنیدو خطر زیاتېږي.

[<https://www.helpguide.org/articles/healthy-living/how-to-improve-your-memory.htm>]

عمر: څیړنو دا هم ښودلې ده، چې په ټولو زړو کسانو کې حافظه زیان نه مومي، اما حافظه یې د ځوانانو په پرتله ورو کار کوي. په هغو زړو کسانو کې، چې حافظه زیانمنه شوې وي لاملونه یې جسمي یا روحي ناروغی ښودل شوې دي.

پایله

- ۱- په دماغو کې د حافظې گڼ شمېر سیستمونه شتون لري.
- ۲- فعالیت کوونکي یا لنډ مهاله حافظه په شته عصبي سرکټونو کې بدلونونو ته اړتیا لري، په داسې حال کې چې اوږدمهاله حافظه د نوي پروټین جوړولو او ودې ته اړتیا لري.
- ۳- دغه بدلونونه گڼ شمېر حجروي میخانیکیتونه دي، چې د واحد عصبي حجرو د ننه ترسره کېږي.

- ۴- ثانوي انتقالي سیستمونه په حجروي بدلونونو کې د منځګړي رول لوبوي.
- ۵- د حجروي غشا په چاپلونو کې بدلونونه د زده کړې او حافظې سره تړلي وي.
- ۶- حافظه د میل، شعور او زمان په بېلابېلو ډولونو ویشل کېږي.
- ۷- هغه لوی لاملونه، چې د حافظې په غښتلتیا کې رول لري د بدني ورزش، مناسب غذايي رژیم او کافي خوب کولو څخه عبارت دي.

وروستی پایلې

په مرکزي عصبي سیستم کې د حافظې لپاره پېچلي میخانیکیتونه شتون لري، چې د مرکزي عصبي سیستم ځانګړي برخې دا کار ترسره کولی شي کوم چې په اساسي ډول د ساینپس د ساحې سره تړاو لري. د حافظې د غښتلتیا لپاره گڼ شمېر لاملونه شتون لري، چې تر ټولو اساسي یې ورزش، مناسب غذايي رژیم او د کافي خوب کولو څخه عبارت دي. ځینې درمل هم شتون لري، چې په حیواناتو کې یې حافظه غښتلي کړي ده، چې د کافیین، جنکوبا مستحضرات، نیکوتین، سټرګنین او میترازول څخه عبارت دي. ځینو څیړنو ښودلې ده، چې روژه نیول حافظه غښتلي کوي. روژه نیول د اکسیدانت موادو سوبه په وینه کې راکموي او د انټي اکسیدانت موادو په توګه کار کوي، چې په دې ډول د دماغي حجرو ودې ته زمینه برابروي.

Abstract

In this scientific article physiological basis, types, mechanisms and promotion of human memory have been discussed. To know the mechanisms of physiological basis, types, mechanisms and promotion of human memory and to inform the related staff with before mentioned topics. This is a scientific review article which is written from internet and different standard scientific articles. There are multiple memory systems in the brain. Working memory requires changes in existing neural circuits, whereas long-term memory requires new protein synthesis and growth. These changes may involve multiple cellular mechanisms within single neurons. Second-messenger systems appear to play a role in mediating cellular changes. Changes in the properties of membrane channels are often correlated with learning and memory. There are multiple complicated mechanisms and particular areas in human central nervous system for memory. There are multiple factors for promotion of memory that some important are body exercise, suitable diet and adequate sleep.

ماخذونه

1. Alivand Farzaneh, Karimzadeh Fariba. "The Effect of Exercise on the Memory Improvement: a Review of Cellular and Molecular Mechanisms" (1394) Vol. 3, No. 4; pp.1-8.
2. Banerjee Ashis. (2005) Clinical Physiology Cambridge University press New York 1st ed. P.213.
3. Brady Timothy F. Konkle Talia," Alvarez George A. et al. Visual long-term memory has a massive storage capacity for object details" (2008).
4. Karpicke JD and Blunt JR (2011). "Retrieval Practice Produces More Learning than Elaborative Studying with Concept Mapping" Science, 331(6018) 772.
5. Phelps Elizabeth A. (2006) "EMOTION AND COGNITION: Insights from Studies of the Human Amygdala" Annu. Rev. Psychol. 2006. 57:27-53.
6. Sembulingam K and Sembulingam. (2013) Essentials of Medical Physiology. 6thed. New Delhi: Jaypee Brothers Medical Publishers; p. 838.
7. Sumrall William, Sumrall Reid, Doss Daniel Adrian. (2016) "A Review of Memory Theory" International Journal of Humanities and Social Science. Vol. 6, No. 5; pp.1-8.
8. Tigner RB (1999). "Putting Memory Research to Good Use" College Teaching, 47(4) 149.
9. Vander et al. (2001) The Mechanism of Body Function, Eighth Edition, The McGraw-Hill Companies. P- 367.

پوهنمل دوكتور طاهر شاه (نيكمل)

طب پوهنځی

مايكروبيولوژي دپارتمنت

گرځنده شمېره: ۰۰۹۳۷۹۹۱۳۶۶۵۹

برېښنالیک: tahirmekmal@gmail.com

چاغوالی (Obesity) او د وزن زیاتوالی (Overweight)

لنډیز

چاغوالی او د وزن زیاتوالی یو مزمن حالت دی په بدن کې د زیات مقدار وازدې ټولېدو ته چاغوالی ویل کیږي . څرنګه چې یوې خوا چاغوالی او د وزن زیاتوالی د ځینو مزمنو او ژوند ته ګواښ بېښوونکو ناروغیو لکه Type II diabetes, د زړه او د رګونو ناروغیو، hyperlipidemia او sleep apnea خطر لوروي او په تعقیب یې د ژوند د پاتې کېدو موده یانې Life expectancy د ۷ کلونو په شاوخوا راکموي. له بلې خوا د نورې نړۍ په شان په ګران هېواد افغانستان کې د یادې ستونزې شیعو نه یواځې داچې مخ په زیاتیدو ده بلکه د زیاتره هېوادوالو د پامه هم غورځېدلي ده.

کلیدي ټکي: چاغوالی، وزن زیاتوالی، میتابولیک ناروغی او د ژوند د پاتې کېدو موده.

سریزه

څرنګه چې چاغوالی او د وزن زیاتوالی د ځینو مزمنو او ژوند تحدیدوونکو ناروغیو لکه Type II diabetes, د زړه او د رګونو ناروغیو، hyperlipidemia او sleep apnea خطر لوروي او په تعقیب یې د ژوند د پاتې کېدو موده یانې Life expectancy د ۷ کلونو په شاوخوا راکموي. نوځکه مې وپتېله چې په دې اړه کتابتوني څېړنه وکړم ترڅو ټول طبي کارکوونکي او هېوادوال د چاغوالي او وزن زیاتوالي څخه راولاړیدونکو ناروغیو او له هغو څخه د مخنیوي او ځان ساتنې په اړه معلومات او پوهاوی ترلاسه کړي. د ګران هېواد افغانستان د عامې روغتیا وزارت د National Public Health Institute لخوا د خواجه میراسلم سعید لخوا د جلال آباد په ولایت کې په ترسره شوي څېړنه کې په ټولیز ډول د چاغوالي سلنه ۲۷,۴٪ ښودل شویده، چې د جنس د نظره په ښځینه جنس کې ۳۵,۹ سلنه او په نارینه جنس کې ۱۶ سلنه ښودل شویده [۷].

د ګران هېواد افغانستان د عامې روغتیا وزارت د Head of Grant and Service Contract Management Unit (GCMU) لخوا په پلازمینه کابل کې د خواجه میر اسلم

سعید لخوا په ترسره شوي څېړنه کې په ټوليز ډول د چاغوالی سلنه په بنځینه جنس کې ۵۱،۱ سلنه او په نارینه جنس کې ۴۸،۹ سلنه ښودل شويده. [۸]. همدارنګه يوه بله څېړنه د **National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES)** متحده ايالاتو د **National Center for Health Statistic of U.S. Center for Disease Control and Prevention** لخوا د **Dang M** او نوموړي ملګرو لخوا په ۲۰۰۳ او ۲۰۰۴ ميلادي کلونو کې ترسره شویده، په دې څېړنه کې په ټوليز ډول ۶۶،۲٪ کاهلو امريکايانو چې عمر يې ۲۰-۷۴ کاله وو د وزن زياتوالی يا چاغوالی درلود، چې ۳۳،۴ سلنه د وزن زياتوالی او ۳۲،۹ سلنه چاغوالی درلود[۵].

همدارنګه يوه بله د ايران د تهران پوهنتون د ميډيکل ساينس د **Endocrinology** او **Metabolism- Cellular Sceince Institute** لخوا د **Shahzadr Jafari Adli** او د هغه د ملګرو لخوا ترسره شوي څېړنه ده، په دې څېړنه کې ۲۷ سلنه کاهلو ايرانيانو چاغوالی او ۳۸،۵ سلنه د وزن زياتوالی درلودو [۲]. د پاکستان د کراچي ښار د آغاخان پوهنتون د اپيډيمیولوژي، نیفرلوژي او **Medicine and Community Health Sceince** دپارتمنتونو لخوا د **Tazeen H** او د نوموړي ملګرو لخوا په ترسره شوي څېړنه ده، په دې څېړنه کې ۲۵٪ پاکستانیانو د وزن زياتوالی او او ۱۰،۳٪ چاغوالی درلودو [۴]. چاغوالی يو مزمن حالت دی په بدن کې د زيات مقدار وازدې ټولېدو ته چاغوالی ويل کيږي. چاغوالی د (**BMI**) **body mass index** د لاندې فورمول پواسطه چې د بدن وزن نظر جګوالي ته توضیح کوي په ښه شان معلومېږي. د نوموړي فورمول صورت د شخص وزن ښايي چې په کلوگرام ښودل کيږي او مخرج يې د شخص جګوالی ښايي چې په متر مربع (m^2) ښودل کيږي.

$$BMI = \frac{Weight (Kg)}{Height (m^2)}$$

هغو کاهلان چې **BMI** يې ۱۸،۵ - ۲۴،۹ ترمنځ وي د نورمال وزن لرونکي شمېرل کيږي. هغه کاهلان چې **BMI** يې ۲۹،۹ - ۲۵ وي د زيات وزن (**overweight**) لرونکي شمېرل کيږي، ولي هغه کاهلان چې **BMI** يې ۳۰ يا زيات وي چاغوالی لري [۴].

د خطر هغه فکتورونه چې د چاغوالي سره اړه لري: ۱. نژاد: نژادي فکتورونه کېدای شي چې د وزن اخستل چټک کړي. افريقايي نژاده امريکايي ښځې او هسپانيایي ښځې د اسيایي او سپين نژاده ښځو په پرتله زيات وزن اخستنی ته ميلان لري او د عمر سره سم چاغوالي اندازه (**age-adjusted**)

(obesity rate) يې لور وي. ۲. د ماشومتوب د وخت وزن زياتوالی: هغه څوک چې د ماشومتوب په وخت، د ۱۳-۱۹ کلونو د عمر ترمينځ (teenage) او د کاهلی د وخت په لمړيو کې زيات وزن ولري کېدای شي چې د کاهلی د وخت په چاغوالي باندې تاثير ولري. د بيلگې په توگه، هغه څوک چې په ۲۰ کلنۍ کې د وزن زياتوالی ولري د ۳۵ کلنۍ د عمر د اساسي چاغوالي سره اړيکه لري. هغه څوک چې د ماشومتوب د دورې په وروستي عمر کې د وزن زياتوالی ولري د کاهلی د وخت چاغوالي ته زيات مساعد دي. هغه څوک چې د ۱۳-۱۹ کلونو د عمر ترمينځ (teenage) د وزن زياتوالی ولري د کاهلی د عمر د وزن زياتوالی ته ډير زيات مساعد دي. ۳. هورمونونه: ښځې خصوصاً په ټاکلي وختونو لکه حمل، menopause او د خولې د لارې د استعماليدونکو د حمل ضد درملو د استعمال په وخت کې وزن اخستې ته ميلان لري، خوبياهم د استروجن کم مقدار لرونکو گوليو شتون له کبله د وزن اخستل دومره خطر نه لري [۱].

شاليد

چاغوالی او د وزن زياتوالی يو مزمن حالت دی په بدن کې د زيات مقدار وازدې تولېدو ته چاغوالی ويل کېږي. څرنگه چې يوې خوا چاغوالی او د وزن زياتوالی د ځينو مزمنو او ژوند ته گواښ پېښوونکو ناروغيو لکه Type II diabetes، د زړه او د رگونو ناروغيو، hyperlipidemia او sleep apnea خطر لوروي او په تعقيب يې د ژوند د پاتې کېدو موده يانې Life expectancy د ۷ کلونو په شاوخوا راکموي [۵].

د چاغوالي لاملونه

د وزن اخستل د کالوري د اخستلو او انرجي د مصرفولو ترمينځ د نه سمون له لارې رامنځ ته کېږي. که چېرته يو شخص د هغه کالورۍ په مقايسه چې نوموړی شخص يې مصرفوي زياته کالوري اخلي نو شخص وزن اخلي (بدن اضافي انرجي د وازدې Fat) (په ډول ذخيره کوي). که چېرته يو شخص د هغه کالورۍ په مقايسه چې نوموړی شخص يې مصرفوي کمه کالوري اخلي نو نوموړي شخص خپل وزن د لاسه ورکوي. له دې کبله د چاغوالي ډير عام لاملونه زيات خوراک او فزیکي لټې دي. د وزن زياتوالی د جينيتيکي، ميتوبوليک، محيطي، behaviour او کلتوري لاملونه په پايله کې هم رامنځ ته کېږي [۳].

جينيتک: هغه شخص زيات په چاغې اخته کېږي چې پلار مور يې يا يو ددوی څخه چاغ وي. جينيتيک هغه هورمونونه چې د وازدې په تنظيم کې رول لري هم متاثره کوي. د بيلگې په توگه د چاغوالي يو لامل د leptin هورمون کموالی ده، لپپټين هغه هورمون ده چې د شحمي حجراتو پواسطه افرازېږي.

کله چې چې د بدن وازده په زیاته اندازه ذخیره شي لپټین دماغ ته د پیغامونو په ورکولو سره د بدن وزن کنټرلوي. د ځینو لاملونو له کبله که چیرته بدن په کافي اندازه لپټین افراز نه کړي یا لپټین دماغ ته خبر ور نه کړي دغه موازنه د منځه ځي او چاغوالی رامنځ ته کیږي. د چاغوالي په درملنه کې د لپټین هورمون معاوضه کول تراوسه د چیرني لاندې دی [۳].

زیات خوراک کول: زیات خوراک کول د وزن اخستې لامل کیږي خصوصاً کچیرته خواړه زیاته وازده ولري. هغه خواړه چې د وازدې یا بورې زیاته اندازه ولري (د بېلګې په ډول زر تیاریدونکي خواړه ، سره شوي خواړه او خواړه) د انرجي لوړه اندازه لري (په کمه اندازه هغه خواړه چې زیاته کالوري لري). اپیدیمولوژیکو څېړنو ښودلې ده چې هغه خواړه چې زیاته وازده ولري د وزن اخستې لامل کیږي [۳].

هغه خواړه چې د ساده کاربوهایدریتو لوړه اندازه لري: د وزن په اخستنه کې د کاربوهایدریتو رول واضح نه دی. کاربوهایدریت د وینې د گلوکوز اندازه لوړه وي، کوم چې د پاتقراض څخه د انسولین افراز تنبه کوي، او انسولین د شحمي انساجو وده پرمخ بیایي او د وزن د اخستې لامل کیږي. ځینې ساینس پوهان عقیده لري چې ساده کاربوهایدریت (گلوکوز، فرکتوز، dessert، خواړه شربت، بیر، شراب وغیره) په وزن اخستنه کې برخه اخلي ځکه چې دوی د مغلق کاربوهایدریتو (pasta، سرو وریجو، غله، سبزي ، خامې میوې وغیره) په پرتله په چټکۍ سره د وینې بهیر ته جذبېږي او لدې کبله د خوراک څخه وروسته د مغلقو کاربوهایدریتو په پرتله د ډیر زیات انسولین د افراز لامل کیږي، د ځینو ساینس پوهانو په عقیده د انسولین دغه لوړ افراز په وزن اخستنه کې سهم اخلي[۳].

د خوراک وختونه: د خوراک خوارلو دفعاتو (څو ځلي خوراک کول) او وزن ترمینځ ارتباط یوڅه د پوښتنې لاندې ده، هغه داچې د هغه خلکو په پرتله چې نورمال وزن لري د زیات وزن لرونکو خلکو د شتون راپورونه شته پداسې حال کې چې په کم دفعاتو سره خواړه خوري. ساینس پوهانو څیړلي ده چې هغه خلک په ورځ کې څلور یا پنځه ځلي خوراک کوي، د کلویسترول ټیټه اندازه او د وینې د گلوکوز اندازه یې ډیره ثابته وي د هغو خلکو په پرتله چې په کم دفعاتو سره خواړه خوري (په ورځ دوه یا درې ځلي د خواړو زیاته اندازه خوري). شونې ده چې د خوراک مکرر کم مقدار د انسولین ثابته اندازه تولیدوي، ولې د خواړو لوړ مقدار د انسولین لوړه اندازه تولیدوي[۳].

فزیکي لټې: ځای پرځای ناست خلک د هغو خلکو په پرتله چې فعال وي د کالوري کمه اندازه مصرفوي. National Health او Nutrition Examination Survey(NHNES) اوبنودله چې فزیکي لټې په دواړو جنسونو کې په زیاته اندازه د وزن اخستې سره تړاو لري[۳].

درمل: هغه درمل چې د وزن اخستې سره تړاو لري د ډيپريشن ضد درمل (درمل چې د ډيپريشن درملنې لپاره کارول کېږي)، د احتلاج ضد درمل (هغه درمل چې د احتلاج د کنټرولولو لپاره کارول کېږي لکه کاربامازاپين) يا valproate، ځينې د شکر ضد درمل (هغه درمل چې د وينې د گلوکوز سويه ټيټوي لکه انسولين، سلفاتاييل يوريا او thiazolidinedione) ځينې هورمونونه لکه د خولې د لارې استعماليدونکي د حمل ضد درمل (oral contraceptives) او زياتره corticosteroids لکه پريډنيسولون. د وزن اخستل د ځينو فشار ضد درملو او هستامين ضد درملو د استعمال سره هم ليدل شوی دی [۳].

فزيالوژيک فکتورونه: ځينو خلکو کې هيجان د خواړو خواړلو په عادت باندې تاثير لري. زياتره خلک هيجان لکه زړه ټکانونه، خفگان، فشار يا ناراختي (ته په غبرگون بڼودنې کې زيات خواړه خوري [۳].

ناروغی : ځينې ناروغی لکه hypothyroidism، Polycystic ovary (PCO) او Cushing's syndrome هم په چاغوالي کې برخه اخلي [۳].

اجتماعي موضوع گانې: د اجتماعي موضوع گانو او چاغوالي ترمينځ ارتباط شته. د صحي خواړو د رانيولو لپاره د پيسو نشتوالی يا د مندې يا تمرين کولو لپاره د مصوون ځای نشتوالی د چاغوالي خطر زياتوي [۳].

د چاغوالي او وزن زياتوالي له کبله پېښودونکي روغتيايي ستونزې د وينې لوړ فشار

د روغتيا نړيوال سازمان (WHO) مطابق د پرمختللي هېوادونو ۲۰ سلنه وگړي کېدای شي د چاغوالي پورې تړلي هايپرتېنشن ښکار وي. يواځې چاغوالی ښايي په نارينه او ښځينه جنس کې په ترتيب سره ۷۸٪ او ۶۵٪ د essential hypertension لامل وگڼل شي. د وينې د لوړ فشار شيعو په چاغو نارينه کاهلاتو کې ۳۸،۴٪ او په ښځينه کې ۳۲،۲٪ ده [۱].

د شکرې ناروغی

د چاغوالي او Type II Diabetes mellitus ترمينځ اړيکه په ښه شان پيژندل شوېده. د وگړو په زياترو چپړنو کې تخميناً ۸۵—۹۵ سلنه د Type II Diabetes زياتره ناروغان چاغ وي، خوبياهم يواځې ۱۰ سلنه چاغو ډيابېټ لرونکو ناروغانو باندې شک کېږي چې يواځې چاغوالي کافي نه ده چې د Type II Diabetes لامل شي، نوره فکتورونه خصوصاً د islet beta-cell وظيفې ناغیرې هم اړينه ده [۱].

د زړه د رگونو ناروغي

په بدن او قلبي وعایي ناروغيو باندې د چاغوالي منفي اغېزې روښانه دي. د **et al Willett** یوې څېړنې اوبښوده چې زیات وزن لرونکي او چاغې ښځې د **CHD** لوړ خطر لري. هرکله چې د بدن وزن ۱۱ کیلوگرامه زیاتېږي د یادې ناروغۍ خطر ۱،۶ ځلې لوړېږي، ولې هرکله چې د بدن وزن ۱۱—۱۹ کیلوگرامه زیاتېږي د یادې ناروغۍ خطر ۱،۹ ځلې لوړېږي. کله چې **BMI** د **29 kg/m2** ته ورسېږي د **CHD** خطر ۳ ته رسېږي [۱].

سرطان

د تیونو سرطان د ښځینه جنس د ټولو سرطانونو تخمیناً ۲۰ سلنه حسابېږي چې ۸۰ سلنه پېښې یې په **postmenopausal** ښځو کې لیدل کېږي. د ۱۰۰ څخه زیاتو اپیدیميولوژیک مطالعاتو د تیونو سرطان او **BMI**، د وازدې توضیح او وزن اخستنه په مختلفو عمرونو کې وازمويله. دغو څېړنو جوته کړه چې هغه ښځې چې زیات وزن او چاغوالی لري د ډنگرو ښځو په پرتله ۳۰-۵۰ سلنه د **postmenopausal breast cancer** زیات خطر لري. د **Agency for Research on Cancer (IARC) International** د اټکل له مخې په نړۍ کې ۲۵ سلنه د کانسر پېښو لاملونه چاغوالی او د بې فعالیتته ژوند ډول (**Sedentary life style**) دي [۱].

د تريخي تیرې

د تريخي تیرې چې په اساسي ډول د کولیسټرول د مخلوط، **calcium bilirubinate** او **calcium carbonate** څخه ترکیب شوي وي. ځینې وخت کله کله داسې تیرې هم پیدا کېږي چې د پورته ذکر شویو موادو څخه یواځې د یو څخه جوړې شوي وي. د تريخي تیرو شیعو د چاغوالي د موضوع سره اړه لري. د تريخي د تیرو جوړیدل په هغه ښځو کې ۲،۷ ځلې **fold-2.7** ځلې زیاته وي چې **BMI** **40kg/m2** څخه پورته وي نسبت هغه ښځو ته چې **BMI** **29kg/m2** کمه وي، ولې په نارینه جنس کې په عین کټگوري د **BMI** کې یې احتمال ۲،۳ ځلې **fold- 2.3** زیاتېږي [۱].

Osteoarthritis

Osteoarthritis په لمړي ډول یا په دویمي ډول د ضربې یا نورو حالاتو له امله د **cartilage** **articular** د توپرنې پواسطه پیژندل کېږي. **Cartilage** نرم او نری کېږي، **subchondral** هډوکۍ لشم او سختېږي او د **osteophytes** څنډې خارج ته وده کوي، درد او د وظیفوي ضیاع لیدل کېږي. دغه په بنيادي ډول وزن لرونکي بندونه اخته کوي او په زارو خلکو کې ډیر عام وي.

زيات وزن لرونکي او چاغ خلک زيات په خطر کې دي چې په Osteoarthritis اخته شي. يوه څېړنه چې په منځني عمر لرونکو پنځو باندې ترسره شوي ده داسې اټکل کوي چې د وزن په هر کيلوگرام زياتوالي سره د Osteoarthritis د اخته کېدو خطر ۹—۱۳٪ زياتيږي ولي يوي بلې څيړنې اوښوده چې د Osteoarthritis کم ترکمه ۲ پر ۳ برخه ناروغان د عملياتو په وخت چاغوالی درلوده [۱].

Sleep apnoea او د تنفسي جهاز نوره ستونزې

چاغوالی په سږو باندې منفي اغېزه کوي. يوه څېړنه چې په حيواناتو باندې ترسره شوي ده داسې اوښودله، چې چاغوالی د سږو جمله حجم او functional residual capacity د کموالي له کبله تنفسي جهاز اغېزمن کوي. د گيډې چاغوالی په حجاب حاجز باندې د فشار لامل کيږي او ساه اخستنې (inspiration) په وخت کې د سږو د توسع قابليت کموي، ولي په سينه کې د وازدې توليد د سيني د جوف مسافه کموي. Sleep apnoea د تنفس د قطع کېدو د تکراري حملو پواسطه پيژندل کيږي چې د خوب په وخت د تنفسي لارې د بنديدو له امله رامنځ ته کيږي او د آکسيجن د مشبوع کېدو د کموالي لامل کيږي. په Sleep apnoea اخته خلکو کې چاغوالی د مهم فکتور په توگه پيژندل شوی دی. څېړنو ښودلي ده چې په ۴۰٪ چاغو خلکو کې څرگنده Sleep apnoea موجوده وه، ولي ۷۰ سلنه د Sleep apnoea ناروغان چاغ وو. يوي بلې څېړنې ښودلي ده چې ۱۰٪ د وزن زياتوالی ۶ ځلي 6-fold د Sleep apnoea د پيدا کېدو خطر زياتوي [۱].

د تناسلي سيستم ستونزې

چاغوالی د ښځې د مياشتني عادت د ستونزو لکه د ۳۶ ورځو څخه زيات د عادت اوږدېدل، د عادت غيرمنظم کيدل او په مخ باندې د نر په شان د ويښتو د پيدا کېدو، عقامت او خوبخودي زيان سره اړه لري. څېړنو ښودلي ده چې په حمل کې چاغوالی د فشار د زياتوالي، شکرې ناروغۍ، ولادي سوشل او د مور او ماشوم دواړو د مرگ سره ملگري وي [۱].

د چاغوالي درملنه

د چاغوالي د درملنې موخه د بدن د وزن کمول او د اوږد وخت لپاره ساتل دي. نوموړي موخې ته د رسېدو لپاره د درملنې لاندې کړنلارې شتون لري.

د غذا پواسطه درملنه

کالوري اخستل باید په ورځ کې ۱۰۰۰ څخه تر ۱۲۰۰ کیلوکالوري پورې ښخو ته او ۱۲۰۰ څخه تر ۱۶۰۰ کیلوکالوري نارینه وو ته انتخاب شي. زیاتره زیات وزن لرونکي او چاغ خلک باید د کمې کالوري اخستلو د غذا سره اوږد مهاله ځان عیار کړي. په غذایی درملنې کې د غذایی رژیم تغییر شامل ده ترڅو دغې موخو ته ورسېږو [۶].

فزیکي فعالیت

فزیکي فعالیت د بدن په روغتیا باندې مستقیمې او غیرمستقیمې اغېزې لري. د فزیکي فعالیت ترسره کول د وزن د ضیاع لامل کېږي ځکه چې فزیکي فعالیت د انرژۍ مصرف زیاتوي او وزن په ثابت ساتلو کې عمده رول لري. فزیکي فعالیت د زړه د ناروغیو خطر هم کموي. ددې سره سره فزیکي فعالیت کېدای شي د بدن د وازدې په کمولو کې مرسته وکړي او د عضلي کتلې د کموالي څخه مخنیوي کوي کوم چې زیاتره د وزن ضیاع له کبله رامنځ ته کېږي. چاغ ناروغان باید فعالیت په تدریجي ډول زیات کړي او د ټپي کېدو څخه د مخنیوي په خاطر باید احتیاط ترسره شي. ۳۰ دقیقې د فزیکي فعالیت مختلف ډولونه لکه د کور سپک کارونو ترسره کول، منډه وهل، ګډه کول، باغباني کول، ګروپي یا انفرادي ډول د سپورټ کول، بایسیکل زغول، په څرخیدونکي ماشین (Threadmill) باندې تلل یا ورو منډه وهل، زینه باندې پورته کیدل او لمبا کول د متوسط تمرین د ډولونو څخه عبارت دي. د وزن بایللو څخه علاوه د تمرین کولو نورې ګټې عبارت دي له:

د وینې د ګلوکوز په کنټرولو کې رول لري او د انسولین په مقابل کې حساسیت زیاتوي (د انسولین په مقابل کې مقاومت ټیټوي).

په وینه کې د Triglycerides اندازه ښکته کوي او د ښو کولیسټرول (good HDL) Cholesterole اندازه پورته کوي.

د ګېډې وازده کموي.

Endorphine افرازوي چې د خلکو د ښه والي د احساس لامل کېږي.

یادونه: د فزیکي فعالیت پواسطه د وزن بایلل که ترلاسه شي یا نه، پورته یادې شوي ګټې ترلاسه کېږي [۶].

د سلوک درملنه

د سلوک درملنه د خوړو اخیستنې او فزیکي فعالیت لپاره د پلان په جوړولو کې اغېزمنه طریقه ده. په خپله د خپل ځان څارل، د فشار اداره کول، د تنبهاو کنټرولول، د مشکل حلول، د احتمالي پیښو اداره

کول او اجتماعي ملاتړ د سلوک د وصفي کرنلارو څخه عبارت دي. د سلوک درملنه کېدای شي د غذا پواسطه درملنې (غذايي رژیم محدودول) د پرمختګ او فعالیت سره د ځان عیاریدو په خاطر وکارول شي [۶].

د دوا پواسطه درملنه

فارماکوتیراپي کېدای شي په لوړ خطر لرونکو ناروغانو کې اغېزمنه وي. د FDA لخوا د اوږد وخت لپاره د دوا پواسطه تایید شوي درملنه کېدای شي په ځینو چاغو ناروغانو کې اغېزمنه ثابته شي. کچېرته د ژوند ډول تغیر د ۶ میاشتو څخه وروسته هم وزن کم نه کړي فارماکوتیراپي باید په نظر کې ونیول شي. موجوده وخت فارماکوتیراپي هغو ناروغانو ته توصیه کېږي چې $BMI \geq 30$ یا $BMI \geq 27$ وي خو د چاغوالي سره تړلي فکتورونه یا ناروغی ولري. بیا هم ټول ناروغان درملنې ته ځواب نه وایي. کچېرته ناروغ ۲،۲ پونډه یا ۲ کلوګرامه وزن د ۴ اوونیو درملنې سره کم نه کړي، نو نوموړي ناروغ یادي دوا سره ځواب نه وایي. موجوده وخت Sibutramine او Orlistate د FDA لخوا تایید شوي دي. Sibutramine اشتها د منځه وړي ولی orlistate د کولمو څخه د وازدې جذب نهی کوي [۶].

جراحی درملنه

جراحی پواسطه درملنه په هغه ناروغانو ته چې شدید چاغوالی ($BMI \geq 40$) ولري یا $BMI \geq 35$ وي ولی ددې سره سره یوځای جدې حالت ولري توصیه کېږي. عملیات شوي مریضان باید د اختلالاتو لپاره وڅارل شي او د ژوند کولو طرز باید د خپل ژوند تر پایه عیار کړي [۶].

موخې

- د چاغوالي او وزن زیاتوالي له کبله د راوولاریدونکو ناروغیو او ستونزو په اړه د روغتیايي کارکوونکو او هېوادوالو د پوهاوي کچې لوړول.
- د چاغوالي تشخیص، درملنې او د مخنیوي تدابیرو ته ددوي پام راوړل

وروستی پایلې

په نوره نړۍ او ګران هېواد افغانستان کې د ترسره شویو چپړنو په بنسټ د چاغوالي لوړې شیوع شتون ته په کتو سره د وروستي پایلې په توګه داسې ویلی شو چې خوست ولایت هم د یادي ستونزې څخه خالي نه دی خو که چیرته د چاغوالي او وزن زیاتوالي د لاملونو او د هغې څخه د راوولاریدونکو روغتیايي ستونزو په اړه عام پوهاوي ته سمه پاملرنه وشي نو پېښې یې راتیږدی شي.

وړاندېزونه

- د عامې روغتیا وزارت اړوند چارواکو ته وړاندیز کېږي چې د چاغوالي، وزن زیاتوالي او د هغې څخه د راوولایدونکو ستونزو په اړه ټول هېوادوال او خوست میشتي وپوهوي.
- څرنگه چې د شکرې ناروغي په زیاته سلنه د چاغوالی له کبله پیدا کېږي او چاغوالي مخنیوي د د فزیکي کړنو پواسطه کېدای شي نو فزیکي کړنې باید د خپل ژوند برخه وگرځوي.
- اطلاعات کلتور ریاست او نوره میډیاوي باید په خپلو خپرونو کې د چاغوالي، وزن زیاتوالي او د هغې له کبله د پیدا کېدونکو روغتیايي ستونزو په اړه پیغامونو ته ځای ورکړي.
- ښه به وي چې د تعلیم او تربیې وزارت د مکتبونو په نصابي کتابونو کې د وزن زیاتوالي، چاغوالي ، د هغې څخه د راوولایدونکو روغتیايي ستونزو او هغې څخه د مخنیوي په اړه ساده معلوماتو ته ځای ورکړل شي.

Abstract

Obesity and Overweight is a chronic condition, excessive amount of fat collection in body is called Obesity. While from one side obesity and overweight increased the risk of some chronic and life threatening disease like type II diabetes, cardio vascular disease, hyperlipidemia and sleep apnea and decreased Life expectancy almost 7 years, from otherside like other world in dear country Afghanistan not only mention problem prevalence is increasing but is ignore from most of Afghan civilian.

Reference

1. Aus Tariq Ali & Crowther Nigel John (2005) Health Risk associated with obesity, published by: University of the Withwalersrand Medical School, Johannesburg page(56,57,58 & 59).

<https://www.cdc.gov/healthyweight/effects/index.htm>

2. Adli Shahrzad Jafari, Jouyandeh Zahra , Qorbani Mostafa, Soroush Ahmadreza , Larijani Bagher and Ranjbar Shirin Hasani (2014) prevalence of obesity and overweight in adults and children in Iran' a

systemic review, published by: Journal of Diabetes & Metabolic disorder page (1-10).

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4301060/pdf/40200_2014_Article

3. Balentine Jerry R. (2015) Medicine Net page (2).

<http://www.medicine.com/obesity-weight-loss/page>

4. Jafar Tazeen H, Chaturvedi Nish, Pappas Gregory (2006) prevalence of overweight and obesity an Indo-Asian population, pulished by: Pakistan Medical Research Council and the US department of health and human services page (1017).

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1609152/pdf/20061024s00018p>

5. Nguyen Dang M & El-Serag Hashem (2010) The epidemiology & obesity, published by: Gastroenteral Clin North AM page (2).

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2833287>

6. Pi- Sunyer F. Xavier (2011) The practical Guide identification, evaluation and treatment of overweight and obesity in Adult, published by: National Institute of health hearth, lung and blood Institule North American association for the study of obesity page (2,3,4).
https://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/guidelines/prctgd_c.pdf

7. Saeed Khwaja Mir Islam (2015) Prevalence and association Risk factors for obesity in Jalalabad city-Afghanistan, published by: Alexadria journal of Medicine page (348).

<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S209050681400117>

8. Saeed Khwaja Mir Islam (2015) Pattern of Adult obesity in Kabul Capital of Afghanistan a cross sectional study using IOSR journal of pharmacy page (89).

<http://www.iosrphr.org/papers/v6i11V2/L0611028996.pdf>

پوهنمل مياولي شاه مياخېل

د ژبو او ادبياتو پوهنځی

پښتو څانگه

گرځنده شمېره: 0777858384

د څېړنې شکلي قالبونه

لنډيز

(دڅېړنې شکلي قالبونه) عنوان لاندې مقاله کې لومړۍ سريزه ليکل شوې؛ په سريزه کې د مقالې موخه، اهميت، او د اصل موضوع بيان ليکل شوی، ورپسې بيا د څېړنې په عامو او خاصو کالونو باندې خبرې شوې، چې د عامو کالونو په برخه کې: مقاله، د تحقيقي مقالې اوصاف، رساله، او کتاب معرفي شوي دي، په دويمه برخه کې د څېړنې خاص شکلي قالبونه تشرېح شوي، چې په دې لړ کې ترم پېپر Term paper، مونوگراف، تيزس او ډيزرټيشن ښودل شوي او په اخر کې د مقالې پايله او هم د هغو ماخذونو فهرست، چې د يادې مقالې د ليکلو پر وخت گټه ترې اخيستل شوې، ليکل شوي دي.

سريزه

د شرق د فرهنگي اثارو له مطالعې څرگنديږي، چې له پخوا زمانو څخه تاريخي، معلوماتي، ديني، فقهي، طبي، نجومی او نورو عقلي او نقلي علومو په خصوص کې ليکل شوي اثار په دريو شکلي کالونو کې، لکه: مقاله، رساله، کتاب ليکل شوي او تر موږ پورې رسيدلي دي؛ خو په ورسټيو پيړيو کې د علومو له پراختيا او د لوړو تحصيلاتو له ترويج او عاميدلو سره سم د څېړنو لپاره ځينې نور شکلي کالونه هم پيدا شول، چې زياتره د تحصيلي سندونو د حاصلولو د علمي کار کوونکو او استادانو د علمي ترفيعاتو لپاره ليکل کيږي، نو په دې بحث کې موږ دا کالونه د عام او خاص تر مقولو لاندې په دوو برخو کې مطالعه کړي دي، چې د عامو په برخه کې مقاله، رساله او کتاب شامل دي او د خاصو کالونو په برخه کې ترم پېپر، مونوگراف، تيزس او ډيزرټيشن مطالعه شوي دي؛ ترڅو موږ په دې و پوهيږو، چې د څېړنې کالونه په لومړي سر کې په څو برخو ويشل شوي او هم کومې، کومې برخې په دې ځای کې د مطالعې ځای لري.

1. عام قالبونه

دا کالونه لرغوني دي، په دې کالونو کې مقاله، رساله او کتاب شامل دي، پخوا ټولې څېړنې او نور معلوماتي او تاريخي اثار موږ په همدغو درېيو کالونو کې موندلی شو، دا کالونه تر اوسه زموږ په

فرهنگ کې معمول دي او اوسنی څېړنې هم زیاتره په کلي ډول په همدغو دریو کالو کې ترسره کيږي، چې په خپل وار سره به په هر یوه باندې خبرې وکړو.

الف: مقاله

په فرهنگونو کې یې د مقالې په باب داسې کښلې دي: په افغان دری - پښتو قاموس کې لیکلې: ((مضمون مفصل درخت یک مضمون و موضوع که عموماً برای درج در یک روزنامه نوشته شود.)) (۱:۱۲۳۶)

په دریاب کې د مقالې په هکله داسې لیکي: ((لیکلی مضمون، د کتاب حصه، د معلوماتو مفصل مضمون.)) (۷:۱۲۰۲)

په پښتو-پښتو سینه کې داسې لیکلې: ((لیکلی مضمون، د کتاب برخه.)) (۵:۹۷۳)
د مقالې په هکله سید محی الدین هاشمي د لیکوالۍ فن په نوم اثر کې وایي، چې: ((هره موضوع چې د لیکنې او سپړنې څېړنیز ارزښت ولري په هغې مقاله لیکل شو.)) (۹:۵۵)
له پورته یادونو څخه موږ دې نتیجې ته رسېږو، چې هر هغه مضمون، که هغه په هره موضوع وي؛ خو چې له رسالې او کتاب څخه کوچنی وي، مقاله بلله کیږي.

مقاله په عام ډول په مجلو، ورځپاڼو کې چاپیږي او یا هم په علمي مجامعو (سیمینارونو، کنفرانسونو او سیمپوزیمونو، د فرهنگي شخصیتونو د زوکړې د کلیزو او تلینونو غونډو) کې وړاندې کیږي. استاد هېوادمیل د څېړنې میتودولوژۍ کې د مقالې په هکله زیاتوي: د هند په نیمه وچه کې په تېره پاکستان او د هند په اردو ژبو کې بیا د مقالې تعبیر داسې دی: دوی په عامه محاوره کې د حجم په لحاظ وړې لیکنې ته مضمون، منځنۍ لیکنې ته کتابچه او غټ کتاب ته مقاله وایي او حتی دا هم وایي د ((Ph.D)) مقاله، معنا دا چې په دې سیمه کې تر ټولو د غټ حجم لرونکې لیکنه مقاله بولي؛ یعنې د حجم د لږوالي او ډېروالي له پلوه دغو دریو شکلي قالبونو ته د مضمون، کتابچې او مقالې تعبیرونه کارول کیږي. (۸:۳۳)

د تحقیقي مقالې اوصاف

کاندید اکاډمیسن محمد صدیق روهي د یوې تحقیقي مقالې د اوصافو د څرگندولو په نیامت یوه نسبتاً مفصله مقاله لیکلې ده، چې نه یوازې د تحقیقي مقالې اوصاف موږ ته رابښي، بلکې د څېړنې په باب په عام ډول ډېرې د کار خبرې لري، که مبالغه یې ونه بولو، د میتود پوهنې په ډېرو تازه کتابونو کې هم تردې نوې خبرې نشو موندلې، زه دلته په ډېر لنډیز د یوې تحقیقي مقالې اوصاف ترې را اخلم:

1. تر ټولو غوره تحقيقي مقاله هغه ده، چې يوه نوې فرضيه اثبات ته ورسوي، د علومو په ساحه کې يو نوی قانون، پرنسپ يا تيوري، چې پخوا نه وي څېړل شوي رامنځ ته کړي.
 2. هغه مقاله چې که څه هم نوي پرنسپونه او قوانين نه بيانوي، خو بيا هم د موضوع حق په داسې توگه ادا کړي، چې له ابتکاره خالي نه وي.
 3. هغه مقاله چې په يوه ټاکلي ساحه کې پخوانی څېړنې له سره په انتقادي ډول مطالعه کوي، بېلگې او نيمگړتياوې يې رابرسېره کوي او هدف يې داوي، چې د زيان رسوونکو او غير علمي مفکورو د رواجېدو مخه ونيسي.
 4. هغه مقاله چې په يوه ځانگړي موضوع کې خورې وړې او پراگنده څېړنې په سيستماتيک ډول راغونډې کړي، د موضوع تاريخي سوابق او پس منظر وڅېړي او وروستي انکشافات يې هم وڅېړي. (۱۵:۲)
- استاد روهي زياتوي، چې هره مقاله له يادو څلورو درجو راکېسته شي، نو بيا د تحقيقي مقالې په چوکاټ کې ځای نه لري او د خرابو مقالو په کتگورۍ کې بايد مطالعه شي.
- ب: رساله

په (افغان درې - پښتو) قاموس کې د رسالې معنا (ليک) ده. (۱: ۶۱۹)

او هم په يو بل پښتو قاموس (درياب) کې يې معنا: ليک، مکتوب او وړوکی کتاب ده. (۷: ۷۶۰)

په عام ډول د کتاب په تناسب د لږ او د مقالې په نسبت د زيات حجم لرونکي او نسبي اوږدې ليکنې ته، چې د يوې خاصې موضوع ليکلو ته وقف شوي وي رساله وايي، په شرقي فرهنگ کې زموږ پخوانيو فرهنگيانو د فقهي، عرفاني، اخلاقي، تاريخي، طبي، رياضي، نجوم، ژوند پېښو، بلاغي علومو، تجويد او نورو پوهنو په باب په زرگونو رسالې ليکلي دي.

استاد هېوادمېل د څېړنې په مېتودلوژي کې په دې هکله وايي: رسالې کېدای شي منظومي وي او يا هم منثورې، لکه: بايزيد روښان، چې خپلو ځينو منظومو اثارو ته د رسالې نوم ورکړی دی، بايزيد د خپلې يوې منظومي رسالې په پای کې ويلي دي: (دا تذکره د علم رساله نمينه) يا د يوې بلې رسالې په پای کې يو ځای ويلي دي: (دا رساله مې فرحت المجتبى). (۸: ۳۶)

په شرقي فرهنگ کې د رسالې د استعمال دايره ورو ورو پراخه شوه او په معاصر دوران کې پر لږ حجمه تحقيقي اثارو هم د رسالې اطلاق عام شوی دی. زموږ د هېواد په فرهنگي کړيو کې، چې يوه ليکنه د مقالې له دايرې ووزي او حجم يې نسبي غټ شي، رساله ورته وايي.

ج: کتاب

د کتاب په هکله یې په (پښتو - پښتو تشریحي قاموس) کې داسې لیکلي دي: ((چاپي یا خطي جونگ، کتاب له مجلې څخه د طول او فورم پر اساس توپیر لري، د حسابو، ریکارډو... د داخلولو لپاره څو پاڼې خط کشي شوي، یا د هوسۍ پوستکي... چې پر یوه خط سره ګڼل شوي، څه ور باندې لیکل شوي یا چاپ شوي وي او معمولاً د دوو پوښو (وقایه، اړانه) په منځ کې وي، اسماني کتابونه، لکه: زبور، تورات، انجیل او قرآن، چې په ترتیب سره پر خپل پیغمبر نازل شوي دي. د څو سیاسي اسنادو مجموعه ده، چې د صفت په توګه د رنگونو نومونه ورسره یادېږي، لکه: د فرانسې ژبې کتاب، د بلجیم څر کتاب، د ایټالۍ شین کتاب... (۴: ۳۴۸۸)

په (افغان دری - پښتو) قاموس کې د کتاب په هکله داسې لیکلي: ((نوشته که دارای اوراق متعدد باشد.)) (۱: ۹۸۶)

په (پښتو - پښتو سیند) کې د کتاب معنا په دې ډول ده: چاپي یا خطي جونگ، مجلد شوې پاڼې. (۵: ۷۷۱)

استاد هېوادل د څېړنې په مېتودلوژي کې د کتاب په هکله د (فرهنگ سخن) په حواله لیکي: د لیکنو او یا تصاویرو مجموعه، چې په نازکو ورقو کېښل شوي، صحافي شوې وي، جلد پښتۍ ولري، که خطي وي یا چاپي هغه کتاب بلل کېږي.

د کتاب په تېره د تحقیقي کتاب د محتوی په باب پوهان وايي، چې د کتاب محتوی مفصله، عالي، پخه او پیاوړې وي او د طرح شوې موضوع په اړه هر اړخیز او دقیق معلومات په منظم ډول لوستونکي ته وړاندې کوي، تحقیقي کتاب مقدمه، فصلونه، خاتمه، پیشنهادونه، ماخذونه، اصطلاحات او د اعلامو فهرستونه لري. (۸: ۳۶)

2. خاص شکلي کالبونه

د څېړنې خاص کالبونه په نړۍ کې د علمي او تحصيلي ډګريو او درجو د حاصلولو او یا هم په تحقیقي عالي او تعلیمي موسسو کې د علمي وجایبو د پوره کولو لپاره ایجاد شوي دي او پیدایښت یې د نړۍ په هېوادونو کې د عالي تحصيلاتو او علمي تحقیقي مراکزو له پرمختیا سره نېغه اړیکه لري.

د تحقیق ډولونه، روشونه، مېتودونه او لارې چارې د څېړنو په عامو او خاصو شکلي کالونو کې په کلي ډول ډېر توپيرونه نه لري، اما په جزیاتو کې بڼايي څه توپيرونه موجود وي؛ د تحقیق وسایل او شرایط هم بڼايي ونه مومي.

د څېړنې هغه خاص شکلي کالونه چې زموږ په هېواد او نورو هېوادونو کې معمول دي په لاندې ډول بنودل کېږي.

الف: ترم پیپر Term Paper

د ترم پیپر په هکله استاد هېواد مل د (Kate L. Turabian) په حواله لیکي: د امریکا په مکتبونو او پوهنتونو کې شاگردان د کورسونو او سمپسترونو په پای کې یوه لیکنه تهیه کوي، چې دکورس برخه جوړوي، دې لیکنې ته ترم پیپر وايي، دا پیپر هم د څېړنې یو کالبد دی، چې د مأخذ او ریفرنسونو پر بنا برابرېږي. (۳۷:۸)

ب: مونوگراف

زموږ په هېواد کې، چې څوک د لیسانس تحصیلي دوره پای ته ورسوي فارغ ته د مونوگراف لیکنې سپارښتنه کېږي، چې د بېلا بېلو علومو په بېلا بېلو څانگو کې موضوعات ټاکل کېږي. د مونوگراف په اړه گل رحمن رحمانی په (مونوگراف لیکنه) اثر کې داسې لیکي: په افغانستان کې هغې تحقیقي لیکنې ته، چې محصلان یې تر فراغت دمخه یا وروسته له خپلې تحصیلي څانګې سره په یوې اړوندې موضوع لیکي مونوگراف بلل کېږي او مونوگراف معمولاً تر مقالې اوږد او تر کتاب وور وي، کتاب ممکن د مختلفو موضوعاتو ټولګه وي؛ خو مونوگراف په واحد یا ځانګړې موضوع لیکل کېږي، کتاب شاید دویم ټوک ولري، خو مونوگراف دویم ټوک نه لري او موضوع پکې بشپړه شوې او نتیجې ته رسول شوې په کار ده. (۱:۳)

ج: تیزس Thesis

د انګلیسي - پښتو قاموس، چې په ۱۳۸۵ کال کې چاپ شوی د تیزس معنا یې علمي رساله لیکلې ده. (۴۵۳:۶)

په Oxford Dictionary، چې په ۲۰۰۴ کال کې لیکل شوې ده، هغه بیا د پوهنتون Ph.D. او M.A. ډګریو د تر لاسه کولو لپاره تیزس لیکي.

کاندید اکاډمیسن محمد صدیق روڼي د ماسټرۍ ډګری د تر لاسه کولو لپاره، چې محصل د تحصیلي دورې په پای کې، چې کوم اثر لیکي هغه ته تیزس وايي اما دوکتور ګیان چند بیا M.A. او M.Phil. ډګریو د تر لاسه کولو لپاره لیکل شوي اثر ته Dissertation وايي. (۳۷:۸)

د: ډیزرتیشن

څرنګه، چې مو د تیزس په برخه کې ولوستل، چې دوکتور ګیان چند ډیزرتیشن هغه تحقیقي اثر ته وایي، چې د M.Phil. او M.A. د کورسونو فارغان یې د ډګریو د حاصلو لپاره لیکي اما مرحوم روهي، چې د Ph.D. ډګری د حاصلولو لپاره، چې Scholar کوم تحقیقي اثر لیکي هغه ته ډیزرتیشن وایي، خو دوکتور ګیان چند بیا د Ph.D. د ډګری د تر لاسه کولو لپاره، چې Scholar کوم اثر لیکي هغه Thesis بولي.

په Oxford Dictionary او Longman Dictionary کې یې بیا د ډیزرتیشن په باب لیکلي دي چې: ډیزرتیشن په یوه خاصه موضوع کې یو تحقیقي کار دی، چې د پوهنتون د ډګری د حاصلو لپاره لیکل کېږي په دې ډکشنريو کې یې دا نه دي ويلي، چې ډیزرتیشن د کومې ډګری د حاصلو لپاره لیکل کېږي. (۱۰:۳۹۶)

موږ ولوستل، چې د هرې تحصیلي درجې د حاصلو لپاره، چې کوم اثر لیکل کېږي هر یو بېل نوم لري، استاد هېوادمېل د څېړنې په مېتودولوژي کې د (راهکارهای پژوهش) لیکوال په حواله زیاتوي، چې: نوموړي د لیسانس، ماستری او دوکتورا د تحصیلي دورې په پای کې، چې کوم اثار لیکل کېږي، ټولو ته یې د (رسالې) اصطلاح استعمال کړې ده، لکه: رساله پایان تحصیلي لیسانس، رساله ماستری، رساله دوکتورا او حتی د علمي درجو د حاصلو لپاره، چې کوم اثار لیکل کېږي هغوی ته یې هم (رساله های نیل به رتبه های علمی) ويلي دي.

استاد هېوادمېل د (روش تحقیق) په حواله بل ځای کې داسې لیکي: په ځینو عربي هېوادونو، لکه مصر او نورو کې هم ماستری او دوکتورا د تحصیلي درجو اخیستلو لپاره، چې کوم اثار لیکل کېږي هغې ته رساله وایي، د قاهرې د جامع لازهر استاد دوکتور احمد شلبي د ماستری تیزس او دوکتورا ډیزرتیشن دواړه رسالې بللې دي، خو له دغو ټولو توپیرونو سره سره د نړۍ په معتبرو پوهنتونونو او د تحقیق په مراکزو کې د ماستری لپاره لیکل شوی اثر تیزس او د دوکتورا لپاره لیکل شوی اثر ډیزرتیشن بلل کېږي. (۸:۳۸)

پایله

دغو ټولو توضیحاتو څخه وروسته دې نتیجې ته رسېږو، چې کوم کالېونه د څېړنې په ساحه کې استعمالېږي او یا ایجادېږي، هر یو یې بېل، بېل نوم لري او په هېوادونو او ټولنو کې دا نومونه فرق کوي، زموږ په هېواد کې د لیسانس دورې د تکمیل لپاره مونوګراف لیکل کېږي. د ماستری دورې د تکمیل لپاره تیزس او دوکتورا لپاره د ډیزرتیشن اصطلاحات کارول کېږي او مروج دي. په داسې حال

کې، چې په نوره دنیا کې دا نومونه او اصطلاحات د یو هېواد او ټولنې د بل هېواد او ټولنې سره یو شان نه دي.

د میتود پوهانو ترمنځ د اصطلاحاتو د تعابیر او د اصولو د تفاسیرو او تعاریفو په خصوص کې واړه، غټ اختلافات موجود وي او دا اختلافات طبیعي هم دي، اما په عام ډول څېړونکي له بې لاریو سره نه مخامخ کېږي، له دغو توپیرونو سره سره د نړۍ په معتبرو پوهنتونونو او د تحقیق په مراکزو کې د ماسترۍ لپاره لیکل شوی اثر تیزس او دوکتورا لپاره لیکل شوي اثر ډیزرتیشن بلل کېږي.

Abstract

This article is intended to introduce Kinds of Research Styles. This article provides a step-by-step approach to the Research Styles. The goals, importance, and the actual topic are introduced in the preface. After preface, a discussion is carried out on the common and proper styles of research. In common styles, I have discussed on the article, characteristics of research article (paper), booklet, and books. In the second part of the article, I have explained specific (proper) styles of research, in which term paper, monograph, thesis, and dissertations are explained in details. The last part of the article has a summary and prefaces, which were used in writing this article.

ماخذونه

1. افغان نويس. (۱۹۹۱). افغان دري - پښتو قاموس. پېښور: ميهن خپرونډويه ټولنه.
2. روهي، محمد صديق. (۱۳۸۹). د څېړنې بنسټونه او ډولونه. کابل: د افغانستان د سيمه ييزو مطالعاتو مرکز.
3. رحمانی، گل رحمن. (۱۳۸۹). مونوگراف ليکنه. جلال آباد: گودر خپرنډويه ټولنه.
4. ريس خيل، مسافر. (۱۳۶۵). پښتو - پښتو تشريحي قاموس څلورم ټوک. کابل: د علومو اکاډيمي د ژبپوهنې څانگه.
5. زاهد مشواڼی، عبدالقيوم. (۱۳۸۵). پښتو - پښتو سيند. پېښور: دانش خپرنډويه ټولنه.
6. سيد جلالدين. (۱۳۸۵). انگليسي - پښتو قاموس. پېښور: اريانا خپرونډويه موسسه.
7. مومند، قلندر. (۱۹۹۴). درياب. لارهور: اميد پرنترز.
8. هيوادمل، زلمی. (۱۳۹۲). د څېړنې ميتودولوژي. کابل: ژبو او ادبياتو پوهنځی، ماسترۍ پروگرام.
9. هاشمي، سيد محي الدين. (۱۳۸۳). ليکوالی فن. پېښور: دانش خپرنډويه ټولنه.
10. Della, Summers. (2006). *Longman Dictionary. Language and Culture*

پوهنیار ماسټر محمدقاسم گربز

شیخ زاید پوهنتون

ژبو او ادبیاتو پوهنځی

پښتو ډیپارټمنټ

اړیکه: ۰۷۷۱۱۲۶۷۶۷

ایمپل: gasim.gurbaz@gmail.com

په پښتو گرامر کې د (یا) ډولونه او سمه کارونه یې

لنډیز

په پښتو ژبه کې د یاگانو د ډولونو او سمې کاورنې سره ډېری لیکوال لاس او گړېوان دي، ممکن د گوټو په شمېر به داسې شخصیتونه وموندل شي، چې د یاگانو د ډولونو او سم استعمال سره به اشنا وي او په اهمیت او ارزښت به یې پوهیږي؛ زما په اند پر یاده موضوع پوهه او حاکمیت لرل ډېر اړین دي، ځکه د یاگانو ناسمه کارونه د مورفیمونو، کلمو، عبارتونو، ترکیبونو او جملو کې د بڼې او محتوا له مخې ګډوډي رامنځ ته کوي او د یادو واحدونو مطلوبه غایه له منځه وړي. په دې څېړنه کې مې پر ذکر شوې سکالو کار کړی او په تفصیل سره مې د یاگانو پر ډولونو او د هغوی د استعمال پر ځانګړو ځایونو بحث کړی دی.

سریزه

ژبپوهنه په عمومي ډول پر دوو لویو برخو وېشل شوې ده، چې لومړۍ برخه یې د نظري ژبپوهنې په نوم یادېږي او دویمې برخې ته یې تطبیقي ژبپوهنه وايي. نظري ژبپوهنه په خپل منځ کې بیا پر دریو څانګو تقسیم شوې ده، چې نومونه یې په دې ډول دي: تشریحي ژبپوهنه، تاریخي ژبپوهنه او مقایسوي ژبپوهنه. گرامر د تشریحي ژبپوهنې لویه برخه جوړوي، چې همدغه گرامر بیا درې لویې او عمده څانګې لري، چې لومړۍ عمده څانګه یې د فونولوژي په نوم یادېږي، دویمه د مورفولوژي او درېیمې څانګې ته یې سینټکس وايي.

فونولوژي د گرامر هغه برخه ده، چې په هغه کې د یوې ژبې اوازونه او د هغوی د پیدایښت ډولونه او نورې ځانګړتیاوې په علمي او سیستماتیک ډول تر څېړنې او مطالعې لاندې نیول کېږي. یاده څانګه د ژبپوهنې یوه نوې او تازه سکالو ده، چې د شلمې پېړۍ په پیل کې په دغه برخه کې نوي علمي څېړنې او مطالعات وشول؛ ځکه پخوا داسې فکر کېده چې گرافیم د ژبې یا وینا بنسټ دی، خو اوس دا ثابته

شوه چې ژبه د انساني غږونو څخه ترکیب او جوړه شوې ده، یانې لومړی فونیم رامنځ ته کېږي او بیا گرافیم.

په دې کې شک نشته چې زموږ د پښتو ژبې په الفبایي سېسټم کې نیمگړتیاوې او ستونزې زیاتې دي، نه غواړم چې دلته یې رابرسېره کړم او یوازې د موضوع سره په تړاو مې پر یوه ستونزه رڼا اچولې، هغه دا ده چې زموږ په الفبایي لیکنه کې یو توری یا گرافیم (یا) د څو بېلابېلو اوازونو لپاره ټاکل شوی او یا هم یو گرافیم له څو فونیمونو څخه استازیتوب کوي. د بېلګې په توګه یو همدا د (ی) گرافیم دی، چې دوه یې خپلواک غږونه او دوه یې دېقتانګ اوازونه دي.

پښتو ژبپوهانو د څلورو مختلفو غږونو لپاره یو گرافیم ټاکلی او اصلاً ستونزه له همدغه ځایه پیلېږي، که څه هم دا ستونزه تر یوې اندازې په یاګانو کې د شکلي بدلون او د ټکو د تغیر په وجه تر یوه بریده له منځه وړل شوې ده. عام لوستونکي دغو څلورو مختلفو غږونو ته په یوه سترګه ګوري او د توپیر په کیسه کې یې نه دي، بیا ډېری داسې لیکوال هم شته چې د کارېدنې پر ځای، اهمیت، ارزښت او بڼو باندې یې پوهیږي، ځینې بیا داسې هم شته چې په لیک کې یې مراعت ته ډېره پاملرنه نه کوي، خو بیا ځینې یې په مراعتولو ځان نه ستړی کوي. ما په خپله لیکنه کې په تفصیل سره د یاګانو پر ډولونو او د سم استعمال پر اهمیت، ارزښت او اړتیا باندې رڼا اچولې ده او ټولو هغو ستونزو او ګډوډیو ته مې نغوته کړې چې د یاګانو د ناسمې کارونې څخه رامنځ ته کېږي. هغه کسان چې لا تر اوسه د دغو تورو په دقیق استعمال کې ستونزې لري، په دې هیله چې یاده مقاله لاس ته راوړي، په سم ډول یې ولولي او د یاګانو د ډولونو او د سم استعمال د مناسبو ځایونو څخه یې ځانونه خبر کړي او په دې امید چې نور د یادې ستونزې سره لاس او ګرېوان نه شي.

موخې

الف: د یاګانو د ډولونو په اړه له درنو لیکوالو سره د معلوماتو شریکول

ب: د یاګانو د سمې کارونې په اړه د دقیقو معلوماتو شریکول له لیکوالو او عامو لوستونکو سره

ج: د یاګانو له ناسمې کارونې څخه د مورفیمونو، کلیمو، عبارتونو، ترکیبونو او جملو په بڼه او محتوا کې د تغیراتو د رامنځ ته کېدو په اړه د پوهې تر لاسه کول

د: د یاګانو د سم او ناسم استعمال پر اهمیت، ارزښت او اړتیا رڼا اچول

ه: په ځانګړي ډول د ژبو او ادبیاتو پوهنځي د پښتو ډیپارټمنټ محصلانو ته د یادې موضوع په اړه د

شته ستونزو او اشتباهاتو د له منځه وړولو په موخه د موثوق معلوماتو ورسپارول

د کار مواد او مېتود

په دې څېړنيزه مقاله کې مې له کتابتوني مېتود څخه استفاده کړې ده او په ياده ليکنه کې مې له معتبرو موثوقو او قوي ماخذونو څخه ګټه اخيستي ده. په دې کې شکه نشته چې د يادې مقالې په بشپړولو کې د مسلک سره سم د مشرانو استادانو د اندونو او مشورو څخه هم مستفيد شوی او د موضوع اړوند په ټولو اړخونو مې په عميق ډول رڼا اچولې ده.

د ياگانو د سمې کارونې اهميت، ارزښت او اړتيا ته لنډه کتنه

بې خايه به نه وي، که ووايم چې تر دې دمه پېښتانه او غير پېښتانه د (يا) د ډولونو او سمې کارونې سره لاس او گرېوان دي؛ بې له شکه چې غير پېښتانه او عام پېښتانه وروڼه د همدې ستونزې سره مخامخ دي خو وينم چې ډېری سواد لرونکي شخصيتونه لکه: د پوهنتونونو استادان، د ښوونځيو ښوونکي، محصلان او شاگردان او داسې نور د بېلابېلو ادارو تعليم يافته قشر يې هم له سم استعمال څخه عاجزه دي؛ ځينې بيا داسې هم شته چې د (يا) د ډولونو او سم استعمال په اړه به بشپړ مالومات او حاکميت هم لري خو دغې لويې او درندې سکالو ته به په اهميت او ارزښت قايل نه وي، خو ځينې بيا داسې درندې سټې هم لرو، چې فيصدي يې د نورو په نسبت کمه ده چې د هرې (يا) په خپل مناسب ځای کې د کارونې په اهميت، ارزښت او اړتيا پوهيږي او دې ته ژمن هم پاتې شوي دي.

په دې پوهېدل اړين دي، چې د بل هر گرافيم په څېر د ياگانو د استعمال ځانگړي ځايونه معلوم دي؛ که چېرې په نثر او نظم کې هره يوه پر خپل ځای وکارول شي، د متن په روانتيا، اسانتيا اومانيزې څرگندونې کې به ډېره مرسته شوې وي.

که چېرې ياگانې پر خپل مناسب ځای او خپله بڼه ونه کارول شي، لوستونکی د متن په لوستلو کې د ستونزو سره مخامخېږي او کله دې ته هم اړ کېږي، چې د غونډلې پای ته ځان ورسوي او بيا له پيله د جملې روغه بڼه ولولي. دا د دې مانا ورکوي چې د پښتو هر لوستونکی د پښتو د هر کتاب متن دوه ځله لولي. کله کله د ياگانو ناسمې کارېدنې له امله يو ويی، ترکيب يا غونډله د ليکوال غوښتنې مانا هم نه شي رسولی او لوستونکی له ذهني ستړيا سره مخامخوي.

هغه کسان خو لا له ډېرو ستونزو سره مخامخوي، چې پر پښتو ليک او لوست پوره او بشپړ حاکميت نه لري. د راډيو، ټيليويزن او د نورو غونډو وياندويان هم د ياگانو د نه مراعت له کبله له سختو ستونزو سره مخامخېږي او کله کله دومره سخته تېروتنه کوي، چې د متن اصلي مانا ته بالکل بدلون ورکوي. بايد وکارم چې په پښتو کې د بل هر گرافيم په انډول د ياگانو کارېدنه زياته ده، دا ځکه چې پښتو ياگانې په حقيقت کې څلور بېل بېل غږونه دي، چې دوه يې واول او دوه يې دېفتانگ اوازونه دي.

مفتي سيف الرحمن هاشمي د يانگانو د استعمال ستونزه څه داسې بيانوي: ((پښتو ژبپوهانو د څلورو بېلابېلو غږونو لپاره يو گرافيم (انخور) ټاکلی او اصلاً ستونزه له همدغه خايه پيليږي، خو دا ستونزه په يانگانو کې د شکلي بدلون او د ټکو د تغيير په وجه تر يوه بريده له منځه وړل شوې ده.)) (۱۴۷:۹)

محمد هارون خپل شعاعي هم د يادې موضوع په اړه داسې وايي: ((د غږپوهنې (فونولوژۍ) د قواعدو او اصولو له مخې بايد هر غږ (phoneme) ته بېل توری (grapheme) يا نڅښه (symbol) ومومو؛ ځکه د ډول ډول غږونو لپاره د يوه توري کارول له يوې خوا پوخ علمي او منطقي جواز نه لري؛ او له بلې خوا په زده کړه او ښوونه کې يې شمېره ريرې پيدا کوي. هېڅوک به دا خبره ونه مني چې د موټر او موټرسايکل يا خره او آس لپاره يو نوم استعمال شي، لکه: څنګه چې د دغو وسيلو او موجوداتو ترمنځ لوی توپيرونه شته، په ژبو کې هم د بېلا بېلو غږونو ترمنځ همدومره توپيرونه ليدل کيږي.)) (۱۴۹:۸)

هره (يا) بايد په خپل مناسب ځای کې وکاروله شي، که يوه (يا) د بلې پر ځای استعمال کړو، لويه ګډوډي به يې رامنځ ته کړي وي، په دې مانا چې د مورفيمونو او کليمو په مانا، بڼه او ګرامري جوړښت کې به لوی تغيير راغلی وي او مطلوبه مانا او محتوا به يې له لاسه ورکړي وي، د بېلګې په توګه د (ليکي، ليکې) او داسې نورو لښکونو ويیو ترمنځ په مانا او ګرامري جوړښت کې لوی توپيرونه شته، لکه: برياليه ليک ليکې؟ او بريالی ليک ليکي. يادې دوي بېلا بېلې غونډلې دي؛ ځکه په لومړۍ جمله کې بريالی دويم مفرد شخص دی، چې پوښتنه ور څخه شوې ده او فعل يې جاري بڼه لري؛ په داسې حال کې چې په دويمه غونډله کې بريالی درېيم مفرد شخص دی، چې د وينا پر مهال حاضر نه دی او د ليکلو فعل يې ساده حال بڼه لري. که په دواړو جملو کې د ليکلو فعل په اوږده يا مجهوله (ي) وليکل شي، نو په دواړو غونډلو کې بريالی د حاضر په توګه بيانېږي، حال دا چې حقيقت داسې نه دی. لومړۍ جمله د پوښتنې يا سواليه په ډول او دويمه غونډله د بيانې په ډول ويل شوې ده. په دې کې شک نشته چې په هره ژبه کې د زمانې په اړولو سره کړ بېل شکل غوره کوي.

د دې لپاره چې د موضوع عمق ته مي ورکوز کړي وئ، د حميد بابا د ديوان له خطي نسخې څخه درته يو ساری راوړم:

لکه ته و ساده روييو ته پخسپړي!

نه پخسپړي ونارنج ته رنخور هسي

(۱۴۶:۸)

که موږ تاسی د حمید بابا په دغه بیت کې د (پخسپړي!) او (پخسپړي) دواړې کلمې په اوږده یا مجهوله (ې) ولیکو، نو د بیت محتوا په بشپړ ډول له منځه ځي؛ نو ځکه په لومړۍ مسره کې د (پخسپړي!) کلمه دویم شخص (مخاطب) ته خطاب دی او فعل یې جاري بڼه لري. په دویمه مسره کې د (نه پخسپړي) ترکیب مفرد غایب شخص ته اشاره ده او د جملې فعل د ساده حال په زمانې پورې تړاو لري.

د یادې موضوع د لاروېښتیا په موخه مو یو بل مثال ته هم پام راوړوم: (مستي - مستي) کلیمو ته که وگورئ چې لومړۍ یوه یې په لنډه (ي) او دویمه یوه یې په اوږده (ې) لیکل کېږي، دواړې کلمې د ربښې، تلفظ او مانا له پلوه ډېر زیات توپیر لري؛ مګر په مجهوله (ې) د دواړو کینل لویې سرگردانۍ پېښوي، ځکه مستي د بې خودۍ، بې هوشۍ، نشه، وجد، بې حالي، لوبې، بازی او ساتېرۍ په مانا ده خو مستي له شیدو څخه جوړ شوو خواړو ته وايي.

یو بل ساري ته هم نغوته کوم، لکه: (سړي) کلمه که په اوږده (ې) ولیکل شي، باید د مېوې، ډېوې، کوې او داسې نورو وییو په شان وویل شي. په داسې حال کې چې هېڅوک دا کلمه د (سړي) په ډول نه وايي؛ ځکه په اوږده (ې) د دې کلمې ویل، د مانا له اړخه بدلون راولي؛ د مثال په توګه سړې د تودې په مقابل کې استعمالیږي، چې له سړي سره په غږ او مانا کې مخکه او اسمان توپیر لري.

د یاګانو د ناسمې کارونې موضوع محمد اقا شیرزاد او جمشید رشیدي په دې ډول توضیح کړې ده: ((د دغو یاګانو په بدلون کله یو لغت په بل لغت بدلېږي او په مانا کې یې تغیر راځي، لکه: (مېنه - مینه، غړۍ - غړۍ، شړۍ - شړۍ) د یاګانو برخه په پښتو ګرامر کې هم ډېره زیاته ده یانې مفرد، جمع، مذکر او مونث فعل او اسم، غایب او مخاطب د همدغو یاګانو په وجه معلومېږي. که دا یاګانې په لیکلو کې فرق ونه لري نو (وړۍ) د (پشم) په مانا او (وړۍ) د وړلو په مانا به یو راز لیکو، (راځۍ) چې د امر صیغه ده، د (راځي) سره به په لیک کې یو ډول وي.)) (۱۲۹:۷)

دادی، نور مو د انتظار شېبې نه اوږدوم، د یاګانو په ډولونو او د سم استعمال په هکله یې مالومات درسره شریک کوم:

۱- (ي=i)

دغه (يا) ژبپوهانو، ګرامرپوهانو، لیکوالانو او عالمانو په بېلابېلو آثارو کې په مختلفو نومونو یاده کړې ده. صدیق الله ربښتین یاده یا د څرګنده (يا) په نوم سره یادوي. (۹:۴)

د کابل پوهنتون د ژبو او ادبیاتو پوهنځي د پښتو ډیپارټمنټ ښاغلی استاد اسماعیل یون ور ته د څرګنده، لنډه او معروفه (يا) نمونه اخلي. محمد اقا شیرزاد او جمشید رشیدي یې په نسبي (يا) سره

راپېژني او محمد هارون خپل شعاعي ورته د ضرفي (يا) نوم اخيستی دی. دا (ي) په پښتو کې يو اوول فونيم دی، چې په پښتو متن کې ډېر زیات کارېږي، چې د استعمال ځینې مهم ځایونه یې دادي:

الف: د هغو یوگړو نړینه نومونو د جمعې لپاره راځي، چې په نړینه (ی) پای ته رسېدلي وي، لکه: افغانی - افغاني، پردی - پردي، لمسی - لمسي، منگی - منگي، لرگی - لرگي او داسې نور.

ب: د هغو یوگړو نړینه نومونو د مغیره یا دویم حالت لپاره هم راځي، چې په نړینه (ی) پای ته رسېدلي وي، لکه: زمري ښکار کوي او زمري ښکار وکړ.

موږ تاسې وینو چې په لومړۍ غونډله کې (زمری) په اصلي حالت راغلی او په دویمه جمله کې چې په ماضي مطلق زمانه پورې تړاو لري، په غیراصلي بڼه یا مغیره حالت کې قرار لري.

ج: په یو شمېر کسبي نومونو کې چې د یوې پېښې یا کسب ښکارندويي کوي، راځي، لکه: موچي، دوبي، توپچي، ربایي، کبابي، تېله چې، دوکانداري، صرافي، اشپازي، بزگري، شپني، مزدوري، موټرواني، ...

د: د ځینو نسبتي نومونو او ستاینومونو په پای کې هم راځي، لکه: رحيمي، کریمي، قاسمي، نظري، فريادي، رحمانی، سوکالي، خوشالي، غریبي، عاجزي، شوخي، مستي، ...

ه: د حال زمانې د یو شمېر فعلونو په پای کې د درېیم شخص د مفرد مذکر، جمع مذکر، مفرد مونث او جمع مونث د بني څرگندولو لپاره هم راځي، لکه: سيف الله ليک ليکي. شريف الله او جاويد الله د خپلو استادانو ډېر درناوی کوي. عاطفه درس لولي. شريفه او جميله ښوونځي ته په ټاکلي وخت ځي. که پورتنیو جملو ته څېړ شو، د هرې غونډلې په پای کې چې کوم کر راغلی دی، وینو چې په پای کې یې څرگنده (ي) شتون لري.

۲- (e = ي)

د دغې (يا) لپاره هم بېلابېل نومونه اخيستل شوي دي، د بېلگې په توگه یون صاحب ور ته دغه نومونه راوړي دي: ((اوږده، مجهوله، ښځينه)) (۴۴:۱۰)

دا هم يو اوول فونيم دی، چې په پښتو وییو په تېره بیا په مونث نومونو کې زیات راځي. د کاروني ځایونه یې دادي:

الف: خوېشکۍ یې په اړه وايي چې: ((اوږده یا د ښځينه نوم د جمعې نښې په توگه د هغو نومونو په پای کې راځي، چې په (a) خپلواک فونيم پای ته رسېدلي وي.)) (۴۲:۳)

لکه: ښځه - ښځي، کوتره - کوترې، چرگه - چرگې، گیدره - گیدرې، وزه - وزې، غومبسه - غومبسي، پشه - پشي، رمه - رمې، لښته - لښتې، پڼه - پڼې، غرمه - غرمې، ونه - ونې، تخته - تختي، کوټه - کوټې، سترگه - سترگې، زنه - زنې او داسې نور.

ب: د هغو يوگرو بنځينه نومونو په غيراصلي حالت کې راځي، چې په زور (a) پای ته رسېدلي وي، لکه: (زرمينه کتاب لولي). په جمله کې زرمينه مفرد مونث نوم دی، چې اصلي حالت لري او (زرميني کتاب ولوست). په غونډله کې بيا زرمينه غيراصلي حالت لري.

ج: د هغو مونثو ستاينومونو د جمعې او غير اصلي حالت لپاره هم کارول کېږي، چې په ګرده (ه) يا زور پای ته رسېدلي وي، لکه: (اوږده لښته) يې مفرد او اصلي حالت او (اوږدې لښتې) يې جمع او غيراصلي حالت را په ګوته کوي.

د: په هغو نسبتي ستاينومونو او فعلونو کې استعمالېږي، چې د مونث نومونو لپاره کارول شوي او يا ګردان شوي وي، لکه: محصلې ځانډېدلې. خویندې ژاړېدلې. له بدې ورځې ويريږم. د بڼې ورځې څښتن شي.

ه: د ځينو مونث نومخرو په غيراصلي حالت کې راځي، لکه: دې، دغې، هغې، هوغې يادونه: (دې) يوشخصي کمزوری ضمير دی، چې د دويم شخص د مفرد مذكر او مفرد مونث دواړو لپاره کارول کېږي او بل د (دا) شخصي قوي ضمير غيراصلي حالت هم (دې) دی. و: د ځينو يوگرو حقيقي بنځينه نومونو په پای کې هم راځي، لکه: ناوې، ادې، خواښې.

۳- (ay=ی)

دې (يا) ته هم عالمانو مختلف نومونه کارولي دي، رښتين ور ته د ساکنه (يا) نوم اخلي. (۴۰:۵). محمد اقا شيرزاد او جمشيد رشيدې بيا ورته معروفه (يا) وايي. (۱۲۸:۷) يون صاحب يې په بې ټکو، نرمه، زورواله او نرينه نومونو سره راپېژني او پوهاند محمد صابر خوېشکي بيا دې يا ته د ملينه (يا) نوم کارولی دی. (۴۳:۲)

دا فونيم هم په اصل کې يو دېفتانګ فونيم دی، چې له يوه اوول فونيم (a) او يوه سيمي اوول (y) څخه تشکيل شوی دی او د يوه سيلاب په شان په يو وار له خولې څخه راوځي. د استعمال ځايونه يې دادي:

الف: د حقيقي او غيرحقيقي يوگرو نرينه نومونو په پای کې ځای نيسي، لکه: ځلمی، لېونی، کودی، لمسی

، ملګری، ژبی، سړی، تنی، سپی، غری، ستوری، لوبښی، مرغومی، اغزی، ژمی، منی، وری، سپرلی او داسې نور.

ب: په ځينو نسبتي نومونو کې هم راځي، لکه: خوستی، کابلی، کندهاری، ننګرهاری، ګردېزی، لغمانی، صبری، ...

ج: په ځينو نسبتي ستاينومونو کې هم راځي، لکه: بريالی، توريالی، ننګیالی، مېړنی، ...

د: د هغو فعلونو په پای کې هم راځي، چې د مفرد نرينه نوم لپاره يې اورون په برخه شوی وي، لکه: هارون ډېر زيار گاللی دی. استاد گریز د خپلو علمي کارونو د ترسره کولو په موخه کابل ته تللی دی. استاد نېکمل له دوبي څخه راغلی دی. محصل په ټولگي دی.

موږ تاسې که د پورتنیو غونډلو فعلونو ته څیر شو، وینو چې د اصلي او کومکي فعلونو په پای کې نرمه (ی) راغلي او په دې کې شک نشته چې د بلي (یا) په شتون کې به یاد فعلونه خپل مفهوم له لاسه ورکړي.

ه: د هغو نومونو په پای کې هم راځي، چې په ای (āy)، وی (oy)، وی (uy) دېفتانگ اوازونو پای ته رسېدلي وي، لکه: پای - pāy، چای - Čāy، زوی - zoy، لوی - loy، خوی - xuy، بوی - buy او داسې نور. یادونه: زما په اند دغه درې پورتنی دېفتانگ اوازونه په حقیقت کې بېل او ځان ته فونیمونه دي، خو د نورو فونیمونو په نسبت یې د نرمه (یا) سره ورتوالی زیات دی، نو په همدې اساس یې د مورفیمونو او کليمو په پای کې په همدغه (یا) سره لیکو.

۴- (ی=θy)

لکۍ داره (یا) ته هم گرامرپوهانو په خپلو اثارو کې ډول ډول نومونه اخیستي دي او عموماً په همدغو نومونو سره یې یاده کړې ده: زورکیواله، لکۍ داره، تانیثي، اسمي. دا هم یو دېفتانگ فونیم دی، له دوو فونیمونو څخه جوړ دی، چې لومړی یو یې زورکی (θ) چې یو واول اواز دی او دویم یې سيمي واول (y) غږ دی. د استعمال ځایونه یې په دې ډول دي:

الف: د مفرد حقيقي او غیرحقيقي بنځینه نومونو په پای کې راځي، لکه: ابی، انی، بودی، لمسی، جینی، گللی، کابلی، زمري، هوسی، سپی، شری، خولی، خولی، څوکی، بودی، رسی، څپلی، شپېلی او داسې نور.

ب: زیار صاحب لیکي چې: ((زورکي والا (ی) هغه بنځینه نومونه ډېرگړي کوي، چې په لنډه (ي) ته پای ته رسېدلي وي، لکه: ودانی، خپلوی، ناروغی، بنادی، خوینی، نېکمرغی ...)) (۶: ۹۱)

ج: د هغو نسبتي ستاینومونو په غیراصلي حالت کې راځي، چې په څرگنده (ي) پای ته رسېدلي وي، لکه: د (دوستي) کلمه چې په څرگنده (ي) پای ته رسېدلی نسبتي ستاینوم دی او غیر اصلي حالت یې (دوستی) دی. په لاندې غونډلو کې د یاد مثال اصلي او غیراصلي حالت کتلی شی.

د هارون او بلال ترمنځ بڼه دوستي ده. د فهیم او رشید ترمنځ د دوستی خوند او مزه نشته.

یادونه: که څه هم دلته د دې اړتیا نه لیدل کېږي، چې د (حالت) پر موضوع په تفصیلي ډول رڼا واچوم، ځکه دا ځان ته او بېل سرلیک جوړوي؛ غواړم چې په لنډه توګه ورته یوازې دومره نغوته وکړم، چې کله کله یو اوبنتونکی نوم په غونډله کې په بېلابېلو حالاتو کې واقع کېږي، د بېلګې په توګه

کله يو نوم په جمله کې د فاعلي، غيرمستقيم مفعولي، مستقيم مفعولي، اضافي او ندایي حالاتو څخه برخمن کېږي، چې په پورتنۍ غونډله کې د (دوستۍ) کلمه په اضافي حالت کې قرار لري، بايد واضحه کړم چې په پښتو گرامر کې دا عمومي فارمول او قاعده ده، چې هر اوبښتونکی نوم په ترکيب يا جمله کې چې اضافي حالت ولري، په غيراصلي بڼه به راځي.

۵- (ئ=Θy)

همزه لرونکي (ئ) هم عالمانو په بېلابېلو نومونو سره ياده کړي ده، ځينې ورته د فعلي (يا) نوم اخلي، بيا ځينو نورو ورته د امريه (يا) نوم اخيستی دی. ژبپوه هربرت پنزل بيا ورته د ثقيله (يا) نوم کارولی دی. (۲۳:۱)

بايد وکارم چې دا (ئ) له لکۍ دارې (ی) سره په تلفظ کې هېڅ توپير نه لري او دواړې ياگانې کت مت يو وينگ لري، ځکه چې د دواړو ياگانو په جوړښت کې يو ډول فونيمونو برخه اخېستی ده. دا هم د لکۍ دارې (يا) په څېر يو دېفتانگ فونيم دی، چې لومړنۍ يې زورکۍ او دويم يې نيمواک فونيم دی؛ د لکۍ دارې (يا) سره يې کوم توپير نشته او دواړه اوازونه کت مت ورته دي او يوازې د استعمال په ځايونو کې فرق شتون لري. د يادې (ی) د کارونې ځايونه دا دي:

الف: فعلي(ئ) زياتره د جمع مخاطب د امر فعلونو په اخر کې راځي، لکه: وليکۍ، ولولۍ، وخاندۍ، وژاړۍ، وخورۍ، وڅښۍ، واخلي، ...

ب: د جمع مخاطب د نهې فعلونو په پای کې هم راځي، لکه: مه ليکۍ، مه لولۍ، مه خاندۍ، مه ژاړۍ، مه خورۍ، مه څښۍ، مه اخلۍ، ...

ج: په سواليه غونډلو کې د جمع مخاطب د فعلونو په پای کې هم راځي، لکه: تاسې پوهنتون ته راځۍ؟ تاسې د کانکور په ازموينه کې گډون کوۍ؟ تاسې د والي صاحب په کور کې جوړېدونکي مشاعرې ته تشريف راوړۍ؟ د کرکټ فاينل لوبې ته راځۍ؟ او داسې نور.

بايد روښانه کړم، چې نرينه او تانيثي ياگانې د وييو په منځ کې خپل هويت ساتلی نه شي او ځای يې څرگنده (ي) نيسي، يوازې د وييو په پای کې يادې ياگانې د بڼو له پلوه خپل هويت ساتلی شي، لکه: کلی+وال=کليوال، لوی+والی=لويوالی، نړۍ+وال=نړيوال، گاډۍ+وان=گاډيوان، ...

يادونه: په کوزه پښتونخوا کې يو بل ډول يا (ے) هم کاروله کېږي، چې دا اصلاً په اردو ژبه کې شتون لري؛ په بره پښتونخوا کې يې په عوض نرمه (ی) کاروله کېږي، چې دواړې ياگانې په حقيقت کې د يو فونيم ښکارندويي کوي. زما په اند همدغې (ے) ته هېڅ اړتيا نشته او استعمال به يې يوازې پر پښتو ژبه د اردو ژبې اغېز وي او بس.

پایله

په ياده څېړنه کې مې په پښتو ژبه کې د (يا) پر ډولونو او د هرې يا د سم استعمال پر سکالو په علمي او منطقي ډول ژور او تفصيلي بحث کړی دی. د پښتو ژبې په الفبا کې ډېرې نیمګړتیاوې شتون لري، یوه یې همدغه ذکر شوې ستونزه ده چې زیاتره پښتانه او غیرپښتانه وروڼه ورسره مخامخ دي، ما په ياده مقاله کې د موضوع د سم تشریح، تفسیر او تحلیل په موخه د پیاوړو ګرامرپوهانو اندونه راخیستي او بیا مې د خپلې پوهې او تجربو څخه په استفادې سره د بېلابېلو یاګانو د سم استعمال پر اهمیت، ارزښت او اړتیا رڼا اچولې ده.

په خپله لیکنه کې مې دا روښانه کړې ده چې په حقیقت کې موږ تاسې د څلورو مختلفو فونیمونو لپاره یو ګرافیم کاروو، چې دا د فونولوژي د علم سره هېڅ سمون نه خوري او د یاد علم له مخې باید هر فونیم بېل او ځانه ته ګرافیم ولري. د څېړنې په بهیر کې ټولو هغو ستونزو، ګډوډیو او تېروتنو ته اشاره شوې ده، چې په ژبنيو ټوټو کې د یوې (یا) پر ځای د بلې (یا) د کارونې څخه رامنځ ته کېږي. د فونولوژي د علم له نظره د هرې (یا) د فونیم پر جوړښت غږېدلی يم. انسان ضعیف او کمزوری دی، پوره یو الله ج دی؛ که د یاد تحقیق په بهیر کې د سکالو اړوند کوم بعد مجهول او ګونګ را څخه پاتې وي، په دې هیله چې نور څېړونکي ور ته متوجه شي او د پای ټکی ورته کېږدي.

Abstract

Many writers are faced with the problem of correct usage and types of (y) in Pashto Language. Maybe a few people will be found who are familiar with the types and usage of (y) and they know the value and importance of them. In my opinion knowing and having control on the mentioned subject is very important, because the wrong usage of (y) will cause disarrangement of morphemes, words, phrases, structures, form and content in sentences. So it distorts the main objective of mentioned units. I have worked on the mentioned subject in this research, and I have discussed on the specific places of (y) usage and its types in detail.

ماخذونه

۱- پنزل، هربرت.(۱۳۸۹ل). د پښتو ګرامر، دويم چاپ. ژباړن: محمد رحيم الهام. کابل: دانش خپرندويه ټولنه

۲- خوېشکي، محمد صابر.(۱۳۹۵ل). پښتو معاصر ګرامر. کابل: جهان دانش خپرندويه ټولنه

۳- خوېشکي، محمد صار.(۱۳۸۸ل). غږپوهنه - وييپوهنه. کابل: صميم ادبي ټولنه

۴- رښتين، صديق الله.(۱۳۹۰ل). ژب ښودنه. جلال اباد: مومند خپرندويه ټولنه

۵- رښتين، صديق الله.(۱۳۷۲ل). پښتو ګرامر. ژباړن: سيد محي الدين هاشمي. پېښور: يونيورسټي

بک ايجنسي

۶- زيار، مجاور احمد.(۱۳۸۴ل). پښتو پښويه. کابل: دانش خپرندويه ټولنه

۷- شير زاد، محمد اقا او رشيد، جمشيد.(۱۳۹۰ل). پښتو ژبه او ادبيات. کابل

۸- شعشي، محمد هارون خپل.(۱۳۸۹ل). د پښتو ژبي نننۍ مسالې. کندهار: علامه رشاد خپرندويه

ټولنه

۹- هاشمي، سيف الله.(۱۳۹۳ل). د علمي څېړنې لارښود. ننگرهار: ګودر خپرندويه ټولنه

۱۰- يون، محمد اسمعيل.(۱۳۸۷ل). پښتو ليکنۍ سمون. کابل: يون کلتوري يون ټولنه

پوهنيار اېمل هاند
انجينيېر پوهنځى
سېپول څانگه

تېليفون شمېره: ۰۰۹۳-۷۹۲۹۸۳۳۳۱

برېښنالېک: emalhand1@gmail.com

د اوسپنيز کانکريټي پوښښ په واسطه د اوسپنيزو کانکريټي پايو

تقويه كول

لنډيز

د ودانيو تقويه او بيارغونه له هغې کرنلارې څخه عبارت ده چې په ترسره کولو سره يې د ساختماني عنصر مقاومت، سختي، مداومت او نورې ميخانيکي ځانگړتياوې لوړېږي. مختلف ډولونه لري لکه اوسپنيز کانکريټي پوښښ، فولادي پوښښ، فايبر او نور. په ياده څېړنه کې د اوسپنيز کانکريټي پايو بيا رغونه او تقويه کول د اوسپنيز کانکريټي پوښښونو په واسطه، د مختلفو عملي اړخونو په پام کې نيولو سره ارزول شويدي. چې د سلب سره وصليدونکي او تيريدونکي طولي سيخانو اچول، د تماس سطحو تيارول، د عرضي سيخانو تر منځ فاصلي، ساختماني عنصر لپاره موقته اتکاء ورکول او د تازه کانکريټ اچول شامل دي. د يادې موضوع اړونده دغه څېړنه کې کوښښ شويديچې تر ټولو غوره اوسپنيز کانکريټي پوښښ پيدا او عملي کولو ته وړاندې کړل شي. پايله دا ښيي چې اوسپنيز کانکريټي پوښښ د اوسپنيز کانکريټي پايو لپاره غوره عنصر دی، او د ترسره کولو کرنلاره يې په ښه شان سره په کې واضح کړل شویده.

کلیدي ټکي: اوسپنيز کانکريټي پوښښ، دپايو ميخانيکي ځانگړتياوې، د نويو ساختماني عناصرو اضافه کول، د ساختمان بيا رغونه او تقويه کول

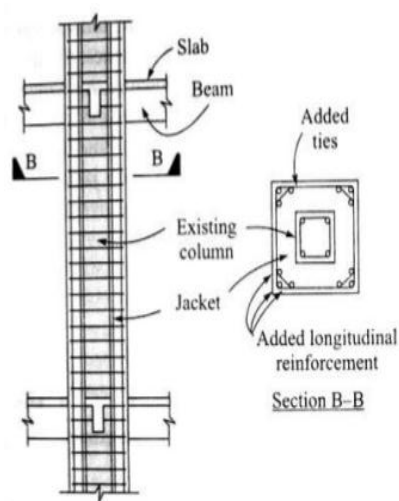
سريزه

بشر د خپل هوسا ژوند تېرولو لپاره په سيمه او نړۍ کې په زياته اندازه اوسپنيز کانکريټي ساختمانونه جوړ کړي او دا لړۍ همداسې روانه ده. اوسپنيز کانکريټ يوه نا متجانسه ساختماني ماده ده چې د فولادي سيخانو او کانکريټو څخه جوړه شوي ده. مختلف عوامل لکه اضافه بارې، د اساس کښيناستل، زلزلې، زيات عمر او نور دې سبب ګرځي چې کانکريټي ساختمانونه د

ماتېدنې او تخریب سره مخامخ شي. (۱-شکل) نو پدې اساس اړتیا لیدل کېږي، هغه ودانۍ چې وړاندې جوړې شوې دي د موجوده او راتلونکو خطرونو او تهدیدونو څخه د ژغورلو او مخنیوي لپاره بیارغونه او تقویه کړل شي.

د ساختمانونو بیارغونه او تقویه کول د ساختماني شرکتونو یو مهم اړخ جوړوي کوم چې موثریت یې ورځ تر بلې په نړیواله کچه مخ په زیاتېدو دی. مختلفې کرنلارې شتون لري چې هره یوه یېو شمېر مثبت او هم منفي اړخونه لري، چې نظر د ساختماني عنصر ډول، د ماتېدنې ډول او اندازې او نورو شرایطو په پام کې نیولو سره غوره کېږي. که څه هم ډېر کم معلومات شتون نلري او یا هم په ډېرو کمو کوډونو کې هم غیر مؤثر معلوماتو ته لاسرسی کېږي. په حقیقت کې زیاتره بیارغونه او د تقویه کولو ډیزاین د انجنیري ټیم مسلکي غړو په واسطه د ساحې د لیدو په اساس کېږي، او په ځینو وختونو کې محاسبوي پوهې ته هم اړتیا پکې پیدا کېږي، یاده څېړنه به د ساختمان تقویه او بیا رغونه د ماتېدنې پر وړاندې پر ښه شان سره ترسره کړل شي.

پورتنیو مشکیلاتو ته په کتو سره اړتیا لیدل کېږي، چې د ساختمانونو د تقویه کولو تر ټولو عمده کرنلارو ته کتنه وکړو، لکه د اوسپنیز کانکریټي پایو پوښ کول (۲- شکل)، دغه کرنلاره مختلفو ځانګړتیاو ته په کتو سره ارزول شوې ده، د دې لپاره چې د ساختماني ډیزاین کوونکو سره کومک وکړي تر څو د حل غوره لاره ورته وړاندې کړل شي. یاده څېړنه پخوانیو څېړنو او تجربو ته په کتو ترسره شوې ده.



شکل (اوسپنیز کانکریټي پوښن ډیټایل)

۱- شکل (اوسپنیز کانکریټي تخریب شوی

موخي

په سيمه او نړۍ كې د مختلفو عواملو لکه اضافه بارى، زلزله، د موادو ټيټ كيفيت، د اساس كېمپناستل او داسې نورو عواملو په اساس اوسپنيز كانكريټي ساختمانونه او ساختماني عناصر لکه پاڼي، ګاډرونه، سلبونه، تهدابونه او نور درزونه كوي او ماتيري چې په پايله كې ودانۍ له نورمالې ګټې اخيستنې څخه لويږي او يا هم ساختمان ويجاړيږي. ماتېدنه اقتصادي زيانونه لري او كه پر وخت يې رغونه ونه شي نو د انساني تلفاتو لامل هم ګرځي. د څېړنې موخې دا دي چې څنگه كولاى شو اوسپنيز كانكريټي عمودي عنصر (پاڼه) د اوسپنيز كانكريټي پوښښ په مرسته تقويه كړو او هم يې د تقويه كولو تر ټولو غوره كړنلاره واضح كړل شي.

د ساختمان د بيارغونې او تقويه كولو اړتيا او لارې چارې

الف- كله د ساختمان بيارغونې او تقويه كولو ته اړتيا پيدا كيږي: د ساختمان د بيا رغونې اړتيا كېدای شي هر وخت رامنځته شي، د جوړېدو له مرحلې څخه نيولې د ساختمان د ژوند تر پاڼه پورې وي.

د جوړېدو په مرحله كې د لاندې سببونو له امله كېدای شي درزونه رامنځته شي: ۱- د ډيزاين اړونده غلطۍ.

۲- په ناسم ډول د ساختماني مرحلو بشپړكېدل.

۳- په كانكريټو كې د سمټو (نېټلونكو موادو) كمښت يا ناسم مخلوط كيدل
د ګټې اخيستنې پر مهال ساختمان د لاندې سببونو له امله ماتيري، بيارغونې او تقويې ته اړتيا پيداكوي:

- د زلزلې د واقع كېدو په حالت كې
 - د يوې پېښې د وقوع په صورت كې لکه: ټكر، اورلگيدنه، چاودنه او نور...
 - له ساختمان څخه د ګټې اخيستنې تغير په صورت كې
 - په كوډ كې د زياتو تغيراتو (باد، زلزله او نور) راتللو په صورت كې
- ب- ولې ساختماني عنصر تقويه كوو

د ساختمان د بيارغونې او تقويه كولو پرېكړه يواځې هغه مهال ترسره كيږي چې د مسلكي انجنيري ټيم لخوا له ساختمان څخه ليدنه ترسره شي، ياده پرېكړه د ساختمان ارزښت، ګټې اخيستنې او مصارفو ته په كتو د حل مختلفو كړنلارو ارزولو وروسته ترسره كيږي. رودريگويز پارک

[10] Rodriguez Park عالم چې زیاتره څېړنې یې په زلزلو لرونکو سېمو (بلکان، جاپان، مکسیکو، پیرو او امریکا متحده ایالاتو) کې د اوسپنیز کانکریټو په بیا رغونه کې ترسره کړي، د مصارفو او ګټې اخیستنې تحلیل پر بنیاد په ۱۹۸۵ میلادي کال د مکسیکو په هېواد کې د شوي زلزلې وروسته ځینې ساختمانونه بیاترمیم او تقویه کړل چېد بیا رغونې د مصارفو درې یا څلور چنده ارزښت یې درلود.

ج - د بیا رغونې او تحکیم کاري څرنگوالی

د بیارغونې او تحکیم کاري کړنلارې ټاکل د ساختماني عناصرو په ځانګړتیاوو پورې اړه لري. په ۱۹۸۱ میلادي کال کې د سوګانو [12] Sugano لخوا په جاپان هېواد کې د زلزلې په وړاندې د تحکیم کاري یوه څېړنیزه مقاله خپره شوه، چې وروسته بیا په ۱۹۶۸ میلادي کال کې د ټوکاچای - اوکای Tokachi-Oki لخوا هم تعقیب شوه، د لیکوال په وینا د تحکیم کاري د ستراتیژۍ هدفونه کولای شو چې په لاندې برخو ووېشو:

- د افقیقواوو په وړاندې د ساختمان د مقاومت زیاتوالی

- د پانې کېدو قابلیت (Ductility) زیاتوالی

- یا هم دواړه حالتونه همزمان

همدارنګه د اوسپنیز کانکریټي ساختمانونو د تحکیم کاري تخنیکونه کولای شو په لاندې برخو ووېشو:

- د نویو عناصرو اضافه کول

- د موجوده عناصرو تحکیم کول

اګیولر او همکارانو [2] Aguilar et al. په ۱۹۸۹ میلادي کال کې د ۱۱۴ اوسپنیز کانکریټیودانۍ چې په ۱۹۸۵ میلادي کال د مکسیکو په هېواد کې د شوي زلزلې له امله تخریب شوي دي، یوه احصایوي څېړنه ترسره کړي چې پر بنا یې تر ټولو مناسبه کړنلاره اوسپنیز کانکریټي دیوالونه (Shear walls) او پایو ته د اوسپنیز کانکریټي پوښېښونو اضافه کول ښودل شوي دي.

بیا رغونه، تقویه کول او یا په یو وخت کې د دواړو ترسره کول

۱- د اوسپنیز کانکریټي ساختماني عناصرو بیارغونه: د اوسپنیزو کانکریټي عناصرو بیارغونه د هغې هڅې او عمل څخه عبارت ده، چې په اجرا کولو سره مات یا وراسته شوي ساختماني عناصرو مقاومت او شخې لومړني حالت ته راشي.

رازمايريز او همکارانو [9] Razmirez et al. بې يوه تجربوي څېړنه خپره کړې چې په کې د سطحي بيارغونه او ساختماني بيا رغونه په واضح ډول تعريف شويده، سطحي بيارغونه د هغې رغونې څخه عبارت ده چې د عنصر مقاومت د لس سلنې څخه کم له منځته تللی وي او که چېرې مقاومت د لس سلنې څخه زيات له منځه تللی وي نو د ساختماني بيارغونې په نوم ياديږي.

د پورتنۍ نظريې په تعقيب که چېرې د اوسپنيز کانکريتي عناصرو يواځې سطحي مواد لري او بيا جوړ شي نو دغه ډول بيارغونه د سطحي بيارغونې په حالت کې صورت موندلی شي (پلاستر کاري، رنگ او نور...)، چې په دغه حالت کې د عناصرو لومړنۍ اساسي ځانگړتياوې منځته نه راځي.

۲--د اوسپنيز کانکريتي عناصرو تقويه کول: د اوسپنيز کانکريتي عناصرو تقويه کول کولای شو داسې تعريف کړو، چې هغه عمل څخه عبارت ده چې په اجراً کولو سره د ساختماني عنصر په لومړنۍ وړتيا کې زياتوالی رامنځته شي. هغه مهال ورته اړتيا پيدا کيږي چې ساختماني عناصرو يو د پورته ذکر شويو لاملونو په اساس ساختماني ماتېدنه کړي وي.

۳--په يو وخت بيارغونه او تقويه کول: که چېرې ساختماني عناصرو مات او يا خوسا شوي وي، نو پر بيا رغونې علاوه تقويه کېدنې ته هم اړتيا ده چې بايد ترسره شي. لومړی بايد د تقويه کولو پروسه ترسره او بيا د بيارغونې کارونه بشپړ شي.

د اوسپنيزې کانکريتي پاڼې د پوښښ جوړونې مرحلې

د تقويه کولو دغه کړنلاره د نورو هغو کړنلارو په نسبت چېرې چې فولادي عناصر په کې استعمالیږي، برعکس زيات کاري تخصص ته اړتيا نه لري او هر هغه شخص يا کمپني چې د نويو فولادي ساختمانونو د جوړېدو وړتيا لري په اسانۍ سره کولای شي چې اوسپنيز کانکريتي پوښښ جوړ کړي.

نظر مختلفو فکتورونو ته دغه کړنلاره په لاندې ډول تشریح کوو:

- د سلب څخه د طولي فولادي سيخانو تېرېدل او نېلېدل
- د کانکريتي سطحو اماده کول
- د اضافه شويو عرضي سيخانو تر منځ فاصلي ټاکل
- د کانکريټ اچول

■ د طولی سیخانو اچول او د اساس سره نښلول

اوسپنیز پوښن په مرسته تقویه کول د فولادي مایلو عناصرو (Steel bracing) او اوسپنیز کانکریټي دیوالونو (Shear Walls) په نسبت دا غوره والی لري چې پوښن د عنصر سختي او مقاومت په متجانس ویشلي ډول سره زیاتوي او د ساختمان سره د قواوو په زغملو کې کومک کوي. دغه ډول کلکیدنې لپاره باید نوی تهداب جوړ کړل شي او یا هم طولی اچول شویو سیخانو باندې د پخواني اصلي تهداب سره په منظم ډول وصل کړل شي.

د تهداب سره د نویو اچول شویو سیخانو د تحکیم کولو لپاره په مارکیت کې مختلف ډوله نښلولونکي (کلک کوونکي) مواد شتون لري، لومړی باید په ښه شان سره په تهداب کې سوري وکړل شي، سوري پاک کړل شي او د سیخانو د وصل کیدو کرنلاره یې په مؤثر ډول ترسره شي.



جیولایو [7] Julio د یوې پایې چې د اوسپنیز پوښن په مرسته تحکیم کړل شوي وه تر څېړنې لاندې ونيوله، پداسې حال کې چې د اوسپنیز کانکریټي پوښن طولی سیخان د پایې اساسي تهداب سره د ایپوکسی سريخ (Epoxy resin) په واسطه کلک کړل شوي وو. پایه د

مونوټونیک ازموینې په واسطه چې ثابت ۳- شکل (د پوښن طولی سیخانو ښونیدنه)

محوري فشاري قوه، زیاتیدونکي انحنایي مومنت او غوڅوونکي قوې تر اثر لاندې وازمایل شوه، چې په پایله کې د پایې اصلي سیخان وېجاړ او د پوښن سیخانو د تهداب سره د اتصال په برخه کې ښونیدنه رامنځته شوه، چې نمونه یې په (۳- شکل) کې ښودل شوې ده.

همدا ډول ورته نمونه د کششي قواوو تر اثر لاندې هم وازمایل شوه، او د دواړو نمونو په پایله کې په ډاگه شوه چې عمده مشکل د پوښن په طولی اچول شویو سیخانو کې وو چې په سم ډول ورته سوري شوي نه وو او په سم ډول سره پاک شوي هم نه وو. د هوا په مرسته د سورېو پاکول تر ټولو غوره کرنلاره ده تر څو سیخان د ښه نښلیدو وړتیا پیدا کړي او د کشش په وړاندې د ښونیدنې څخه وژغورل شي.

■ د سلب څخه د طولي سيخانو تېرېدل

که چېرې د منزلونو تر منځ د اوسپنيز پوښنې تسلسل ضروري وي، نو د سلب سوري کول او د هغې څخه د طولي سيخانو تېرېدل اړين دي. د سلب پايې ساختماني سيستم په صورت کې د پوښنې طولي سيخانو لپاره د سلب سوري کولو کار اسانه او په وړاندې يې خنډ شتون نه لري مگر د بيم پايې په صورت کې د سلب سوري کولو په وړاندې بيم ستر مانع او خنډ شمېرل کېږي، د دې لپاره چې د سيخانو د غوځېدو مخنيوی شوی وي نو طولي سيخان يواځې د پوښنې په کونجونو کې ځای پر ځای کوو. نوموړی تخنیک هغه مهال د پليکېدو وړ دی، چې د پايې عرضي تشنجاتو مقاومت، پانې کېدو قابليت لورېدل مطلوب وي، د پايې او پوښنې تر منځ آزاده فاصله بايد شتون ولري.

■ د تماس د سطحي تيارونه

کومې څېړنې چې د اوسپنيز پوښنې جوړونې په برخه کې تر سره شوي، د تماس سطحي په اماده کولو باندې زيات ټينگار شويدي. تر څو وکولای شو د دوو سطحو تر منځ قوي اتصال رامنځته کړو او دواړه سطحي د يو واحد جسم په شان د قواوو په مقابل کې مقاومت وښايي. اوسنی عملي کړنلارې په اکثره هېوادونو کې د اساسپايې د تماس سطحي د اصطکاک زياتوالي او ورپسې د نېټلرونکو موادو کارونه او په ځينو حالاتو کې اوسپنيز اتصالات هم په پام کې نيول کېږي.

■ د تماس سطحي د اصطکاک زياتوالی

د تماس سطحي د اصطکاک زياتوالي لپاره مختلفې کړنلارې استعمالېږي لکه د لاس په مرسته چک کول، د شکو ویشتلو کړنلاره، جیک څټک، برېښنايي څټک، اوسپنيز برش، اوبو وينځلو کړنلاره اونور. زياتره څېړونکو په خپلو څېړنو کې ويلي چې د سطحو اماده کول او پاک کول اړين دي، مگر اغيزې يې د پام وړ ندي.

■ د کانکريټ اچونې وړاندې د سطحي اوبول يا اوبه ورکول

د اوسپنيز کانکريټي پايو د سطحو اوبولو لپاره مختلف نظريات په ساختماني کوډونو او لارښود کتابونو کې ورکړل شويدي. AASHTO-AGB-ARTBA يوه امريکايي اداره ده چې د سطحو اوبولو لپاره يې داسې لارښوونه کړې، چې تازه کانکريټ اچونه دې د وچې سطحي پر مخ واچول شي په استثناء د گرمې او وچې هوا (د اوړي په گرم موسم کې). مگر د کاناډا معيار جوړونې ادارې د A23.1 معيار له مخې د پوښنې تازه کانکريټ اچولو لږ تر لږه څلورويشت ساعته د مخه بايد د پايو سطحو ته اوبه ورکړل شوي دي. ايمونز [5] Emmons د څېړنې له مخې د سطحو د رطوبت کچه يو بحراني حالت دی، تر څو وکولای شو د نېټليدو غوره کيفيت لاسته راوړو. مطلقي وچې

سطحي د تازه اچول شويو موادو څخه په زیاته اندازه اوبه جذبوي، چې د زیات غونجیدو او هم د نېلونکو موادو د کیمیاوي تعامل لپاره اړینو اوبو د کموالي سبب ګرځي. همدا ډول د سطحي رطوبت په زیاتیدو سره سوري د اوبو په واسطه ډکیري چې په پایله کې سوریو ته د نېلونکو موادو د نفوذ مخنیوی کوي، تر ټولو غوره یې د وچو سطحو حالت بنودل شوی دی.

■ د سړیخانکو موادو اچول

د ترمیماتي موادو (پوښښ) او د کانکریتی سطحو ترمنځ د اتصال لپاره په ځینو نېلونکو موادو څېړنې ترسره شوي او څېړنې شوي دي، چې ترلاسه شوي پایلې یې د مختلفو لیکوالانو په واسطه تل یو شان ندي [11,3] او پایلې یې هم د زیات تفاوت له امله د پرتله کولو وړ ندي.

■ د فولادي اتصالاتو اچول

د فابریکه نۍ کانکریتی ګاډرونو او په ساحه کې جوړ شويو کانکریتی سلبنو په حالت کې د فولادي اتصالاتو استعمال ډېر اړین دی. دا خبره په زیاتره ساختماني کوډونو او لارښود کتابونو کې ذکر شوي ده. [8, 1, 6]



۴- شکل (د تماس سطحي لپاره فولادي سیخانو نصب

جیولایو او ملګري [7, 8] Julio et al. د سطحو نېلیدني مقاومت لپاره د فولادي اتصال د اثر لپاره کششي ازموینه ترسره او تحلیل یې وړاندې کړی (۴-شکل). اووه نمونې چې مختلف ډوله سطحیې ترتیب شوي تر تجربې لاندې نیول شوي دي، او داسې پایلې ته ورسیدل چې فولادي اتصالات کوم چې د سطحي څخه تېرېږي په موثر ډول د نېلولو وړتیا نه زیاتوي مګر د طولي غوڅوونکي مقاومت او بنویدني مقاومت زیاتوي.

د اوسپنیز کانکریتی پوښښ د جوړښت ترتیب

جیولایو [7] Julio د سالمو اوسپنیزو کانکریتی پایو نمونې چې د اوسپنیز کانکریتی پوښښ پواسطه تقویه شوي وي د یکوانخت او دورانیقواوو تر اغېزې لاندې ازموینه ترسره کړه. د تماس سطحو مختلف ډولونه یې تر څېړنې لاندې ونيول، ساده پایه (یو ریخت موډل)، تقویه شوي پایه چې د تماس سطحیې نه وي اماده کړل شوي، تقویه شوي پایه چې د تماس سطحیې اماده شوي وي، هغه نمونه چې د تماس سطحي د ښه وصل لپاره سیخ کارول شوي وو او هغه نمونه چې د سطحو د تماس لپاره

یې سرپیننګې ژاولې کارول شوې وې او پوښښ په مصنوعی ډول ورته اچول شویو، د تجربې پایلې دا په ډاګه کړي چې اکثره نمونې د وارده یکنواخت او دوراني قواوو پر وړاندې یکنواخت خواص درلودل.

د پورتنۍ څیړنې پایلې د هغه عملي کړنو چې په مختلفو هېوادونو کې د پایي د تقویه کولو لپاره ترسره کېږي مخالفت په ډاګه کوي او ثابتوي چې د سالمو پایو لپاره د تماس سطحې ترتیب او جوړولو ته اړتیا نه لیدل کېږي. یاده څېړونکي دا هم ثابته کړه چې لنډې پایي د پوښښ سره ښه اتصال پیدا کوي.

بیټ او همکارانو [4] Bett et al. د بیارغونې او تقویه کولو مختلفو کړنلارو موثریت پر لنډو اوسپنیز کانکریټي پایو چې د عرضي قواوو تر اغیزې لاندې واقع وي تر مطالعې لاندې ونيولي، چې په پایله کې تر ټولو زیات مقاومت اوسپنیز کانکریټي پوښښ درلودلو.

- د عرضي سیخانو تر منځ فاصله

ګومیز او اپلیټون [6] Gomes & Appleton د محوري او دوراني قواوو د عمل په صورت کې د اوسپنیز کانکریټي پوښښ د عرضي سیخانو مختلف مقدار ارزونې لپاره یې نمونې جوړې او تر ازمونې لاندې یې ونيولي، چې د هرې نمونې ځانګړتیاوې د قواوو د عمل په صورت کې ترلاسه او ثبت کړلې. په پایله کې هغه نمونه چې د عرضي سیخانو اندازه یې زیاته وه د لوړ مقاومت او یو ریخت ځانګړتیاوې یې زیاتې وې، دوی داسې وړاندېز وکړ چې د اوسپنیز کانکریټي پوښښ د عرضي سیخانو تر منځ فاصله باید د اساسي پایي د عرضي سیخانو د فاصلې نیمایي غوره کړل شي.

- د ساختماني عناصرو لپاره لنډ مهاله اتکاء

د ساختماني عنصر د تقویه کولو او بیارغونې لپاره تر ټولو مهم د ساختماني عنصر د تقویه کولو تکنالوژي ده، چې څنګه یې جوړ کړو. د ساختماني وزن زغمونکي عناصرو او وزن نه زغمونکي عناصرو د تقویه کولو تر منځ د پام وړ توپیر شتون لري. په لومړي حالت کې هڅه کېږي چې د ټولو قواوو د برداشت مسؤلیت اوسپنیز پوښښ په غاړه لري، مګر په دویم حالت کې اوسپنیز کانکریټي پوښښ او پایه یو ځای د قواوو د برداشت مسؤلیت په غاړه لري. که چېرې د ساختماني عناصرو د تقویه کولو حل لاره د ډیزاین انجینر لخوا دویم حالت (غېری وزن برداره) ثابت کړل شو نو په اسانۍ سره لنډمهاله ساده قالببندي د پوښښ لپاره ترسره کېږي او که چېرې تقویه کوونکي عناصرو وزن برداره ثابت کړل شو نو د هایدرولیکي جیکونو څخه استفاده کېږي.

- د پوښنې کانکريټ اچونه

په عادي ډول د اوسپنيز کانکريټي پوښنې لپاره د جغل اعظمي اندازه 2cm بنودل شوي چې سبب يې د پوښنې په داخل کې د سيخانو اچولو له امله د فاصلې کمښت بنودل شوی، بل علت يې دا دی چې اکثره وخت په کانکريټي پوښنې کې خپله تخته کېدونکي کانکريټ Self-Compacting Concrete کارول کېږي. او هم د دې لپاره چې د پوښنې ضخامت راکم کړل شي نو لوړ مقاومت لرونکي کانکريټو څخه استفاده کېږي. د لوړ مقاومت لرونکي کانکريټ په ترکيب کې سليکا-فيوم Slica Fume کارول کېږي، چې د مداومت يا لوړو ځانگړتياؤ درلودونکي کانکريټو په نوم هم ياديږي. د دې لپاره چې د پايي کانکريټ معمولاً زاړه وي نو داسې توصيه کېږي چې پوښنې لپاره استعمال کېدونکي کانکريټ بايد زياته غونجيدنه ونه کړي. همدا ډول جيوپلايو او همکارانو Julio et al څېړونکو د تازه اچول کېدونکو کانکريټي موادو اغيز د کانکريټي پوښنې او پايي د تماس سطحو لپاره ترسره کړی، چې د لوړ مقاومت لرونکي کانکريټ د تماس سطحې اړيکه تقويه کوي چې په نتيجه کې پايه او پوښنې د يو ريخت عناصرو په ډول کار کوي.

مناقشه

اوسپنيز کانکريټي پوښنې د نورو تقويه کوونکو کړنلارو په پرتله د پايي مقاومت او سختي په متجانس ډول سره لوروي او همدا ډول د عناصرو عمر (مداومت) هم زياتوي. د پورته عواملو په اساس ويلای شو چې پوښنې تر ټولو غوره کړنلاره ده. د ساختمان د نورو تقويه کوونکو تخنيکونو په شان د اوسپنيز کانکريټي پوښنې په مرسته تقويه کړل شوي پايي ساختماني خواص هم د کړنلارې د ترسره کولو په غوره تشرېح پورې تړاو لري. د دغه کړنلارې د غوره ترسره کولو لپاره لاندې مرحلې په پام کې نيول کېږي.

- فولادي اتصالاتو نصب کول: که چېرې پايه لنډه او د دوراني قواوو تر اغيز لاندې واقع وي نو د مقاومت او سختی د لوړولو لپاره فولادي اتصالات بايد په پام کې ونيول شي.
- لنډمهاله اتکاء: لنډمهاله اتکاء بايد په داسې ډول عملي شي چې پوښنې په اساسي پايه د وارده بارونو يوې برخې د برداشت مسؤليت په غاړه واخلي، نه يواځې د اضافه کېدونکو بارونو.
- د پوښنې د طولې سيخانو وصل کول: طولې سيخان بايد د پايي د تهداب او يا پوښنې ته نوي جوړ شوي تهداب سره کلک کړل شوي وي. د پايي تهداب سره د اتصال لپاره بايد په تهداب کې د برمي په مرسته سوري جوړ شي او بيا د هوأ يا فشاري اوبو په مرسته پاک کړل شي او بيا د ايپوکسي سريښو (Epoxy resin) په مرسته په سوريو کې نصب کېږي.

- د منزلونو تر منځ د طولې سيخانو تسلسل: د پوښښ د طولې سيخانو د تېرېدلو لپاره بايد په سلب کې سوري وکيندل شي. مګر که چېرې يواځې د پاڼې د غوڅېدنې او الاستيکيت مقاومت زياتيدنه مطلوب وي نو بيا د سلب څخه د سيخانو تېرېدلو ته اړتيا نشته، مګر دغه حالت کې د پوښښ او پاڼې تر منځ خلا رامنځته کول غوره دي.
- د طولې سيخانو موقعيت: طولې سيخان بايد په مساوي ډول د پوښښ د مقطع په ټولو برخو کې وويشل شي. که چېرې د ځينو عواملو لکه بيمونو او نورو موانعو شتون له امله په مساوي ډول وويشل امکان ونه لري نو کوبښښ بايد وشي چې سيخان داسې ځای پر ځای شي چې په کونجونو کې د زيات انحنایي مومنت مخنيوی وکړي.
- د عرضي سيخانو ځای پر ځای کول: د دې لپاره چې پاڼه او پوښښ د يو واحد ساختماني عناصرو په شان د وارده قواوو پر وړاندې عکس العمل ولري نو د پوښښ د عرضي سيخانو تر منځ فاصله د اساسي پاڼې د عرضي سيخانو نيمايي ثابته شوي ده.
- کانکريټ اچونه: معمولاً په تقويه کوونکو پوښښونو کې په خپله تخته کېدونکي کانکريټ کارول کېږي، نو بايد تازه کانکريټ داسې ډول ډيزاين کړل شي چې په زياته اندازه غونجيدنه ونکړي. نور مقاومت او زيات عمر لرونکي کانکريټ کارول کېږي.

پايله

د څېړنې پايله دا په ډاګه کوي چې اوسپنيز کانکريټي پوښښ د پاڼې مقاومت او شخې، مداومت او د اور په مقابل کې مقاومت اضافه کوي. اوسپنيز کانکريټي پوښښ نسبت نورو تقويه کوونکو کړنلارو ته اقتصادي، اسانه او لوړ مقاومت لرونکي دي، چې د ترسره کولو لپاره يې زيات فني کسانو او لوړې تکنالوژۍ ته اړتيا نه ليدل کېږي. د تماس سطحې تيارول، د طولې سيخانو لپاره په تهديد کې سوري کول او سريښناکو موادو کارول اړين دي. لوړ مقاومت لرونکي کانکريټ بايد د پوښښ په جوړولو کې وکارول شي.

Abstract

Retrofitting is a technique to enhance the structural capacities such as the strength, stiffness, ductility, stability, and integrity of a building that is found to be deficient or vulnerable. It can effectively raise the performance of a building against earthquake and other loads to a desired level, and to even satisfy the requirements of an upgraded

design seismic code. The building need not be deteriorated or damaged. The purpose of this paper is to study the behavior and efficiency of reinforced concrete columns strengthened by reinforcement jacket.

Most of the research and expert professional have studied experimentally and have and covered to find out effective way and arrangement of this strengthening technic. Size of the steel bars, arrangement of longitudinal bars and how to bond it, strip spacing, types of RCC concrete use in Jacket, formwork, and temporary support if needed and also the surface preparation are the parameters which are used in the studies.

Keywords - Concrete Jacketing, Structural Properties of member, Repairing, Strengthening

ماخذونه

- [1] ACI 318-95. Manual of concrete practice, Part 3: Use of Concrete in Buildings Design, Specifications and Related Topics 1996.
- [2] Aguilar J, Juarez H, Ortega R & Iglesias J. The Mexico earthquake of September 19, 1985. Statistics of damage and retrofitting techniques in reinforced concrete buildings affected by the 1985 earthquake. Earthquake Spectra 2006: 5(1):145–151.
- [3] Austin S, Robins P & Pan Y. Tensile bond testing of concrete repairs. Materials and Structures 1995: 28: 249–259.
- [4] Bett BJ, Klingner RE & Jirsa JO. Lateral load response of strengthened and repaired reinforced concrete columns, ACI Structural Journal 2003: 85(5): 499–508.
- [5] Emmons PH. Concrete Repair and Maintenance. Part 3: Surface Repair, Section 6: Bonding Repair Materials to Existing Concrete. RS Means Company, MA: 2001: 154–163.

- [6] Eurocode 2, Env 1992-1-3:1994. Design of Concrete Structures. Part 1-3: {General Rules} Precast Concrete Elements and Structures CEN, 1994.
- [7] Hellesland J & Green R. Tests of repaired reinforced concrete columns, Journal of the American Concrete Institute, December 2010: 770–774.
- [8] Julio ES, Branco F & Dias da Silva V. A influencia da interface no comportamento de pilares reforçados por encamisamento de betão armado. Proceedings of the Congresso Construção 2001, IST, Lisbon, 17–19 December 2001: 1: 439–446
- [9] Ramirez JL, Barcena JM, Urreta JI, de Val B & Aurrekoetxea JR. Repair of concrete columns with localized partial loss of corners or cover. Proceedings of the Conference on Structure Faults and Repair, Edinburgh, 2004: 195–203.
- [10] Rodriguez M & Park R. Repair and strengthening of reinforced concrete buildings for earthquake resistance. Earthquake Spectra 2004: 7(3): 439–459.
- [11] Saucier F & Pigeon M. Durability of new-to-old concrete bonding. Proceedings of the ACI International Conference on Evaluation and Rehabilitation of Concrete Structures and Innovations in Design, Hong Kong, 2000: 1: 689–707.
- [12] Sugano S. Seismic strengthening of existing reinforced buildings in Japan. Bulletin of the New Zealand National Society for Earthquake Engineering 2000: 14(4):209–222.

پوهنیار ذاکرالله ذکي

شیخ زاید پوهنتون

شرعیاتو پوهنځی

فقه او قانون څانګه

اریکه: ۰۷۰۸، ۰۷۰۷، ۰۷۰۶، ۰۷۰۶

د ږیرې حکم داسلامي شریعت له انده

لنډیز

اسلام تر ټولو دینونو کامل او بشپړ دین دی، چې تر قیامته پورې به جاري وي او نه منسوخ کېدونکی دی، نو فلېدا د انسانانو د هر ډول کمیابۍ ژمنه یې کړي ده، ږیره چې د انسانانو بېکلا ده او د سړیتوب نښه ده په قرآني آیاتو او نبوي احادیثو سره یې اثبات شوی دی ږیره د نبی (صلی الله علیه السلام) داسې اهم سنت دی، چې ټولواښیاوو علیهم السلام، صحباوو او سلفو صالحینو پریښي ده او هېڅ یو پکې ږیره خړیلې نه ده.

موخي

له همدې مقالې څخه مې موخي په لاندې ډول دي:

۱- لوستونکي به د نبوي سنتو په لړ کې د مهم او اړین سنت (ږیرې) په حکم په بشپړه توګه پوه شي.

۲- لوستونکي به د ږیرې د خړیلو په جزا پوه شي.

۳- لوستونکي به د ږیرې درلودلو په حکمت پوه شي.

د موضوع اهمیت

په نننۍ اسلامي ټولنه کې باید د ټولنې ځوانان د ږیرې په اهمیت باندې پوه او خبر شي د ږیرې پرېښودل د انبیاوو علیهم السلام سنت طریقه ده او خړیل یې د انبیاوو علیهم د سنتو پر خلاف عمل دی.

د بحث منهج او تګلاره

ما د خپل تحقیق او څېړنې په اوږدو کې داسې تګلاره غوره کړې ده، چې د هرې موضوع د څېړنې په موخه مې لومړی د الله (جل جلاله) سپېڅلي کتاب قرآن کریم ته مراجعه کړي، ورپسې مې نبوي سنتو ته مراجعه کړي، همدا راز د څېړنو په اوږدو کې مې د قرآن کریم او نبوي سنتو د پلټنې وروسته د فقهي هغو مستندو، معتمدو او د اعتبار وړ مأخذونو ته مراجعه کړي.

سریزه

حامد اومصلیا و مسلما اما بعد

اسلام تر ټولو دینونو کامل او بشپړ دین دی، چې تر قیامته پورې به جاري وي او نه منسوخ کېدونکی دی، نو فلېدا د انسانانو د هر ډول کمیابۍ ژمنه یې کړې ده، ږیره چې د انسانانو بڼکلا ده او د سړیتوب نېنه ده په قرآني آیاتو او نبوي احادیثو سره یې اثبات شوی دی ږیره د نبی (صلی الله علیه السلام) داسې آهم سنت دی، چې ټولو انبیانوو علیهم السلام، صحباوو او سلفو صالحینو پرېښي ده او هېڅ یو پکې ږیره خړیلې نه ده، د بېلګې په ډول کله چې موسی علیه السلام له طور غره را وگرځیده او قوم یې د خوسکي عبادت پیل کړی و، نو هارون علیه السلام ته غصه شو، چې تا ولې نه منع کول نو له سر او ږیری څخه ونیوه چې حکایت الله تعالی داسې کوي: (قَالَ يَبْنَؤُمْ لَا تَأْخُذْ بِلِحَيْتِي وَلَا بِرَأْسِي) [سورة طه: ۹۴]

ژباړه: هارون (علیه السلام) وفرمایل آزما د مور زویه: مه نیسه ږیره زما او نه ویښتان د سر زما [۲۲۳: ۸]

په حدیث کې یې هم د پرېښودلو امر شوی دی: عَنْ ابْنِ عُمَرَ، عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: " خَالِفُوا الْمُشْرِكِينَ: وَفَرُّوا اللَّحَى، وَأَخْفُوا الشَّوَارِبَ " وَكَانَ ابْنُ عُمَرَ: «إِذَا حَجَّ أَوْ اعْتَمَرَ قَبَضَ عَلَى لِحْيَتِهِ، فَمَا فَضَلَ أَخَذَهُ» [۳: ۱۶۰]

ژباړه: ابن عمر (رضی الله تعالی عنه) روایت کوي د نبی (صلی الله علیه السلام) چې هغه وفرمایل د مشرکاتو خلاف وکړئ، چې ږیری اوږدې کړئ او بریتونه لنډ کړئ. ابن عمر به چې کله حج یا عمره کوله، نو په ږیره به یې په موتي کې قبضه کړه نو کومه ږیره چې له موتي اوتله هغه به یې لنډه کړه. نو غواړم، چې په مختصر کلماتو سره پرې بحث وکړم.

ومن الله التوفيق

د ږیرې لغوي او اصطلاحی پیژندنه

لِحْيَة په لغت کې مفرد دی، چې جمع یې لَحَى وَلَحَى چې په زنه او د زني یوې بلي خوا اننگیو باندې ولاړو ویښتانو ته ویل کیږي. [۳: ۲۰۰۳]

د فقهاؤ په اصطلاح کې یې داسې تعریف شوی دی: وَظَاهِرُ كَلَامِهِمْ أَنَّ الْمُرَادَ بِهَا الشَّعْرُ النَّابِتُ عَلَى الْخُدَيْنِ مِنْ عِدَارٍ وَعَارِضٍ وَالذَّقْنِ. [۱: ۷۴]

ژباړه: ږیره له مخ د هغو ویښتانو څخه عبارت ده، چې د مخ په طرفونو او په زنه را شنه شوي وي.

د ږيري شرعي حيثيت

ږيره په اسلام کې اوچت او يو ځانگړی حيثيت لري او د رسول الله (صلی الله عليه وسلم) په حديثونو کې يې د پرېښودلو امر شوی دی، ږيره په انسانو کې د سړيو لپاره يوه فطري او خلقي ښکلا ده او د بلوغ ښه ده، نو کله چې کوم سړی له بلوغ څخه وروسته ږيره نه وي هغه ته د پښتو په ټولنه کې (کوسه) ويل کيږي چې بيا همدا کس زيات بد ليدل کيږي او پر مخ باندې يې د وېښتانو راشنه کيدلو لپاره ډول، ډول درملنې کوي، په قرآن کریم کې د ږيري يادونه داسې شوي ده:

(قَالَ يَبْنَؤُمْ لَا تَأْخُذْ بِلُحْيَتِي وَلَا بِرَأْسِي) [سورة طه: ۹۴]

ژباړه: هارون (عليه السلام) وفرمايل آ زما د مور زويه: مه نيسه ږيره زما او نه وېښتان د سر زما [۱: ۲۲۳]

دا هغه وخت وشول، چې کله موسی (عليه السلام) د طور غره په طرف د الله تعالی په حکم مخه کړه او هارون (عليه السلام) يې د سرپرست په توگه پرېښود، نو بنی اسرائيلو د مصر څخه د شام په لاره د خوسکي عبادت شروع کړ، خو کله چې حضرت موسی (عليه السلام) د طور غره څخه راستون شو او د خپل قوم د شرکي کړنو څخه خبر شو نو د ايمان د جوش له امله غصه شو او حضرت هارون (عليه السلام) يې د سر او ږيري څخه ونيوه.

په قرآن کریم کې که څه هم د ږيري يادونه يو ځای شوې ده البته په احاديثو کې يې زيات تفصيل شوی دی په حديث شريف کې راځي د بېلگې په ډول: عَنْ عَائِشَةَ، قَالَتْ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ) "عَشْرٌ مِنَ الْفُطْرَةِ: قَصُّ الشَّارِبِ، وَإِعْقَاءُ النَّحْيَةِ، وَالسَّوَاكِ، وَالِاسْتِنْشَاقُ بِالْمَاءِ، وَقَصُّ الْأَظْفَارِ، وَغَسْلُ الْبَرَاجِمِ، وَتَنْفُ الْإِبْطِ، وَحَلْقُ الْعَاتَةِ، وَانْتِقَاصُ الْمَاءِ - يَغْنِي الْإِسْتِنْجَاءُ بِالْمَاءِ -، قَالَ زَكَرِيَّا: قَالَ مُصْعَبٌ: وَنَسِيتُ الْعَاشِرَةَ إِلَّا أَنْ تَكُونَ (الْمُضْمَضَةُ). [۴: ۱۴]

ژباړه: حضرت عايشه (رضی الله تعالی عنها) فرمايي، چې نبی (صلی الله عليه وسلم) فرمايي: لس شيان د فطرت څخه دي: بریت لنډول، ږيره اوږدول، مسواک وهل، پوزي ته اوبه اچول، د نوکونو لنډول، دگوتو منخونو مينځل، دتخرگونو وېښته اېستل، دزيرناف وېښته خړيل او استنجاءکول يا پرتوگ ته د اوبو شيندل، زکريا فرمايي چې مصعب وفرمايل لسم مې هير شوی دی خو غالبه دا ده، چې هغه خولي ته اوبه اچول دي.

يو بل حديث کې راځي: عَنْ ابْنِ عُمَرَ، عَنِ النَّبِيِّ (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ) قَالَ: "خَالِفُوا الْمُشْرِكِينَ: وَقَرُّوا اللَّحْيَ، وَأَخْفُوا الشَّوَارِبَ" وَكَانَ ابْنُ عُمَرَ: «إِذَا حَجَّ أَوْ اعْتَمَرَ قَبِضَ عَلَى لِحْيَتِهِ، فَمَا قُضِيَ أَخَذَهُ» [۳: ۱۶۰]

ژباړه: ابن عمر (رضی الله تعالی عنه) روایت کوي د نبي (صلی الله علیه السلام) چې هغه وفرمایل د مشرکاتو خلاف وکړئ، چې ږیرې اوږدې کړئ او بریتونه لنډ کړئ. ابن عمر به چې کله حج یا عمره کوله نو په ږیره به یې په موتي کې قبضه کړه نو کومه ږیره چې له موتي اوتله هغه به یې لنډه کړه. په یاد شوي حدیث کې د ږیرې لنډولو دحرمت لامل په کوټه شو، چې هغه د مشرکاتو سره مشابهت دی او مشابهت له کافرانو سره په یو بل حدیث کې په صراحت سره منع شوی دی: عَنْ ابْنِ عُمَرَ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ): (مَنْ تَشَبَّهَ بِقَوْمٍ فَهُوَ مِنْهُمْ).

[۴: ۴۴]

ژباړه: چا چې د کوم قوم سره ځان مشابهه کړ، هغه به د قیامت په ورځ به د هغوی له ډلې څخه شمېرل کېږي.

لکه څه ډول، چې د ږیرې په خړیلو کې د مشرکاتو سره مشابهت دي همدا ډول د پنځوسره هم مشابهت دی، چې همدا مشابهت هم په حدیث کې منع شوی دی: عَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ، عَنِ النَّبِيِّ (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ): (أَنَّهُ لَعَنَ الْمُتَشَبِّهَاتِ مِنَ النِّسَاءِ بِالرِّجَالِ، وَالْمُتَشَبِّهِينَ مِنَ الرِّجَالِ بِالنِّسَاءِ). [۴: ۱۰۴]

ژباړه: حضرت ابن عباس (رضی الله عنه) روایت کوي چې رسول الله (صلی الله علیه وسلم) په هغو پنځو لعنت وویلو، چې ځانونه د سړیو سره مشابهه کوي او په هغو سړیو یې هم، چې ځانونه د پنځو سره مشابهه کوي.

د لومړني حدیث څخه دا ثابته شوه، چې ږیره یو فطرتي او خلقتي شی دی، نو د فطرت خلاف کول د الله تعالی په تخلیق کې تغیر کول دي چې د شیطان له عملونو څخه بلل کېږي، لکه څه ډول په قرآن کریم کې راغلي دي: (وَلَا مَرْتَهُمْ فَلْيَغَيِّرَنَّ خَلْقَ اللَّهِ وَمَنْ يَتَّخِذِ الشَّيْطَانَ وَلِيًّا مِنْ دُونِ اللَّهِ فَقَدْ خَسِرَ خُسْرًا مُبِينًا). [سورة النساء: 119]

ژباړه: شیطان وویل: زه به امر وکړم خامخا دوی ته پس تغیر به ورکړي دوی خامخا پیدایښت د الله (جل جلاله) ته او هر څوک چې ونیسي شیطان دوست یې له الله (جل جلاله)؛ نو په تحقیق سره زیان یې وکړ په زیان ښکاره سره. [۵۳۷-۵۳۸: ۸]

نو تفسیر قرطبي کې دي. چې د ږیرې خړیل هم په د الله تعالی په پیدایښت کې داخل دي، د الله تعالی په پیدایښت کې تغیر کول لویه گناه ده. [۷: ۳۹۳]

څرنگه چې الله تعالی هر نارینه ته فطرتاً د ږیرې خلقت ورکړی دی، نو کوم خلک، چې خپله ږیره خړیې هغوی د شیطان په لمس فقط خپله ږیره نه خړیې بلکې خپل فطرت مسخه کوي.

د انبیاوو (عليهم السلام) طریقه د صحیح فطرت تقاضه او انساني معیار دی ځکه چې د فطرت څخه مراد د انبیاوو (عليهم السلام) طریقه نه بلکې د هغوی سنت هم دي نو بناءً ویلی شو، چې د بریتونو

لنډول او د ږیری وړدول د ټولو انبیاو (عليهم السلام) متفق سنت دي او دا هغه مقدس جماعت دی، چې رسول الله (صلی الله علیه وسلم) ته د دوی د اقتداء حکم شوی دی لکه چې الله تعالی فرمایي: (أُولَئِكَ الَّذِينَ هَدَى اللَّهُ فَبِهِدَاهُمْ أَقْتَدَهُ قُلْ لَا أَسْأَلُكُمْ عَلَيْهِ أَجْرًا إِنْ هُوَ إِلَّا ذِكْرٌ لِلْعَالَمِينَ)

[سورة انعام: ۹۰]

ژباړه: دغه انبیاوو هغه کسان دی چې هدایت کړی الله تعالی دوی ته نو په طریقه د دوی اقتداء وکړه (ای! محمده) ووايه چې نه غواړم له تاسې په دغه تبلیغ څه اجر (مزدوري) نه د دغه قرآن مکر یوازي ذکر (وعظ) دی لپاره د ټولو عالم. [۸: ۷۷۸]

د ږیری خړیلو پیل او د خړیلو لاملونه

الله تعالی د لوط (عليه السلام) قوم د کومو گناهو په سبب هلاک کړی و هغه گناه الله تعالی خپله په قرآن کریم کې ذکر کړې ده، چې هغه لواطت (يعني د نارینه هلکانو بدفعلي) دی لکه چې الله تعالی فرمایي: (إِنَّكُمْ لَتَأْتُونَ الرِّجَالَ شَهْوَةً مِنْ دُونِ النِّسَاءِ بَلْ أَنْتُمْ قَوْمٌ مُّسْرِفُونَ) [الأعراف: ۸۱]

ژباړه: تاسې ښځې پرېږدئ له نارینه و سره خپله غریزه مروئ حقیقت دا دی، چې تاسې به له حده تیرېدونکي خلک یاست .

او د نورو گناهونو ذکر یې رسول الله (صلی الله علیه وسلم) فرمایلی دی دا ږیری ولې دوی خړیلې؟ د دې لامل دا و، چې دې خلکو کې د هلکانو سره د بدفعلي عمل ډېر زیات و کومو خلکو به، چې دا کار کاوه هغوی به ږیری خړیلې ترڅو دوی ته د خلکو میلان همداسې جاري وي. [۱۱: ۲۵]

دفساد پر وخت په یو سنت عمل کول

په داسې وخت کې چې خلک فساد لاندې کړي وي او د اسلام طریقې ته یې شا کړي وي او د شیطان د پلانونو په لومو کې ښکار شوي وي او د نبی (عليه السلام) سنت لباس ځان لپاره بد بولي د کافرانو لباس او څیره د ځان لپاره ښایست بولي او د اسلام غیرتي شکل د ځان لپاره پیغور گڼي، نو په داسې وخت د نبی (عليه السلام) په یو سنت عمل کول د یو شهید اجراو ثواب لري لکه چې ابی هریره (رضی الله عنه) روایت کوي، چې رَسُولُ اللَّهِ (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ) فرمایي (مَنْ تَمَسَّكَ بِسُنَّتِي عِنْدَ فَسَادِ أُمَّتِي فَلَهُ أَجْرُ مِائَةِ شَهِيدٍ).

[۱۰: ۶۲]

ژباړه: چا چې زما د امت د فساد پر وخت زما سنت باندې عمل وکړ نو د هغه لپاره د سل شهیدانو اجر دی.

د ږیرې اوږدوالي اندازه د فقهاوو له انده

د ږیرې څخه زیاتو اوږدو وېښتانو په مورد مخکې یادونه وشوه چې وَكَانَ ابْنُ عُمَرَ: «إِذَا حَجَّ أَوْ اغْتَمَرَ قَبِضَ عَلَى لِحْيَتِهِ، فَمَا فَضَلَ أَخَذَهُ» نو د ږیرې د وږدوالي په اندازه کې د فقهاوو مختلف نظریات دي، چې په لاندې ډول یې یادونه کوو:

ابن حجر فرمایي، چې د ابن عمر همدا کرښه چې د ږیرې څخه د زیاتو اوږده وېښتان به یې نه دا، چې یوازې د حج او عمرې پروخت لنډول بلکې همیشه به یې لنډول، امام طبري ویلي دي، چې ځینې خلکو ظاهر د حدیث راخیستی او کمول ږیرې د طول او عرض څخه مکروه بولي او ځینې ویلي دي، چې د یوې لوبښتي څخه د زیاتې ږیرې لنډول پروا نه کوي نو امام طبري په خپل سند سره د ابن عمر څخه روایت کړی دی، چې هغه به داسې عمل کولو چې د ږیرې د یوې لوبښتي (یوموتي) څخه زیاته برخه به یې اخسته او د حضرت عمر (رضی الله تعالی عنه) څخه یې هم روایت کړی، چې هغه د یو سړی ږیره په قبضه برابره کړه او د ابو هریره (رضی الله تعالی عنه) څخه یې هم روایت کړی، چې هغه د قبضي څخه زیاته ږیره برابروله او له جابر څخه روایت شوی دی چې هغه فرمایلي دي موږ ږیرې په هر وخت کې په خپل حال اوږدې پرې ښودې مگر حج او عمره کې نه (چې قبضه کولی مو) له دې وروسته امام طبري د علماو اختلاف په دې کې را نقل کړی دی چې له ږیرې څخه چې کومه اندازه اخېستل کیږي ایا د هغې لپاره اندازه شته او که نه؟ ځینې علماوو ویلي دي چې له موتي زیاته ږیره به اخېستل کیږي او له حسن بصري څخه را نقل شوي، چې هغه به طولاً او عرضاً ږیره لنډوله خو زیاته نه او ځینو نورو بیا د حج او عمرې له وختونو پرته په نورو وختونو کې د ږیرې لنډول مکروه بللي دي او له عطاء څخه روایت راغلی دی، چې که یو څوک داسې ږیره پریږدي، چې دومره اوږده شي چې عرضاً او طولاً له خپله حده زیاته شي نو ځان به د خلکو په وړاندې مسخره کړي، عیاض وایي چې د ږیرې خریل او لنډول مکروه دي خو که چیرې ږیره اوږده وي او د طول او عرض څخه یې اخېستل غوره دي او یا دا چې په اوږدې او لنډې ږیرې سره شهرت مکروه دی خو امام نووي فرمایي چې د ږیرې په خپل حالت پرېښودل غوره دي البته که چېرته د ښځې ږیره یا برېښونه وشول نو خریل یې ورته مستحب دي. [۶: ۳۵۰-۳۵۱]

د ږیرې خریل د طب له نظره

په امریکایي ډاکټرانو کې یو مشهور عیسایي ډاکټر (چارلس هومر) د یو لیک په ځواب کې چې ځینو منشیانو او د پوهنتونونو محصلینو ورلیږلی و او زور یې پرې راوړی و چې د بجلۍ یوه داسې ستنه ایجاد کړي چې ږیرې وینښته له بیخه وباسي چې بیا را شنه نه شي او د دوی هغه قیمتي وخت او د

روپیو خرڅ محفوظ شي کوم چې د ږیرې په خریلو مصرفیږي، نو ده یې په ځواب کې داسې وویل: زما نه ځینې خلک د ږیرې خریلو لپاره د یو مشین ایجاد کولو غوښتنه کړې ده، چې په دې سره یې قیمتي وختونه وساتل شي لیکن زه نه پوهیږم چې خلک د ږیرې د نوم نه ولې ویريږي؟ دا خلک خو د سر ویښته لوی لوی پریږي نو د ږیرې په اوږدولو کې څه عیب دی؟ او کله چې د یو سړي د سر ویښته او غورځیږي نو بیا ځان ته گوري او گنجی وي نو شرمیږي او عجیبه او د خیرانتیا خبره خو دا ده، چې خپل مخ په خپلو لاسونو گنجی کوي او هیڅ شرم او پېښمانتیا نه محسوسوي، سره له دینه، چې ږیره د سړیتوب نښه ده او دا قوت مرداني هم زیاتوي او سیرت او امتیاز هم قوي کوي. نو ډاکټر شیرعلی شاه مدنی (رحمه الله تعالی) لیکي: که یو څوک ږیره خړي او د هغه بچیان تر اومې پېړۍ پورې په همدې د ږیرې خریلو عادت باندې پاتې شي نو په اتمه پېړۍ کې به یې داسې بچیان پیدا شي چې د قوت مرداني نه به خالي وي یعنې د ماني ماده به پکې نه وي. [۷۸: ۹-۷۹]

پایلي

د څیړنې په وخت موږ لاندې پیلې ته ورسیدلو

۱- ږیره د انساني فطرتونو څخه یو فطرت دی.

۲- ږیره د ټولو انبیاءو (علیهم السلام) سنت دي.

۳- د ږیرې پرېښودل په قرآني آیاتونو او نبوي احادیثو سره ثابت دي.

۴- ږیرې خریل د کافرانو خلکو عادت و.

۵- د ږیرې پرېښودل د طب له نظره ګټې لري او خریل یې زیان لري.

منافشه

ایا: د ږیرې خریل د اسلام له نظره حرام عمل نه دی؟

ډیرې خریل د اسلامي شریعت له انده حرام او ناروا عمل بلل شوی دی.

وړاندیزونه

۱- ددیني علماو، ښوونکو او استادانو له خوا د ږیرې احکامو په موخه عامه پوهاوی.

۲- د اسلام د پاک او سپیڅلي دین په ارشاداتو او د بشپړ اسلام پرځان منلو په لړ کې د بشریت ستر

لارښود حضرت محمد (صلی الله علیه وسلم) په ژوند کې د هراړخیزو سنتو پلي کول.

۳- ملا امام او خطیبان دنده لري، چې په خپلو جوماتونو او نورو عامو ځایونو کې خلک ډیرې خریلو

په جزا پوه کړي.

مأخذونه

۱-قرآن کریم

۲-أحمد مختار عبد الحميد عمر (المتوفى: 1424هـ) (الطبعة: الأولى، 1429 هـ - 2008 م). معجم اللغة العربية المعاصرة ج ۳، المكتبة الشاملة

۳-بخاري أبو عبدالله محمد بن إسماعيل. (الطبعة: الأولى، ۱۴۲۲ هـ). صحيح البخاري ج ۷، المكتبة الشاملة.

۴-الجسّاني سليمان بن الأشعث. (؟). سنن أبي داود ج ۱/۱۴. المكتبة الشاملة.

۵-الشام محمد أمين ابن عابدين المعروف. (ب، ت). رد المحتار ج ۱، محله جنكي پنبور، پاکستان المكتبة الحقانية.

۶-العسقلاني ابن حجر احمد بن علي بن حجر ابوالفضل (ب، ت)فتحالباريشرحصحيحالبخاري ج ۱۰، المكتبة الشاملة.

۷-القرطبي أبو عبدالله محمد بن أحمد بن أبي بكر بن فرح الأنصاري الخزرجي شمس الدين (الطبعة: الثانية، 1384هـ - 1964 م) تفسيرقرطبي ج ۵ القاهرة، مصر، دارالكتب المصرية.

۸-محمود الحسن شيخ الهند او عثمانى شير احمد، پښتو ژباړونکي د افغانستان د سترو عالمانو يو ټولگی، (؟). تفسير کابلي ج ۱، چاپ خانه د حرمينو شريفينو د خادم بادشاه فهد د قرآن کریم د طباعت لپاره.

۹-مدني ډاکټر شير علي شاه. (ب، ت). په اسلام کې ډيريرې مقام، محله جنګي پيښور مذهبي کتب خانه. ۱۰-ولي الدين محمد بن عبدالله الخطيب. (الطبعة: الثالثة، 1985؟). مشكاة المصابيح ج ۱، المكتبة الشاملة.

۱۱-هاشمي سيف الرحمن. (ب، ت). په اسلام کې ډيريرې مقام خپرندويه ټولنه افغان کلتوري بهير.

پوهنيار ماسټر صالح خان صالح

کمپیوټرساینس پوهنځی

معلوماتي سیستمونو څانګه

تلیفون شمیرې: 0799134711/0777134711

برېښنالیک: salih.angel@gmail.com

په لوړو زده کړو کې د الکترونيکي زده کړو سیستم پلي کولو لپاره د کامیابی بنسټیز عوامل

لنډيز

الکترونيکي زده کړې لکه د نوم څخه يې چې څرګندېږي، هغه زده کړې دي، چې د الکترونيکي وسايلو پرمټ ترسره کېږي او په ټوله کې د معلوماتي او مخابراتي ټکنالوجۍ په شتون کې صورت نیسي، چې بې له معلوماتي او مخابراتي ټکنالوجۍ کارولو الکترونيکي زده کړې ورته نشو ويلي. په يوويشتمه پېړۍ کې د الکترونيکي زده کړو سیستم پلي کول د لوړو زده کړو په بهير کې زيات فرصتونه رامنځته کړيدي او د زده کړې بهير ته يې په لوړه کچه پراختيا او پياوړتيا ورپه برخه کړي ده. سربېره پردې، په زده کړه دالکترونيکي زده کړو سیستم په کاراچول د اوسني وخت غوښتنه هم ده، چې په زياتره مخ پرودي هېوادونو کې ياد سیستم په بشپړ ډول د عملي کېدو په حال کې دی. په لوړو زده کړو کې د الکترونيکي زده کړو سیستم د تطبيقولو لپاره يو شمېر بنسټيز عوامل دي، چې په نظر کې نيول او په کار اچول يې د الکترونيکي زده کړو سیستم د کامیابی سبب ګرځي او نه پاملرنه يې په زده کړه کې د الکترونيکي زده کړو سیستم پلي کول ټکنی کوي لکه تخنیکي عوامل، بنسټيز عوامل، پيداګوژيک عوامل، د موسسې اړوند عوامل، مدیریتي عوامل، اخلاقي عوامل، د ارزونې عوامل، سرچیني عوامل او ټولنيز متقابل عوامل.

کلیدي ټکي: الکترونيکي زده کړه، د الکترونيکي زده کړو د برياليتوب عوامل، اوږد مهاله زده کړه، لوړې زده کړې.

سرریزه

په یوویشتمه پېړۍ کې معلوماتي او مخابراتي ټکنالوجۍ د اوږد مهالي زده کړې غښتلي وسيلې ګرځېدلي دي. سربېره پر دې، ياده ټکنالوجۍ ددې وړتيا لري او کولی شي په اوسنۍ نړۍ کې سوداګريزو فعاليتونو او ټولنيز سياسي چاپېريال ته بدلون ورکړي او ورکړی يې هم ده. (۱: ۴۸۵) معلوماتي او مخابراتي ټکنالوجۍ د ډېرو عصري، ګټورو او اغېزمنو لارو کارولو له لارې د زده کړې په خاصه توګه د لوړو زده کړو د غښتلي کولو او د وخت د غوښتنو په پام کې نيولو اړتيا رامنځته کړې ترڅو په اسانه، ګټوره او اغېزناکه توګه زده کړه صورت ونيسي، چې ښه بېلګه يې الکترونيکي زده کړه ده. الکترونيکي زده کړه د ويب پر بنسټ زده کړه، د انټرنېټ پر بنسټ روزنه، پرمختللي وېشل شوي زده کړه، د ويب پر بنسټ لارښوونې، انلاين زده کړه او خپلواکه زده کړه په برکې نيسي. (۶: ۱) د الکترونيکي زده کړې د کورس محتوا او د هغې اړوند مواد د الکترونيکي رسنيو له لارې لکه انټرنېټ، انټرانېټونه، اکسټرانېټ، دسپورمکۍ له لارې غږيزې يا ويډيوي خپروني، د کاروونکي د کنټرول وړتوليزيوناو CD-ROM په واسطه لېږدول کيږي.

په اوسني وخت کې زياتره د لوړو زده کړو موسسات د زده کړې د پياوړتيا په موخه د الکترونيکي زده کړو سيستم کاروي، ځکه چې په ښوونکو، زده کوونکو او ټولنه باندې يې مثبتې اغېزې د لمر په شان روښانه لېدل کيږي او د زده کړې او تدريس نوي او غښتلي فرصتونه رامنځته کړي دي. همدارنګه د الکترونيکي زده کړو سيستم د ښوونکو او زده کوونکو ترمنځ نوي ارتباطي چينل ته وده ورکوي. ښوونکي او زده کوونکي کولی شي د خپلې زده کړې اهدافو د ترسره کولو لپاره دوی په خپل منځ کې د پوهې د انتقال لپاره له الکترونيکي زده کړو سيستم څخه کار واخلي.

موخي

د همدې مقالې څخه مې موخي په لاندې ډول خلاصه کړي دي ترڅو د مقالې تر بشپړېدو پورې دغه موخو ته ځان ورسوم:

- د الکترونيکي زده کړو اهميت ته به په لنډ ډول کتنه وشي.
- په لوړو زده کړو کې د الکترونيکي زده کړې د تطبيقولو لپاره د برياليتوب مهم عوامل به يو په يو په ګوته شي.
- په لوړو زده کړو کې د الکترونيکي زده کړو د پلي کولو لپاره به بنسټيز عوامل وپېژندل شي.

د کار مواد او میتود

یاده څېړنه چې (په لوړو زده کړو کې د الکترونيکي زده کړو پلي کولو لپاره د کامیابی بنسټیز عوامل) تر عنوان لاندې ده، تر ډېره بريده یې تمرکز تېرو آثارو ته په کتنې او موندنې د موجوده اړونده تېرو آثارو څخه په لوړو زده کړو کې د بررسۍ پر بنسټ ده ترڅو د لوړو زده کړو په برخه کې د الکترونيکي زده کړو سیستم پلي او هغه عوامل روښانه شي، چې په لوړو زده کړو کې د الکترونيکي زده کړو د کامیابی سبب کېږي. د دې لپاره چې یاده مقاله بشپړه کړم، د انگلیسي ژبې له معتبرو کتابونو، مجلو، ژورنالونو، مقالو او انټرنېټ څخه مې ګټه اخیستې ده. همدارنګه د څېړنې په جریان کې مې د خارجي او داخلي مشهورو پوهنتونونو له تدریسي او علمي موادو او کرنلارو څخه استفاده کړیده. د مقالې له عنوان ټاکلو وروسته د اړتیا وړ مواد د کتابخاني تحقیق د میتود په اساس راټول او د لارښود استاد په مشوره لړلیک ترتیب او د کار لاندې ونيول شول.

د الکترونيکي زده کړو پیژندنه

معلوماتي او مخابراتي ټکنالوجۍ زده کوونکي ته د دې زمینه برابروي، چې د زده کړې یو ښه پلان ترتیب، د زده کړې مراکز، یو تربله اړیکه، د وخت مطابق موثرې زده کړې او د الکترونيکي زده کړو یو ښه چاپیریال رامنځته کړي. د معلوماتو په ټولنه کې الکترونيکي زده کړه (E-learning) اصطلاح په پراخه پیمانه کارول کېږي، چې په دې ډول زده کړو کې د معلوماتي او مخابراتي ټیکنالوجیو څخه کار اخستل کېږي. کله چې یاده اصطلاح په ساده ډول تجزیه کړل شي، نو E په معنی د برېښنایي یا الکترونیک، Learning په معنی د زده کړې او یا هغه زده کړه، چې د الکترونيکي میډیاوو پر مټ ترسره کېږي الکترونيکي زده کړه بلل کېږي. که مخکیني یعنې کلاسیک سیستم ته نظر واچوو، نو د هغې ټوله اتکاء په درسي کتاب، ټولګي، ازموینه او د یادې زده کړې اړوند وسایلو باندې وه، چې اوس هم نوموړی میتود په ځینو هېوادونو کې شتون لري کوم، چې د اوسني عصر سره اړخ نه لګوي. د ټکنالوجۍ په انکشاف سره په زده کړه کې ډېر فرصتونه رامنځته شول لکه د زده کړې بهیر یې چټک کړ، زده کړه یې اسانه کړه، د زده کړې اړوند لګښتونه یې ارزان کړل، زده کړه یې هرچاته په ورغوي کې ور کېښوده، چې د ټکنالوجۍ څخه مخکې یې شتون نه درلود. همدا ډول په کلاسیک میتود کې د زده کوونکي فزیکي شتون په ټولګي کې اړین وو، مګر د ټکنالوجۍ په شتون سره یاد میتود تر ډېره بريده له منځه لاړو. اوس هرڅوک کولی شي، چې په هرځای او هر وخت کې زده کړه وکړي، درسي موادو ته لاس رسی پیدا کړي، چې له یوې خوا به یې د بوختیاوو له امله زده کړه نه وي ټکنۍ او له بلې خوا به یې پر وخت او تازه

معلوماتو ته لاس رسی پیدا کړی وي، چې ورته الکترونيکي زده کړه يا هغه زده کړه چې د الکترونيکي وسايلو پر مټ ترسره کېږي وايي.

د الکترونيکي زده کړو سیستم د کاميابۍ بنسټيز عوامل

په زده کړه کې د الکترونيکي زده کړو سیستم په کاراچول د زده کړې يو غښتلی میتود دی، چې فعاله او پر وخت زده کړه ورته ویلی شو. ياده زده کړه يوه خپلواکه زده کړه ده، چې په کوم ځای او وخت پورې محدوده نده. الکترونيکي زده کړه نه يواځې په ځای او وخت پورې محدوده نده بلکې د زده کوونکي او ښوونکي دواړو لپاره يې بې شمېره فرصتونه هم برابر کړي دي لکه معلوماتو ته لاسرسی په کې اسان دی، د ښوونکي او زده کوونکي ترمنځ د اړیکو نیولو اسانه زمینه برابروي، د ليري واټن څخه زده کوونکي ته د زده کړې فرصتونه چمتو کوي، نوي او پر وخت درسي مختويات زده کوونکي او ښوونکي دواړو ته په واک کې ورکوي، شاگرد محوري زده کړه ده، چې هر وخت شاگرد فعال ساتي، په کمه بیه زده کړه او د زده کړو سرچینو ته د لاس رسي زمینه برابروي، زده کوونکي ته د دې فرصت برابروي، چې د زده کړې سره يوځای کورني کارونه هم پر مخ یوسي، د زده کوونکي درسي جریان منظم کوي، څارنه په کې په اسانۍ ترسره کېږي او د ښوونکي او زده کوونکي په يو وخت کې شتون او نه شتون په کې يو ډول دی. (۲: ۳۹ - ۴۹)

د الکترونيکي زده کړو سیستم پلي کولو لپاره يو شمېر بنسټيز عوامل شتون لري، چې په هغې باندې ولاړه زده کړه ده. دغه عوامل د الکترونيکي زده کړې بريالۍ تطبيق هم ډېری وخت اغېزمن کوي او نه پاملرنه يې الکترونيکي زده کړې د ځنډونو سره مخامخ کوي، مګر په ځينو مواردو کې د الکترونيکي زده کړو د ناکامۍ سبب هم ګرځي. په لاندې برخه کې هغه بنسټيز عوامل چې د الکترونيکي زده کړو سیستم په تطبيق باندې اغېز اچوي او د زیاتو ځیرونکو لخوا ور باندې ځيرني ترسره شوي دي يو په يو په لنډ ډول تشریح کوو.

تخنیکي عوامل

په لوړو زده کړو کې د الکترونيکي زده کړو سیستم پلي کول د اغېز لرونکو عواملو يوه برخه تخنیکي عوامل جوړوي، چې په اړه يې زياتې ځيرني ترسره شوي دي. تخنیکي عوامل لکه د الکترونيکي زده کړو په اسانۍ سره کارونه، معلومات، باوریتوب، اغېزناک توب، زیربنایي پلان جوړونه، خونديتوب، لاس رسی، محرمیت، د ښوونکي او زده کوونکي لپاره تخنیکي حمايه، هارډویر او سافټویر، د الکترونيکي زده کړو جوړښت، د انټرنېټ چټکتيا او د الکترونيکي زده کړو

په اړه د ښوونکي او زده کوونکي روزنه. (۱۰: ۸۸ - ۸۹) د تخنیکي اړخونو چمتو والی هم د بریالی الکترونیکی زده کړې په پلي کولو کې مهم رول لوبوي.

یو تن څیرونکي Chantanarungpak او د هغې ملګري په خپله څېړنه کې ویلي دي، الکترونیکی زده کړې په هغه وخت کې د ښه تطبیق وړ دي، چې تخنیکي وسایل لکه د ټکنالوجی اړوند روزنه، د اړیکو نیونې وسایل او زده کوونکي د Help Desk ملاتړ له ځانه سره ولري. (۷: ۱۹۵) پدې برخه کې تحصیلي موسسه مکلفه ده، چې د الکترونیکی زده کړو د پلي کولو لپاره تخنیکي ملاتړ په خپل جوړ شوي او یا جوړیدونکي پلان کې ځای په ځای کړي ترڅو زده کوونکو ته دا ډول خدمات برابر کړي. د دې ډول خدماتو کیفیت د زده کوونکو او ښوونکو په باوریتوب، په زده کړه او تدریس ژاور اغېز لرلی شي، چې پدې کې وسایلو ته لاس رسې، مدیریت، پانگونه، د سرچینو برابرول ځای لري.

سرچیني عوامل

په لوړو زده کړو کې د الکترونیکی زده کړو سیستم په کامیابۍ سره د تطبیقولو یوه برخه سرچیني عوامل تشکیلوي، چې د الکترونیکی زده کړو د تطبیق په وخت کې باید ورته پوره توجه وشي. د الکترونیکی زده کړو سیستم د ښه تطبیق په موخه باید مالي ملاتړ شتون ولري، د الکترونیکی زده کړې لپاره د محتوا غني کولو لګښتونه په نظر کې ونیول شي، د کمپیوټرونو او وړتیاوو مالکیتونو ته پام وشي، د انټرنېټ لاس رسې په نظر کې ونیول شي او د الکترونیکی زده کړو په خاطر برېښنا له پامه ونه غورځول شي. یاد عوامل د الکترونیکی زده کړو د کامیابۍ سره په پوره معنی تړلي دي. (۴: ۴۸۴)

اخلاقي عوامل

په لوړو زده کړو کې د الکترونیکی زده کړو سیستم په کامیابۍ سره د په کار اچولو له اغېز لرونکو عواملو یوه برخه اخلاقي عوامل تشکیلوي، چې پدې کې ټولنیز او اساسي اغېز، کلتوري اغېز، تعصب، د جغرافیایي نه ورته والي له رویه اغېز، د زده کوونکو نه ورته والي له رویه اغېز، توضیحات، قانوني او حقوقي مسایل شامل دي. (۳: ۱)

پیداگوژیک عوامل

په لوړو زده کړو کې د الکترونيکي زده کړو سیستم په کامیابی سره د په کاراچولو له اغېز لرونکو عواملو یوه برخه پیداگوژیک عوامل دي، چې په پام کې نیول یې د الکترونيکي زده کړو د کامیابی سبب کېږي، چې پدې اړه یو شمېر څیړونکو خپلې څیړنې تر سره کړي دي. د بېلګې په توګه د مصومي (Masoumi) او د هغې ملګرو یادونه کوو، چې ویلي یې دي، د الکترونيکي زده کړو د کامیابی پیداگوژیک عوامل د زده کوونکو په وړاندې روش، متقابلې اړیکې نیونه، د منځپانګې تحلیلونه، د لیدونکو تحلیلونه، د موخې یا موخو تحلیلونه، د الکترونيکي زده کړو د طرحې تحلیلونه، د زده کړې تګلاره، د ویب پربنسټ د زده کوونکو ملاتړ، زده کوونکو ته دوامداره او رغنده فیډبک ورکونه، د بشپړو او روزنې په برخه کې مسلکي روزنه او د اکاډمیک پس منظر څخه عبارت دي. (۹: ۲۷ - ۴۱)

مدیریتي عوامل

د الکترونيکي زده کړو د کامیابی د اساسي عواملو یوه برخه مدیریتي عوامل تشکیلوي، چې تر ډېره بریده په یوه اداره تمرکز کوي. په یاد عامل پوري اکاډمیکي چارې، د زده کوونکو لپاره د خدماتو عرضه کول او داسې نور لکه د الکترونيکي زده کړو مدیریت کوونکي ټیم، درسي محتوا ته پراختیا او د غښتلي کولو پروسې پرمخ بېول، د وخت مدیریت، د پلي کولو لپاره د اړینو مهارتونو درلودل، د ځانګړي ټکنالوجۍ په پام کې نیول، مدیریتي ملاتړ، اغېزمنتوب، موثریت، غښتلي ستراتیژي او هڅونه ترلي دي. (۱۱: ۳۲۳ - ۳۲۸) د دې لپاره چې الکترونيکي زده کړې په کامیابی سره تطبیق شي، اداره باید د الکترونيکي زده کړو لپاره غښتلی پلان ولري. د دغې کتګورۍ اړونده فرعي عوامل څیړونکو په لاندې ډول خلاصه کړي دي.

- (۱). مارکیټ ته کتنه: یاده کتنه د مارکیټ هغه غوښتنې په برکې نیسي، چې د زده کړې په موسسې پوري تړلي وي او موسسه باید د مارکیټ له غوښتنو څخه باخبره واوسي، نو له دې وجې د مارکیټ اړوند معلومات باید په کلني ډول و ارزول شي او یا د پلان جوړولو څخه مخکې تغیر شي.
- (۲). د پروګرام چوکاټ: د موسسې مدیریت باید داسې مشخص چوکاټ او پراختیا (Scope) ترتیب کړي، چې په هغې کې د دوی خپل اړونده کارونه په واضحه توګه بیان شوي وي او دا کېدای شي د یوې ادارې پالیسي او کړنلاره وي لکه ماموریت، د چاپ حق اړتیاوې او داسې نور. دغه عامل داسې پراختیا ته اړتیا لري لکه څنګه، چې د یوې ادارې په ستراتیژۍ کې بدلونونو ته اړتیا ده. (۸: ۶۳)

۳). د لگښت اغېزمنتوب: په زده کړو په خاصه توګه په لوړو زده کړو کې د الکترونيکي زده کړو په بشپړه توګه پلي کېدل به بودیجې ته اړتیا ولري، چې باید په پوره ډول ورته پام وشي او د زده کړو موسساتو لپاره پدې برخه کې پانګونه اړینه ده. دا ځکه چې الکترونيکي زده کړې لګښتونو او اوږد مهاله پایښت ته اړتیا لري. پاتې دي نه وي، چې د دوی د خدمتونو د پراختیا لپاره د ادارو پر اړتیاوو سربېره د لګښتونو کمولو ته هم اړتیا شته ترڅو موسسه له مالي ستونزو سره مخامخ نشي او د الکترونيکي زده کړو بهیر ته ادامه ورکړي. (۱۴۹: ۱۲ - ۱۶۱)

د زده کړې موسسې اړوند عوامل

په لوړو زده کړو کې د الکترونيکي زده کړو سیستم په بريالي ډول پلي کول د اغېز لرونکو عواملو یوه برخه د زده کړې موسسې اړوند عوامل دي لکه اړتیاوو ته په کتو ارزونه، مالي چمتووالی، زیربنايي چمتووالی، انټرنېټياريکي، کلتوري چمتووالی، ستراتيژي، د روزنې او زده کړې کلتور لپاره د موسسې ملاتړ، د ښه والي په موخه په زده کړه او تدريس کې بدلونونه، عامه پوهاوی او داسې نور.

د ارزونې عوامل

په لوړو زده کړو کې د الکترونيکي زده کړو سیستم په کامیابي سره د په کار اچولو د اغېز لرونکو عواملو یوه برخه د ارزونې عوامل تشکیلوي. دغه عوامل د زده کړې هغه نتیجه په لاس راګوي، چې هیله ورته لرو او خپل هدف ورباندې ترلاسه کوو، چې د څېړونکو د څېړنو په نتیجه کې داسې په ګوته شوي دي. عمومي ارزونه، د کورس ارزونه، د منځپانګې پرمختیايي پروسې ارزونه او د زده کوونکي د زده کړې ارزونه.

د زده کړې محیطي عوامل

د زده کړې په چاپیریال کې د الکترونيکي زده کړې چاپیریال هغه موقعیتونو ته اشاره کوي، چې زده کوونکي الکترونيکي سرچینو ته لاس رسی ولري. په دې کې لارښوونې او د موسسې ملاتړ په بشپړه توګه شاملېږي. د زده کړې چاپیریال باید په ټولو اړخونو لکه فزیکي، اعتماد، درناوی، مرسته او ازادۍ کې ارام وي ځکه، چې د زده کړې چاپیریال د زده کوونکو د زده کړې په پایله باندې نېغ په نېغه اغېز لري. د زده کړې چاپیریال اړوند فرعي عوامل په لاندې برخه کې په لنډه توګه واضح کوو.

۱). د موخو روښانه کول: د الکترونيکي زده کړو موخه کټ مټ لکه د زده کړې د نورو تګلارو په څیر د زده کړې موخې ترلاسه کول دي. پدې کې هغه معلومات شامل دي کوم چې اصولو ته د زده کړې محتوا او د وسیلو په کارولو سره اصول روښانه کوي. سربېره پر دې، د زده کړې

لارښوونه په روښانه توګه تعریف شوي اړین جوړښت دی، چې زده کوونکو ته خپله لاره په واک کې ورکړي او د زده کړې اړتیاوې منعکسې کړي.

(۲). د محتوا کیفیت: د الکترونيکي زده کړو په ښه ډول تطبیقولو یو عامل د محتوا کیفیت دی. یاد عامل یو پیاوړی تدریجي بنسټ دی. د الکترونيکي زده کړو لپاره غوره شوي محتوا او د زده کړې مواد د معتبرو سرچینو څخه را خپستل د زده کړې موادو د پلي کولو لپاره اړین دي ترڅو نوي او پر وخت معلومات پکې ځای په ځای شي. (۵: ۸۴۳ - ۸۵۵)

پایله

الکترونيکي زده کړې هغه زده کړې دي، چې د الکترونيکي وسایلو پرمخت ترسره کېږي او په ټوله کې د معلوماتي او مخابراتي ټکنالوجۍ په شتون کې صورت نیسي، چې بې له معلوماتي او مخابراتي ټکنالوجۍ کارولو ورته الکترونيکي زده کړې نشو ویلې. د دغې څېړنې په بشپړېدو سره دې پایلې ته ورسېد، چې د لوړو زده کړو په موسساتو کې د الکترونيکي زده کړو سیستم په کامیابۍ سره پلي کول د تخنیکي عواملو، سرچیني عواملو، پیداواریک عواملو، مدیریتي عواملو، د زده کړیزو موسساتو اړونده عواملو او د زده کړې محیطي عواملو سره تړلی دی، چې پاملرنه یې د الکترونيکي زده کړو سیستم د کامیابۍ باعث ګرځي او نه پاملرنه یې د الکترونيکي زده کړو سیستم پلي کول ټکنی کوي.

سپارښتنې او وړاندیزونه

د الکترونيکي زده کړو پروګرامونو د کامیابۍ لپاره ځینې خاصې کړنې شته، چې باید په ښه شي او د الکترونيکي زده کړو د په کار اچوونې یوه کامیابه ستراتیژي رامنځته کړي. په دې برخه کې څو عام او اساسي وړاندیزونه او سپارښتنې اړینې بولم، چې باید ورته توجه وشي ترڅو په لوړو زده کړو کې د الکترونيکي زده کړو سیستم په کامیابۍ سره پلی شي.

۱. د معلوماتي او مخابراتي ټکنالوجۍ او د الکترونيکي زده کړو زیربناوو ته پراختیا ورکول، چې په دې سره به زده کوونکو او ښوونکو ته د زده کړې ښه فرصتونه برابرشي.

۲. د لوړو زده کړو موسساتو لخوا د نورو فعالیتونو ترڅنګ معلوماتي او مخابراتي ټکنالوجۍ او د الکترونيکي زده کړو بودیجې ته لومړیتوب ورکول، چې پدې سره به الکترونيکي زده کړو ته لارموندنه اسانه شي.

۳. په درسي کوریکولوم کې د الکترونيکي زده کړو پروګرامونو شاملول، چې په دې سره به د الکترونيکي زده کړو پروګرامونه په اسانۍ سره تطبیق شي.

۴. د انټرنېټ په بڼو کې ټیټوالی راوستل او د چټک انټرنېټ شتون، چې په دې سره به الکترونيکي زده کړو ته لاس رسی اسان شي او هرڅوک به یې د کارولو توان ولري.
۵. د الکترونيکي زده کړې په برخه کې د ښوونکو مهارتونو لوړول، چې په دې سره به الکترونيکي زده کړې په ښه ډول عملي شي.
۶. د نورو هغو هېوادونو او یا موسساتو سره نږدې اړیکې ساتل، چې الکترونيکي زده کړې په کې معمول ګرځیدلي وي، چې پدې سره به د ښوونکو د مهارتونو په لوړولو او زیربناوو په ایجادولو کې مرسته وشي.
۷. د دوامداره برېښنا برابرول، چې په دې سره به هم د زده کوونکو او هم د ښوونکو د معلوماتي او مخابراتي ټکنالوجۍ هروخت په کارولو ستونزه اواره شي.
۸. د مناسبو پالیسیو وضع کول، چې کېدای شي د ټول دولت په کچه وي، د وزارت په کچه وي او یا هم کېدای شي د یو ولایت په کچه وي، چې په دې سره به د دولتي او خصوصي لوړو زده کړو موسسات د الکترونيکي زده کړو سیستم په ښه ډول تطبیق ته رهنمائي شي.
۹. د خارجي ژبو په خاص ډول د انګلیسي ژبې کورسونو جوړول، چې په دې سره به د ښوونکو او زده کوونکو ظرفیت لوړ شي او دوی به وکولی شي، چې د معلوماتي او مخابراتي ټکنالوجۍ څخه سالمه ګټه پورته کړي ځکه، چې د ښوونکو او زده کوونکو یوه عمده ستونزه د خارجي ژبو سره اشنایي پیدا کول دي.

Abstract

The aim of this research study is to specify the critical success factors that affect the successful implementation of electronic learning in higher education institutions, derived from literature review. The results of the critical success factors for implementation of e-learning in higher education can be clustered into nine factors: 1) technological factors, 2) institutional factors, 3) pedagogical factors, 4) management factors, 5) ethical factors, 6) evaluation factors, 7) resources factors, 8) social interaction factors, 9) learning environmental Factors. Each of these general factors includes several important sub factors that can assist in enhancing the efficiency of e-learning implementation in higher education institutions. To summarize, critical success factors for implementing e-

learning system in higher education are the areas that must be critically taken care of if institutions that needs success in the implementation of this new and modern learning method in education.

References

- [۱] Alias, N., Zakariah, Z., Ismail, N. Z., & Aziz, M. N. A. (2012). E-Learning successful elements for higher learning institution in Malaysia. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*.
- [۲] Arabasz, P., Pirani, J. A., & Fawcett, D. (2003). Supporting E-learning in Higher Education. EDUCAUSE Center for Applied Research.
- [۳] B. H. Khan, *E-learning quick checklist*, 2005, IGI Global.
- [۴] Bere, R. C., Silvestru, C. I., & Nemes, L. (2013, January). E-learning platform for public administration-case study. In *The International Scientific Conference eLearning and Software for Education*. " Carol I" National Defence University.
- [۵] Bhuasiri, W.; Xaymoungkhoun, O.; Zo, H. & Rho, J. (2012). Critical success factors for e-learning in developing countries: A comparative analysis between ICT experts and faculty. *Computers & Education*.
- [۶] B. H. Khan, *A framework for e-learning*. 2001, LTI magazine.
- [۷] Chantanarungpak, K. (2010). Development of success indicators of e-Learning system for higher education institutions in Thailand. Ph.D. Thesis, Bangkok: Chulalongkorn University.
- [۸] Cheawjindakarn, B., Suwannatthachote, P., & Theeraroungchaisri, A. (2012). Critical success factors for online distance learning in higher education: A review of the literature. *Creative Education*.
- [۹] Masoumi, D., & Lindström, B. (2012). Quality in e-learning: a framework for promoting and assuring quality in virtual institutions. *Journal of Computer Assisted Learning*, 28(1).

- [١٠] May, M., Fessakis, G., Dimitracopoulou, A., & George, S. (2012, July). A study on user's perception in e-learning security and privacy Issues. In *Advanced Learning Technologies (ICALT), 2012 IEEE 12th International Conference on*.
- [١١] Mridha, M., Nihlen, G., Erlandsson, B. E., Khan, A. A., Islam, M. S., Sultana, N., ... & Srinivas, M. B. (2013, September). E-learning for empowering the rural people in Bangladesh opportunities and challenges. In *e-Learning and e-Technologies in Education (ICEEE), 2013 Second International Conference*.
- [١٢] Puri, G. (2012). Critical success Factors in e-Learning – An empirical study. *International Journal of Multidisciplinary Research*, 2(1).

پوهنيار محمدصديق نوابزاده

اقتصاد پوهنځی

مالي او بانکي چارو ډيپارټمنټ

گرځنده شمېره: +93781329090

برېښنالیک: sediq2011@gmail.com

د پیسو مینځل (قانوني شکل ته د پیسو اړول)

لنډیز

دغه مقاله د پیسو مینځل او د تورو پیسو سپینول (Money Laundering) څېړي او همدارنګه د مجرمینو، غلو، قاچاقبرانو او نورو غیر قانوني کاروبار لرونکو له خوا د بېلابېلو مېتودونو څخه په ګټې اخیستنې سره قانوني مالي سیستم ته د غیر قانوني پیسو داخلول تر بحث لاندې نیسي. د څېړنې په پایله کې وموندل شوه، چې د غیر مشروع او غیر قانوني کاروبارونو څخه تر لاسه شوې پیسې د بېلابېلو تخنیکونو او مېتودونو څخه په ګټې اخیستنې په قانوني او سپینو پیسو اړول کېږي او قانوني مالي سیستم ته داخلېږي. د څېړنې پایلې په ډاګه کوي، چې هر کال په نړیواله کچه له 800 میلیارد ډالرو څخه تر دوه ټریلیون ډالرو پورې پیسې مینځل کېږي. دغه مقاله د کتابخانایي تحقیق د مېتود څخه په ګټې اخیستنې سره د دویم لاس مالوماتو پر بنسټ بشپړه شوې ده.

سرريزه

چینیایان وایي سره زر په اور او انسان په سرو زرو ازمایل کېږي. هونرا ډي بایڅک د زیاتې جمع شوې شتمنۍ په تړاو شک څرګندوي او زیاتوي، چې د هرې تجمع شوې شتمنۍ تر شا د یو جنایت حکایت پروت وي. په ډیرې کمې استثناء سره د زیاترو جرمونو تر شا د مفاد مشترکه انگیزه موجوده وي. حرص او زیاتې غوښتنې جنایت کوونکو ته انگیزه ورکوي ترڅو په غیر قانوني ډول تر لاسه شوې پیسې د هېواد مشروع مالي سیستم ته داخلې کړي. مالي مجرمین په بېلابېلو شکلونو هڅه کوي، چې د وسلو، مخدره موادو، له مالیاتو څخه د تېښتې او نورو غیر مشروع لارو څخه لاسته راغلي پیسې په داسې ډول سره مالي سیستم کې ځای پر ځای کړي، چې له یوې خوا همدغه غیر قانوني پیسې او له بلې خوا د دغو پیسو سرچینې (غیر مشروع کاروبار) د پولیسو، مالیې ګزارانو او نورو کشفی ارګانونو له خوا کشف نشي. [29:4] دا یو څرګند حقیقت دی، چې قانوني او مشروع مالي مؤسساتو کاروبارونه د پیسو په مینځلو او درغلیو کې په یوه نه یوه بڼه بنکېل دي. د غیرقانوني لارو څخه تر لاسه کیدونکو پیسو څخه د راپیدا کیدونکو خطرونو د مخنیوي په موخه او

په دې اړه د نړیوالو انډېشنو په زیاتېدو سره په 1989 م کال کې اوو لویو صنعتي هېوادونو (G7) د مالي عمل مشترک ځواک یا Financial Action Task Force رامنځته کړ. اوس مهال د دې ځواک د غړو شمېر د 35 هېوادونو او دوه نړیوالو سازمانونو په ګډون 37 ته رسېږي. له دې ورو ځای څخه د نړۍ تقریباً ټول هېوادونه په خپلو قضایي سیستمونو کې د پیسو د مینځلو او مالي درغلیو پر وړاندې سخت قوانین او جریمې ځای پر ځای کوي. [47:5] د پیسو مینځلو له لارې، چې یوه نړیواله ستونزه ده، یوازې په متحده ایالاتو کې د کال تقریباً 300 میلیارده ډالر له دې پروسې څخه تېرېږي او مشروع مالي سیستم ته داخلېږي. خو تر ټولو بده یې لا دا ده، چې د هر هېواد دمالي سیستم په داخل کې یوه ډله خلک شته چې دغو تنظیم شوو جرمونو ته خدمات وړاندې کوي او زمینه ورته مساعدوي. هغه چې په دې برخه کې ډېر ښکېل دي له حقوقي وکیلانو، بانکدارانو او محاسبینو څخه عبارت دي.

(<https://legal-dictionary.thefreedictionary.com/money+laundering>)

موخې

د دې مقالې له لیکلو څخه موخه دا ده ترڅو په اقتصاد کې د پیسو مینځلو د ناوړه پدیدې په تړاو علمي مالومات زیات او د مسلک اړوند کسان په ځانګړي ډول د اقتصاد پوهنځي استادان او محصلین د پیسو مینځلو او له پیسو مینځلو څخه راپورته کېدونکې ستونزې وپېژني.

د کار مواد او مېتود

د دې لپاره چې د (پيسو مینځلو) تر عنوان لاندې مقاله بشپړه کړم؛ نو د بېلابېلو ژبو له کتابونو، مجلو، مقالو او انټرنېټ څخه مېکار اخیستی. د څېړنې موضوع له ټاکلو وروسته د اړتیا وړ مواد د کتابخانایي څېړنې د مېتود پر بنسټ راټول او د لارښود استاد په مشوره لیکلې ترتیب او د کار لاندې ونيول شو.

د پیسو مینځلو مفهوم

د پیسو مینځل یوه اوږده پروسه ده، چې پر بنسټ یې له غیرقانوني لارو څخه ترلاسه شوي پیسې او مالي منابع مشروع مالي سیستم ته په داسې ډول داخلېږي، چې له یوې خوا غیرقانوني (چټلې) پیسې قانوني شکل ته واړوي (پاکې کړي) او له بلې خوا د دغو غیرقانوني پیسو د ترلاسه کولو سرچېنې هم پټې پاتې شي. د پیسو مینځلو بېلابېل تعریفونه شته دي، چې ټول یې مشترک مفهوم انتقالوي. دلته د ځینو تعریفاتو یادونه کېږي. د مشروع مالي مؤسساتو او سوداګریو له لارې د

غیرقانوني فعالیتونو څخه د ترلاسه شویو پیسو هغه جریان چې په هغه کې د پیسو اصلي سرچینه نامعلومه پاتې شي د پیسو مینځلو څخه عبارت دی. [83:5]

په عنعوي ډول د پیسو مینځل د غیرقانوني (چټلو) پیسو له صفا کولو څخه عبارت دي، چې دغه چټلي پیسي د جنایي فعالیتونو لکه د غیرقانوني درملو او یا هم د مخدره موادو د سوداګرۍ څخه ترلاسه شوي وي او یا هم د بینرجي (Banerjee) له نظره د پیسو مینځل د فریبکارۍ له هغه عمل څخه عبارت دی، چې پر بنسټ یې مربوطه ادارې او چارواکي په دې قانع کېږي، چې د غیرقانوني لارو څخه لاسته راغلي پیسي قانوني وګڼل شي او همدارنګه د ملګرو ملتونو د تعریف پر بنسټ د پیسو مینځل له هغې پروسې څخه عبارت ده، چې له مخې یې په غیرقانوني مفادو باندې بدون له دې، چې له مجرمینو سره یې جوړجاړی وشي، پرده اچول کېږي او له نهایي عوایدو څخه یې همدغه مجرمین ګټه اخلي. له دې پرته مختلفو مالي ادارو د پیسو مینځلو مختلف تعریفونه وړاندې کړي دي، چې ټول یې همدا مشترک مفاهیم له ځان سره لېږدوي، چې هغه د غیرقانوني او چټلو پیسو اړول دي په پاکو او قانوني پیسو باندې. د پیسو مینځل د مخدره موادو قاچاق کوونکو، د تنظیم شوو جرمي ګروپونو، د مالي څخه تېښته کوونکو او نورو دا ډول ګروپونو د غیرقانوني اهدافو (مفادو) په لاسته راوړلو او سهولت جوړولو کې اساسي رول لوبوي. دا سهولت د پیسو د مینځلو څخه لاسته راغلی حاصل د قانون د منکولو څخه ژغوري او د مجرمانو قانوني ملکیت یې ګرځوي. [14:1]

د پیسو مینځلو لنډه تاریخچه

د پیسو مینځل له هغه وخت نه راپیل شوي دي له کوم وخت نه، چې د پیسو استعمال شروع شوی دی. د پیسو مینځل تر ټولو پخوانی جرم نه دی خو په زماني لحاظ تر ټولو پخوانیو جرمونو ته نږدې جرمونو څخه ګڼل کېږي. د مشهور تاریخ لیکوونکي سټرلینګ سیګریف (Sterling Seagrave) له نظره له 2000 کاله څخه هم مخکې به شتمنو چینایي سوداګرو خپلي شتمنۍ، عایدات او مفاد د وخت له حکمرانانو څخه پټول او خپله شتمني به یې د اصلي مقدار په نسبت کمه بڼه ول. د نوموړي تاریخ لیکوونکي له نظره د وخت حکومتونو هم د سوداګرۍ په مختلفو شکلونو باندې بندیزونه لګولي وو ځکه حاکمان او حکومتي چارواکي په دې عقیده وو، چې سوداګر ظالم او حریص خلک وو او له خلکو سره یې په سوداګریزو راکړو ورکړو کې له چل او فریب څخه کار اخیست. همدغه وجه وه، چې د وخت حکمرانانو د سوداګرو فعالیتونه محدود کړي وو. له دې څخه علاوه د سوداګرو د عایداتو یوه لویه برخه له تور بازار، رشوت او بلاک مېل کولو څخه ترلاسه کېدله. هغه

سوداګر، چې پټ به پاتې کېدل په دې توانېدل، چې د چارواکو له بلاک مېل او غصب څخه خپله شتمني محفوظه وساتي او د دې کار لپاره به یې د یو لړ تخنیکونو څخه استفاده کوله لکه په منقولو دارايي ګانو باندې د نغدو پیسو بدلول او یا هم نقدې پیسې به یې د حاکمانو د قدرت له قلمرو څخه خارجولې او په یوه بل سلطنت کې، چې نسبتاً کم محدودیتونه به یې لرل، سرمایه‌ګذاري کولې. د پیسو مینځلو دغه تخنیک په نوې او عصري بڼه تراوسه پورې د ډېرو پیسو مینځونکو له خوا استعمالېږي.

د شفاهي روایاتو پر بنسټ د پیسو مینځلو (Money Laundering) اصطلاح په 1920s کلونو کې کله، چې متحده ایالاتو دغه عمل منع اعلان کړ رامنځته شوې ده. په هغه وخت کې د تنظیم شوو جرمونو ګروپونه په زیاته اندازه د الکولو په قاچاق او غیر قانوني لیږد رالیږد کې ښکېل ول او له دې لارې ترلاسه شوي غیرقانوني پیسې به یې د مشروع کاروبارونو د پیسو سره یوه ځای کولې او په دې ترتیب سره به یې غیرقانوني پیسې مشروع مالي سیستم ته داخلولې. خو د روبینسن (Robinson) له نظره دغه اصطلاح د لومړي ځل لپاره په 1973 کال کې د واټرګېټ رسوایي Watergate Scandal لپاره استعمال شوه، چې په نتیجه کې یې چټلې یا غیرقانوني پیسې د یو سلسله معاملاتو له لارې په کار واچول شوې او قانوني بڼه ورکړل شوه. [17:3]

دا چې په قانوني پیسو باندې د غیرقانوني پیسو بدلولو ته ولې د پیسو مینځل (Money Laundering) وايي، پیټر لیلی (Peter Lilley) یې په اړه وايي، چې د 1920s کلونو په اوږدو کې کله چې جنایي ډلو په غیرقانوني پیسو باندې د پردې اچولو او پټولو هڅه کوله، نو داسې کاروبارونه یې شروع کړل، چې د نغدو پیسو زیات حاصل یې درلود لکه د کالیو مینځلو اتومات ماشینونه، د موټرو مینځلو خدمات او داسې نور. په دې ډول به جنایي ډلو خپلې (غیرقانوني) چټلې پیسې له قانوني هغو سره یو ځای کولې. که څه هم مینځل (Laundering) د لغوي معنی په لحاظ د کالیو د مینځلو معنی افاده کوي خو دغه اصطلاح په اقتصاد او مالي او بانکي چارو کې د پیسو مینځلو لپاره استعمالېږي. سره د دې، چې اوس پیسې په هغه پخواني شکل سره نه مینځل کېږي (د کالیو مینځلو او موټرو مینځلو کاروبارونه) خو هغه تخنیکونه، چې پخوا د پیسو مینځلو لپاره استعمالیدل نن ورځ هم د ډېرو ورته او مشابه تخنیکونو څخه استفاده کېږي لکه د پاکو پیسو سره د چټلو (غیرقانوني) پیسو یو ځای کول او هغه د قانوني کاروبار څخه د لاسته راغلو پیسو په ډول مالي سیستم ته داخلول. [21:4]

د پیسو مینځلو پړاوونه

په عمومي ډول د غیرقانوني کاروبارونو څخه ترلاسه شوي پیسې د لاندې دریو پړاوونو څخه تېرېږي تر څو قانوني مالي سیستم ته داخلي شي او قانوني بڼه ځانته غوره کړي.

ځای پر ځای کول Placement

په دې پړاو کې هدف دا وي، چې د جنایي فعالیتونو څخه ترلاسه شوي حاصلات، چې معمولاً د پیسو په شکل وي، د هېواد په دننه او بهر کې په یوه بانکي حساب کې امانت کېښودل شي. د دې هدف لپاره لومړی پیسې په تجارتي اموالو، الماسو، د سرو زرو څښتنو، چیک او یا هم د نورو ارزښتناکو اموالو شکل ته اړول کېږي. بله لاره یې دا کېدای شي، چې غیرقانوني (توري) پیسې لومړی په لویو یا کوچنیو تناسبونو سره په بهرنیو اسعارو باندې بدلې شي تر څو د نقدو پیسو د انتقالوونکو له خوا د انتقال په موخه په اسانۍ سره ومنل شي. له دې وروسته دغه نقدې پیسې یا قیمتي اموال (تجارتي اموال، الماس،...) د هغه هېواد څخه چېرته، چې د جرم ارتکاب شوی وي، یوه بل هېواد ته انتقالېږي چېرته، چې پیسې په اسانۍ سره په بانکونو کې امانت اېښودل کېدلی او سرمایه گذاري کېدلی شي. د دغو ټولو فعالیتونو د ترسره کولو لپاره جنایت کوونکي زیاتره وخت له دریم ګرو اشخاصو او مؤسساتو لکه وکیلانو، بانکونو، د پانګې اچونې مؤسساتو او نورو څخه استفاده کوي.

پوښ کول Layering

په دې پړاو کې هدف دا وي، چې د غیرقانوني لارو څخه ترلاسه شویو عوایدو اصلي سرچینه پټه وساتل شي. د دې هدف لپاره پیسې تکراراً د بانکي حسابونو، هېوادونو او افرادو تر منځ وېشل او لېږل رالېږل کېږي. همدارنګه پیسې په دفعه یي ډول له بانکي حسابونو څخه ایستل کېږي او په نورو بانکي حسابونو کې اېښودل کېږي. معمولاً د دې کار لپاره په هغو هېوادونو کې د بانکونو څخه استفاده کېږي، چې د بانکي معلوماتو د محرمیت جدي قوانین لري.

یوځای کول یا پېوست کول Integration

په دې پړاو کې هدف دا وي، چې د غیرقانوني لارو څخه ترلاسه شوو عوایدو لپاره یوه ظاهراً مشروع سرچینه جوړه شي. د دې هدف لپاره جعلي معاملات، رسیدونه، د محاسبې کتابونه، قراردادونه، او بېلونه جوړېږي. پر دې سربېره جعلي اسناد، مالي صورت حسابونه، کلني راپورونه، او نور بېلابېل اړین اسناد په جعلي ډول چمتو کېږي. له دې ټولو کارونو وروسته غیرقانوني

(تورې) پیسې، چې اوس سپینې او مینځل شوې وي د ژوند د اړتیاوو د پوره کولو، پانګې اچونې، قرض ورکولو او نورو لارو باندې مصرف کیدلای شي. [76-73:6]

د پیسو مینځلو اقتصادي اغیزې

هغه اغیزې چې د پیسو مینځلو پر بنسټ د یوه هېواد په اقتصاد باندې واردېږي په لاندې دریو برخو کې خلاصه کېږي.

الف: اقتصادي اغیزې

کله چې د ماليې او ګمرکي محصولاتو څخه تېښته کوونکي په قاچاقي ډول تجارتي توکي د هېواد څخه صادروي او یا یې داخل ته واردوي، دا په دې دلالت کوي، چې د عامه خدماتو او اجناسو وړاندې کوونکي ادارې د عوایدو یوه لویه برخه له لاسه ورکوي او ګټه یې یوازې او یوازې څو مشخصو جنایات کوونکو ته رسېږي. له بلې خوا څرنګه، چې د غیرمشروع لارو څخه ترلاسه کېدونکي عواید د پیسو مینځلو په جریان کې په پټ ډول پرته له دې، چې په مؤثر ډول اقتصادي جریان ته داخلي شي د مغفلو مالي معاملاتو څخه تیرېږي او له یوه ځای څخه بل ځای ته لېږدول کېږي. دغه ټول فعالیتونه د یوه هېواد په مالي سیستم باندې د پانګه اچوونکو او پس انداز کوونکو د اعتماد په کمولو سره ټول مالي سیستم کمزوری او بې ثباته کولی شي. پر دې سربېره یوه هېواد څخه بهر ته د سرمایې غیر منظم او غیرمتوقعه جریان د سود نرخ لوړوي او د خارجي اسعارو په نرخونو کې بې ثباتي رامنځته کوي.

ب: قانوني اغیزې

د پیسو مینځل د ناوړه اقتصادي اغیزو برسېره یو لږ قانوني او جنایي ستونزې هم راپیدا کوي. له یوه طرفه یوه لویه اندازه پیسې له غیرمشروع لارو لکه د وسلو قاچاق، د مخدره موادو سوداګرۍ، د فحاشي په موخه د انسانانو قاچاق، او نورو ناوړه فعالیتونو څخه ترلاسه کېږي او د ټولنې نظم ته جدي خطرات متوجه کوي له بلې خوا د قانون ماتونې او جنایي جرمونو موارد زیاتېږي. له دې څخه علاوه ځینې هېوادونه د پانګې د جلبولو په موخه د پیسو مینځلو پر وړاندې نرم قوانین او سیاستونه لري، چې دا په هغو هېوادونو منفي اغیز کوي له کومو، چې د پیسو مینځلو په جریان کې پیسې بهر ته استول کېږي.

ج: ټولنیزې اغیزې

جنایت کوونکي له غیرمشروع فعالیتونو څخه ترلاسه شوې پیسې د دې لپاره مینځي چې هغه په جریان کې واچوي او غیرمشروع کاروبارونو ته وده ورکړي. د پیسو مینځلو په ټولنیزو اغیزو کې د

مخدره موادو د اعتياد زياتيدل، د بډو او رشوت مروج کېدل، ټولنيز نظم کمزوری کيدل او تر ټولو بده يې دا، چې جنايت کاران اقتصادي قدرت ترلاسه کوي او ټولنې حاکمان جوړېږي. [23:2]

د پيسو مينځل او نړيوال کيدل

د مالي معلوماتو، ټيکنالوژي او مواصلاتو په برخه کې چټک پرمختگونه د دې باعث شوي دي، چې پيسې د نړۍ هرې برخې ته په اسانۍ او چټکتيا سره ولېږل شي، چې دا کار د بل هر وخت په پرتله د پيسو مينځلو په وړاندې د مبارزې دنده لا اړينه او مهمه کوي. څومره چې په عمق سره چټلې يا تورې پيسې نړيوال بانکي سيستم ته داخلېږي په هماغه اندازه يې د سرچينې تشخيص ستونزمن کېږي. هغه اندازه پيسې، چې په نړيواله کچه هر کال مينځل کېږي، په تخميني ډول د ټولې نړۍ د داخلي ناخالص توليد (GDP) له 2% څخه تر 5% تشکيلوي. يا په بل عبارت په کلني ډول په ټوله نړۍ کې په تخميني ډول سره د 800 مليارډ امريکايي ډالرو څخه تر دوه تريليون امريکايي ډالرو پورې پيسې مينځل کېږي. سره د دې، چې د دغو تخميني اعدادو تر منځ فاصله ډيره لويه ده او يوه دقيقه محاسبه نه راکوي، خو که چېرې هغه کمترین تخمين يې 2% (يا 800 مليارډه ډالر) هم فرض کړل شي نو بيا هم د ستونزې د جدت اټکل کيدلی شي. په نړيوال مالي سيستم کې د ورستيو لسيزو پرمختياوو د غيرقانوني او جنايي فعاليتونو څخه د ترلاسه شوو عوايدو پيداکول، کنکړل کول او جريمه کول لا ډېر ستونزمن کړي دي. همدارنگه د ټيکنالوژي پرمختگ په نړيوال مالي سيستم کې د اليکټرونيکي پيسو انتقال (د کمپيوټر په سکرين باندې يوازې د سمبولونو تغير) ډير اسانه کړی او د پيسو مينځلو پر وړاندې مبارزه يې لا ستونزمنه کړې ده. [13:8]

د پيسو مينځلو په وړاندې د مبارزې اړتيا

لکه څرنگه، چې يادونه وشوه په نړۍ کې يوه لويه اندازه غيرقانوني يا تورې پيسې په قانوني هغو اړول کېږي، چې دا کار د مالي او حقوقي مؤسساتو، سوداگريزو مرکزونو، بانکونو او نورو دريم گرو اشخاصو له مرستې او بنسټلتيا پرته ناشونی دی. د پيسو مينځل نړيوال اقتصاد، نړيوال مالي سيستم او د مالي او حقوقي مؤسساتو او بانکونو بشپړتيا او اعتبار ته يو جدي ګواښ بلل کېږي. د دې لپاره، چې دغو ګواښونو ته حتی الامکانه ځواب ويلی شوی وي په 1989 کال کې د اوو سترو صنعتي هېوادونو له خوا د پيسو مينځلو پر وړاندې د مبارزې په منظور د مالي عمل مشترک ځواک رامنځته شو، چې تر اوسه يې د غړو هېوادونو او سازمانونو شمېر 37 ته رسيدلی دی. له دې ورو ها خوا د نړۍ زياترو هېوادونو د پيسو مينځلو پر وړاندې ځيني قوانين او مقررات جوړ او تطبيق کړي دي. په ټوله کې د پيسو مينځلو پر وړاندې د مبارزې څخه د لاندې موخو لپاره استفاده کېږي.

الف: ټولنیز اهمیت

د پیسو مینځلو پر وړاندې مبارزه له یوې خوا په ټولنه کې د جرمونو د مخنیوي او د جرمونو د کچې د راټیټوالي باعث ګرځي او له بلې خوا له دې لارې هڅه کېږي، چې د هغو مؤسساتو او افرادو عامه اعتبار بیرته ځای پر ځای شي، چې د پیسو مینځلو څخه یې اعتبار ته صدمه رسیدلې وي.

ب: د مالیاتي جرمونو تشخیص

غیرمعمولي معاملات کېدای شي د مالیاتي جرمونو (لکه له مالیاتو تېښته) نښه وي او د دا ډول جرمونو تشخیص د ښکېلو خواوو د تشخیص او نیول کېدو باعث کېږي.

ج: د جنایې ګروپونو د دارايي ګانو قبضه کول

د پیسو مینځلو پر وړاندې د مبارزې په پلټنو کې، چې څومره ښکې شتمنۍ او دارايي ګانې د چارواکو او پلټونکو لاس ته ورځي د پیسو مینځونکو څخه ضبط کېږي، چې په دې کې هغه شتمنۍ لکه بانکونه، د حقوقي مؤسساتو دفترونه، کشتۍ، نغدې پیسې او نور شاملېدای شي. [63:6]

پایله

د پورته موضوعاتو لنډیز په دې ډول ارایه کولای شو، چې پیسې مینځل یوه داسې پروسه ده، چې په هغې کې له غیرمشرع کاروبارونو څخه ترلاسه شوې پیسې د مختلفو تخنیکونو او مېتودونو څخه په استفادې په قانوني یا سپینو پیسو اړول کېږي. په تاریخي لحاظ د پیسو مینځلو مفهوم تر 2000 کاله پخوا زمانې ته رسېږي خو هغه، چې په نننۍ بڼه د پیسو د مینځلو لپاره کومه اصطلاح (Money Laundering) استعمال او رواج شوې ده تاریخ یې د شلمې پېړۍ دریمې لسیزې (1920s) ته رسېږي. د پیسو مینځل درې مختلف پړاوونه لري، چې هر یو یې عبارت دي له: ځای پر ځای کول، پوښ کول او یو ځای کول. په لومړۍ مرحله کې پیسې مالي سیستم ته داخلېږي، په دویمه مرحله کې د پیسو د اصلي سرچینې د افشاء د مخنیوي هڅه کېږي او په دریمه مرحله کې د غیر قانوني یا تورو پیسو لپاره یوه جعلي مشروع سرچینه جوړېږي او پیسې د عملي ژوند د اړتیا لپاره په مصرف رسېږي. د ملګرو ملتونو د مخدره موادو او جنایې جرمونو په وړاندې د مبارزې ادارې د ارقامو پر بنسټ هر کال په نړیواله کچه له 800 میلیارد ډالرو څخه تر دوه ترلیون ډالرو پورې پیسې مینځل کېږي، چې په دې برخه کې ټیکنالوژي او مالي سیستم د پرمختګ د رول څخه سترګې نه شي پټیدلی. او بالاخره د پیسو مینځلو څخه د رازپرېدلو ستونزو د مخنیوي او په نړیوال مالي نظام، د هېوادونو د ټولنیزو نظامونو د نظم او مالي او جنایې جرمونو د کچې د راکمولو په منظور د پیسو مینځلو پر وړاندې نړیوالې، سیمه ایزې او د هېوادونو په کچه منډې ترې زیاتې شوي

دې، چې له دې جملې څخه د مشترک عمل مالي ځواک، د پیسو مینځلو پر وړاندې د اسیا او پیسېبېک هېوادونو ټولنه اود اروپایي - اسیایي هېوادونو گروپ یادونه کولای شو.

وړاندیزونه

- د دې له پاره چې په افغانستان کې د غیر مشروع کاروبارونو څخه تر لاسه کېدونکي پیسو مخنیوی شوی وي؛ نو:
- افغان دولت باید د پیسو مینځلو قانون د تطبیق له پاره اړین امکانات برابر کړي.
- په هېواد کې ټولې شته مالي ادارې (سوداگریز بانکونه، د بیمې کمپنۍ، د پانګې اچونې شرکتونه او داسې نور) باید د خپلو مشتریانو د ترلاسه کېدونکو عوایدو د منابعو اړوند اسناد ولري.
- افغان دولت باید د دولتي او خصوصي سکتور د عوایدو د منابعو د تصدیق اداره رامنځ ته کړي.
- افغان دولت باید د جرمي اقتصاد د مرکټبڼو له پاره سختې سزاګانې وټاکي.

Abstract

This research article discusses money laundering and the methods through which money launderers, gamblers, criminals and others disguise their illegally earned gains and put them into the legal financial system. The findings of the research show that illegally gained funds are laundered and put into the legal financial system using various techniques and methods. The findings also show that globally 800 billion to two trillion dollar are laundered every year. This article is written on the basis of secondary data from various sources.

References

1. Banerjee, R. (2017). *What is Money Laundering*. Retrieved from Money Laundering in the EU:
<http://people.exeter.ac.uk/watupman/undergrad/ron/index.htm>

2. Capgemini. (2011). *The Growing Threat of Money Laundering*. Capgemini Financial Services.
3. Law Teacher. (2013,). *The Early History of Money Laundering*. Retrieved from Law Teacher: <https://www.lawteacher.net/free-law-essays/commercial-law/the-early-history-of-money-laundering-commercial-law-essay.php>
4. Lilley, P. (2006). *Dirty Dealing*. London: Kogan Page.
5. Nimmo, M. (2007). *Fraud and Money Laundering*. London: The Chartered Institute of Managment Accountants.
6. OECD. (2009). *Money Laundering Awareness Handbook for Tax Examiners and Tax Auditors*. Paris: Organization for Economic Cooperation and Development.
7. The Free Dictionary. (2017). *Money Laundering*. Retrieved from The Free Dictionary: <https://legal-dictionary.thefreedictionary.com/money+laundrying>
8. UNODC. (2017). *Money Laundering and Globalization*. Retrieved from United Nations Office on Drugs and Crime: <https://www.unodc.org/unodc/en/money-laundering/globalization.html>

پوهنیار محمد عثمان عادل

پوهنتون هرات

پوهنځی اقتصاد

د اړیکې شمیره: 0799499835

برېښنالیک: osman_1360@yahoo.com

تاثیر فرهنگ تکلف گرایی بر رفتار اقتصادی افغانها

چکیده

این نوشتار در پی آن است که تاثیر فرهنگ تظاهر و خودنمایی را بر رفتار اقتصادی افغانها مورد بررسی قرار دهد. نوع فرهنگ حاکم در یک کشور، از جمله مهمترین عوامل تاثیرگذار بر الگو مصرفی خانواده ها به حساب می آید. در کشوری که پدیده خودنمایی و تکلف گرایی به یک فرهنگ تبدیل شود، اولویت های مصرفی از بین می رود و افراد بر خلاف مقتضای وضعیت اقتصادی و مالی خویش به خریداری های نامعقول اقدام می ورزند و این مشکل آن قدر ساری است که مربوط به گروه خاصی از جامعه نشده بلکه اقشار مختلف جامعه در دام آن گیر می مانند.

مقدمه

فرهنگ از برجسته ترین عواملی است که در درازنای تاریخ بشر به رفتار اقتصادی انسانها رنگ و رخ داده است. پیدایش و پرورش فرهنگهای گوناگون در جوامع مختلف با قافله پیشرفتهای تمدنی همراکب بوده است. در این میان، برخی از فرهنگها بر رفتار اقتصادی افراد تاثیرات سودمند و سازنده داشته و برخی دیگر، پیامدهای زیانمند و ویران کننده یی را از خود بجای گذاشته است. این نوشتار بر آن است تا فرهنگ تکلف گرایی را مورد بررسی قرار دهد و با مثال های واقعی و زنده روشن سازد که این فرهنگ زیانبار چگونه رفتار افغانها را در ساحه امور اقتصادی، غیراقتصادی و نامعقول ساخته است.

نخست از همه ایجاب می نماید تا به تعریف کوتاهی از واژه های فرهنگ، تکلف و رفتار عقلانی اقتصادی اشاره یی رود. فرهنگ بطور کل عبارت از مجموعه آداب، رسوم، عقاید، ارزشها و باورهای مشترک یک جامعه است. از دیدگاه کاتلر، فرهنگ عبارت است از مجموعه ارزش ها، مفاهیم، خواسته ها و رفتار های که در راستای ارتباط فرد با جامعه و گروهی از افراد مطرح می باشد. [1] مفهوم فرهنگ برای نخستین بار توسط سرادوارد بارنت، مردم شناس انگلیسی در سال 1871 بکار رفت. [2] ادوارد تایلور، فرهنگ را مجموعه ی پیچیده ای از دانش ها، باورها، قوانین،

اخلاقیات و عاداتی می داند که افراد از جامعه خویش فرا می گیرند. [3] واژهٔ تکلف به معنای کار را بر خود مشکل ساختن و به زحمت انجام دادن است؛ چنانکه فرهنگ عمید آن را تظاهر کردن معنا می کند [4] و فرهنگ فارسی معین متکلف را کسی می گوید که کار را به زحمت و رنج انجام دهد؛ انسان که بر طبع گران آید. و رفتار عقلانی اقتصادی یعنی اینکه افراد امکانات و بودجه دست داشتهٔ خویش را جهت تامین نیازهای خویش طوری تخصیص داده و به مصرف برسانند که سطح مطلوبیت شان به حداکثر برسد. اکنون مسئلهٔ اصلی که در این نوشتار به بحث کشیده می شود، این است که فرهنگ تکلف گرایی یا خودنمایی، الگوه مصرفی افغانها را غیراقتصادی و زیانبار ساخته و سبب شده تا رفتار شان بر خلاف عقلانیت اقتصادی شکل گیرد. اینک پیش از آنکه به فرهنگ تکلف گرایی بپردازیم، ابتدا رابطهٔ فرهنگ را با رفتار اقتصادی روشن می سازیم و سپس پدیدهٔ تکلف گرایی عقلانیت گریز را به بررسی می گیریم.

هدف

هدف اصلی این مقاله تبیین رابطه بین فرهنگ و رفتار اقتصادی و روشن ساختن اثرات منفی و زیانبار فرهنگ تکلف گرایی بر الگوه مصرفی افراد و خانواده های می باشد. این مقاله بر آن است تا با شواهد تاریخی از کشورهای جهان و مثال های زنده از افغانستان تحلیل نماید که تکلف گرایی و خودنمایی چگونه اقدامات افراد و خانواده ها را غیراقتصادی و نامعقول ساخته است.

میتود و مواد کار

این مقاله بر مبنای روش تحقیق کتابخانه ای نگارش یافته است. علاوه بر آن، در تحلیل موضوعات عمدهٔ این نوشتار، از یافته های تحقیقات میدانی انجام شده دیگران در این زمینه، استفاده شده است. هرچند حوزه مکانی این نوشتار افغانستان است اما ساحه و نمونه مورد نظر در تحلیل داده ها، بیشتر شهر هرات می باشد.

فرهنگ، منحیث مهمترین عامل تاثیرگذار بر رفتار اقتصادی

رفتار اقتصادی افراد وابسته به یک سلسله عوامل مختلف از قبیل سطح درآمد، نوع فرهنگ و میزان دانش و آگاهی شان می باشد. رفتار اقتصادی مصرف کنندگان همواره الهام گیر و تاثیرپذیر از عامل فرهنگ بوده و نوع فرهنگ حاکم در جامعه بر نوع رفتار مصرفی افراد همیشه نقش بارز و پررنگی بازی نموده است.

رفتار مصرف کننده به شکل قابل توجهی به عوامل فرهنگی وابسته است. ارزشهای فرهنگی بر رفتار مصرف کننده مستقیماً تاثیر می گذارند و این اثرگذاری نظر به فرهنگهای مختلف بین کشورها،

متفاوت است، اما این پدیده زمانی به شدت پیچیده می شود که مردم به کشورهای خارجی که فرهنگهای متفاوت دارند، مهاجر می شوند. [5] شواهد تجربی اقتصادی ثابت و روشن می سازند که فرهنگ به گونه ی چشمگیری بر رفتار اقتصادی افراد اثرگذار است، چون تمام یافته های تجربی در این زمینه این بینش را تایید و تقویت می کنند که بسا از تفاوتهای رفتار اقتصادی افراد ریشه در فرهنگ های متفاوت شان دارد. [6] این پرسش که آیا می توان فرهنگ، عقاید و سنت ها را به عنوان مهمترین معیار اثرگذار بر مصرف کننده در خرید کالاها و خدمات قلمداد نمود، یکی از سوالات عمده یی بود که در یک تحقیق میدانی توسط سه تن از پژوهشگران پوهنتون Adiyaman در سال 2011 مورد آزمایش قرار گرفت. نتیجه این تحقیق نشان داد که از جمله 1289 نفر که بطور اتفاقی انتخاب شدند، 1108 نفر (82%) آنها بدین پرسش پاسخ مثبت دادند و اظهار داشتند که فرهنگ و سنت مهمترین عامل اثرگذار بر رفتار خرید مصرف کننده می باشد. [7] در کل، تعیین کننده هویت افراد یک جامعه، فرهنگ شان می باشد و فرهنگ یک جامعه به مثابه پیشینه و غنای فرهنگی آن جامعه به حساب می آید. [8]

اگر به وضعیت اقتصادی و اجتماعی برخی از کشورها یک نگاه گذرا بیندازیم این نکته روشن می شود که ویژگیهای اقتصادی مردم هر کشور رابطه مستقیم با ویژگیهای فرهنگی شان دارد. به عنوان مثال مردم برخی از کشورهای آسیای جنوب شرقی مانند ژاپن، کره جنوبی، مالزی و چین به لحاظ ویژگیهای فرهنگی بسیار صرفه جو هستند و به مسئله پس انداز توجه قابل ملاحظه مبذول می دارند در حالیکه کشورهای دیگر این منطقه چنان نیستند. مسئله دیگر اینکه در اکثر کشورهای جهان بیشترین وسایل و مواد آرایشی توسط زنان به مصرف می رسد اما در فرانسه نظر به تفاوت فرهنگ مردم آن کشور، مردان بیشتر از زنان به خرید و مصرف مواد آرایشی مبادرت می ورزند. [9] بنابراین، الگوی مصرفی هر کشور از فرهنگ حاکم در آن، رنگ و بو می گیرد و به وضعیت و ساختار اقتصادی آن رنگ و رخ می دهد.

بر پایه نکات پیشگفته، به ثبوت و وضاحت این نکته می رسیم که فرهنگ به عنوان یکی از عوامل مهم اثرگذار بر رفتار اقتصادی افراد - بویژه رفتار مصرفی شان- شناخته می شود. و درخور توجه است که فرهنگهای درست و پیشرفته، پیامدهای سودمند و خوشایندی را در اقتصاد هر کشور به ارمغان می آورند اما فرهنگهای نادرست و عقب مانده نتایج و پیامدهای زیانمند و ناخوشایندی را به دنبال خواهند داشت.

اکنون در روشنایی این پس زمینه، فرهنگ تکلف گرایی افغانها را - که یک فرهنگ نادرست است - به بررسی می گیریم و با مثال های زنده و واقعی، روشن می سازیم که فرهنگ تکلف گرایی چگونه رفتار اقتصادی شان را نامعقول و زیانبار ساخته است.

تکلف گرایی عقلانیت گریز

از چند دهه بدین سو، همزمان با پیشرفت های تمدنی و افزایش سطح رفاه و فزونی امکانات و تسهیلات زندگی، تکلف گرایی افغانها بویژه در ساحه مصرفی رشد بی رویه و فزاینده یافته است. مفهوم تکلف در ابتدای این نوشتار روشن شد و آن به معنای تظاهر کردن، کار را بر خود سخت گرفتن و بر خلاف طبع، خود را به مشقت انداختن بود.

افغانها غالباً رفتار تکلف آمیز دارند. نگاهی هرچند گذرا به وضعیت مصرفی آنان، روشن می سازد که در اکثر موارد گرفتار زیاده روی (افراط) یا کم روی (تفریط) هستند و در امر خرید کالاها یا خدمات آنچنان تحت تاثیر فرهنگ نادرست تکلف گرایی قرار گرفته اند که اقدام مصرفی شان غیراقتصادی و نامعقول شده است. به عنوان مثال به یک نمونه ساده برمی گردیم؛ رفتار مصرفی افغانها در قسمت خرید میوه جات چگونه است؟ آیا مطابق به اقتضای نیاز جسمی و بودجه موجود خویش اقدام به خرید میوه جات می کنند؟ خیر، غالباً دیده می شود کسانی که بودجه کافی برای خرید میوه جات به پیمانه زیاد نداشته باشند از خرید مقدار میوه کم صرف نظر می کنند، یعنی یا اصلاً میوه خریداری نمی کنند (تفریط) و یا میوه زیاد بیش از نیاز خریداری نموده (افراط) و خویشتن را از نیازهای دیگر محروم می سازند. زیرا این، عیب و کسر شان پنداشته می شود که اگر کسی - و لوکه اعضای فامیلش سه نفر هم باشند - داخل مغازه شود و با خرید چهار دانه سیب یا کیله از مغازه خارج شود. در حالی که در کشورهای پیشرفته (مثلاً آلمان) زیاد دیده می شود که یک نفر - که سطح درآمدش بیشتر از مجموع درآمد ده نفر در افغانستان است - وارد مغازه شده و مطابق به نیازی که دارد مثلاً چهار دانه سیب یا کیله خریداری کرده آنها را در دست گرفته و بدون آنکه کدام احساس شرمندگی و کسر شان داشته باشد از مغازه خارج می شود. این بدان جهت است که مردم این کشورها آنگونه که هستند و می اندیشند، زندگی می کنند و از تظاهر و خودنمایی و تکلف گرایی پاک اند. اما سوگمندانه باید گفت که اکثر افراد بیسواد و باسواد کشور ما در دام همچو خودنمایی ها و تکلف گرایی ها، همچنان گیر مانده اند.

آنانی که در دام خودنمایی و تکلف گرایی گیر می مانند، بودجه شان جهت تامین نیازهای شان بشکل اقتصادی و معقول تخصیص و توزیع نمی گردد و در نتیجه، رفتار شان غیراقتصادی و عقلانیت گریز می شود. هم اکنون در افغانستان کم نیستند آنانی که بودجه کافی برای خرید یک موتر گران

قیمت و لوکس ندارند. اما چون فرهنگ تکلف گرایی و خودنمایی بر آنان چیره گشته، به خود اجازه نمی دهند که به خرید موثر ارزان قیمت، موترسایکل یا بایسکل اکتفا کنند و از طرفی چون استفاده از وسایط ترانسپورت عمومی مثل ملی بس یا وسایط کم قیمت (مثل زرنج) را هم برای خود نوعی کسر شأن می پندارند، لذا یا ترانسپورت گرانبه قیمت را - که خلاف اقتضای بودجه شان است- بر می گزینند یا به پیاده روی و از دست دادن وقت که ارزش آن با هیچ منبع دیگری قابل مقایسه نیست، روی می آورند. بسیار عجیب است که امروزه استفاده از برخی وسایط ارزان قیمت مانند بایسکل در جامعه ما عیب و کسر شأن پنداشته میشود؛ به گونه ای که اگر مردم کسی را ببینند که وضعیت اقتصادی اش خوب است ولی از بایسکل استفاده می کند میگویند این فلانی خسیس است یا ورشکست شده است. این در حالی است که در کشورهای پیشرفته (مثل آلمان) برخی اوقات دیده می شود که پروفیسور پوهنتون - که از مقام و مرتبه والایی علمی و مالی برخوردار است- از وسایط ترانسپورت عمومی مثل قطار و ملی بس استفاده می کند و یا گاهی هم با بایسکل خویش داخل پوهنتون می شود.

الگوی مصرف در هر کشور باید متناسب با سطح درآمد مردم آن کشور باشد. اما متأسفانه چیره گی پدیده خودنمایی و تکلف گرایی از مهمترین و بنیادی ترین عواملی است که این الگو را در افغانستان نامتعادل و غیراقتصادی ساخته است. آیا برگزاری محافل شادی مانند مجالس عروسی و جشن فراغت، و مراسم عزاداری، در این سرزمین مطابق به سطح درآمد و وضعیت مالی مردم است؟ خیر، غالباً دیده میشود که دو زوج جوان بخاطر تحمل مصارف کمرشکن مراسم ازدواج، صدها اولویت مصرفی خویش را از دست داده و تا چند سال بعد از عروسی، زیر قرض می مانند. و به همین ترتیب مراسم عزاداری، جشن های فراغت و مهمانی ها نیز بر خلاف اقتضای عقلانیت اقتصادی برگزار می گردد. برآستی مهمانی ها به جای آنکه به منظور گسترش پیوند دوستی و استحکام و افزایش شادی ها و صمیمیت ها باشد، بیشتر معطوف به مصلحت ها و چشم و همچشمی ها شده است و نسبت به گذشته آنچنان تشریفاتی، تکلفاتی و پرهزینه شده که تکرارش برای اکثر افراد آسان و خالی از مشکل نیست و در نتیجه سبب شده که وابستگان و دوستان همدیگر را کمتر دید و بازدید نمایند.

آنچه بیشتر مایه تأسف و تاثر است این است که اکثریت قشر باسواد و دانشگاهی جامعه نیز در دام این فرهنگ نادرست خودنمایی و تکلف گرایی گیرمانده اند و چون این پدیده به یک فرهنگ تبدیل شده، شاید نمی خواهند که برای رهایی از این دام، هنجارشکنی کرده و ریسک آن را به جان خویش بخرند. برآستی چون این پدیده تقریباً به یک هنجار تبدیل شده است، حتی طبقه روشنفکر جامعه و

عالمان دین هم دیده میشوند که خویشتن را به اجرای همچو مراسم پرهزینه و تکلفاتی ملتزم میدانند و با این حال، شاید خیلی عجیب نباشد که فارغ التحصیلان پوهنتون هم بدین مراسم تکلفاتی و غیراقتصادی خود را پایبند بدانند و مصارف محفل فراغت (100 نفر فارغ التحصیل) رشته اقتصاد که فقط محدود به یک وعده غذایی است، از سرحد یک میلیون افغانی هم تجاوز نماید.

براستی علت عمده یی که در پس این رفتارهای غیراقتصادی و نامعقول وجود دارد، چیز دیگری جز فرهنگ تظاهر و تکلف گرایی بوده نمی تواند. همین تکلف گرایی است که الگوه مصرفی ما را معیوب و غیراقتصادی ساخته و سبب شده تا با زیاده روی ها یا کمروی های خود، تعادل مصرفی خویش را از دست دهیم و به اولویت های مصرفی و سرمایه وی خود بی توجهی کنیم و در نتیجه نتوانیم با بودجه موجود به نتیجه مطلوب دست یازیم (عقلانیت اقتصادی). اگر از آنانی که به حکم فرهنگ تکلف گرایی گردن می نهند، پرسیده شود چرا با وجود پیامدهای منفی و اثرات زیانبار این فرهنگ، بازهم بدان پایبند می مانید، پاسخ قناعت بخشی نخواهیم شنید مگر اینکه با توجیه های بی پایه خود از عقلانیت اقتصادی گریز زنند. رویهمرفته اما دیده می شود اکثر کسانی که به اقتضای فرهنگ تکلف گرایی مرتکب همچو رفتارهای غیراقتصادی می شوند، از کار خود در باطن، ناراض و پشیمان اند و از ننگ زمانه است که برخلاف طبع و میل باطنی خویش، خویشتن را به سختی و مشقت می اندازند.

نمونه های یادشده از مصداق های خودنمایی و تکلف گرایی بیشتر ناظر بر شهروندان شهر هرات است و وضعیت شهرهای دیگر افغانستان هم کم و بیش با این وضعیت همخوانی و همرنگی دارد. بهرحال نکته مهم این است که نباید نسبت به فرهنگ جامعه بی تفاوت باشیم. همین فرهنگ تظاهرگرایی و تکلف گرایی 10 سال پیش هم در جامعه ما بود اما به اندازه که امروزه فربه شده و شاخ و برگ گرفته، نبود. یعنی اگر ما فقط تماشاگر پیدایش و پرورش فرهنگ های متفاوت در سرزمین خویش باشیم و نقش تاثیرگذار و هدایتگر بر آنها نداشته باشیم، شاید وضعیت ما را در آینده خیلی خرابتر از حال سازد، چنانکه جامعه شناس و روانشناس امریکایی، "ادگار شاین" می گوید: اگر شما فرهنگ را هدایت نکنید، فرهنگ شما را هدایت می کند و ممکن است حتی متوجه نشوید که چه بلایی سرتان آمده است. [10]

نتیجه

از آنچه بحث شد بدین نتیجه می رسیم که پدیده تکلف گرایی یا خودنمایی رفتار مصرفی افغانها را غیراقتصادی و عقلانیت گریز ساخته است و با فربه شدن و شاخ و برگ گرفتن هرچه بیشتر این فرهنگ نادرست، روز تا روز الگوه مصرفی خراب شده می رود. و تنها رشد تعلیمات مکتبی و

افزایش سطح دانش اکادمیک هم نمی تواند افغانانها را از چنبره این فرهنگ غلط که روز به روز دامن می گستراند- برهاند. بنابراین ایجاب می نماید که این پدیده به عنوان یک مشکل فرهنگی، اقتصادی و اجتماعی در نظر گرفته شود و مسئولین و آگاهان امور نسبت به آن دغدغه های جدی پیدا نمایند و با برنامه ریزی های منظم و استراتژیک در جهت حل آن آستین همت برزنند. و از آنجایی که تغییرات فرهنگی کار ساده و زودرس نیست، باید بالای افکار عمومی جامعه در این زمینه با برنامه های موثر و منظم از طریق رسانه های دیداری و شنیداری کار شود. طبقه تحصیلکرده، روشنفکر و عالمان دین در این زمینه میتوانند نقش بس سازنده و سودمندی را بازی نمایند، و کارشناسان اقتصادی نیز با سنجش مصارف و زیانهای ریز و درشت این فرهنگ و نشان دادن قربانی شدن صدها اولویت و آلترناتیف مصرفی میتوانند کمک شایانی را در این راستا انجام دهند. کشورهای که به بالندگی و شکوفایی اقتصادی دست یافته اند خود را از همچو فرهنگهای زیانبار پاک نموده اند؛ انسان که اگر گاهی با کدام رفتار تکلف گرا و تعارف آمیز مواجه شوند آن را عیب پنداشته و شگفت زده می شوند. لذا به منظور بهبود الگوه مصرفی و بهسازی وضعیت اقتصادی باید خود و جامعه را از سیطره و نفوذ همچو فرهنگهای زیانبار و نامعقول رهایی بخشید.

Abstract

This article analyzes the impact of culture on consumer behavior. It particularly studies the negative effects of affectation (pretentious) of Afghan people on their economic behavior. In fact, the type of culture, existing in a country, affects significantly the consumption pattern of families. Wherever the grandstanding action becomes as a culture the consumption priorities dissipate, and the individuals despite to their financial situation do unreasonable purchasing and this problem infects to financial behavior of different groups living in a society.

ماخذونه

[1] Kotler, P. J., & Armstrong, G. M. (2010). Principles of marketing. Pearson Education.

[2] آشوری، داریوش، (1358). تعریف ها و مفهوم فرهنگ، چاپ اول، تهران، مرکز اسناد فرهنگی آسیا.

[3] تایلور، ادوارد بارنت، (1871). فرهنگ ابتدایی، انگلستان.

[4] عمید، حسن، (1335). فرهنگ فارسی عمید، تهران.

[5] Andrew, J. M. (2010). Cultural Effects on consumer behavior, p. 22

[6] Tanner Ehmke, M. D. (2005). The influence of culture on consumer behavior with applications to food and the environment. P. 2.

[7] Durmz, Y., Celik, M., & Oruc, R. (2003). The Impact of Cultural Factors on the Consumer Buying Behaviors Examined through An Empirical Study. International Journal of Business and Social Science, 2(5), pp. 109-113.

[8] ملکی، صفی الله، (1388). نگاهی به جایگاه توسعه فرهنگی در سند چشم انداز و سیاست گذاری ها، تهران، انتشارات قدس.

[9] Durmz, Y., Celik, M., & Oruc, R. (2003). The Impact of Cultural Factors on the Consumer Buying Behaviors Examined through An Empirical Study. International Journal of Business and Social Science, 2(5), p. 110.

[10] Edgar Schein, professor at the MIT Sloan School of Management: "If you do not manage culture, it manages you. And you may not even be aware of the extent to which this is happening".

پوهنیار ماستر میرسبحان مجددی

پوهنځی زبان و ادبیات

دیپارتمنت دری

شماره تماس: 0787375544

تحلیل منش های قهرمانان گرشاسب نامه

خلاصه

تحلیل رفتارها، کردارها و عقاید پهلوانان و بیان تفاوت‌ها و شباهت‌های منش‌های پهلوانی آنها می‌تواند فرهنگ دیرین آریانا‌زمین را بازگو کند و نقاب از چهره اخلاقی و غیراخلاقی آن‌ها بردارد. همچنین مقایسه منش‌های عالی انسانی و رذیلت‌های اخلاقی قهرمانان گرشاسب نامه و مقایسه آن با بعضی از پهلوانان شاهنامه می‌تواند چهره قهرمانان دو اثر را بهتر نشان دهد.

کلیدواژه‌ها: تحلیل، منش، حماسه، پهلوانان، گرشاسب نامه و شاهنامه.

مقدمه

آثار حماسی آریانا از دیرباز در فراز و فرود تاریخ، همواره تجلی‌گاه دلاوری‌ها، مردانه‌گی‌های پهلوانان و آینه تمام نمای اندیشه‌ها و افکار قهرمانان است و منش‌های اخلاقی و غیراخلاقی آنها را با همه تضادها، به نمایش می‌گذارد. در این رهگذر، شاهنامه فردوسی به عنوان اثری بی‌بدیل، بر بلندای تاریخ زبان فارسی دری یا آریانا، خودنمایی می‌کند و آثار حماسی تالی‌شاهنامه نیز رفتار، کردار و عقاید پیشینیان را در قالب زبان حماسی بیان می‌کنند.

با نظر داشت به اینکه توجه محققان و ادب‌شناسان بیشتر به شاهنامه معطوف شده است، پرداختن به شناخت منش‌های پهلوانان در آثار حماسی پس از شاهنامه ضروری می‌نماید. نگارنده، حاصل مطالعات خود را در زمینه تحلیل منش‌های پهلوانان در گرشاسب‌نامه و مقایسه آن با بعضی از پهلوانان شاهنامه در این مقاله ارائه می‌دهد.

گرشاسب‌نامه

حکیم ابونصر علی بن احمد طوسی از شاعران بزرگ قرن پنجم و از جمله حماسه‌سرایان بزرگ زبان فارسی دری است. درباره آغاز زنده‌گی وی اطلاع دقیقی در دست نیست. مولد و موطن او به اتفاق نظر تذکره‌نویسان و به استناد گفته‌هایش در مقدمه «گرشاسب‌نامه»، شهر طوس بوده است. «دوره بلوغ او در شاعری مصادف بود با انقلابات خراسان و غلبه سلاجقه بر آن دیار و بر افتادن حکومت غزنویان از آن سامان و چون اسدی محیط مساعدی در چنین وضع نابسامان برای شاعری نمی

یافت، ناگزیر خراسان را ترك گفت و از مشرق به مغرب ایران روی نهاد و بار اقامت در آذربایجان افگند (۱: ۴۰۵).

وی به دربار ابودلف، حکمران نخجوان رفت. اسدی طوسی نزد این حکمران فرهنگ‌دوست، محترم و بزرگ می‌زیست و به تشویق او گرشاسپ‌نامه را به نظم درآورد. نظم کتاب، در سال 458 به پایان رسید. «ممدوحان او علاوه بر امیر ابودلف امیراجل، شجاع‌الدوله ابوشجاع منوچهر بن شاور، از پادشاهان شددادی بود» (۱: ۴۰۶).

جذابیت و احساسات گرم ملی و میهنی که در شاهنامه مشاهده می‌شود، در گرشاسپ‌نامه دیده نمی‌شود. «افراط اسدی در تصویر، به ویژه تصویرهای تشبیهی و استعاری، فضای شعر او را از حماسه دور نگه می‌دارد و این تراحم تصویرها، در جای‌جای گرشاسپ‌نامه محسوس است... وی توجه نسبتاً زیادی به تصاویر انتزاعی دارد و این تصاویر انتزاعی با شعر حماسی سازگار نیست (۲: ۶۱۸).

موضوع گرشاسپ‌نامه

گرشاسپ‌نامه منظومه‌ای حماسی است که حکیم اسدی طوسی، در آن شرح جنگاوری‌ها و دلاوری‌های گرشاسپ را به نظم کشیده است. این منظومه، صرف نظر از اینکه يك اثر حماسی است، پندهای اخلاقی، تربیتی و اجتماعی بسیاری در خود دارد و نویسنده آن از نکات فلسفی و مذهبی نیز ضمن حماسه یاد می‌کند.

اسدی طوسی به دلیل علاقه‌ای که به حماسه گرشاسپ دارد، به شرح زنده‌گی و جنگ‌های این قهرمان اسطوره‌ای پرداخته است. حماسه، از ماجرای گریختن جمشید به زابلستان و عاشق شدن دختر گورنگ پادشاه زابلستان و ازدواج جمشید با او حکایت دارد. جمشید، صاحب فرزندی می‌شود که او را تور می‌نامد. پس از مدتی، ضحاک از مخفی‌گاه جمشید آگاه می‌شود. وی، ابتدا به هند و سپس به چین می‌گریزد و سرانجام، ضحاک در چین او را با اره دو نیم می‌کند.

جوانی گرشاسپ با پادشاهی ضحاک، مصادف است. قسمت اعظم زنده‌گی این قهرمان در خدمتگزاری ضحاک سپری می‌شود. قسمتی از منظومه، شرح دیدار گرشاسپ با برهمن در کوه دھو است. گرشاسپ، درمورد هستی کردگار، علت خلقت جهان، سپهر و ستاره‌گان از او می‌پرسد. وصف دختر قیصر روم، قهرمان حماسه را دل‌باخته می‌سازد. پس او رهسپار سرزمین روم می‌شود و در آنجا با دختر قیصر ازدواج می‌کند. پس از مدتی فریدون قیام می‌کند و به حکومت ضحاک خاتمه می‌دهد و خود، پادشاه آریانا می‌شود. گرشاسپ هم به عنوان جهان‌پهلوان، در دربار فریدون، کمر به خدمت

می‌بندد. حیات پهلوانی وی پس از هفتصد و سی و سه سال خاتمه می‌یابد و او چهره در نقاب خاك می‌کشد.

تحلیل منش‌های قهرمانان گرشاسپ‌نامه

حکیم اسدی طوسی، گرشاسپ را فرزند اثرط، فرزند شم، فرزند طورگ، فرزند شیدسپ، فرزند تور، فرزند جمشید، معرفی می‌کند. در اوستا «گرشاسپ» به معنی دارنده اسب لاغر و یکی از نامدارترین چهره‌ها در اساطیر آریانا است. در یسنه «ثریت» پدر گرشاسپ از خاندان «سام» سومین کسی از مردمان است که نوشابه آیینی «هوم» را آماده می‌کند و به پاداش این کار ورجاوند دو پسر (گرشاسپ و برادرش اورواخشیه) بدو داده می‌شود.

اسدی، قهرمان کتاب خود را پهلوانی کامل معرفی می‌کند و از هر عیبی پاک و میرا می‌داند. «در کتاب‌های مذهبی باستانی، گرشاسپ، پهلوان مغلوب نشدنی و زنده جاوید و از یاران موعود زردشتی است و حکیم اسدی، نظر به همین روایات، گرشاسپ را فرد کامل معرفی می‌کند (۲ : ۷). او قهرمان کتاب خود را از نظر دانش و فرهنگ، گردن فرازی و رزم، مهر دل و کین، از قهرمان فردوسی برتر می‌داند و معتقد است:

اگر رزم گرشاسپ یادآوری

همه رزم رستم به یادآوری (۲ : ۴۴)

و آن‌قدر به قهرمان خود، عشق می‌ورزد که بر این باور است:

ز گویندگانی کشان نیست جفت

به خوشی چنین داستان کس نگفت (۲ : ۴۱۴)

او رستم شاهنامه را قهرمان و دلاور میدان رزم نمی‌خواند؛ چون جهان پهلوان فردوسی:

همان بود رستم که دیو نژند

ببردش به ابر و به دریا فکند

سته شد ز هومان به گرز گران

زدش دشتبانی به مازندران

ز بن کسردش اسپندیار دلیر

به کشتیش آورد سهراب زیر (۳ : ۴۴)

اسدی معتقد است که قهرمان حماسی او تا زنده بود، کسی کمرش را به خاک نرساند و همچون رستم، خوار نشده بود. گرشاسپ در هند، روم و چین قهرمانی هایی از خود نشان داد که رستم موفق به انجام دادن آن ها نشد .

نه ببر و نه گرگ آمد از وی رها
نه شیر و نه دیو و نه نر از اژدها (۳ : ۴۴)

ولی دیدگاه فردوسی در مورد رستم، خلاف نظر اسدی است. او تمام ویژهگی های پهلوانی را در رستم می بیند و بس:

جهان آفرین تا جهان آفرید
سواری چو رستم نیامد پدید

زمانی که سلطان محمود، فردوسی را تحقیر می کند و به شاهنامه و قهرمان وی می تازد و کتاب را چیزی جز (حدیث رستم) نمی داند، فردوسی جوابی هوشمندانه می دهد و به او می گوید: «زندگانی خداوند دراز باد. ندانم که اندر سپاه تو چند مرد چون رستم باشد اما این دانم که خدای تعالی خویشتن را هیچ بنده چون رستم دیگر نیافرید (۳ : ۷) .

رستم شاهنامه تا زنده بود، در برابر هیچ پادشاه غیر آریایی سر تسلیم فرود نیاورد اما جهان پهلوان اسدی، مدت ها از ضحاک خون خوار که دستش به خون جوانان آریایی آلوده شده بود، فرمانبرداری می کرد. در مهمانی ای که اثرط برای ضحاک ترتیب داده است، قدرت و هیبت گرشاسپ، پادشاه ماردوش را متعجب می سازد. پس او از گرشاسپ می خواهد که با اژدهایی که آسایش شاه را بر هم زده است، به رزم برخیزد. گرشاسپ دستور ضحاک را اطاعت می کند و سر از تن اژدها جدا می سازد. بدین ترتیب، او «سرچشمه اژدها کشی ها در اسطوره ها و حماسه های آریایی چه در ادبیات آریانی باستان و چه در ادبیات فارسی دری می باشد (۳ : ۱۰) .

آن گاه ضحاک، او را برای مبارزه با بهو به شهر سرنذیب می فرستد. نبرد گرشاسپ با بهو هیچ انگیزه ملی یا مذهبی ندارد. او فقط برای خوشایند خاطر ضحاک به این جنگ تن در می دهد؛ زیرا مهراج، پادشاه هندوستان دست نشانده ضحاک است و بهو حکومت را از جنگ وی در آورده است؛ وگرنه بهو هیچ عداوتی با آریانا و گرشاسپ نداشت.

در گرشاسپ نامه می بینیم، اولین کسی که جرئت و جسارت در خود می بیند که مهراج، دست نشانده ضحاک، را از تخت پادشاهی به زیر بکشد و مخالفت خود را با ضحاک اعلام دارد، بهو است. او مهراج، پادشاه هندوستان، را نصیحت می کند تا از اطاعت ضحاک ستمگر سر بتابد و از دادن باج به پادشاه ماردوش خودداری کند:

چرا گم کنی گوهر پاک را
دهی هدیه و باز ضحاک را
نترسم ز ضحاک من روز جنگ
مرا هست ازو گر تو را نیست ننگ (۴ : ۸۱)

مهراج، حاضر به همکاری با بهو نمی شود. ضحاک، گرشاسپ را جهت حمایت از مهراج و نبرد با بهو به سرزمین هندوستان می فرستد. بهو از گرشاسپ می خواهد که با هم متحد شوند و ریشه ظلم و ستم ضحاک را بر کنند؛ اما قهرمان اسدی، از در مخالفت برمی آید و شاه را سایه کردگار می خواند و سرپیچی از فرمان او را کاری ناشایسته می داند:

ز فرمان شه ننگ و بیغاره نیست
به هر روی، که را ز مه چاره نیست
بود پادشاه سایه کـردگار
بی او پادشاهی نیاید به کار (۴ : ۸۲)

گرشاسپ اعتقاد دارد که چون بهو زمینه ناراحتی شاه جهان (ضحاک) را فراهم آورده و در همه جا از او به بدی سخن گفته است، مایل به اتحاد با او نیست:

تو شاه جهان را بیاشفته ای
فراوان مـر او را بدی گفته ای
مرا گفت رو و تو پیکار کن
بگیرش نـگون زنده بردار کن (۴ : ۱۰۸)

گرشاسپ اسدی از اهریمن صفتی که شاه جهانیش می خواند، اطاعت می کند و حاضر نمی شود از فرمان او تمرد کند:

بر ما چه برگشتن از شاه خویچه برگشتن از راه یزدان و کیش
به سر مرمر تاج و فرمان توست به گردن درم طوق و پیمان توست (۴ : ۱۰۹)

و بدین ترتیب با مهرج، متحد می شود؛ بهو را شکست می دهد، رضایتمندی ضحاک را به دست می آورد و پس از اسارت بهو و سپاهیانش، بدترین رفتار را با او و سپاهیانش می کند:

بفرمود تا هر که بد خواه و دوست
ز سیلی به گـردنش بردند پوست
در آکند خاکش به کـام و دهن
ببردند بر دست و گـردن رسن (۴ : ۱۲۳)

سپهد بنه پیش را بار کـرد
بهو را بیاورد و بردار کـرد
تنش را به تیر سـواران بدوخت
کرا بند بد کـرده بآتش سوخت (۵ : ۱۹۰)

آن گاه به همراه هدایایی به خدمت ضحاک می آید تا خوش خدمتی خود را بیشتر به اثبات برساند.

سر مه دگر هدیه ها با سپاه
گسی کـرد و شد نزد ضحاک شاه (۵ : ۱۹۲)

گرشاسپ نمی داند از پادشاهی فرمان می برد که خواهان نابودی اش است و وجود این پهلوان را مایه خطر برای خود می داند. لذا پس از غلبه بر بهو، با حيله و نیرنگ او را از کشور دور می کند:

به دل گفت تازو نیبم گـزند
از این کشـورش دور باید فکند (۵ : ۲۴۶)

به همین منظور، گرشاسپ را برای مبارزه با دیوان به خاورزمین می‌فرستد.

این است، قهرمانی که اسدی او را از رستم شاهنامه برتر می‌داند. رستم نام‌آوری است که صرف‌نظر از چند خصوصیت منفی که دارد، مایه افتخار و سربلندی آریایان است. بی‌دلیل نیست که فردوسی با کلام و بیان جادویی خویش - که خواننده را سحر می‌کند - رستم دستان را جهان پهلوان می‌نامد. او ایمان دارد که فرمان بردن از کسی که خود مطیع پادشاهی ظالم و غیرآریایی است، شایسته نیست؛ همچنان که گرشاسپ از چنین کسی اطاعت می‌کرد.

بی‌ربط نیست که فردوسی بر ضحاک می‌تازد؛ چون می‌داند با آمدن ضحاک است که:

نهان گشت آیین فرزندگان

پراگنده شد نام دیوانگان

هنر خوار شد جادویی ارجمند

نهان راستی، آشکار را گزند

شده بر بدی دست دیوان دراز

ز نیکی نبودی سخن جز به راز (۵ : ۵۱)

در برخورد با اسیران، با شخصیت دوگانه گرشاسپ، روبرو می‌شویم. او که گاه، دستور آزادی اسیران و گاه، فرمان قتل آن‌ها را صادر می‌کند. آن‌هم به شکلی بسیار فجیع؛ اسیران را سر می‌برد یا به آتش می‌سوزاند:

تنش را به تیر سواران بدوخت

کرا بند بد کرده باآتش بسوخت (۵ : ۱۹۰)

پدر، او را پند می‌دهد تا از ریختن خون اسیران خودداری کند ولی او در عمل به نصایح پدر توجه نمی‌کند:

به زنهاریان رنج منمای هیچ

به هر کار در داد و خوبی بسیج

ز سوگند و پیمان نگر نگذری

گه داوری راه کژ نسپری

چو چیره شوی خون دشمن مریز

مکن خیره با زیر دستان ستیز (۵ : ۲۹۸)

همان‌گونه که ذکر شد، در جنگ با سپاه بهو، همه اسیران از جمله بهو را از دم تیغ می‌گذرانند. در نبرد با سپاه کابل، اسیران کابل را روانه سیستان می‌کند، آن‌ها را در مکانی گرد می‌آورد و همه را سر از تن جدا می‌سازد و از گل آغشته به خون آن‌ها، باره شهر را بالا می‌آورد:

اسیران که از کابل آورده بود

به يك جایگه گردشان کرده بود

بفرمود خـون همه ریختن

و زیشان گل باره انگيختن

یکی نیمه بد کرده دیوار شهر

دگر نیمه‌کردند از آن گل دو بهر (۵ : ۲۴۳)

در نبرد با سپاه طنجه، پادشاه و دو تن از سپاهیان را اسیر می‌کند و به بدترین شکل، آن‌ها را می‌کشد:

ببریدشان گوشت یکسر به گاز

بمردند و کس هیچ نگشاد راز (۵ : ۳۹۳)

ولی هنگامی که فغفور چین و سپاه او را اسیر می‌کنند، دستور می‌دهد با شاه چین با مهربانی رفتار کنند و همه اسیران را زنده می‌دهد:

از ایشان گنه پهلوان در گذشت

سپه را ز تاراج و خون بازداشت (۵ : ۳۶۱)

و از شاه چین نیز پوزش می‌خواهد:

چو فغفور را دید شد پیش باز

نشاند از بر تخت و بردش نماز

بسی خواست زو پوزش دلپذیر
که این بد که پیش آمد از من مگیر (۵ : ۳۶۲)

گرشاسپ، در مقابل فریدون، فغفور چین را می‌ستاید:
که شاهي سزا افسر و گاه را
ندیدم چو او جز شهنشاه را (۶ : ۳۷۰)

قهرمان اسدی از توانایی‌های جسمانی بسیار بالایی برخوردار است، بر تمام حریفان خود غلبه می‌کند، سپاه او همیشه پیروز میدان های رزم است. شکست در لشکر او معنا و مفهومی ندارد، کشته‌گان سپاه دشمن در هر نبرد، چندین هزار و کشته‌گان سپاه او يك نفر است:
ز کابل سپه کشته شد شش هزار
ندانست کس خستگان را شمار

نبد کشته از خیل گرشاسپ کس
شمرندند يك مرد کم بود و بس (۶ : ۲۳۱)

او از شاه زمان خود به صرف اینکه شاه است، اطاعت می‌کند؛ چون معتقد است که «چه فرمان یزدان چه فرمان شاه». اما همین که فریدون، شاه زماش را به بند می‌کشد، از ضحاک روی گردان می‌شود و جانب فریدون را می‌گیرد. خواننده پیش از پادشاهی فریدون در هیچ کدام از نبردهای گرشاسپ، انگیزه ملی نمی‌بیند. او می‌خواهد نظر ضحاک را به خود جلب کند و قدرت خویش را بدو بنماید.

خواننده پیش از آغاز نبرد گرشاسپ با حریفان، می‌تواند به راحتی پایان جنگ و پیروزی وی را بر حریفان پیش‌بینی کند؛ چون حریفان او بیشتر زبون و بی‌چاره‌اند. او تنها به قدرت جسمانی و جنگاوری خود، مباحثات می‌کند:

کنم ز اژدهای فلک سر ز کین
چه باک آیدم ز اژدهای زمین (۶ : ۷۱)

شما را می و شادی و بم و زیر
من و اژدها و که گرز و تیر (۶ : ۷۲)

اثرط، پدر گرشاسپ، نیز پهلوانی با تدبیر و آینده‌گراست و پایان کار را قبل از آغاز آن پیش‌بینی می‌کند. او، در ظاهر مطیع ضحاک است و نسبت به او مخالفتی نشان نمی‌دهد. فرزندش جهان پهلوان ضحاک است. او را بیشتر پهلوانی می‌بینیم که پندهای حکیمانه به فرزند می‌دهد. از تدبیر ملک داری تا رعایت عدل و انصاف، ترحم بر زیردستان، همه و همه، فرزند را آگاه می‌کند. او زیننده‌ترین افسر شاه را خرد می‌داند و خرد را بالاترین افسر، هوشمندی و دانش شاه را بهترین لشکر، و مرد دانا را بزرگ‌ترین گنج تلقی می‌کند. نیک‌بختی شاه را در دادگری می‌پندارد و به فرزند پند می‌دهد که:

چو خواهی که شاهی کنی راد باش
به هر کار با دانش و داد باش (۶ : ۲۳۹)

دوام و پایداری حکومت گرشاسپ به خاطر ترس دیگران از قدرت اوست. در مدتی که گرشاسپ در روم به سر می‌برد، پادشاه کابل به زابل حمله می‌کند و به راحتی سپاه او را شکست می‌دهد. اثرط به فرزند، نامه می‌نویسد و از وی تقاضای کمک می‌کند. گرشاسپ به کابل حمله می‌برد و کابلیان را شکست می‌دهد. به‌رغم اینکه اثرط چهره‌ای مثبت در گرشاسپ‌نامه دارد؛ اما در گفته‌های او تناقض‌هایی می‌بینیم که نوعی سیاست پیشه‌گی او به حساب می‌آید. از جمله: هنگامی که گرشاسپ دستور ضحاک را مبنی بر مبارزه با اژدها می‌پذیرد، اثرط دل‌نگران فرزند است و فرزند را شمتات می‌کند که چرا دستور ضحاک را اطاعت کرده است.

به گرشاسپ گفت اثرط ای شوربخت
ز شاه از چه پذیرفتی این جنگ سخت
نه هر جایگه راست گفتن سزااست
فراوان دروغست کان به ز راست

اما در جای دیگر، از گرشاسپ می‌خواهد از فرمان شاه (ضحاک) سرپیچی نکند:

چو رفتی بر شه، پرستنده باش
 کمر بسته فرمانش را بنده باش
 همه خوی و کردار او را ستای
 همان دشمنش را نکوهش فزای (۶ : ۸۳)

مگردان دروغ آنچه گوید سخن
 وز آنچت بپرسد نهان زو مکن (۶ : ۸۴)

یا زمانی که ضحاک، گرشاسپ را به جنگ منهراس می‌فرستد؛ پدر، فرزند را این‌گونه نصیحت می‌کند:

که هر کار کاو با تو گوید همی
 ز ترس تو مرگ تو جوید همی
 بخوان بر ز مهمانت نو گر کهن
 ز سیصد یکی راست مشنو سخن (۶ : ۲۴۸)

ضحاک / دهاک / اژی دهاک: «اژی به معنی اژدها یا مار بزرگ و دهاک نام خاص است که به صورت ضحاک درمی‌آید. اژی دهاک در متن‌های دینی آریانا، جز دیوان و فرزند اهریمن است که سه سر، شش چشم و سه پوز دارد. او، روشن‌تر و اساطیری‌تر از دیگر آفریدگان زیان‌کار، توصیف شده است» (۷ : ۵۱).

ضحاک در گرشاسپ‌نامه چون ضحاک شاه‌نامه، چهره‌ای منفور ندارد و از ستم‌ها و بیدادگری‌های او بر آریانا خبری نیست. گاه او را در لباس يك انسان کاملاً معتقد به خدا می‌بینیم. او در نامه‌ای که به اثرط می‌نویسد، این‌گونه آغاز می‌کند:

سر نامــــه نام جهان‌بان نوشت
 خدایی که او ساخت هر خوب و زشت
 ســــرایی چنین پر نگار آفرید
 تن و روزی و روزگار آفرید
 به يك بند هفت آسمان بسته کرد

بدین گـوهران کار پیوسته کـرد
 زمین ایستاده بـه باد سپهر
 همی گرد گردان شده ماه و مهر (۷ : ۸۱)

و گاه او را در هیئت يك انسان خیرخواه می‌بینیم. ضحاک به اشرط سفارش می‌کند که گرشاسپ ازدواج کند و از تخمه او پهلوانی نژاده، از نژاد آریایان و پهلوانان متولد شود:

دگر گفت خواهم کز این پهلوان
 بود تخمه و نام تا جاودان
 ز تو ماند خواهد نژادی بزرگ
 همه پهلوانان گـرد سترگ
 که هر يك سـر نامداران بوند
 نشاننده شـهر یاران بوند

مهرج نیز مطیع و دست‌نشانده ضحاک است. برای به دست آوردن قدرت از دست رفته، از بخشیدن گنج به گرشاسپ و سپاهیان آریانا دریغ نمی‌ورزد. زنده‌گی او، همراه با بیم و امید است؛ بیم از اینکه مبادا گرشاسپ با بهو هم‌داستان شود و بهو بر تخت پادشاهی هند تکیه زند و امید به آنکه گرشاسپ با بهو مبارزه کند و پس از شکست دادن بهو، قدرت از دست رفته را به کمک پهلوانان آریایی به دست آورد.

جمشید که «در شاهنامه، بزرگ‌ترین پادشاه و در اسطوره، نخستین انسان است (۸ : ۲۲۶). به خاطر غرور و تکبر، فره ایزدی از وی جدا شد و خداوند ضحاک را بر او مسلط کرد. در گرشاسپ نامه، او به چهره‌ای ترسو تبدیل شده است که برای رهایی از مرگ، از ضحاک می‌گریزد، تشنه و گرسنه به باغ دختر پادشاه کابل پناه می‌برد و به جای رزم با ضحاک، بزم را بر می‌گزیند و با دختر شاه کابل به باده‌نوشی می‌پردازد. او از ترس، نام خود را کتمان می‌کند تا مبادا کسی از هویتش خبردار شود و به ضحاک گزارش دهد. دختر یقین می‌کند که از بزرگان و شاهان است. دلبسته او می‌شود و با او ازدواج می‌کند. اما جمشید از ترس مرگ، زن را رها می‌کند و از شهری به شهری می‌گریزد و ضحاک، در چین، به حیات شاه اسطوره‌ای آریانا خاتمه می‌دهد.

در شاهنامه، فریدون پس از جمشید، بزرگ پهلوان داستانی آریانا در حماسه ملی ماست. او در اوستا این‌گونه معرفی شده است: «ثرتون پسر آتویه و در پهلوی فردون و در فارسی آفریدون و آفریدون و فریدون، نام یکی از کهن‌ترین چهره‌های اساطیری در اوستا و دیگر متن‌های دینی آریانا و نیز در شاهنامه و دیگر کتاب‌های فارسی دری و عربی پس از اسلام است».

از زنده‌گی پرماجرای فریدون در گرشاسپ‌نامه خبری نیست و حضور او بسیار کم‌رنگ‌تر از شاهنامه است. شاعر از بیان عدالت و دادگری فریدون لب فرو بسته است. خواننده آن هنگام که در گرشاسپ‌نامه از فریدون صحبت می‌شود، تصویری همچون فریدون شاهنامه در ذهن دارد. این دو يك شخصیت‌اند ولی فریدون در گرشاسپ‌نامه، کاوه آهنگر را به باد تمسخر می‌گیرد. فریدون، قباد (فرزند کاوه) را به خاطر اعتراضی که به گرشاسپ روا می‌دارد، مستحق کشتن می‌داند و نیش طعنه اش را متوجه کاوه می‌کند؛ دودمان کاوه را زیر سوال می‌برد و با خشم و غضب قباد را مخاطب قرار می‌دهد:

پدرت از سپاهان بد آهنگری
نه زیبا بزرگی نه والا سوری
چو بگزید ما را نکو نام شد
به کف درش پتک گران جام شد
از آهنگری رست و سالار گشت
پس از کلبه داری سپهدار گشت
بد آن گاه در کلبه با دود و دم
کنونت در بزم با ما به هم
بدادیمش اهواز و ده باره شهر

همی زین فزون تر ز ما یافت بهر (۸ : ۳۸۱)

دیگر پهلوانان گرشاسپ‌نامه، چه آریایی و چه غیرآریایی، را در روند حماسه تنها به عنوان جنگجو شاهد هستیم و می‌بینیم که آن‌ها نقش دیگری در حماسه ندارند. گاه شاعر فقط به آوردن نام يك پهلوان در يك یا دو بیت اکتفا می‌کند. برای نمونه، به نیاکان گرشاسپ از جمله شم، تورگ، شیدسپ و تور، نگاهی بسیار گذرا دارد و در مورد شم، به ذکر دو بیت، بسنده می‌کند. لذا نمی‌توان آن‌ها را به عنوان تیپ منحصر به فرد و بی‌بدیل شناخت. آن‌ها اندک‌زمانی در صحنه داستان خود را نشان

می‌دهند و سپس در غبار گمنامی فرو می‌روند و تا پایان داستان از آن‌ها نام برده نمی‌شود؛ به همین دلیل تحلیل جنبه‌های مثبت و منفی شخصیت آن‌ها امکان‌پذیر نیست.

نتیجه‌گیری

منش‌های عالی اخلاقی قهرمانان آریایی شاهنامه، همچون دادگری، ترحم بر اسیران دشمن، مهربانی و دیگر صفات اخلاقی، از قهرمانان گرشاسپ‌نامه بیشتر است. وسعت نگاه فردوسی به قهرمانان آریایی و عشق و علاقه خواننده به قهرمانان آریایی، به مراتب بیش از گرشاسپ‌نامه است؛ به نوعی که خواننده با دیدن صفات اخلاقی قهرمانان، به آریایی‌بودن خود می‌بالد. در حالی که قهرمانان گرشاسپ‌نامه چنین ویژه‌گی‌هایی ندارند.

اسدی، قهرمان کتاب خود را پهلوانی کامل معرفی می‌کند و از هر عیبی پاک و میرا می‌داند. «در کتاب‌های مذهبی باستانی، گرشاسپ، پهلوان مغلوب نشدنی و زنده و جاوید و از یاران موعود زرتشتی است و حکیم اسدی، نظر به همین روایات، گرشاسپ را فرد کامل معرفی می‌کند. او قهرمان کتاب خود را از نظر دانش و فرهنگ، گردن فرازی و رزم، مهر دل و کین، از قهرمان فردوسی برتر می‌داند و معتقد است:

اگر رزم گرشاسپ یادآوری همه رزم رستم به بادآوری

Abstract

Analysis of behaviors, actions, beliefs of athletes, narration of differences and similarities of morality of athletic of them can state the land of ancient Ariana, and remove the veil from their moral and immoral face. Thus, comparison of excellent human morality and moral badness, champions of Greshop Nama and its comparison with some athletes of Shahnama can show face of champions of these two masterpieces.

سرچشمه ها

1. آموزگار، ژاله. (1376). تاریخ اساطیری ایران، تهران: انتشارات سمت.
2. اسدی طوسی، ابونصر علی بن احمد. (1386). گرشاسپ‌نامه، تصحیح حبیب یغمایی، تهران: انتشارات دنیای کتاب.
3. اکبری مفاخر، صفدر آرش. (1385). روان گرشاسپ، نشریه دانشکده ادبیات و علوم انسانی کرمان، شماره 17-20.
4. بهار، مهرداد. (1386). از اسطوره تا تاریخ، تهران: نشر چشمه.
5. تاریخ سیستان، (1366). تصحیح ملک‌الشعراى بهار، تهران: انتشارات پدیده خاور.
6. شفيعی‌کدکنی، محمدرضا. (1383). صورخیال در شعر فارسی، تهران: انتشارات آگه.
7. صفا، ذبیح‌الله. (1385). تاریخ ادبیات در ایران، ج 1، تهران: انتشارات فردوس.
8. فردوسی، ابوالقاسم. (1376). شاهنامه، تصحیح سعید حمیدیان، تهران: نشر قطره.

پوهنیا نورآقا نویسا

پوهنځی زبان و ادبیات

دپارتمنت دری

شماره تماس: ۰۷۷۶۷۸۰۱۵۷

ایمیل درس: Noor Aqa Naveesa@yahoo.com

شیخ عطار وهفت وادی سلوک

خلاصه

هفت وادی سلوک در منطق الطیر عطار مراحلست که سالک طریقت باید طی کند. عطار، طی کردن این مراحل را به بیابانهای بی‌زینهار تشبیه کرده است که منتهی به کوه‌های بلند و بی‌فریادی می‌شود. سالک برای رسیدن به هدف ناگزیر است که از این بیابانهای مخوف و گردنه‌های مهلک بگذرد. شرح کامل و تعلیم این هفت وادی مخوف که در واقع راه عشق است در مثنوی منطق الطیر در قالب داستان سفر مرغان به رهبری هدهد و حکایاتی که شکل می‌گیرد، آمده است. واژه‌گان کلیدی: عطار، منطق الطیر، سالک و هفت وادی عرفان.

مقدمه

شیخ فریدالدین عطار نیشاپوری از زمره شاعران و عارفان شهیر و نامور زبان پارسی دری‌ست. او در طول سال‌های زنده‌گی خویش، مدارج عرفانی را طی نمود و در متون عرفانی به عنوان گذر کننده از هفت شهر عشق یاد می‌شود مقامی که بسیاری از عارفان در طلب رسیدن به آن عمر گذرانده‌اند.

عطار در مثنوی‌های خود مطالب دشوار عرفانی را در قالب حکایت و تمثیل گنجایده است. بدون شک که او یکی از بزرگترین سراینده‌گان روایت‌های عرفانی زبان فارسی به شمار می‌رود. وی نقش و تأثیر بسیاری بر بزرگان زمان خود و پس از خود داشته است.

مثنوی منطق الطیر در حقیقت یک شاهکار بزرگ عرفانی‌ست و دیده می‌شود که مورد توجه شاعران بزرگی چون مولانا قرار گرفته است. این مثنوی از نگاه درون‌مایه، بحث و گفت‌وگوی پرنده‌گان از یک پرنده داستانی به‌نام سمیرغ است. در این منظومه گروهی از پرنده‌گان برای جستن و یافتن پادشاه‌شان سمیرغ، سفری را آغاز می‌کنند و در هر مرحله، گروهی از پرنده‌گان از راه باز می‌مانند و به بهانه‌هایی پا پس می‌کشند تا این که پس از عبور از هفت مرحله، از گروه انبوهی از پرنده‌گان تنها «سی مرغ» باقی می‌مانند و با دیدن در آیینة حق در می‌یابند که سمیرغ در وجود خود

آن هاست. در نهایت با این خود شناسی پرنده‌گان جذب جذبه خداوند (ج) می‌شوند و حقیقت را در وجود خویش می‌یابند.

شیخ عطار و هفت وادی سلوک

در میان شاعران و نویسندگان عارف زبان پارسی، شیخ فریدالدین عطار از جایگاه ویژه برخوردار است. عارفان و صوفیان بزرگ پارسی گوی، حضور همیشگی خود را در ابیات اوراق زرین تاریخ ادبیات پارسی دری تثبیت کرده و کارنامه درخشان شان به جاودانه‌گی سپرده شده است؛ اما شیخ عطار، سنایی و مولوی کهکشان‌های خیره‌کننده هستند که بر شاعران و عارفان پس از خود، سایه افکنده‌اند. (۱: ۷)

اغلب نویسندگان و تاریخ‌نگاران نام وی را فریدالدین ابوحامد محمد ابن ابوبکر ابراهیم ابن اسحاق عطار کدکنی نیشاپوری قید نموده‌اند. و احتمالاً در سال 537 در کدکن - یکی از توابع نیشاپور - چشم به جهان هستی گشوده است. (۲: ۱۶۷)

عطار، در واقعه قتل عام مغولان در نیشاپور در ماه صفر سال 618 هـ به شهادت رسید. پدر عطار در شادیاخ دکان عطاری داشت و وی پیشه پدر را دنبال کرد و به همین مناسبت به لقب عطار مشهور شد. (۲: ۶۹)

آثار: تاریخ‌نگاران و پژوهش‌گران ادبی تعداد آثار شیخ عطار را مختلف ذکر نموده‌اند. برخی‌ها آثار وی را چهل، بعضی‌ها یک صدونود و همین‌گونه تعدادی صدوچهارده که همانا برابر است به تعداد سوره‌های قرآن کریم ذکر نموده‌اند. (۳: ۱۰)

اما آثار مسلم عطار، قرار ذیل است:

- 1- مصیبت نامه
- 2- الهی نامه
- 3- اسرار نامه
- 4- مختار نامه
- 5- منطق الطیر
- 6- خسرونامه
- 7- دیوان غزلیات و قصاید
- 8- جواهر نامه
- 9- شرح القب

10- تذکره الاولیاء به نثر نوشته شده است. (۴: ۲۹)

منطق الطیر

منطق الطیر از میان تمامی مثنوی های شیخ عطار مهمتر و شیواتر می باشد. به باور پژوهشگران ادبی، منطق الطیر بهترین آفریده شیخ عطار و یکی از زیباترین و موفق ترین نمونه های آثار تمثیلی و رمزی در ادبیات پارسی دری است. تعداد ابیات این منظومه در نسخ و چاپ های مختلف بین (4400 تا 4700) بیت آورده شده است. نام این مثنوی در آثار عطار به سه گونه « منطق الطیر»، « مقامات طیور» و « طیور نامه » آمده است، این اثر مانند سایر مثنوی های عطار با توحید، آغاز می شود. (5:27) در این منظومه، شاعرانه ترین و عارفانه ترین تجربه ها و یافته های شیخ عطار را می توان یافت. (۴: ۵۰)

شیخ عطار در مثنوی منطق الطیر هفت وادی سلوک یا هفت شهر عشق را شرح کرده است که عبارت اند از: وادی طلب، عشق، معرفت، استغنا، توحید، حیرت، فقر و فنا (۵: ۲۶۴)

گفت ما را هفت وادی در راه است
چون گذشتن هفت وادی، درگه است
باز ناید در جهان زمن راه کس
نیست از فرستگ آن گاه کس
چون نیاید باز کس زین راه دور
چون دهند آگهی ای ناصبور
چون شدند آن جایگه گم سربه سر
کی خبر بازت دهند ای بی خبر
هست وادی طلب آغاز کار
وادی عشق است زان پس بیکنار
پس سیم وادیست ز آن معرفت
هست چارم وادی استغنا صفت
هست پنجم وادی توحید پاک
پس ششم وادی حیرت صعبناک
همین وادی فقر است و فنا

بعد از این وادی روش نبود تورا (۵: ۱۳۷)

۱- وادی طلب

طلب در اصطلاح جستجو کردن از مراد و مطلوب را گویند. مطلوب در وجود طالب است و طالب می‌خواهد تمام مطلوب را بیابد و آن را باید در وجود خود بطلبد و اگر از خارج بطلبد، نیابد. راه طلب، نشیب و فراز بسیار دارد. شوق و شور در طلب، تکاپو، کوشش و رفتن است. این وادی ورطه‌های بسیار دارد؛ اما گام نخستین است. هر که در این وادی سستی کند، محو و فنا می‌گردد و جانش از دست می‌رود. طالب باید بخواهد، بردبار و شکيبا باشد. باید بیدار بود و چشمی بازداشت، راه را از چاه بازشناخت به بیراهه گام نگذاشت و از طلب لحظه غافل نماند. خرسندی و خشنودی طالب در این وادی، مرگ اوست. طالب تنها، باید بطلبد و در این وادی در پی مطلوب بدود، آنچه نکوست مطلوب است در نیمه راه آنچه به دست آید، در خور دلبسته‌گی نباشد و باید دید و از کنار آن گذشت و سر فرود نیاورد و بدان ناچیز گوهران دل نباخت. (۵: ۱۳۸-۱۳۹)

۲- وادی عشق

بعد از این وادی عشق آید پدید
غرق آتش شد کسی کـانجا رسید
کس درین وادی به جز آتش مباد
وآنکه آتش نیست عیشش خوش مباد
عاشق آن باشد که چون آتش بود
گرم رو سوزنده و سرکش بود
عاقبت اندیش نبود یک زمان
درکشد خوش خوش برآتش صد جهان
لحظای نه کافری داند نه دین
ذره‌ای نه شک شناسد نه یقین
نیک و بد در راه او یکسان بود

خود چو عشق آمد نه این نه آن بود (۵: ۲۰۲-۲۰۳)

عشق، شوق مفرط و میل شدید به چیزی است. عشق، آتشی‌ست که در قلب واقع شود و محبوب را بسوزاند، عشق بلا و جنون الهی و قیام قلب است بامعشوق بلاواسطه.

مولانا می‌گوید:

عشق جوشد بحر را مانند دیگ
عشق ساید کوه را مانند ریگ
عشق بشکافد فلک را صد شکاف
عشق لرزاند زمین را از گزاف

عشق مهم‌ترین رکن طریقت است و این مقام را تنها انسان کامل که مراتب ترقی تکامل را پیموده است، درک می‌کند. به عاشق در مرحله کمال عشق، حالتی دست می‌دهد که از خود بیگانه می‌شود و از زمان و مکان، فارغ و از فراق محبوب می‌سوزد و می‌سازد.

عشق را به عشق حقیقی و مجازی جدا کرده‌اند:

الف) عشق حقیقی: الفت رحمانی و الهام شوقی است و ذات حق که واجد تمام کمالات است و عاقل و معقول بالذات است. عشق حقیقی، به لقاء محبوب حقیقی است که ذات احدیت باشد و باقی، عشق‌های مجازی است.

ب) عشق مجازی: ابتدا محبت و هوی بعد علاقه سپس وجد و عشق است که منشأ آن هوی و حب مجازی است و پس از مرتبه عشق، شغف است که سوزاننده قلب است. (۶: ۱۳۹-۱۴۰) تفاوت‌های عشق مجازی و حقیقی:

۱- عشق مجازی ناپایدار بوده؛ ولی عشق حقیقی پایدار است.

۲- عشق مجازی موهوم و مخیل می‌باشد؛ لیکن عشق حقیقی موهوم و مخیل نیست.

۳- عشق مجازی مقدمه است برای عشق حقیقی. (۶: ۷۲-۷۴)

در این وادی هرچه است همه آتش است. ره سپردن در این وادی تنها کار عاشقان است. هرکه را عشق نیست، راهی به این سرزمین نیست و آن که در این وادی گامی نهد، باید که خود سراسر آتش باشد.

۳- وادی معرفت

بعد از آن بنمایدت پیش نظر

معرفت را وادی بی‌پا و سر

هیچکس نبود که او این جایگاه

مختلف گردد ز بسیار راه

هیچ ره در وی نه چون دیگرست

سالك تن سالك جان ديگرست
 باز جان و تن ز نقصان و كمال
 هست دايـم در ترقـى وزوال
 لاجرم بس ره كه پيش آمد پديد
 هريكى بر حد خویش آمد پديد (۶ : ۲۱۰)

معرفت، يعنى شناخت. از نظر عارفان، اصل معرفت، شناخت خداوند (ج) است. (۷: ۱۴۱)

4- وادی استغنا

بعد ازین وادی استغنا بود
 نه درو دعوی ونه معنا بود
 می‌جهد از بی نیازی صرصری
 می‌زند برهم به یک دم کشوری
 هفت دریا یک شمر این جا بود
 هفت اختر یک شرر اینجا بود
 هشت جنت نیز اینجا مرده‌ایست
 هفت دوزخ همچو یخ افسرده‌ایست
 هستم موری را هم اینجا ای عجب
 قوت صد پیل آخر بی سبب
 تا کلاغی را شود پر حوصله
 کس نماند زنده در صد قافله
 صد هزاران سبز پوش از غم بسوخت
 تاکه آدم را چراغی برفروخت (۷ : ۲۱۵)

استغنا یعنی بی‌نیازی که لازمه قطع علاقه از حطام و بهره‌های دنیا از جاه و مقام و منال است. حافظ شیرازی گوید:

بیار باده که در بارگاه استغنا
 به پاسبان و به سلطان به هوشیار و چه مست

از این رباط دو در، چون ضرورتست رحیل

رواق وطاق معیشت چه سربلند و چه پست

در سرزمین بی‌نیازی بادی وزد که پندارها در هم می‌کوبد و جمعی دست از همه چیز شسته را برکرسی می‌نشاند. در وادی استغنا آنان که می‌پندارند جهان را برای ایشان آفریده‌اند، به اشتباه خود پی می‌برند. اما گذشتن از این وادی سهل نیست، دل شیر می‌خواهد و هر کس را که چنین دلی نباشد، پای در این وادی نهادن نتواند و در نخستین گام فرو افتد و به خاک در غلطد. هزاران طالب در این کویر، سر درگم شده‌اند و از میان صدها کاروان که از این ورطه گذر کرده‌اند، تنها کاروانی توانسته است به منزل برسد.

صدهزاران سبز پوش از غم بسوخت

تا که آدم را چراغی بر فروخت

صدهزاران دیده شد دریای خون

تا که یوسف آمد از زندان برون

صدهزاران طفل سر ببریده شد

تا کلیم الله صاحب دیده شد

صد هزاران خلق شد آتش پرست

تا خلیل الله از آتش برست

صد هزاران خلق در زنا شد

تا که عیسی محرم اسرار شد

صد هزاران جان و دل تاراج رفت

تا محمد یک شبی معراج رفت (۷ : ۱۴۳ - ۱۴۴)

5- وادی توحید

بعد از آن وادی توحید آیدت

منزل تجرید و تفرید آیدت

روی‌ها چون زنی بیابان برکنند

جمله سر از یک گریبان برکنند

گر بسی بینی عدد را اندکی

آن یکی باشد درین ره دریکی

چون بسی باشد یک اندر یک مدام
 آن یکی دریک، یکی باشد تمام
 نیست آن یک کآن احد آید ترا
 زان یکی، کآن در عدد آید ترا
 چون برونست آن زحد و از عدد
 از ازل قطع نظر کن و ز ابد
 چون ازل گم شد، ابد هم جاودان
 هردو را خود هیچ باید در میان
 چون همه هیچی بود هیچ این همه
 کی بود در اصل جز پیچ این همه (۷ : ۲۲)

توحید، یکی گفتن و یکی کردن است. توحید به معنای اول «یکی گفتن» شرط در ایمان باشد که مبدأ معرفت است و به معنای تصدیق به آن که خدای تعالی یکی است. توحید به معنای دوم «یکی کردن» کمال معرفت باشد که بعد از ایمان حاصل شود.

وادی توحید سرزمین برهنگی و یگانه بینی است. برهنگی آن است که رهرو از هر چیز، برهنه شود و خانه از کالایی خالی کند و از هر چه هست دست بشوید، ترک یار و دیار بکند و در دو جهان جز خدا چیزی نخواهد و یگانگی، آن باشد که تنها و یگانه باشد. باهماندهای خود سر نکند به جز یکی نخواهد، جز یکی نگوید، همچون مجنون، تنها لیلا خواهد، لیلا گوید، لیلا جوید. در این وادی عدد و شماره از میان برخیزد، همه یکی شود و در این یک، نیز عددی نگنجد و به حق، یگانه و یکتا گردد. (۸ : ۱۴۴-۱۴۶)

6- وادی حیرت

بعد ازین وادی حیرت آیدت
 کار دایم درد و حسرت آیدت
 هر نفس اینجا چو تیغی باشدت
 هر دمی اینجا دریغی باشدت
 آه باشد درد باشد سوز هم
 روز و شب باشد، نه شب نه روز هم
 از بن هر موی این کس، نه به تیغ

میچکد خون، می‌نگارد ای دریغ

آتش‌ای باشد فسرده مرد این

پخته‌ای بس سوخته از درد این

مرد حیران چون رسد این جایگاه

در تحیر مانده و گم کرده راه (۸ : ۲۲۶)

حیرت یعنی سرگردانی و در اصطلاح اهل الله، امریست که بر قلوب عارفین در موقع تأمل، حضور و تفکر آن‌ها وارد می‌شود و آن‌ها را تأمل و تفکر حجاب می‌گردد و بالجمله، مردم درگرو و مرهونند، در عوض آنچه آفریده شده‌اند که عبودیت باشد و غافلند از آن و در حیرت عبودیت زیست می‌کنند و کسی که بخواهد که بشناسد، آنچه را در گرو اوست، می‌سوزد و کسی که طلب علم رها کند، می‌سوزد و در حیرت باقی می‌ماند؛ زیرا این علم، بی‌نهایت می‌باشد.

رهروانی که به این وادی می‌رسند، جز حسرت و درد، بهره‌ای ندارد، هر نفسی که بر می‌آورند چون خاری است که جانشان می‌خلد و چون تیغی است که جگرگاهشان را می‌درد. رهنوردان وادی حیرت را آهی سینه سوز، دردی سرو افکن و سوزی جان شکار به همراه است. روز شان چون شب سیاه، شب شان چون درد باظلم و رنج و شکنجه توأم است. رهروان این وادی چون بدین حال در افتند، راه گم می‌کنند و در دست‌اندازی‌های حیرت محو و سردرگم می‌شوند، از خویش و بیگانه بی‌خبر می‌مانند و جهان و هستی را از یاد می‌برند. (۷ : ۱۴۶-۱۴۷)

وادی فقر و فنا

بعد ازین وادی فقرست و فنا

کسی بود اینجا سخن گفتن روا

عین این وادی فراموشی بود

گنگی و کوری و بی‌هوشی بود

صد هزاران سایه جاوید تو

گم شده بیتی ز یک خورشید تو

بحر کلی چون به جنبش کرد رای

نقش‌ها بر بحر کی ماند به جای

هر دو عالم نقش آن دریاست بس

هر که گوید نیست این سوداست بس

هرکه در دریای دل گم بوده شد
 دایما گم بوده و آسوده شد
 دل درین دریای پر آسودگی
 می نیابد هیچ جز گم بودگی
 گر ازین گم بودگی بازش دهند
 صنع بین گردد بسی رازش دهند
 سالکان پخته و مردان مرد
 چون فرو رفتند در میدان درد (۹ : ۲۳۳)

فقر و فنا یعنی نیازمندی، از مقامات عرفان است، سالک راه حقیقت به مقام فقر که عبارت است از عدم تملک اسباب، نرسد الا بعد از عبور بر مقام زهد. اسم فقر بر کسی که رغبت دارد به دنیا، اگر چه هیچ ملک ندارد عاریت و مجاز بود، چه فقر را اسمی است و رسمی و حقیقتی. اسمش عدم تملک باوجود رغبت و رسمش عدم تملک باوجود زهد و حقیقتش عدم امکان تملک است.

آخرین وادی، وادی فقر و فناست که پس از وادی حیرت پدید می آید. گرچه سخن گفتن را در این باره روا ندانسته اند، لیکن بر آنان که به رازهای ناگفته دست یابند سر آن این است که این وادی، سرزمین فراموشی و بی‌گوشی و گنگی و بی‌هوشی است.

هرکه در این وادی پا بگذارد، در آن گم می‌شود و گم شده‌گی در این گذرگاه خود آسوده‌گی است و هر کدام که گم نگردد، آسوده نشود و چون گم شد، به رازهایی دست می‌یابد و همه آن‌چه ناخواندنی است، بخواند. در این وادی تنها مردان پردل و پرگذشت می‌توانند گام نهند و پختگان به این پایگاه می‌توانند برسند. رهروان سوخته و مردان پاک‌باخته، چون به این وادی رسند هم در نخستین قدم گم شوند و آن‌گاه بر مسند نیشنند، آن که پاک است به این دیار تواند رسید. (۹ : ۱۴۷ - ۱۴۸)

نتیجه‌گیری

شیخ فریدالدین عطار نیشاپوری از جمله سراینده‌گان توانا و عارف والاجاه زبان پارسی دری بوده و از وی آثار فراوان به یادگار مانده است. شیخ، شاعری است که شیفته عرفان و تصوف بوده و باسوز و گداز سخن می‌راند. عطار در منظومه «منطق الطیر» با بیان رموز عرفان، رهرو این راه را قدم به قدم تا مقصود می‌برد.

شیخ عطار برای بیان مفاهیم بلند عرفانی از همه چیز از جمله تمثیلات و حکایت‌هایی که حیوانات قهرمان آن هستند، بهره جسته است و امروزه می‌توان مثنوی «منطق الطیر» را یکی از مهم‌ترین

فابل‌ها در زبان و ادب دری دانست. گفته می‌توانیم که عطار، سرمایه‌های عرفانی شعر دری را که سنایی غزنوی آغازگر آن است به کمال رساند و راه را برای کسانی چون مولانا باز کرده است. از اشعار این شاعر و عارف والا مقام برمی آید که هفت وادی را خود پیموده و به منزلگاه حق و حقیقت رسیده است.

Abstract

The seven valleys of styles in Mantiq-u-tuair of Atar are those stages that the peripatetic of path should traverse. Atar compared traverse of these stages with the open deserts, which ends with high no sounds mountains. The peripatetic is compelled to cross these horrible deserts and fatal peaks. Complete description and learning of these seven horrible valleys is love. In the couplet and in the body of story of Mantiq-u-tuair the journey of birds with the guidance of hoopoe and stories that happens have come.

سرچشمه ها

1. بنووال، محمد افضل. (1394). ادبیات عرفانی. کابل: انتشارات سعید.
2. پیمان، محمد. (1373). پانصد غزل فریدالدین محمد عطار نیشاپوری. تهران: چاپ کیهانک.
3. رحیمی، جعفر، احمد رضا احمدی و دگران. (1369). هزارسال شعر فارسی. تهران: کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان.
4. عطار، فریدالدین محمد. (1380). دیوان عطار: اهتمام و تصحیح تقی تفضلی. تهران: شرکت انتشارات علمی و فرهنگی.
5. عطار، فریدالدین محمد. (1378). منطق الطیر: تصحیح و شرح کاظم دزفولیان. تهران: انتشارات طلایه.
6. قویم، عبدالقیوم. (1390). سیری در ادبیات عرفانی. کابل: انتشارات سعید.
7. کریمی، مرزبان. (1386). چاپ اول، عرفان، ادبیات و تصوف. تهران: انتشارات اندیشه اسلامی.
8. گلزار، محمدآصف. (1389). فرمانروای هفت شهر عشق. کابل: انتشارات سعید.
9. مجددی، میرسبحان. (1395). زنده‌گی نامه و فعالیت های نثاراحمد نوری. پوهنتون کابل: پایان نامه دوره ماستری.

پوهنیار خان وزیر عادل

شیخ زاید پوهنتون

بڼوونی او روزنی پوهنځی

کیمیا او بیولوژي څانګه

ګرځنده شمېرې: 0764 618085 _ 0707 818989

Khwezir.adil@gmail.com

انسولین او دهغې میتابولیک تاثیرات

لنډیز

انسولین د قند میتابولیزم کنټرولوي او په ځیګر کې د وینې اضافي قند د ګلايکوجن په توګه ذخیره کوي. د انسولین د نشتوالي له کبله د وینې ګلوګوز له طبیعي اندازې څخه زیاتېږي، چې پدې حال کې د ګلايکوجن عمومي ذخیرې کمېږي او په حقیقت کې د انسولین د نشتوالي له امله شکره نه ذخیره کېږي او نه اکسیدایز کېږي، چې انساج د غذايي انرژي څخه بې برخې (محروم) پاتې کېږي او شکره په وینه کې زیاتېږي، چې په نتیجه کې د قند مرض (Diabetes mellitus) پیدا کېږي او د وینې اضافي شکر د تشو بولو سره بهر وځي، خو دا ویل هم په کار دي چې د قند مرض یوازې د لنگرهانز د جزایرو (Langer Hans Islets) د حجراتو د ناتواني له امله ندی، بلکې د نخامیه، تایراید، ادرینال غدې، ځیګر، ارثي خواص، عمر، جنسیت او چاغښت د یادې ناروغۍ په رامنځته کېدو کې مهم رول لوبوي.

سریزه

په وینه کې د ګلوګوز د سطحې ساتنه او تنظیم په دوو بڼو سرته رسېږي، یو په ټاکلو وختونو کې د غذا خوړل، بل د هغه هورمون په واسطه چې د پانکراس د غدې پواسطه خڅول کېږي. پانکراس یو شمېر ځانګړي حجرې لري چې د لنگرهانز د جزایرو (Langer Hans Islets) په نامه یادېږي. د لنگرهانز د جزایرو حجرې دوه ډوله حجرې لري، چې یو ډول یې الفا او بل ډول یې د بیتا په نامه یادېږي. د الفا حجرې د ګلوکاګون (Glucagon) هورمون او د بیتا حجرې د انسولین

(Insulin) هورمون خڅوي، چې د انسولین هورمون په وینه کې د ګلوګوز سطحه ټیټوي. د انسولین هورمون د عضلاتو حجرې تحریکوي ترڅو اضافي ګلوګوز جذب او پر ګلايکوجن (Glycogen) چې یو پولې سکرایډ (خو قېمته قند) دی بدلوي او په ځیګر کې زېرمه

کیري، انسولين د بدن د ټولو نسجونو او خصوصاً د عضلاتو شحم د ذخیروي نسج او ینی په وسیله د گلوکوز اخیستل او استعمال په چټکتیا سره اجرا کوي.

د کار توکي او کړنلاره

د دې مقالې په لیکنه کې مې د کتابتونې کړنلارې څخه کار اخیستی او کوښښ مې کړی، تر څو هغه وروستی څېړنې او موندنې چې پدې وروستیو وختونو کې د طبي څېړونکو، ناروغی پېژندونکو، معتبرو علمي کتابونو، علمي ژورنالونو او انټرنیټي سایټونو پواسطه تر سره شوي دي، د ځانگړي غوراوي وروسته راغونډ او دخپلې علمي ټولنې په واک کې ورکړم.

موخي

۱_ لکه چې جوته ده په یوویشته پېړۍ کې د شکرې ناروغی د زیاتو ستونزمنو مسایلو له جملې څخه شمېرل کېږي، کوم چې د نړیوالو پاملرنه یې ځان ته راگرځولي ده، نو زموږ موخه د دې مقالې څخه دا ده، چې پدې توگه خلک د انسولين هورمون د ارزښت او دندو په هکله خبر شي او دخپلو ورځني کارونو د اجرا په موخه گټور غذايي مواد وکاروي، تر څو په وجود کې ورڅخه حجرات او انساج لازمه انرژي تولید کړي.

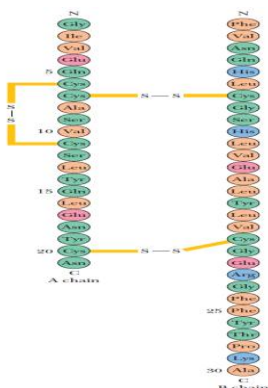
د انسولين هورمون

دا هورمون د لومړي ځل لپاره په (۱۹۲۲) زیږدیز کال کې د Banting And Best په وسیله له پانکراس څخه بېل شو او په دې ډول یې د شکرې په ناروغی د اخته ناروغانو حالت له ناڅاپي خرابوالي څخه دیوه روغ کس د ژوند په لور روان کړ. په تاریخي ډول دا هورمون د وینې له گلوکوز سره تړلی دی. دا خبره تر یوه ځایه صحیح ده، ځکه چې انسولين د کاربوهایډریتونو پر میتابولیزم باندې ډېرې ژورې اغېزې لري، خو د شحمي توکو د میتابولیزم گډوډي یا اېنارمېټي چې د Acidosis & Arteriosclerosis لامل ګرځي او دا دواړه بیا په خپل وار د شکرې په ناروغانو کې د مړینې عام لاملونه دي. همدرانگه هغه ناروغان چې د اوږدې مودې لپاره د شکرې پر ناروغی اخته وي، په بدن کې یې د پروټین جوړېدل کمېږي، چې دغه کار د نسجونو د وزن د بایللو او د ډېرو حجرو د دندو له لاسه ورکولو لامل ګرځي. لدې څرګندونو څخه داسې ښکاري چې انسولين لکه څنګه چې د کاربوهایډریتونو پر میتابولیزم اغېزې لري، له دوی نه ډېر یې د شحم او پروټینونو پر میتابولیزم لري. [۱]

د انسولين افراز په ډېرې انرژۍ پورې اړه لري، دا خبره دا معنا لري چې که په خوراکي رژیم کې په لوړه کچه انرژي لرونکي توکي وي، په ځانگړي ډول کاربوهایډریت او

د انسولین کیمیاوی جوړښت

انسولين يو کوچنی پروټين دی چې په انسان کې يې ماليکولي وزن (5808) دی. د امينواسيدونو له دوه ځنځيرونو څخه چې يوله بل سره د Bonds Disulfide رابطو په وسيله يوځای شوي جوړ شوی، خو کله چې د امينواسيدونو دا دوه ځنځيرونه يوله بل څخه بېل شي نو انسولين خپله دنده له لاسه ورکوي.



۱ شکل: د انسولین کیمیاوی جوړښت بڼې.

انسولين د بيتا په حجرو کې د هغې ماشينرۍ په وسيله جوړيږي چې پروتين جوړوي، پدې ډول هغه رايبوزوم چې په ER پورې نښتي دي د RNA د Translation په وسيله لومړی يو Preprohormone جوړوي چې ماليکولي وزن يې (11500) وي، لږ وروسته دا مرکب په ER کې ماتيږي او Proinsulin جوړيږي چې ماليکولي وزن يې (9000) وي، دا مرکب

مخکې له دې چې په Secretary Granule کې ځای ونیسي په گولجي بادي کې توتېه کيږي، تر څو انسولین او کوچني پېپټایډي توتېه لاس ته راشي. سره له دې هم د افرازي انسولین 6/1 برخه پروانسولین جوړوي چې د انسولین په څېر دنده نه لري. کله چې انسولین ویني ته افرازي شي، نږدې په بشپړه توګه په دوران کې په ازاد ډول ګرځي. په پلازما کې یې Half Life په منځني ډول سره 6 دقیقې او په 15 - 10 دقیقو کې له دوران څخه وځي. د انسولین له هغو برخو څخه پرته چې د Target Cell له آخډو سره نښلي نورې برخې یې په بنسټیز ډول په ځیګر، لږه اندازه یې په پښتورګو، عضلاتو او یوه کمه اندازه یې په نورو نسجونو کې د Insulinase په وسیله تخریب او له منځه وړل کيږي. د پلازما څخه د انسولین چټکه لېږې کوونه ډېره ارزښتناکه ده، ځکه لکه څنګه چې د انسولین څارونکو دندو چالانول اړین دي، په هماغه ډول یې بېرته ودراول هم څو واري ډېر اړین دي. [۴]

د کاربوهایډرېټو په استقلال د انسولین اغېزې

د هغو خوړو له خوړلو سمدستي وروسته چې په لوړه کچه کاربوهایډرېټ ولري هغه ګلوکوز چې وینې ته جذبېږي د انسولین د چټک افراز لامل ګرځي، چې دا انسولین بیا په خپل وار د بدن په ټولو نسجونو په ځانګړي ډول په عضلاتو او شحمي نسجونو او ځیګر کې د ګلوکوز د چټکې اخیستنې زیرمې او کارولو لامل ګرځي. د ورځې په ډېره برخه کې عضلات خپله انرژي له ګلوکوز څخه نه بلکې له شحم څخه اخلي. دلیل یې دا دی چې په روغ حالت کې له Resting Muscle حجرو پرده د ګلوکوز په وړاندې ډېره لږه د تېریدو وړتیا لري، خو دا خبره په هماغه وخت کې کله چې عضلي حجره د انسولین په وسیله تنبه شي سمه نده. د دوو خوړو تر منځ د انسولین د افراز کچه لږه ده او نشي کولای چې عضلي حجره ته په زیاته اندازه ګلوکوز نښاسي، مګر په دوو حالاتو کې عضلات ډېر ګلوکوز کارولای شي: [۹]

اول حالت: د منځني او درانه تمرین په وخت کې د ګلوکوز دغه کارونه د انسولین لوړې کچې ته اړتیا نلري، ځکه چې تمرین کوونکي عضلي حجرې د خپلو تقلصی پروسو لپاره د یوه ناڅرګند دلیل له مخې د ګلوکوز په وړاندې خپله د تېریدو وړتیا ډېروي، که څه هم انسولین نه وي. [۸]

دویم حالت: له خواړو څخه یو یا څو ساعته وروسته عضلات په لوړه کچه ګلوکوز کاروي، چې په دې وخت کې د وینې د ګلوکوز غلظت ډیرېږي او پانکراس په لوړه کچه انسولین افرازي.

دغه لور انسولین عضلي حجرو ته د گلوکوز د چټکي لېږدونې لامل ګرځي. حجرو ته د دومره ډېر گلوکوزو ننوتلو دلیل داده، چې په دې وخت کې عضلي حجرو د شحمي اسیدونو پر ځای د گلوکوز کارولو ته ترجیح ورکوي. [۴]

که له خوړلو نه وروسته عضلات د تمرین په حالت کې نه وي او په لوړه کچه گلوکوز عضلي حجرو ته ننوځي، نو دا وخت د دې پر ځای چې د گلوکوز لوړه کچه انرژي وکارول شي %2/3 یې د عضلي ګلايکوجن په ډول زېرمه کيږي، چې وروسته دا ګلايکوجن د عضلاتو پوسپله د انرژي لپاره کارول کيږي. دا کار په عضلاتو کې د دې لپاره ګټور دی، چې عضلات د اړتیا په وخت کې د لنډ وخت لپاره اضافي انرژي تر لاسه کړای شي. دا کار د هغه Anaerobic انرژي د آزادیدو څخه هم مخنیوی کوي چې د ګلايکوجن څخه منځته راځي.

په ځیګر کې د انسولینو رول

د انسولین له ارزښتناکو اغېزو څخه یوه هم داده، چې هغه گلوکوز چې له خوړو څخه وروسته جذبېږي سمدستي یې په ځیګر کې د ګلايکوجن په ډول زېرمه کوي، بیا د دوو خوړلو لکه د سهار چای او د غرمې ډوډۍ تر منځ کله چې کس خواړه نه خوړي او د وینې د گلوکوز غلظت په ټیټېدو پیل کوي، نو د انسولین افراز په چټک ډول لږېږي او د ځیګر ګلايکوجن بېرته په گلوکوز ټوټه کيږي او وینې ته ازادیږي، ترڅو په وینه کې د گلوکوز د غلظت له ډېر ټیټېدو څخه مخنیوی وشي. [۱]

هغه مېخانيکیت چې څرنګه انسولین په ځیګر کې د گلوکوز د اخیستنې او زېرمې لامل ګرځي، ګڼ شمېر پړاوونه په ځان کې رانغاړي چې نږدې په یوه وخت کې ټول رامنځته کيږي.

۱_ انسولین د ځیګر Phosphorelase انزایم چې د ځیګر ګلايکوجن په گلوکوز ټوټه کوي غیر فعالوي دا کار د ځیګر په حجرو کې د زېرمه شوي ګلايکوجن د ماتیدو مخنیوی کوي. [۷]

۲_ انسولین د ځیګر حجرو ته دا توان ورکوي چې د وینې څخه د گلوکوز ډېره اندازه واخلي. دا کار د Glucokinase انزایم د ډېروالي په وسیله تر سره کيږي. دا انزایم د گلوکوز د لومړني Phosphorylation لامل ګرځي وروسته له هغې چې د ځیګر حجرو ته ننوځي. اوس دا Phosphorelated گلوکوز په موقتي ډول سره د ځیګر په حجرو کې پاتې کيږي، ځکه چې Phosphorylated گلوکوز نه شي کولای چې بېرته د حجرو له پردې څخه تېر شي. [۷]

۳_ انسولین د هغو انزایمونو دندې ډېروي چې د گلايکوجن د جوړیدو لامل ګرځي، لکه Glycogen Syntheses چې د مونوسکرایدونو د پولی میرایزیشن په پایله کې د گلايکوجن مالیکولونه جوړوي.

د تېرو ټولو کارونو وروستی اغېزې دا دي چې په ځيګر کې د گلايکوجن کچه لوړه کړي. د گلايکوجن کچه دومره لوړېدای شي چې د ځيګر د ټولې کتلې 6% - 5% جوړه کړي، چې زېرمه شوی گلايکوجن په ځيګر کې له نږدې سل ګرامه سره برابر دی. کله چې داسې څوک خواړه نه خوري او د وینې د ګلوکوز سويه يې په ښکته کیدو پیل وکړي، نو ډېرې داسې پېښې رامنځ ته کېږي چې له ځيګر څخه دوراني وینې ته د ګلوکوز د خوشي کیدو لامل ګرځي. [۷]

که ګلوکوز په ځيګر کې له هغې کچې څخه لوړ شي چې د گلايکوجن په ډول زېرمه کېږي او یا د Hepatocytes د میتابولېزم لپاره کارول کېږي، نو انسولین دا اضافي ګلوکوز په شحمي اسیدو بدلوي. دا اسیدونه یا د ترای ګلیسرایډ په ډول په (VLDL) (Very Low Density Lipoprotein) کې بسته کېږي او په همدې ډول د وینې انسولین د Gluconeogenesis مخه نیسي. دا کار د ځيګر د هغو انزایمونو د کار او کچې د لږوالي په وسیله ترسره کوي، کوم چې د دې کار لپاره اړین دي، مګر د دې اغېزو یوه برخه د انسولین د هغه فعالیت په وسپله ترسره کېږي، چې انسولین يې د عضلې او Extra Hepatic نسجونو څخه د امینواسیدونو لپاره کموي. [۵]

په دماغو کې د انسولین کړنې

دماغ د بدن د نورو نسجونو څخه په دې باره کې توپیر لري او هغه داسې چې د دماغ په وسپله د ګلوکوز په اخیستلو یا کارولو باندې انسولین ډېره لږه اغېزه لري. دماغي حجرې له انسولین څخه پرته هم د ګلوکوز په وړاندې د تیریدو وړتیا لري او هم ګلوکوز کارولای شي. د انرژۍ په اړه هم دماغي حجرې د بدن د نورو نسجونو څخه په بشپړ ډول توپیر لري. پدې معنا چې دماغي حجرې په روغ حالت کې یواځې ګلوکوز د انرژۍ لپاره کاروي او د انرژۍ نورې سرچینې لکه شحم په ګرانه کاروي، ځکه نو دا اړینه ده چې د وینې د ګلوکوز سويه هر وخت د Critical Level څخه پورته وساتل شي، چې دا کار د Blood Glucose Control System یوه له ډېرو ارزښتناکو دندو څخه ده. [۱۰]

کله چې د وینې د ګلوکوز کچه ډېره راټیټه شي (20 - 50mg/dl) د Hypoglycemic Shock ښې راڅرګندېږي چې په پرلپسې ډول په عصبي تخریش متصف وي، چې دا بیا د

Fainting، Seizure او Comma په لور پرمختګ کوي. انسولین لکه د عضلي حجرو په شان د بدن نورو حجرو ته (پرتله له عصبي حجرو څخه) هم د ګلوکوز په لېږد او کارونه کې ګرځندیتوب راوړي. شحمي حجرو ته د ګلوکوز لېږدول د شحمي مالیکول د ګلیسرول برخه جوړوي، ځکه نو ویلای شو چې انسولین په غیر مستقیم ډول په شحمي حجرو کې د شحم د ځای پر ځای کیدو ملاتړ کوي. [۳]

د شحم په استقلال باندې د انسولین اغېزې

که څه هم انسولین په شحم لکه د کاربوهایډرېټو په شان ناڅاپه او د لیدلو وړ اغېزې نه لري، خو بیا یې هم اغېزې د شحم په میتابولېزم په یوه اوږده موده کې ارزښت لري، په ځانګړي ډول هغه اغېزې یې چې بیخي ډرامتيکي دي او د انسولین د کمښت له امله په پراخه ډول د Atherosclerosis له امله د زړه د حملو، دماغي شاک او نورو وعايوې ستونزو په لور ځي. انسولین په شحم داسې ډېرې اغېزې لري، کوم چې په شحمي حجرو کې د شحم د زېرمه کیدو لامل ګرځي. په لومړي قدم کې انسولین د بدن د ډېرو نسجونو په وسیله د ګلوکوز لګښت ډېروي، پدې توګه د شحم له خپل سري لګښت څخه مخنیوی کوي او د شحم د ډال په ډول دنده ترسره کوي. انسولین د شحمي اسیدونو جوړیدو ته پرمختګ ورکوي او دا خبره هغه وخت بیخي سمه ده چې ډېر کاربوهایډرېټ واخیستل شي (له هغې کچې څخه چې سمدستي د انرژۍ لپاره وکارول شي) او پدې ډول سره د Fat د جوړیدو لپاره Substrate چمتو کوي. د شحمي اسیدونو د جوړیدو دا پروسه د ځیګر په حجرو کې تر سره کېږي او بیا وروسته شحمي اسیدونه له ځیګر څخه د وینې د Lipoprotein په ډول شحمي حجرو ته ځي، تر څو زېرمه شي. هغه بېلابېل فکتورونه چې په ځیګر کې د شحمي اسیدونو د زیاتي جوړیدنې لامل ګرځي پدې ډول دي: [۱]

۱_ انسولین د ځیګر حجرو ته د ګلوکوز لېږدونه چټکوي: وروسته له هغې چې د ځیګر د ګلايکوجن کچه 6% - 5% ته ورسېږي، پخپله همدا کچه په ځیګر کې د نور اضافي مقدار ګلايکوجن د جوړیدنې مخه نیسي او پدې ډول نور ټول هغه اضافي مقدار ګلايکوجن چې د ځیګر حجرو ته ننوځي، د دې لپاره چمتو کېږي چې شحم جوړ کړي، په لومړي قدم کې ګلوکوز په Glycolytic Pathway کې په Pyrovate بدلوي او بیا دغه پایرویت په پای کې په Acetyl-Coa بدلیږي. دغه وروستی ماده له هغې مادې څخه عبارت ده چې په شحمي اسیدونو بدلیږي. [۱]

۲_ د انرژۍ لپاره د گلوکوز د ډېرو کارولو په وخت کې د Cetric Acid له لارې د Cetrate او Iso Cetrate ايونونه جوړېږي. دغه ايونونه بيا په خپل وار د Acety-Coa Carboxylase انزايم په فعالولو کې نېغه ونډه لري، دا انزايم د Acety-Coa د Caroxylation لامل گرځي او Malonyl-Coa جوړوي. [۱]

۳_ ډېر هغه شحمي اسيدونه چې تر اوسه په ځيگر کې جوړ شوي د ترای گليسرايد د جوړېدو لپاره کارول کېږي او دا هغه ډول شحم دی چې زېرمه کېږي، دغه شحم د وينې دوران ته د Lipoprotein په ډول د ځيگر د حجرو په وسيله ورخوشی کېږي. انسولين د شحمي نسجونو د ويښته ډوله رگونو په ديوال کې د Lipoprotein lipase په نوم انزايم فعالوي، چې په دې ډول ترای گليسرايد يو ځل بيا په شحمي اسيدونو توپه کېږي، چې د اړتيا او غوښتنې سره سم شحمي حجرو ته جذبېږي او وروسته په ترای گليسرايد بدل او زېرمه کېږي. [۱]

په وده او د پروټين په استقلال کې د انسولين اغېزې

دا هورمون د پروټين د جوړښت او زېرمه کولو ملاتړ کوي، پدې ډول چې له خوراک څخه يو يا څو ساعته وروسته کله چې په دوراني وينه کې د مغذي توکو کچه لوړه شي، نو کاربوهايډرېټ او شحم د پروټينو سره يو ځای په نسجونو کې زېرمه کېږي، چې د دغو توکو زېرمه کيدل د انسولين هورمون ته اړتيا لري. بايد ووايو چې د پروټين د زېرمه کيدو په اړه د انسولين ونډه لکه څنگه چې د شحم او قند په اړه نه ده څرگنده شوې، خو ډېرو حجرو ته د امينو اسيدونو لېږد تېبه کوي، د بېلګې په ډول د Valine, Laucine, Tyrosine او Phenylalanine لېږد حجرو ته ډېروي، نو ويلای شو چې انسولين پدې اړه د Growth Hormone سره يو ځای حجرو ته د امينو اسيدونو لېږد هم ډېروي او هم يې اسانه کوي، خو دواړه هورمونونه په يو واحد امينو اسيد خان نه بوختوي. [۶]

انسولين د mRNA د ژباړې يا Translation پروسه ډېروي، پدې ډول د نورو پروټينونو د جوړېدو لامل گرځي. انسولين د ځينو ناڅرګندو لارو په وسيله د رايبوزوم ماشينري چالانوي، له همدې کبله د انسولين په نه شتون کې د رايبوزوم فعاليت په تپه درېږي. د دې څخه څرګندېږي چې انسولين د يوه on And off ماشين په ډول کار کوي. په يوه اوږده موده کې انسولين د حجرو د هستو په ځينو ځانګړو جينونو کې د Transcription پروسه ګړندی کوي، داسې چې د RNA جوړښت ډېروي او په دې ډول د نورو پروټينونو په جوړېدو پای

ته رسیږي. په ځانګړي ډول د داسې پروټینونو جوړیدل ډېروي چې د انزایم په ډول د کاربوهایډرېټو او شحم په زېرمه کولو باندې اغېزه ولري. [۲]

انسولین د پروټین کتابولېزم بندوي، په پایله کې د نسجونو څخه په ځانګړي ډول له عضلي حجرو څخه د امینواسیدونو خوشې کول بندوي. دا کار د انسولین د هغه وړتیا په پایله کې رامنځته کیږي، چې د حجرو د لایزوزوم په وسیله د پروټین د نارمل تخریب کچه راکموي. انسولین د پروټین جوړښت تنبه کوي او تخریب یې بندوي له همدې کبله د انسولین نه شتون د پروټین د تخریب او په پلازما کې د امینواسیدونو د کچې د لوړوالي لامل ګرځي، یعنې که د انسولینو موجودیت نه وي ټولې پروټیني زېرمې به بندې شي او کتابولېزم یې لوړیږي، جوړښت یې بندېږي او په پلازما کې به د امینواسیدونو کچه لوړه وي. دا امینواسیدونه نېغ په نېغه د انرژۍ د سرچینې په ډول او یا د Gluconeogenesis لپاره د خامو توکو په ډول کارول کیږي. برسېره پر دې دا کار د تشوېولو له لارې د یوریا د ډېروالي لامل ګرځي، په پای کې ویلای شو چې د پروټین له لاسه ورکول د شکرې د ناروغۍ له شدیدو ناخوالو څخه یوه ده چې د بدن د شدید ضعیف والي او ډېرو دندو د ګډوډۍ لامل ګرځي. [۹]

پایله

څرنګه چې انسولین د پروټینونو د جوړښت لپاره ضروري دي او د انسولین په نشتوالي کې د پروټینونو جوړښت نه اجراء کیږي او له بلې خوا د پروټینونو موجودیت د نشوونما هورمونونو د جوړښت لپاره لازمي دي او همدارنګه د پروټینونو کموالی چې د ودې د هورمونونو د کموالي سبب کیږي او په نتیجه کې د انسان په وده کې سستي او خرابي لیدل کیږي. د غذا څخه وروسته زیات مقدار غذايي مواد لکه کاربوهایډرېټ، شحم او پروټین په وینه کې زیاتوالی پیدا کوي، چې په نتیجه کې پروټین هم د شحم او کاربوهایډرېټو په شان په نسجونو کې ذخیره کیږي، چې د دې کار لپاره د انسولین موجودیت ضروري دی. دا چې څنګه انسولین د پروټینو په ذخیره کېدو تاثیر کوي تر اوسه پورې یې واضح دلیل ندی وړاندې شوی، خو برعکس د انسولین نشتوالی د وینې په پلازما کې په امینواسیدونو کې ډېرښت راولري او په دې ډول د بدن په پروټینو کې کمښت منځته راولري.

Abstract

Insulin controls sulfur metabolism and stores additional blood sugar in the liver as glucose. Due to lack of insulin, blood glucose is more than natural estimates, although the general reservation of glucose levels is actually not stored due to lack of insulin and is unacceptable to prevent food from non-food (Deprived) and the sugar grows in the blood, resulting in a diabetes mellitus, and additional blood sugar stains outside the blood pressure, but it is also said that acne is only available in the lungrines. Langer Hans Islets are not due to nutrient disorders, but also result in nucleus, thyroid, pancreatic, liver, arthritis. Waş, age, gender and obesity play a major role in the establishment of the disease.

اخليکونه

- ۱_ احسان، احسان الله، (۱۳۹۵ ل) اندوکراین، زړه، رگونو او پښتورگو فزیالوژي، ننګرهار پوهنتون طب پوهنځی: م م، ۱۰۲ _ ۱۱۵
- ۲_ بهسودوال، خليل احمد، (۱۳۹۲ ل) د سپستمونو پتالوژي، د ننګرهار د طب پوهنځی: م م، ۱۴ _ ۲۰
- ۳_ سلطانی، عبدالواسع، (۱۳۹۱ ل) اندوکراینولوژي و روماتولوژي، چاپ دوم، پوهنتون طبي کابل: م م، ۳۱
- ۴_ شریف الله، (۱۳۸۰ ل) طبي فزیالوژي، د ننګرهار پوهنتون طب پوهنځی: م م، ۱۶۳ _ ۱۶۶
- ۵_ ظفرزی، محمدظاهر، (۱۳۸۹ ل) د هضمي جهاز ناروغی، د ننګرهار طب پوهنځی: م م، ۴۱ _ ۴۵
- ۶_ فروتن، محمدناصر، (۱۳۹۰ ل) فزیالوژي طبي، انتشار عازم کابل: م م، ۱۵۷ _ ۱۶۷ .
- ۷_ نشاط، محمدطیب، (۱۳۹۰ ل) اندوکراینولوژي او روماتولوژي، ننګرهار پوهنتون: م م، ۷۰ _ ۷۲
- ۸_ هادی، سیف الله، (۱۳۹۰ ل) د پښتورگو او هضمي سپستم ناروغی، م ۳۷
- ۹_ هاشمي، سيدعبدالله، (۱۳۶۲ ل) پتالوژي عمومي، انستيتوت دولتي طب کابل: م م، ۸۱ _ ۸۵
- 10_ Bloom and Fawcett Concis Histology Chompan and Hall (1997) (PP. 99 - 102)
- 11_ Carol-Mathson, Parth Pathophysiology. 5th Edition Lippion cott. (1988) Chapter 10 (PP.35 – 37)

**Ministry of higher Education
Shaikh Zayeduniversity**

AcademicJournal

Editor-in-Chief: T.Assist. Muhammad QasimGurbaz

Mobile: 0093771126767

Email: qasim.gurbaz@gmail.com

Associate Editor: Noor Muhammad Enqelabi

Mobile: 0093700337022

Email: enqelabi.sheikh@gmail.com

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