د افغانستان اسلامي جمهوري دولت
د لوړو زده کړو وزارت
شيخ زايد پوهنتون - خوست

د شيخ زايد پوهنتون پوهنيزه مجله

د شيخ زايد پوهنتون خپرونيز ارګان
دري مياشتنۍ خپرونه
نهم کال، دويمه ربع، دويمه ګڼه ۱۳۹۶لمريز کال
د تاسيس کال: ۱۳۸۸، نهمه دوره – نولسمه مجله

۱۹

Ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

بسم الله الرحمن الرحيم

(c) ketabton.com: The Digital Library

کتنپلاوی:

پوهندوی عبدالخليل افغاني	د شيخ زايد پوهنتون سرپرست رييس
پوهاند دوکتور ګل سالم شرافت	ښوونې او روزنې پوهنځی
پوهاند دوکتور بادشاه زار ابدالي	طب پوهنځی
پوهنوال دوکتور ماستر و احدي	ژورنالېزم پوهنځی
پوهنوال ډاکټر جهان شاه تنی	طب پوهنځی
پوهندوی سيد کريم شاه نېکمل	ژبو او ادبياتو پوهنځی
پوهندوی دوکتور رحيم جان دردمل	اداره او تجارت پوهنځی
پوهندوی انجينر محمدحسن	انجينري پوهنځی
پوهندوی محمدالله مندوزی	حقوقو او سياسي علومو پوهنځی
پوهندوی زرولي صديقي	ټولنيزو علومو پوهنځی
پوهنمل رحمت الله هاشمي	کرنې پوهنځی
پوهنمل مياولي شاه مياخېل	ژبو او ادبياتو پوهنځی
پوهنمل عبدالجليل شهيدزوی	شرعياتو پوهنځی
پوهنمل اجمل خوستی	وترنري پوهنځی
پوهنمل محمد شفيق مندوزی	حقوقو او سياسي علومو پوهنځی
پوهنمل سيدولي شاه مندوزی	اداره او تجارت پوهنځی
پوهنيار محمدقاسم ګربز	ژبو او ادبياتو پوهنځی
پوهنيار ميرويس تنی	کمپيوتر ساينس پوهنځی

(c) ketabton.com: The Digital Library

د مجلې په اړه:

د امتیاز خاوند:	د لوړو زده کړو وزارت، شیخ زاید پوهنتون
مسؤول مدیر:	پوهنیار محمد قاسم گربز
اړیکه:	0093(0)771126767
برېښنالیک:	qasim.gurbaz@gmail.com
مهتمم:	نورمحمد انقلابي
اړیکو شمېرې:	0093(0)777791653- 0093 (0)700337022
برېښنالیک:	Enqelabi.sheikh@gmail.com
پته:	شیخ زاید پوهنتون، خوست - افغانستان
توک شمېره:	۲۰۰ توکه
چاپ کال:	۱۳۹۶هـ ش
چاپ ځای:	لمر گرافیکس - خوست
اړیکو شمېره :	0093775888875
برېښنالیک:	lemar.graphics@yahoo.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

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 انګلیسي 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 ګټه اخیستل کیږي.
- ❖ 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 انګلیسي ژبه Abstract باید ولري.
- ❖ ماخذونه: د کتابونو یا منابعو لېست چې د مقالې په پای کې د الفبا په ترتیب لیکل کیږي. لکه:

تخلص، نوم.(دچاپ کال). د کتاب نوم. د چاپ ځای: مطبعه، 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

(c) ketabton.com: The Digital Library

د مقالې لیکلو لاربښود

دا (پوهنیزه مجله) د شیخ زاید پوهنتون رسمي نشریه ده چې د بېلا بېلو پوهنځیو دعلمي 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 (دعلمي 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،املایي او انشایي غلطیو څخه باید پاکې 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 معادلې کلمې ولري، باید ترې ډډه وشي.

۵- د مقالې لیکونکي باید ووایي 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)،دمقالې د عنوان فونټ ۱۴غټ (Bold)، دلندیزفونټ ۱۱، په متن کې عنوان ۱۲(Bold)، او عمومي فونټ ۱۲ سایز وي، او انګلیسي یا لاتیني اصطلاحات په (Calibri(Body او پښتو فونټ پهPashtoReshad فارمټ کې وي.

که په پورته ډول ونه لیکل شي، وروسته د فونټ دبدلولو په وخت کې غلطۍ پکې راځي چې د سمون مسوؤلیت یې بیا پخپله د لیکوال پر غاړه دی.

۷- مقاله بایدپه A4 سایز کاغذ کې وي، دجملو ترمنځ فاصله Single line یا 1.0 سایزکې وي، دپاڼې پاس او ښکته برخې (Header and Footer) باید په ترتیب سره هیډر 0.5 او فوټر 1.81 انچه چې 1.27 او 4.6 سانتي متره کیږي، وي. دپاڼې دواړو خواوو (ښي او چپ طرفونو) ته خاشیې باید 1.26 انچه چې 3.2 سانتي متره سره مساوي ده، برابرې شي؛ د پاڼې سر اواخرنۍ 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 ښي 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 کنه له مخکې پراګراف څخه یو انټر لاندې نوی پراګراف پیل شي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

۹- تصویرونه او ګرافونه، باید واضح، روښانه او د شکل شمېره (   ) ولري. که چېرې تصویر یا ګراف توله پاڼه ونیسي، شمېره په پام کې نیول کیږي مګر لیکل کیږي 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 مسوؤلیت 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، مبایل 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 دشمېرې په ورکولو سره ذکر شوې وي.

- منابع (References) دالفبا په ترتیب په همغه لیکلې شوې ژبه (پښتو، دري، انګلیسي) د لایحې مطابق په(APA) American PsychologicalAssociation سیستم ولیکل شي.

د شیخ زاید پوهنتون پوهنیزه مجله

دشیخ زاید پوهنتون خېرونیز ارګان

(c) ketabton.com: The Digital Library

ليکلړ

ګڼه	سرليک	ليکوال	مخ
1.	مېوه جات او ګټې يې	پوهندوی امرالله آصفي	۱
2.	د نړيوالو تړونونو مسوده	پوهندوی محمدالله مندوزی	۱۳
3.	د منو په وده، کيفيت او حاصل باندې د نايتروجن اغېزې	پوهندوی حکم خان حبيبي	۲۲
4.	د انساني حافظې فزيالوژيک بنسټونه	پوهنمل ډاکټر سيد رحيم شاه شملوال	۳۱
5.	چاغوالی (Obesity) او د وزن زياتوالی (Overwieght)	پوهنمل دوکتور طاهرشاه نېکمل	۴۲
6.	د ځېړني شکلي قالبونه	پوهنمل مياولي شاه مياخېل	۵۳
7.	په پښتو ګرامر کې د (يا) ډولونه او سمه کارونه يې.	پوهنيار ماستر محمد قاسم ګربز	۶۰
8.	د اوسپنيز کانکريټي پوښښ په واسطه د اوسپنيزو کانکرېټي پايو تقويه کول	پوهنيار ايمل هاند	۷۱
9.	د ږيرې حکم د اسلامي شريعت له انده	پوهنيار ذاکرالله ذکي	۸۴
10.	په لوړو زده کړو کې د الکترونيکي زده کړو سيستم پلي کولو لپاره د کاميابی بنسټيزعوامل	پوهنيار ماستر صالح خان صالح	۹۲
11.	د پيسو مينځل (قانوني شکل ته د پيسو اړول)	پوهنيار محمدصديق نوابزاده	۱۰۳
12.	تاثير فرهنگ تکلف گرايی بر رفتار اقتصادی افغانها	پوهنيار محمد عثمان عادل	۱۱۳
13.	تحليل منش های قهرمانان گرشاسپ نامه	پوهنيار ماستر ميرسبحان مجددی	۱۲۱
14.	شيخ عطار وهفت وادی سلوک	پوهنيار نورآقا نويسا	۱۳۶
15.	انسولين او دهغې ميتابوليک تاثيرات	پوهنيار خان وزير عادل	۱۴۷

(c) ketabton.com: The Digital Library

پوهندوی امرالله آصفي
د ښوونې اوروزنې پوهنځی
کیمیا څانګه
بریښنالیک:AmrullahAsefi53@gmail.com
ګرځنده شمېره:۰۷۰۰۷۹۲۷۲۵

مېوه جات او ګټې یې

لنډیز

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

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

الو بالو داسې مېوه ده چې پخه شي دسینې اومري په درملنه کې ،دقبضیت دمینځه وړلو لپاره ، دصفرا اود وینې 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 هایدریت ، منرالونه لکه کلسیم فاسفورس ، اوسپنه ، فلورین آو برسیره پردې سره مهمه منبع د ویتامینونوهم ګڼل کیږی ،

موخې

زمونږ موخې ددې لیکنې څخه دادي ،چې مېوه جات دانسان بدن لپاره څومره ګټور دي اوڅرنګه استفاده ورڅخه وکړل شي .

سریزه

میوې د کاربوهایدرویتونو، پروتین ، شحمیات، منرالونو، ویټامینونو ډیره ښه منبع ګڼل کیږي چې د غذایي توا ز ن په برقرار ساتلو کې عمده رول ادا کوي د نړیوال روغتیایي سازمان W.H.O د سپارښت په اساس هر تن باید د ورځې 450gr میوې اوسابه په مصرف ورسوي په دې توګه دهندوستان د طبي څیړنوکمیټه د ورځې د یوتن لپاره د 120gr مېوو دخوراک سپارښتنه کړي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د سبواومېوو خوړل د ځینو ناروغیو پر وړاندې د درملو په توګه او هم د ناروغیو 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 داني کیلې چې هر یوه 100gr وزن لري .

د یوشخص لپاره 2400 کیلو کالوریانرژي تولیدوي ، په پرمختللي هیوادونوکي د خلکود خوړو 30-40% پورې میوې تشکیلوي چې خپله میوې د غوښو، شحمیاتو چې د قلوي خواص لرونکي دي د تیزابي کد لو سبب ګرځي ، اود بدن دتیزاپیت او قلویت حالت د تعادل او تنظیم لپاره اساسي رول لوبوي.

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

مېوه جات

مېوه جات محافظه کوونکی خوراکونه دي،څرنګه چې مېوه جات د ویټامینونو او منرالونو ښه منبع ده نو ځکه دانسان په غذایي رژیم کې ارزښت ناکه شمېرل کېږي. د مېوه جاتو یوخاص صفت دادی چې د نورو موادوپه نسبت خام خوړل کېږي اودمنرالونو او ویټامینونو 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 ویټامین C لري مثلا 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 د 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 چېونه یې اغزي نه لري . ګیلاس وړه، مزه داره اوخوږه مېوه لري، چې د تولولو پر مهال یې دمیوې رنګ سور، زیړ او یا تور وي او په حقیقت کې په طبیعت کې هم په همدې رنګونو پیدا کېږي. دغه مېوه هغه وخت له ونې څخه راټولیږي،چې سمه پخه شي اوتر راټولیدو وروسته یواځې درې ورځې په سمه توګه ساتل کیدای شي، اکثره له الوبالوڅخه مربا اویا

(c) ketabton.com: The Digital Library

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 زړي لرې کړي.

الوبالو وچ او یخ دي قبضیت له مینځه وړي، تنده ماتوي، صفرا کنترولوي،معده پیاوړې کوي، او التهابات له منځه وړي، د الوبالو نچوړ که له بادیاتو سره وښېنل شي، نو د بولې تناسلي لارو د سوزش اودمثانې د تیږو د درملنې لپاره ډېر ګټور وي، الوبالو اشتها ډېره وي اود ینې د فعالیت د پیاوړتیا لپاره ګټور دي په ترکیب کې بې مغزي مواد موجود دي .

خوږ الوبالو د سینې او مرئ 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 مثانې او ګردې (پښتورکو) د تیږو باسلو او روانولو لپاره کارول کیږي، خوتازه اوخوږ 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 ستراتیفکشن

الوبالو نوروسخت زړومیوو په شان ستراتیفکیشن ته ضرورت لري چې په لاندې ډول د ځینوډولونو یا نمونو لپاره جلا جلا ورځې ښودل شویدي.

نوعه	د ورځو شمیر	د تودوخې 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 د اکونښه شي د کرلو د لرګي دتختې څخه په استفادې سره دنیالګیو لپاره کندې ویستل کیږي دلرګي تخته چې یو متر اوږدوالی لري په دواړو سرونوکې یوه نښه لري اوپه مینځ کې هم د سرونوپه خبر 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 ښخوو 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 کیږي.

خپرونه ۱امه ګڼه، دري میاشتنی پرلیسي ۹ ربیع، دویمه ل ۱۳۹۶

(c) ketabton.com: The Digital Library

کندې په داسې ډول ايستل کيږي چې دسر ښپل خاوره ښي طرف اودلاندې ښپل خاوره چپ طرف ته اچول کيږي،چې د نيالګيو دکرلو په وخت کې د ښي طرف خاوره دنيالګي بيخ ته اود چپې خوا خاوره دنيالګيو دکندې په پورتنی برخه کې اچول کيږي اويا د چپې خوا خاوره په پټي کې شيندل کيږي اود کندې په پاتې برخه کې د پټي دنورې برخې خاوره اچول کيږي.[8]

شکل (۱) د الوبالو انځور ځرګندوي

د ګنيو تاريخچه

داسې ويل کيږي چې ګني په [1766BC]قبل الميلاد کې چينايانو کرل او د ځان سره به يي د سفر د غذا په حيث په سفر کې وړل. د ګنيو د عصري کر کيدونکی نوعی [Saccharumofficinarum مبدا شايد (New guinea) وي او په(8000BC)قبل الميلاد دلته کرل کيدل او بيا د هغه ځای څخه سليمان جزيری،نيوکالډونيا،او نيو هبريډس ته خپاره شوي دي. او (6000BC)قبل الميلاد کی دغه نوعه هندوستان ،وبابورنيو، برما،جاوا،مالايا،او فلپين ته يوړل شو.

د هغه شواهدو په نظر کی نيولو سره چی په هندوستان کی د لرغونپوهانو پواسطه پيژندل شوي دي داسې ګمان کيږي چی د ګنيو کرل لږ تر لږه په هندوستان کی(1000BC) ق م مروج وواو بل دا چی دګنيو وحشي نوعی هم په هندوستان او مديترانه کی موندل شوی دي نو دغه دوه ځايونه د ګنيو د مبدا په نوم ياديږي .

همدارنګه د لومړي ځل لپاره د کرستل لرونکی بوری راپور(2500)کاله وړاندی په هندوستان کی ورکرل شوی و,. او عربستان،ايران،او چين ته د ګني د هندوستان څخه يووړل شول.په—500) (1100 م کال کی ګني د هندوستان څخه تاهيتي ته يوړل شول. په(600))م کال کی د ګنيو څخه خالصه سپينه شکره لاس ته راغله . د(8)قرن په شاوخوا کلونو کی د عربستان څخه مديترانی ته معرفي شوه او دلمړنيو نباتاتو د جملی څخه دي چې د هسپانويانو پواسطه امريکاته يوړل شول.او

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

د ګنیو اقتصادي ارزښت

١ـــد دی پواسطه بزګرانو ته زیات عاید لاس ته راځي.

٢ـــکارکونکو ته روزګار پیدا کیږي او غربت له منځه وړي.

٣ـــد بوری د فابریکو لپاره خام مواد برابروي.

٤ـــدګنیو پورتنی برخه دحیواناتو د تغذيي لپاره استعمالیږي

٥ـــد شکرې په فابریکو کې ترې بوره،ګوړه،پوک اوfilter-cake.

او wax لاس ته راځي.

٦ـــپوکbaggase: دکاغذ په جوړولو،دسختوتختو په جوړولو

د حیواناتو د تغذيي او د سرى په تولید کی استعمالیږي.

٧ـــFilter cake دعضوی موادو او زیات لګښتي او کم لګښتي عناصرو بډایه منبع ده.

٨ـــد ګنیو وکس د فلترکیک څخه په لاس راځي او دبوټانو د رنګ په تولید کی پکاریږي.او بعضی پاتي شوني وي د ډیران په جوړولو کی پکاریږي.

٩ـــپه تازه ډول چوول کیږي

١٠ـــاوبه يي د واوري او لیمو سره یوځای کیږي او مزه دار شربت ترې لاس ته راځي.[6]

(٢) شکل د ګنیو انځور څرګندوي

(c) ketabton.com: The Digital Library

د پستې د ونې ځانګړتیاوې

د پستې علمي نوم Pistacia Veraدی 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 دهغې 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 یوازې دوه ډولونه زیات اهمیت لري چې عبارت دي له Pistacia Atlantica او Pistacia Lentisus چې ددغه دوو څخه یې‌لوړني ډول ئي Pistacia Atlantica زیات د Rootstock په ډول استعمالیږي.

او هغه پستې 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 پستې ونې بیا خپله Dieocious دی کوم چې مذکر او مونث ګلوونه یې په جدا رونوکي ځای لري. او د پستې ټول ګلونه وړی ته ورته شکل لري چې په مذکر ګلونو کې ددغه وړې جوړښت ډیر سره اوبدلی مګر په مونث وړې کې بیا ګلونه یو د بل څخه څه نا څه فاصله لري او دغه ګلونه یو دا نه تخمدان او یوه تخمه لري . دغه ونې د باد په ذریعه القاح کیږي نو د القاح د عملیې د تطبیق لپاره باید په بڼ کې 10% مذکر جنس وجود ولري.

(c) ketabton.com: The Digital Library

پاڼې ددغه ونې Compound leaf بلل کيږي ځکه دغه پاڼي په خپل وار سره (7-5) کوچنی پاڼي په خپل جوړښت کې جذبوي.د پستې دونې ريښې د Top root system څخه په پيروي سره د 2m څخه لازياتې په ځمکه کې عموداً ښکته خواته حرکت کوي دا په داسې حال کښې چې جانبې ريښې هم په ډيره 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 يو ګڼ شمير ونې د وچيدو سره مخامخ کيږي.

نو ددغه پرابلم د له منځه وړلو لپاره بايد اصلي ريښه قطع شي ترڅو له يوې خوا دغه اوږده فاصله لنډه او له بلې خوا د جانبې او ويښته رقم (موی مانند) جذبوونکو ريشو انکشاف ته لاره هواره شي. دا هم پداسې حال کې چې اوږدې ريشې بيا دغه نبات د وچکالی په مقابل کې سخت مقاوم کوي.

د پستې دونې شاخونه او تنه بيا د تربانتين په نوم د کمياوي موادو درلودونکی دی چې ددغه کورنی نوم (Terebenthsceas) له همدغه ځای څخه لاسته راځي[2]

د پستې ډيرښت او د هغه د باغ ايښودل

دنبات پژندنې علم څرګندوي چې پسته دوه ډوله تکثير کيدای شي.

1- Layering

2- Seedling

خو د اقتصادي چارو څيرونکي بيا د پستې تکثير ته د تخم په ذريعه ترجيح ورکوي ترڅو يو مناسب Root stock توليد او بيا د پستې يو په زړه پورې (Sion) ورباندې پيوند او تربيه شي نوځکه همدغه يوه لاره د څيرنې زياته وړتيا لري. چې مونږ هم دلته يوازې د پستې کرنه او د پيوند کولو لارې چارې مطالعه کوو.

د پستې کرهڼه هم بيا د هغه کرنيز ځای له مخې دوه ډوله تربيه کيدای شي.

1- دپستې کرنه په قوريه کې.

2- پستې مستقيماً په کرنيزه سيمه کښې.

چې بيا په خپل وار سره په دغه پورته دوو طريقو کښې يې دويمه دلومړی څخه دلاندې عواملو له مخې داستعمال زياته ساحه او غوښتونکې لري. چې ټول دغه عوامل د اقتصادي او زماني ضايعاتو د را کمولو له مخې يو له بل سره په پرتله کيدای شي.

1- د ريښې د طبعي خاصيت له مخې د پستې قوريه زياتې پاملرنې ته اړتيا لري.

خپرونه میاشتنۍ دری کڼه، ۱ امه کڼه ۹ پرلیسی ربیع دویمه ل، ۱۳۹۶

(c) ketabton.com: The Digital Library

2- دقوريي څخه د تربيي اصلي موقيعيت ته د نيالګيو وړل داسي يوه پروسه ده چي کيداى شي 15-60% نيالګي په کي وچ او له منځه لاړ شي.

3- که چيري د قوريي څخه انتقال شوي نيالګي د وچيدو او خرابيدو څخه 100% بچ شي خو بيا هم د عايد د ورکړي پروسه (ميوه نيونه) د يو کال په اندازه شاته غورځوي. [3]

(1)(۳) شکل دپستي انځور څرګندوي

د زردالو ونه

کيږي خوزيا ت شمير ريښي يي د ۲ مترو او ٤ مترو په ژور والي کي عموميت لري .نو د زردالو ريښئ لپاره ۲ متره ژوروالي په ضرورت دي تول سخت زړي ميوي لپاره بايد داوبو سطحه له يو متر او يو متر او ۲۵ سانتي مترو څخه کم نه وي .دزردالو لپاره بايد دځمکي پي اچ په ٥-٦،٥ پوري وي . زردالو هم لکه دنورو سخت زړو ميوو په شان دزخو دغوړيدو لپاره هواته ضرورت لري خو دډيرو سړو پواسطه له منځه ځي .[8]

د زردالو اقصادي ارزښت

زردالو دټولو سخت زړو ميوو دډلي خخه يوازينۍ سخت زړي ميوه ده چه په افغانستان کي په صادراتي ميوو

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

تر اوسه په افغانستان کي دزردالو ډولونه نه دي پيژندل شوي او په هره سيمه کي ورته دهغوي درنګ ، خوند اوخوړوالي له مخي ورباندي نومونه ايښودل شوي دي خو يوازي دوه قسمونه يي مشهور دي چه عبارت دي له قيسي او اميري څخه . دنوموړو ميوو څخه په افغانستان کي په مختلف ډول استفاده کيږي لکه د هغي دزړي څخه په خوړو کي په تازه ډول او همدارنګه وچيږي او کښته تري جوړيږي اوپه کندهار کي ورڅخه جيم هم جوړيږي .[1]

(c) ketabton.com: The Digital Library

توجو وړ ندي ګرځيدلي .په همدي اساس ځنغوزي يوازي په افغانستان کې ډير پيداکيږي [3].

د ځنغوزيو اقتصادي غذايي اهميت او ارزښت

ځنغوزي يوه مغز لرونکي مېوه ده چې په هغه کې 7.5%ر طوبت او3% معد ني مواد لري ١٤% پروتين ، ٤٩% شخم ، ٢١% کاربو هايدريت ٢٢% الياف چی دا معد نی مواد عبارت دي له F2,P,Ca او پکتيت څخه دي همدارنګه شخمي اسيدونه هم لري لکه پالمتيک اسيد، سنداسيد او ريګ شته .

د ځنغوزيو ونې د نښترو د ونوسره پرتله کړي رڼا ته پوره اړتيا لري او هم ټاکلي اوبه او هوا د إقليم نه غواړي . يعني په هر ډول شرايطو کې وده او ژوند کولاي شي او په ځنګلونو کې هم له نورو ونو څخه جلا وده کوی او هم د نورو ځنګلي ونو سره ګډه ځنګلي ټولنه جوړوي . (٥: ٥٣-٥٨)[9]

٠٥) بشکل دځلغوزيو انځور څرګندوي

د منو اقتصادي اهميت

په افغانستان کې منې د انګورو په پرتله په لږه تجارتي پيمانه روزل کيږي د افغانستان اقليمي او طبيعي شرايط د منو کرلو لپاره خورا په زړه پوري ښکاري. څو کاله پخوا دکابل منې ډيرې مشهورې وې خو متاء سفانه چې هغه ټول باغونه اوس له منځه تللي دي او يوازې دافغانستان په ځينو سيمو کې لکه دوردګ، لوګر ولايتونه او داسې نوروکې اوس د يو زيات شمير خلکو پاملرنه دمڼو د باغونو کرلو ته اوښتي ده . برسيره پردې دنوموړو سيمو ښوالو دځينې اصلاح شوو منو دجنسونو په استعمال پيل کړي دي.

د مثال په ډول (Red Delicious) او(Golden or Yellow Delicious) په ځينو سيمو کې کرل شوي دي. په همدې ترتيب د ځينو Rootstocks (دمڼو دونو نيله بوټي) لکه ايسټ مالينګ

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

په افغانستان کې تراوسه پورې مڼې یوازې په تازه ډول خوړل کیږي خو په نوره نړۍ کې ورڅخه په یوزیات شمیر مختلف شکلونو لکه قطی کړي ، مربا ، شربت ، پای ، او داسې نورو طریقو استفاده کوي . زمونږ دهیواد دمڼو د باغونو دټولې ځمکې اویا دمڼو دونو دشمیر په باب تر اوسه پورې په احصائیوي ډول معلومات نشته .

په همدې ډول په یو جریب کې د مڼو دحاصلاتو د اندازې په هکله هم پوره معلومات نه لرو . دځینو باغوالوو سره دلیکوونکو دځپلې خولې مرکې څخه داسې څرګندیږي چې د مڼې اوسنې باغونه په یو جریب ځمکه کې ۵۵ ونې لري او هره شپږ کلنه ونه په کال کې ۱۰۰ کیلو ګرامه مڼې نیسي او که چیرې دهر کیلو ګرام مڼو بیه ۲۰ افغانۍ وټاکل شي نو یوه ونه په کال کې د ۲۰۰۰ افغانیو مڼې تولیدوي چې په دې ډول په یوکال کې دیو جریب مڼو دباغ ټول حاصلات ۱۱۰۰۰۰افغانۍ کیږي .د ۲۰۰٤ کال داحصائیې په اساس افغانستان دمڼو کلنۍ تولید ۶۳۰۰۰ ټنه وو چې په بین المللي مارکیټ کې یې دیو ټن نرخ ۲۹۰ ډالره وو.[5]

۰۶) ښکل د مڼو انځور څرګندوي

نتیجه

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

مناقشه

لکه چې جوته ده مېوه جات خصوصا الوبالو، ځلغوزي ، مڼه ،پسته ، بادام اوکوپره چې په حقیقت کې اصلي منبع د ویتامینونو ده دنړۍ اکثره پوهانو دپراخي مطالعي او کتني وړ ګرزولی دي

(c) ketabton.com: The Digital Library

همداوجه ده چې په عملی خېړنوکې دهری ورځې په تیریدوسره نوی معلومات په دې ډګر کې لاسته راوړي .

تر اوسه پورې چې کوم معلومات ترلاسه شوي دی داسی جوته شوي ده چې دمېوه جاتو په برخه کې معلومات په مختلفو تجربو کې سره توپیر لري اوګټې ئی د انسانانو لپاره ډیري زیاتي دي، نوکوم وخت چې ما خپله څېړنه دنوري نړی دستندرد او عملي څېړنو سره مقایسه کړله ډیر شباهت ئي لره نو په دې اساس زمونږ داڅېړنه د مېوه جاتو په باره کې ډیره اړینه وه.

نتیجه ګیري

دپورتنیو څرګندونوڅخه دې نتیجې ته رسیږو چې دمېوه جاتو په برخه کې ښه معلومات څرګندول ډیر اړین دي ترڅوچې ټول خلک په دې پوه شي چې الوبالو ، پسته ، ځلغوزي دنورو مېوه جاتو تر څنګ دانسانانو لپاره ډیر ګټور مېوه جات دي نوخلک باید ورڅخه استفاده وکړي.

Abstract

Fruits are Prafertive 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 Constiption , 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 .

(c) ketabton.com: The Digital Library

وړانديزونه

دپورتني ځيرني څخه زمونږ وړانديزونه دافغانستان مومن ملت لپاره دادي؟

۱: ددې لپاره چې دانسان بدن ډيره ښه وده اونمو کړي وي نو بايد دمېوه جاتو څخه استفاده وکړي ؟

۲: الوبالوچې ډير ښه دانسان دبدن ضرورت وړ مواد لري نو بزګرانو ته بايد دهغې د کښت په برخه کې لازمه لار ښوونه وشي

۳: مڼه او زردالو دااسي ميوي دي چې په زيته پيمانه سده معدني مواد لري نودهغوي څخه بايد زياته استفاده وکړل شي

۴: پسته او ځلغوزي چې پرسيره په ويتامينونو سره شحمي مواد هم لري نود هغوی کشت ار زرع کول ډير ضروري دي

۵: دحکومت څخه مو هيله داده چې دمېوه جاتو لپاره دافغانستانپه په ټولو برخو کې فارمونه جوړ اودهغې څخه استفاده وکړل شي؟

مأخذونه

1. سيفي قمرالدين غذايي کيميا .کابل پوهنتون ۱۳۸۸کال صص ۱۲، ۳۴،۵۶،۷۸
2. ب، م، شيرزاد. (۱۳۶۱هـ ش). د افغانستان پانریژې. دکابل پوهنتون. صص ۱۲، ۶۵، ۹۰
3. ب، م، شيرزاد. (۱۳۷۸ هـ ش) . په افغانستان کې د باغونو او بزغلينو روزنه کابل پوهنتون. صص: ۸۷ ، ۹۸،۱۲۵
4. حسيني، سکندر. (۱۳۷۸) . د افغانستان کلک پستي ميوې .عامه کتابتون خوست ولاى د اطلاعاتواوکلتور رياست صص: ۵۴،۹۸،۱۳۷
5. دعوتيار، محمد اجمل. (۲۰۱۱) . عمومي زراعت.ميهن خپرندويه ټولنه صص۲۳،۵۴،۷۸،۹۰.
6. مشواني، عبدقيوم زاهد. (۲۰۰۲م). کورنۍ طبيب . دانش خپرندويه ټوله صص۱۳۸،۹۰،۹۸،۷۶.
7. ن، ګ،حمزه خيل . (۱۳۵۹) . دنباتاتودتکثير لارې، کابل پوهنتونصص۶۵،۷۹،۹۷.
8. قاسمي ، نورالدين. (۱۳۹۲هـ ش) . مېوه جات هميشه سبز.انتشارات سعيدصص ۹۷،۲۳۱.
9. راحل، زيارت ګل. (۱۳۷۶ هـ ش) . دافغانستان پانريژي ميوې. کابل پوهنتون ص ۷۰.
10. :جويان،محمديوسف،کيميا يي غيرعضوي چاپ دوهم طبي علوم پوهنځي کابل(1387 هـ ش صص ۲۳، ۶۷،۸۰، ۱۲۴
11. ۱۰: مصميم، سردارمحمد،عمومي کيميا(13 تدريسوي کابل پوهنتون ۱۳۸۸ ش کال صص ۱۲۳،۲۳۰

(c) ketabton.com: The Digital Library

پوهندوی محمدالله مندوزی
د حقوقو او سياسي علوموپوهنځی
اداره او ډيپلوماسي څانګه
برېښنا ليک : prof.mandozay@yahoo.com
ګرځنده شمېرې : ۰۷۹۹۶۹۰۰۷۰ / ۰۷۷۲۳۰۰۳۵۸

د نړيوالو تړونونومسوده

لنډيز

نړيوال تړونونه د ټولونړيوالو (سياسي، اقتصادي، نظامي، فرهنګي، مذهبي ....) اړيکو د تحکيم او ټينګښت يوه مهمه وسيله او تر ټولو غوره سرچېنه بلل کيږي، چې په خپل ذات کې لرغونی تاريخ لري، يعنې له هغې ورځې نه نيولې، کله چې د لومړي ځل له پاره د بين النهرين په سيمه کې ښاري دولتونه رامنځ ته شول، چې په خپلو منځو کې به يې کله دوستانه او کله غير دوستانه اړيکې درلودې او کله نا کله به يې د يو او بل پرخاوره باندې تيری او تجاوز کاوه، چې د دغو تېريو د مخنيوي او د يو بل حاکميت ته د درناوي په موخه تړونونه لاسليک شول. دغه تړونونه د فرانسوي لرغون پوهانو له خوا، چې په دغه سيمه کې يې کندنې کړي کشف شول ، دا تړونونه په يوه ډبرينه تيږه په سومري ژبه ليکل شوې و او اوس مهال د فرانسې د (Laure) په موزيم کې د تاريخي يادګار په توګه ساتل شوې ده . د دغو پوهانو په نظر د دغې ليکنې تاريخ تقريباً (۳۰۰۰) مخکښې له ميلاده اټکل شوی دی .

د کارمېتود

د ټولنيزو علومو په برخه کې څېړنه يوازې او يوازی له کتابتونونو او اوسنی تکنالوژی څخه ګټه اخيستل دی . نو د دې مقالې په ليکنه کې د ملي او نړيوالو معتبرو کتابونو څخه کار اخيستل شوی دی. په دې هيله چې د قدرمنو لوستونکو تنده به تر يوه بريده ورباندې ماته شي.

موخه

د دې مقالې له ليکلو څخه موخه داده، چې د حقوقو او سياسي علومو او نورو ټولنيزو علومو د پوهنځيو استادان او محصلان د نړيوالو تړونونو د متن په مسودې باندې پوه شي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

سریزه

د هغې ورځې نه را په دې خوا کله چې انسان الله تعالی دځمکې پر مخ راځرګند کړ په ابتدایي وخت کې یې تیت او پارګنده ژوند درلود، چې د وخت په تېرېدو سره یې د مدنیت لوري ته پام شو، چې په پایله کې بېلا بېلې بشري ټولنې رامنځ ته شوي . څه ډول، چې له انسان طبیعي جوړښت د انسانیت څخه متآثر دی.

بنآ د یو لړ ستونزو او مشکلاتو سره لاس او ګریوان شول . د دا ډول ستونـــزو د هوارۍ په موخه یې پـــه خپلو منځو کې یې د (ټولنیز تړون) پر بنسټ هوډ وکړ، څو د دولتدارۍ داسې یوه هسته جوړه کړې، چې د دوی د ټولنیز ژوند خوندیتـوب تضمین کړي. همغه و، چې د ټولنیز قرارداد پر بنسټ یې د دولتدارۍ داسې یوه هسته کېښوده، چې زیاتره ستونزی هوارې کړي او د نورو دولتونو سره یې د خپل منځي اړیکو د ټینګښت او سمون په موخه نړیوال کنوانسیونونه لاسلیک کړل دا سلسله اوس هم دوام لري .

د نړیوال تړون متن او دلاسلیک بېلګه
دافغانستان او تاجکستان ترمنځ دپولو او نیک ګاوندېتوب په هکله !
نیټه : / /
دافغانستان ولسمشر ( )

د تاجکستان ولسمشر( )

د تړون سریزه

- ددواړو خواوو دصادقانه ارادو په پام کې نیـول سره، چې د کابل / / نیټې پـه هوکړه کېږې انعکاس موندلی دپولو لنجې ددواړوخواوو ترمنځ دنورو ټولو مسایلو سوله ییز هوارۍ.
- که چېرې ددغو هېوادونو ترمنځ په دې هکله کوم پروتوکولونـه په خوا لاسلیک شوي وي په دې ځای کې باید ذکر شي.
- دواړه خواوې اراده لـري، چې دمتقابل احترام او اعتمـاد فضا رامنـځ تـه کـړې، چې مذهبي، کلتوري، مشترکې اړیکې، چې د یو او بل سره یې لري په دې ځای کې باید ورګډې کړې.

(c) ketabton.com: The Digital Library

تړون د دواړو خواوو لاسلیک کوونکي مقامات

دښه نیت(Bone Fide) او ګاونډیتوب، دخاورې تمامیت او دپولو دمصئونیت، په دې هکلهدانسانانو لپاره دتګ او راتګ د شرایطو برابرول.(۱:۵۵)
-د ملګرو ملتونوسازمان په منشورکې درج شوو اصولو ته په پام سره د یو او بل خپلواکۍ او حاکمیت تهدرناوی ددوستانه اړیکوټینګښت او پراختیا.(۲:۶۷)

دتړون ددواړو خواوو لاسلیک کوونکومقاماتو داختیاراتو وړاندی کول

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

خېړونه ټولنیز علوم ۱۹ ګڼه، دویمه ربع، چرګیسي؛ ۱۳۹۶ ل ل

(c) ketabton.com: The Digital Library

دتړون اصلي ګټې

لومړی ماده: دتړون دواړه خواوې مني او تائیدوي، چې د تاجکستان – افغانستان ترمنځ دولتي پولي دې په ځانګړو نښو نښانی او هغه پروتوکول، چې لا پخوا په دې باره کې لاسلیک شوي، په دې تړون پورې الحاق شي .(۶: ۱۴۴)

دویمه ماده:دواړه خواوې ژمني دي، دهغه پروتوکول په اساس، چې دامنیت او همکاری په برخه کې لاسلیک شوې دي، دهرډول احلالګرومخنیوې به کوي او دپولو په اوږدو کې به دامنیت په ساتنه کې مرسته کوي.

درېیمه ماده: دغه نښاني شوې پولي په هېڅ صورت سره دبدلون وړ نه بلکې قطعي دي.

د ستونزو د هواریلارې چاري

څلورمه ماده: دپورته ذکر شوی تړون دتفسیر په هکله که کومه ستونزه رامنځ ته شي، باید په پوره درنښت په سوله ییز ډول هواره شي.که چېرې مسقیمې خبرې اترې، منځګړتوب اونور مېتودونه نتیجه ورنه کړي، موضوع باید محکمې ته واستول شي. دمحکمې پرېکړې ددواړو خواوو لپاره الازم لاجرا دي او دمحکمې لګښت به ددواړو خواوو په غاړه وي. (۳: ۳۵)

د حالاتو بدلون

پنځمه ماده: دفورس ماژور حالت(Force Majeure) له هغه حالت څخه عبارت دي، چې د تړون د پلي کېدو په بهېر کې په طبیعې بڼه رامنځ ته کېږي. لکه زلزله، اورلګیدنه، د ریل ګاډې 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 غوښتلو دعوا کولی شي.(۹: ۵۶)

د تړون اجزاو ته کتنه

شپږمه ماده:- دم.م منشور(۱۰۲) مادې دحکم په اساس نړیوال تړونونه باید د ملګرو ملتونو سازمان په دارالانشآ کې ثبت او راجستر شي.(۴: ۱۰۲)

د نافذیدو نیټه

اومه ماده :- نوموړي تړون باید دکورنیو قوانینو پر بنسټ تصویب شی.(۷: ۹۲)

اتمه ماده :-داسنادو تبادلې ته دنافذېدو حالت وایي او داجرا وړ ګرځي.(۸: ۶۶)

د تړون لاسلیک کوونکي

نهمه ماده :-دتړون خواوې، چې دپوره صلاحیت څخه برخمني وي . دغه تړون لاسلیک کوي.

د تړون د لاسلیک نیټه او د لاسلیکوونکو نومونه او مسئولیتونه

کابل : نیټه :- / /

( ) د تاجکستان ولسمشر

( )دافغانستان ولسمشر

(c) ketabton.com: The Digital Library

د تړون د لاسلیک پرمهال د شاهدانو نومونه
اوسنی تړون او درې نور پروتوکولونه او ضمایم یې دښاغلو هریو:
(   ) د ملګرو ملتونو سازمان سرمنشي
(   ) دمتحده ایالاتو دبهرنیو چارو وزیر
(   ) دروسیې دبهرنیو چارو وزیر

پایله

د نړیوالو عمومي حقوقو ټولو شخصیتونو ته لازمه ده، چې د خپلمنځي (اقتصادي، سیاسي، نظامي، فرهنګي، مذهبي او نورو) اړیکو د ټېینګښت په موخه ټول نړیوال تړونونه د ټولو نړیوالو معیارونو سره سم، چې د ملګرو ملتونو سازمان په منشور کې درج شوي لاسلیک کړي، څو یې حقوقي اعتبار ته صدمه ونه رسېږي. د نړیوالو کنوانسیونونو مفهوم ډېر لرغونی تاریخ لري، چې د مقالې په متن کې یې یادونه هم شوې ده دا ډول کنوانسیونونه د دولتونو د رامنځ ته کېدو سره سم رامنځ ته شوې، څو د دغو دولتونو او نورو نړیوالو حقوقي شخصیتونو ترمنځ اړیکې تنظیم او اداره کړې . لدې پرته به نړیوالې اړیکې بې نظمه او هېڅکله به نړیوال نظم او انسجام رامنځ ته نشي.

مناقشه

په نړیواله ټولنه کې اوسېدل ددي سبب کېږي، چې دولتونه د خپلو متقابلو نړیوالو ګټو په ساتلو سره د نړۍ د هېوادونو

سره اړیکو ته ور داخل شې، څو وکولی شې د خپلو خلکو اقتصادي، سیاسي او نورې اړتیاوې پوره کړې. دا هغه

اړتیاوې دي چې هېڅ یو دولت به ونشې کولی، چې په یوازې توګه هغې ته لاس رسی ولري. دولتونه د یوې ورځې

نه بلې ورځې ته د داسې حالاتو سره مخامخ کېږي، چې د نورو دولتونو سره د اتحاد او یووالي داسې تړونونه لاسلیک

کړي، چې په پایله کې په نړیواله او سیمه ییزه کچه د نړیوالې سولې او امنیت د ټینګښت په لاره کې د دولتونو ترمنځ

په زړه پورې همکارۍ رامنځ ته شې، چې ډېرې مثبتې اغیزې د ځان سره لري. دلته پوښتنه پیدا کېږي، چې ایا دغه

نړیوال تړونونه به د نړیوالو شخړو په هوارۍ کې اغیزمن نقش لوبولی یا خیر؟

(c) ketabton.com: The Digital Library

په دې هکله باید د ملګرو ملتونو سازمان هڅو ته مراجعه وشي، چې په خپل تشکیل کې یې د نړیوالو معتبرو اسنادو د تدوین
او تصویب لپاره د نړیوالو حقوقو کمیسیون (ILC) په نوم سره یوه ادراه جوړه او تاسیس کړه، چې د نړیوالو تړونونواو
نورو نړیوالو اسنادو په تدوین او تصویب کې ارزښتناک نقش لوبوي، چې اوس مهال د دا ډول نړیوالوتړونونو او نورو
نړیوالو اسناد شتون سلګونو ته رسیږي، چې په دې ځای کې یې یادونه لږ څه ستونزمنه ښکاري.
په هر صورت د دا ډول نړیوالو اسنادو شتون په نړیواله کچه نسبي سمون او انسجام راوستې او دا لړۍ اوس هم دوام لري.
او همدارنګه ملګري ملتونه د خپلو همکارو سیمه ییزو سازمانونو له لارې هم دغو ستونزو ته لاس رسۍ لري.
د یادولووړ ده، چې نړیوال تړونونه د نړیوالي همکارۍ په برخه کې اغیزمن واقع شوې او تمام شوې دي . هیله دا ده،
چې پورته ذکر شوې نړیوال تړونونه د ورځني ژوند د اړتیاو له مخې د نړیوالې همکارۍ او د نړیوالې سولې او امنیت د
ساتنې لپاره ګټور تمام شي.

نتیجه ګیري

ګرانو لوستونکو! له دې څیړنې څخه لاندې نتیجې او پایلې په لاس راځي:

۱- بې له شکه، چې نړیوال تړونونه د ټول بشریت هر اخیز نظام اداره کوي، چې د کمزوریو او نیمګړتیاو څخه ډک دی،
نو د دغو کمزوریو او نیمګړتیاو د له منځه وړلو له پاره د نړیوالو تړونونو او کنوانسیونونو لاسلیک یوه اړتیا ده.

۲- نړیوال تړونونه د هغو مقرراتو څخه عبارت دي، چې ټاکلې حقوقي موضوعات کنټرولوی او اداره کوي.

۳- نړیوال تړونونه مو په نړیواله کچه د یوه ځانګړې نظم او انسجام سره مخ کوي، چې د دولتونو له خوا لاسلیک
او تصویبیږي.

خپرونه درې میاشتنۍ ۱۹ امه ګڼه، پرلیسې ربع، دویمه ل، ۱۳۹۶ ل

(c) ketabton.com: The Digital Library

۴- نړیوال تړونونه، په نړیواله کچه د نړیوالو عمومي حقوقو د شخصیتونو ترمنځ فرهنګي، سیاسي، اقتصادي، نظامي .... اړیکی اداره کوي، نه یوازې په لاسلیک کوونکو هېوادونو؛ بلکې نا لاسلیک کوونکو هېوادونو باندې هم خپلې اغیزې شندي،

چې باید رعایت یې کړې.

۵- نړیوال عمومي حقوق د ټولو نړیوالو مسایلو اساس او بنسټ بلل کېږي، نو په کار ده، چې د نړۍ ټول دولتونه په

خپلو منځو کې دا ډول نړیوالو تړونونه لاسلیک او د پلې کېدو لپاره کلکه اراده ولرې.

۶- د ځېړنې په پای کې دې تنیجې ته رسېږو، چې نړیوال تړونونه نه یوازې په سیاسي ژوند؛ بلکې په اقتصادي، فرهنګي .... برخو کې هم لاسلیک شوې دي.

۷- د نړیوالو تړونونو پلې کېدل د دولتونو په اخلاقي مسئولیت او ملي ګټو پر بنسټ ولاړ دی، چې اخلاقي، سیاسي، اقتصادي، حقوقي، علمي، فرهنګي، هنري او دېته ورته نورې لاسته راوړنې د ځان سره لري.

۸- د لیکنې په پایله کې ویلې ش، چې نړیوال تړونونه د دولتونو د ګټو د ټک، عدم دلچسپي او د نه همکارۍ له امله د سقوط

سره مخ کېدای شي.

سره ددې، چې په نړیواله کچه ښه پرېمانه نړیوال تړونونه او نور معتبر قوانین او اسناد شتون لرې، ولې بیا هم څه

ډول، چې لیدل کېږي، نه دې مراعات شوې. دا چې نړیواله سوله او امنیت د ټول بشریت ګډ ارمان دی، لا تر اوسه نه

دی پوره شوی.

د نړیوالو عمومي حقوقوټولو شخصیتونو او په ځانګړي توګه دولتونو ته لازمه ده، چې د نړیوالې سولې او امنیت د ټینګښت

، نړیرالې همکارۍ او تودو او ګرمو نړیوالو اړیکو د ټینګښت لپاره ګډه مبارزه وکړي؛ څو مطلوب هدف ته ورسېږي.

وړاندیزونه

افغانستان د نړۍ د هېوادونو څخه یو هېواد دی، چې خپل ملي او نړیوال مسؤولیتونه لري او د ټولو ملي او نړیوالو قوانینو

تابع دی، چې د خپلو ملي او نړیوالو ګټو د خوندېتوب په خاطر ورته لازمه ده چې:

(c) ketabton.com: The Digital Library

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 کړې، چې افغان ولس ته یې خیر ورسیږي او په دې توګه ملي

او نړیوالې ګټې خوندي شې.

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.

٤- 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 مصؤون پاتې شي.

۵- افغانستان باید په ټولو تعلیمي (لوړو او نیمه لوړو) مؤسسو کې د نړیوالو مسایلو تدریس مروج کړي، چې وګړې یې وکولی شې 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 بهرنې سیاست

په برخه کې اغیزمن ګامونه واخلي.

۷- افغانستان باید د تل لپاره یو ستراتیـژیک دوست هېواد ولرې، 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 واخلې.

۹- د پورته مقصدونو لپاره افغانستان باید یوه سالمه او کاري باتجربه اداره جوړه او د کارونو د اجرآ په خاطر مسلکي کادرونه

په مناسبو ځایونو کې ځای پر ځای کړې .

۱۰- ټولو نړیوالو حقوقي شخصیتونو ته لازمه ده، چې د نړیوالې سولې او امنیت د ټینګښت په خاطر په ټولو نړیوالو قوانینو

عمل وکړې او د یو او بل سره په دې برخه کې همکارۍ و کړي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

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.(۱۳٤٥هـ ش). سازمان ملل متحد ونقش ان درحفظ صلح جهاني،تهران:کتابخانه حبیبي.

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

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

۴- طراز کوهي، حسن شریفي.(۱۳۸۸ هـ ش)حقوق بین الملل عمومي، تهران: نشر میزان. ۵

- قایم مقام فرهاني،سید عبدالمجید.(۱۳۷۹ هـ شیخ زاید پوهنتون).حقوق بین المللي و سازمانهای بین المللي، تهران: دانشگاه تهران.

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

۷- مندوزی، محمدالله.(۱۳۹۱ هـ ش). د نړیوالو سازمانونو د رامنځ ته کېدو تاریخي بهیر، خوست: خیدر خېل ادبي بهیر.

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

پوهندوی حکم خان حبیبي
کرنې پوهنځی
د باغدارۍ څانګه
ګرځنده شمېره : ۰۷۴۴۶۷۷۰۷۱
ایمېل ادرس: hukumkhanhabibi@gmail.com

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

لنډیز

د مڼو 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 غذایي منبع په توګه د مڼو په کیفیت او حاصل باندې ځانګړي تاثیرات لري.په نباتي تغذیه کې غذایي عناصر خصوصاً زیات مصرفه عناصرځانګړی ارزښت لري چې په نشتون کې یې نباتات نشي کولی چې خپله نورماله وده تکمیل او ښه حاصل ورکړي. د مڼو ونې نایتروجن له مختلفو لارو څخه ترلاسه کوي او د قلت د نښو څخه علاوه یې د پاڼو تغذیه یوه ښه طریقه شمېرل کېږي. د نایتروجن زیات مقدار استعمال هم د پاڼو او جسمي زیاتې ودې باعث ګرځي چې په نتیجه کې د میوېکیفیت خراب او د امراضو په مقابل کې حساسیت ډېروي او حتی د پخیدنې نه وړاندې د میوې د تویېدنې سبب ګرځي.

سریزه

نایتروجن د مڼو په انکشاف،حاصل خېزۍ او کیفیت باندې ځانګړي اغېزې لري البته د نایتروجنې سرو ورکړه، د خاورې د حاصل خېزي،نوع او د ونو په عمر پورې تړلي ده.په بعضو خاصلخیزو خاورو کې د غذایي 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 مڼو وده ضعیفه،د ښاخونو اوږدوالی کم او د مېوو سایز او رنګ کم او تغیر وي. د مڼو د مېوې خالص وچ وزن د غوټۍ سپړلو څخه د مېوې د حاصل تر راټولولو پورې د نایتروجن د ټیټ 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

۱۳۹۶ ل، دویمه ربع، پرلپسې ۹ ګڼه، درې میاشتنۍ خپرونه

(c) ketabton.com: The Digital Library

نايتروجن د زياتوالي سبب ګرځي، چې په نتيجه کې يې جسمي وده زياته،د مېوې رنګ ضعيف او د ساتنې په وخت کې د ستونزو د رامنځته کېدو باعث ګرځي.

د منو نوې ځانګې، پاڼې او مېوه،نايتروجن متفاوت مقدار ته ضرورت لري، په ځانګو او پاڼو کې د نايتروجن عمومي مقدار د غوټۍ له سپرلو څخه دځانګو تر نهايي ودې پورې زياتيږي او له هغه وروسته د مېوې د حاصل ترټولولو پورې ثابت پاتې کيږي. په هغو خاورو کې چې درې فيصده عضوي مواد ولري د يو کال په موده کې د منرلاني تغيراتو په پروسه کې چېکوم نايتروجن خاورې ته ازاديږي يوازې ۶۰ سلنه يې د ونو په ذريعه جذبيږي.بناً د نايتروجن د جذب اندازه د يو مهم فکتور په توګه په نظر کې نيول کيږي.

موخې

ددې مقالې د ليکلو اساسي موخې د منو په حاصلاتو او کيفيت باندې د نايتروجن د استعمال اغېزې معلومول دي ترڅو له يوې خوا د هېواد په کچه ګرانو بزګرانو،محصلينو او استادانو ته اړين علمي معلومات تهيه او ترتيب او د هغوی نه په ګټې اخېستنې د منو د توليد په برخه کې د اړونده شته ستونزو ځواب ووايو، دا چې منه د هېواد د مهمو مېوو له جملې شمېرل کيږي نو بناً اړينه بلل کيږي چې پدغه برخه کې د موضوع اړونده موثق علمي معلومات راټول شي.پدې مقاله کې به دغه لاندې څو پوښتنو ته ځواب وويل شي.

۱: نايتروجن يا ناتيروجني سره په کومو مرحله کې د منو باغونو ته ورکړل شي؟

۲: په څومره مقدار ورکړل شي؟

۳: تاثيرات يې د مېوې په رنګ، سايز او خوند څه دي؟

۴: په حاصل او بالاخره په اقتصادي لحاظ کوم توپيرونه رامنځته کيږي؟

د کار مواد او مېتود

ددې علمي مقالې کړنلاره کتابخانه يي څېړنه ده او په ترتيب کې يې د معتبرو او موثقو علمي کتابونو،مقالو، د پوهنتونونو او علمي مراکزو له معتبرو وېب سايټونو او نورو علمي ماخذونو څخه ګټه پورته شوې او ديوه ځانګړي غوراوي او دقت نه وروسته ترتيب شوې ده.

د منو د ونو سره د نايتروجن ضرورت او ورکړې رابطه

کله چې د مېوه جاتو باغونو ته د کېمياوي سرې د ورکړې په اړوند خبرې کيږي نو حتمي ده چې نايتروجن د ضرورت او عرضه کولو موضوع په نظر کې ونيول شي.د پسرلي په لومړيو کې د ونو جسمي وده او چتر جوړېدو او د مېوې د تشکيل او ودې لپاره د نايتروجن لوړ مقدار ته ضرورت دی

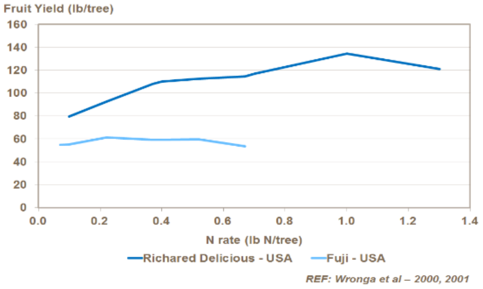
خېړونه د ميا شتنۍ درې ګڼه ۱۹مه ګڼه، پرليسي ربيع، دويمه ل، ۱۳۹۶

(c) ketabton.com: The Digital Library

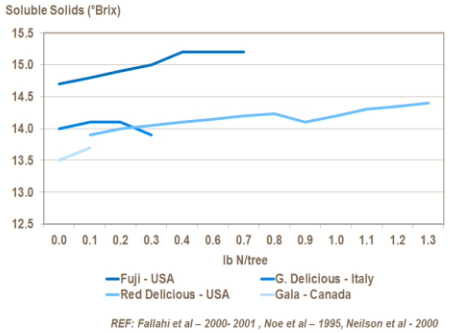
خو د نیمایي فصلپه وروستیوکې د مېوې د کیفیت لپاره د نایتروجن نورمال مقدار ته ضرورت دی. د منو نوې ځانګې، پاڼې او مېوه،نایتروجن متفاوت مقدار ته ضرورت لري، په ځانګو او پاڼوکې د نایتروجن عمومي مقدار د غوټۍ د سپرلو څخه دځانګو تر نهایي ودې پورې زیاتیږي او له هغه وروسته د مېوې د حاصل ترتیولولو پورې ثابت پاتې کیږي.(۱)

د نایتروجن د قلت په صورت کې د منو وده ضعیفه،د ښاخونو اوږدوالی کم او د مېوو سایز کوچنی وی. د منو د مېوې خالص وچ وزن د غوټۍ د سپرلو څخه د مېوې د حاصل تر راټولولو پورې د نایتروجن د تیټ 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 ښودلې دي چې تر یو منا سب حده پورې د نایتروجن د مقدار په زیادت سره د میوې وزن زیاتیږي چې په نتیجه کې یې عمومي حاصل هم ډیریږي لیکن زیات مقدار یې د مېوې د وزن د کموالي سبب کیږي ځکه چې هلته متقابله جسمي وده زیاتیږي او په جسمي وده کې د زیاتوغذایي موادو د مصرف له امله په میوه منفي تاثیرات پریوځي (۱- شکل). د ناتیروجن په زیاتوالي سره د انواعو په تفکیک د مېوې په قندي موادو کې زیاتوالی راځي، چې دلته د نایتروجن د استعمال او د TSS ترمنځ مستقیما رابطه موجوده ده (۲- شکل). همدارنګهد نایتروجن زیات مقدار استعمال د میوې په رنګ با ندې منفي اغیزې لري او د میوې رنګ ضعیفه کیږي (۴- شکل). په ځنګ کې د میوې په نرم والي او سختوالي باندې هم برعکس اغیزې لري (۳- شکل).په شکل کې څرګندیږي چې د نایتروجن د مقدار په زیاتوالي سره په درې واړو مختلفو نوعو کې د نایتروجن د استعمال په زیادت سره د مېوې نرموالی زیاتیږي. 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 قندي موادو اندازه کې زیاتوالی راځي خو ځینې نورو خواصو باندې بر عکس منفي اغیزې لري نو د تجزیې او دقیق تحلیل نه وروسته باید د مناسب مقدار سپارښتنه وشی. پاتې د نه وي چې منو د انواعو او وراټییو تر مینځ هم د نایتروجن د ضرورت په برخه کې تفاوت لیدل کیږي چې په ګرافونو کې د (Fuji, Gala, Red Delicious and Golden Delicious) تر مینځ تفاوت په واضح ډول ښکاری . (۵)

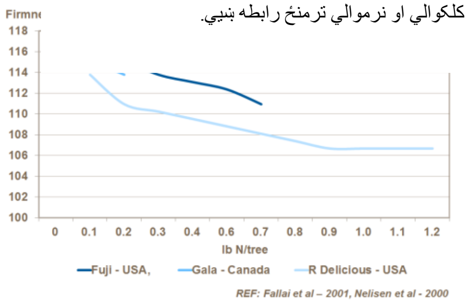
خېړونه میاشتنۍ دری ګڼه، ۱امه ګڼه، ۹ پرلپسې ربع، دویمه ل، ۱۳۹۶ ل

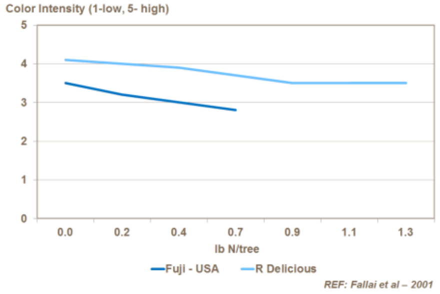


۱- شکل : د نایتروجن د استعمال او حاصل ترمنځ رابطه



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 رنګ ترمنځ اړیکه

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 لومړنی ودې لپاره په ونو کې کافي مقدار نایتروجن په پسرلي کې موجود وي.تحقیقاتو ښودلې دي چې د منو په ونو کې د سپرونو د تشکیل او د پاڼو د ودې لپاره په ونو کې ذخیره شوي نایتروجن ځخه ګټه اخېستل کیږي. (۳)

باغونو ته د سرې ورکړه،په خاوره کې د عضوي موادو په موجودیت،د خاورې د تودوخې په درجې او رطوبت پورې تړلې ده،د نایتروجن دوهمه منبع په طبیعتوګه د خاورې د منرلایزیشن 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 کیږي. (۶)

نایتروجن د عرضې او تقاضا موضوع په ونو کې د موجوده نایتروجن د اندازې پورې تړلې 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

(c) ketabton.com: The Digital Library

د ونو نوع	د نايتروجن د ضرورت وړ اندازه (٪)
د منو ځوان نيالګي	۲،۴ - ۲،۶ پورې
رسېدلي ونې البته هغه نوع چې د تازه خوراک لپاره وي	۱،۸ –۲،۲پورې
رسېدلي ونې چې د پروسس لپاره وي	۲،۰ –۲،۴پورې

د پانو په تجزيه کې بايد له ډېر احتياط څخه کار واخېستل شي،ځکه چې مختلف عوامل په پانو کې د منرالونو په ترکيب او موجوديت اغېزه لري.په خاصه توګه د حاصل مقدار او د ونو جسمي وده په هغو ونو کې چې زيات حاصل ورکوي د نايتروجن 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 نايتروجن مصرفوي. په منو کې بې حاصله موسم (off season) د حاصل لرونکي (on season) کم نايتروجن لري.د يادونې وړ ده چې د پانو نمونې بايد په ډېر دقت واخېستل شي او همدارنګه په تجزيه او تحليل کې يې پوره احتياط وشي، ترڅو يې په رڼا کې د نايتروجن د مقدار په هکله لازمې سپارښتنې وشي.(۴)

د ونو وده په سيده توګه د نايتروجن مقدار پورې تړلي ده، د ځوانو ونو سريعه نمو د جسمي ودې د تشکيل او وختي حاصل ورکونې په موخه کافي نايتروجن ته اړتيا لري. د ځوانو ونو د نمو لپاره د پانو د نايتروجن مقدار بايد د ۴،۲ تر ۲،۶ فيصده پورې ورسيږي 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 نايتروجن اندازه کمه شي.(۱)

نايتروجن (يوريا) د ورکړې مناسب وخت

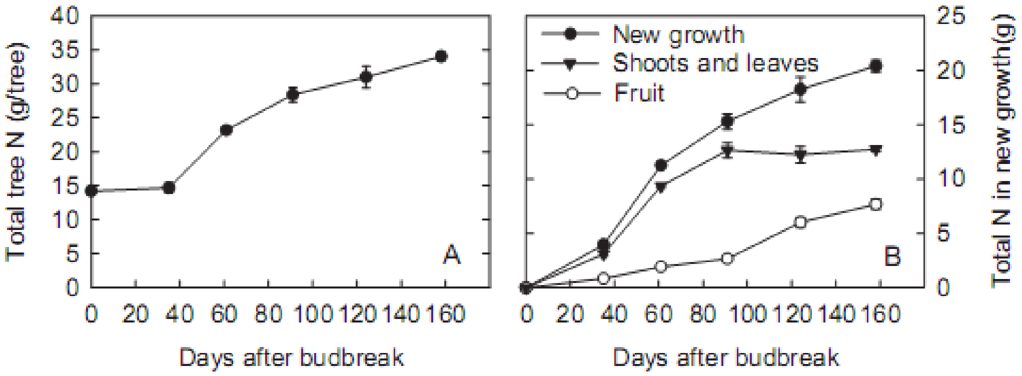
د نايتروجن د ورکړې لپاره کوم وخت مناسب دی؟ په اصولو کې نايتروجن هر وخت ونو ته ورکول کيږي پدې شرط چې په ونو کې په نمويي فصل کې د نايتروجن کمبود وليدل شي، لاکن ښه نتيجه هغه وخت ورکوي چې د نمويي فصل د نايتروجن ضرورت په نظر کې ونيول شي هغه داسې چې د نمويي فصل په لومړيو کې د چتر د جوړېدو يا جسمي ودې او د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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

نایتروجن علاوه کول د مېوې په کیفیت باندې تاثیر ونه لري یعنې 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 سپړلو 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 زیاتیږي. له بلې خوا د شاخونو او پاڼو لپاره د غوټې د سپړلو څخه تر ۱۰۰ ورځې پورې د نایتروجن ضرورت ډیریږي ولې وروسته ورځو کې د نایتروجن ضرورت ثابت حالت غوره کوي. په ۶- شکل کې ښکاري چې د غوټې د سپړلو 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 زیاتیږي.



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

ډېرو تحقیقاتو ښودلې ده چې د نیمایي فصل په لومړیو کې د نایتروجنې سرې استعمال د پاڼو د انکشاف او د مېوې د غټوالي باعث ګرځي، حال دا چې د منې یا خزان په اواخرو کې د نایتروجن استعمال د راتلونکې کال لپاره د نایتروجن د ذخیرې سبب ګرځي چې په نتیجه کې د پاڼو د مېوې د انکشاف باعث ګرځي. ددې ترځنګ باید په ځمکې 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 سپړلو د ګلپاڼو د تویېدو ترمنځ مرحله کې نایتروجنې سره استعمال شي ترڅو د ونو د نوې شروع شوې فصل اړتیا پوره کړي. (۶)

(c) ketabton.com: The Digital Library

که چېرته (۲۰ پونډه) 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 نېمایي برخه د ګلپاڼو د تویېدلو څخه وروسته سپارښت شوي ده البته په شګلنو او هغو خاورو کې چې د عضوي موادو اندازه یې کمه وي او یا هغه ورایټیو کې چې د مېوې کیفیت یې دنایتروجن 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 نایتروجني سره باید استعمال شي؟ ددې پوښتنې ځواب په لاندې دریو فکتورونو پورې تړلی دی. لومړۍ د ونې د نایتروجن د اندازې پورې،دوهم د خاورې څخه په طبیعي توګه دنایتروجن د اخېستلو 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 ــ۴۰ پونډه) پورې په یوه جریب کې رسېږي. 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 تړلې 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 ازادېږي یوازې ۶۰ سلنه یې د ونو په ذریعه جذبیږي، 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 داستعمال طریقه د ضرورت وړ اندازې سره تړاو لري، که چېرې نایتروجني سره د پاڼو 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 نمویي فصل په لومړیو کې د پاڼو په ذریعه پاشل (Foliar Spray) د مېوې تشکیل او نمو لپآره ډېر مهم او اړین دي البته په هغه صورت کې چې د پاڼو تجزیه د تېر فصل د نایتروجن اندازه د (۲،۲٪) څخه کمه وښیي.ددې په نتیجه کې ګرده افشاني موده هم زیاته او د حجراتو د ویش پروسه ګړندۍ کېږي.البته باید په یاد ولرو چې د پاشلو د محلول غلظت کم وي ترڅو د پاڼو د له منځه تللو باعث نه شي.(۵)

وروستې پایله

(c) ketabton.com: The Digital Library

د ونو وده په سیده توګه 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 ورسیږي خو کله چې پوخوالي ته نږدې کیږي نو جسمي وده یې کمزوري کیږي نو د مېوې د ښه کیفیت، رنګ 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 قندي 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 سپاربښتنه 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.

خپرونه درې میاشتنۍ کڼه، ۱امه پرلپسې ۹ ربع، دویمه ل، ۱۳۹۶ ل

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

پوهنمل ډاکټر سید رحیم شاه شمل وال
طب پوهنځی
فزیولوژي 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 شوې ده. لنډ مهاله حافظه په شته عصبي سرکټونو کې بدلونونو ته اړتیا لري، په داسي حال کېچې اوږد مهالي حافظه نوي پروټین جوړوني او ودې ته اړتیا لري. دغه بدلونونه ګڼ شمېر حجروي میخانیکیتونه دي، چې د عصبي حجرو د ننه ترسره کیږي. ثانوي پیغام وړونکي سیستمونه په حجروي بدلونونو کې د منځګړي رول لوبوي. د حجروي غشا په چاینلونوکي بدلونونه د زده کړې او حافظې سره تړلي وي. حافظه د میل، شعور او زمان په اساس په بېلابېلو ډولونو ویشل کیږي. پهمرکزیعصبي 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 غذایي رژیم او د کافي خوب کولو څخه عبارت دي.

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

سریزه

انساني حافظه د تېرو پېښو د بېلابېلو معلوماتو، د انساني چاپېریال 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.

داچې تر دې دمه د عصبي سیستم د بشپړو دندو د پوهېدو په موخه زیاتې څېړنې رواني 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

(c) ketabton.com: The Digital Library

حافظې بنسټونه او هغه لارې چارې، چې کولی شي انساني حافظه تقویه کړي تر بحث لاندې ونیسي. او په دې اړوند وروستۍ پایلې د طب محصلینو او روغتیاپال قشر سره شریکې 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 برخېچې په انساني حافظه کې رول لري د hippocampus، para hippocampus، thalamus، amygdaloid، visual area، olfactory area او auditory area څخه عبارت دي. [۶]

د معلوماتو د خوندیتوب پر بنسټ د حافظې مرکز انسانان د دې جوګه کوي، چې مختلفې ژبې زده کړي، معلومات او مهارتونه زده کړي اویادې زده کړې لاپیاوړې کړي. خپلې راتلونکې کړنې او تولنیزې اړیکې تنظیم کړي، همدارنګه د همدې حافظې پر بنسټ خپل شخصي او تولنیز 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 تولنیز هویت د ودې پر لور بیایي او په تولنه کې یې مقام ټاکي.

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

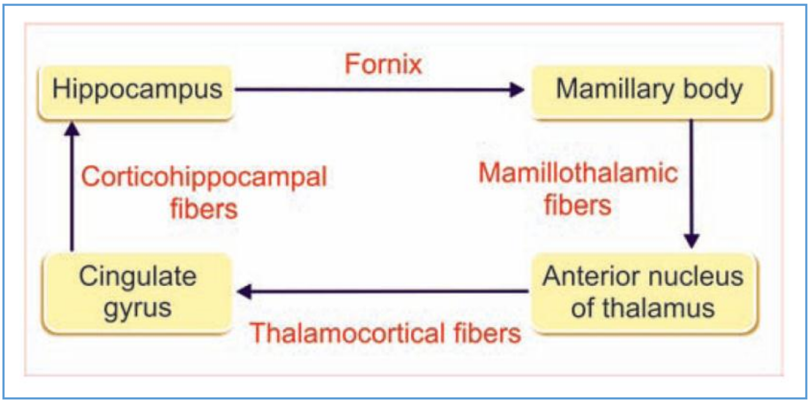
لیمبیک سیستمیواځینی قشري برخه ده، چې د هایپوتلاموسڅخه زیات شمېر تنبه رسوونکي عصبي تبارزات حاصلوي او د سلوک د کنټرول لپاره مرکزي ساحه ګڼل کیږي. برسېره پر دې لیمبیک سیستم په حافظه کې هم ستر رول لري. په حافظه کې د لیمبیک سیستم مرکزي رول په ۱۹۳۷ زیږدیز کال کې د James Papez په واسطه څرګند شو، چې د Papez circuit په نوم یادیږي.

(۱- انځور)

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

هغه امریکایي پوهان، چې د انسان د دماغي ساینپسونو ذخیره اندازه کوي، وایي چې د انسان مغز د نږدې 4.7 میلیونه کتابونو د ذخیره کولو وړتیا لري. څېړونکو موندلي، چې هر سیناپس په اوسط ډول د 4.7 بیټه معلوماتو د ذخیره کولو وړتیا لري،چې په دې توګه د انسان مغز ټولټال د 670 میلیونه ویبپاڼو د ذخیره کولو وړتیا لري. [۸]



۱- شکل:Papez circuit. [۶]

(c) ketabton.com: The Digital Library

موخې

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 وروستيوڅېړنو په پايلو کې رابرسېره شوي دي.

د کار مواد او مېتود

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

د انساني حافظېډولونه

۱ـ د علاقې او ميل پر اساس

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

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

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

۲ـ د شعور پر اساس

شعوري حافظه: د بيدارۍ په حالت کې د تېرو پېښنو 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 بې هوشۍ په حالت کې د تېرو پېښنو 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]

۳ـ د وخت پر اساس

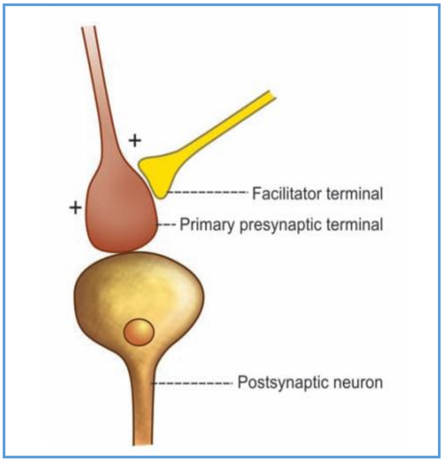
الف ـ فوري حافظه: په دېډول حافظه کې پېښې د لنډ وخت لپاره په حافظه پاتې کيږييا په بل عبارت دا ډول حافظه د هغو واقعاتو سره تړاو لري، کوم چې همدا څو ثانيېيا دقيقې د مخه واقع شوي وي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

ج - اوږدمهاله یا بعیده حافظه : د دېډول حافظې لرونکي اشخاص کولی شي هغه پېښې، چې میاشتې اویا 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 کیږي.

د حافظې اساسي میخانیکیت: حافظه په کامل ډول د ساینپسونو دنده ده، چې په لاندې اساس ترسره کیږي: کلهچې یوه وصفي سیاله په یوځانګړي ترتیب د ساینپسونو څخه عبور وکړي،دغه ساینپسونه په راتلونکي کې د عېنې سیالې د لیږد لپاره باسهولته یا اسانه کیږي او یا هم نوموړي ساینپسونه د عېنې سیالې د لیږد لپاره لا مساعدیږي. که چېرې په همدې لاره عېنې سیالېڅو وارې په پرلپسېډول د ساینپسونو څخه تیرې شي د نوموړو ساینپسونو وړتیا نوره هم زیاتیږي، چې حتا په دماغو کېبو واحد په یاد راوړونکی سیګنال کولی شي، چې د ساینپسونوڅخه د عېنېترتیب له لارې د پخوانیو سیالو د انتقال لامل شي یعني پخواني سیګنالونه را برسیره کړي، چې دغې پروسې ته حافظه وایي.

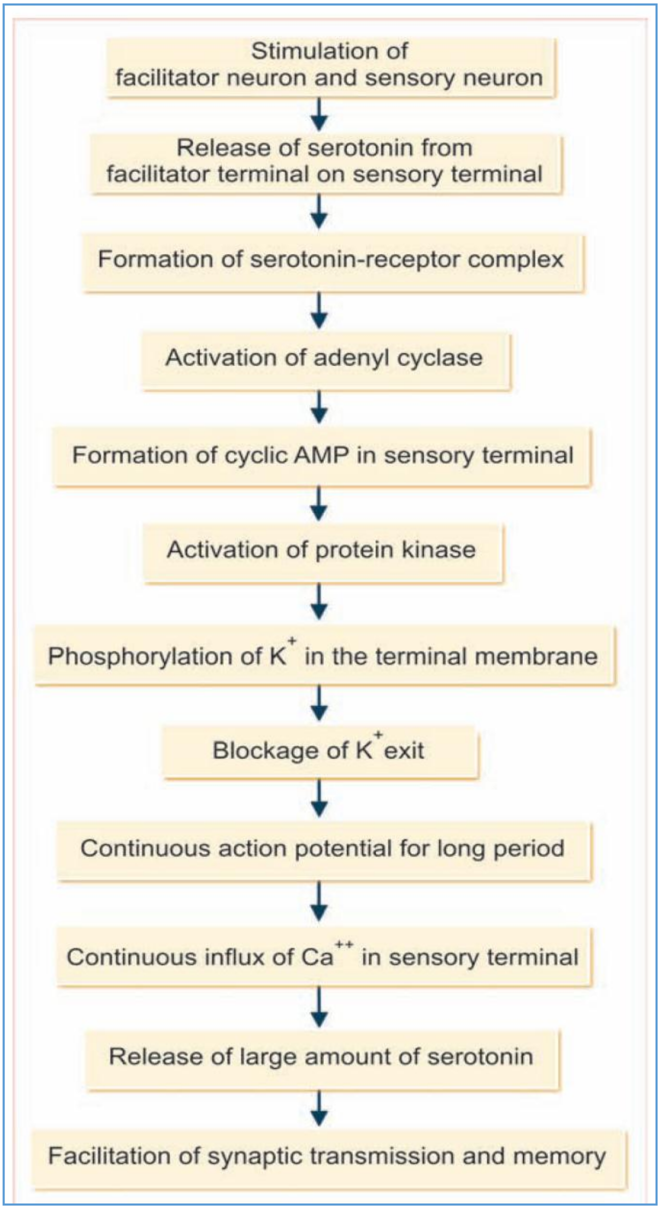


۲- شکل: د حافظې لپاره د کوډ ورکولو سیناپتیک نهایت. [۶]

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 زیاتیږي. د انساني حافظې فزیولوژیک مالیکولي میخانیکیت په دریم انځور کې ښودل شوی دی.

۱۳۹۶ ل، دویمه ربیع، پرلپسي ۹ امه ګڼه، دري میاشتنۍ خپرونه

(c) ketabton.com: The Digital Library



۳- شکل: د حافظې engram. [۶]

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

څخه تر ۱۰ دقیقو پورې وخت ته اړتیا ده، په داسې حال کې، چې اعظمي استحکام یو ساعت وخت ته اړتیا لري. [۶]

د استحکام میخانیکیت

لومړی یو مطلب مرکزي عصبي سیستم ته انتقالیږي، وروسته نوموړی مطلب ثبت کیږي او په اخر کې هڅه کیږي، چې نوموړی مطلب د اړتیا پر مهال بیرته په یاد راولي. [۹, ۸, ۷, ۶]

د انساني حافظې د تقویې لپاره خورا زیاتې څیړني تر سره شوي دي، چې د ټولو ذکر کول دلته ناشوني دي، خو هڅه شوي، چې د اساسي او بنسټیز ټکي یې په ګوته شي. د انساني حافظې د تقویې لپاره ځیني اساسي او بنسټیز ټکي په لاندې ډول دي.

ورزشي تمرينات: ورزشي تمرينات نه یوازې دا چې د انسان په دماغو بوج او فشار له منځه وړي بلکه حافظه هم غښتلي کوي. د بیلګې په توګه هغه څېړنه، چې د جنوبي کارولینا په پوهنتون کې ترسره شوي، ښيي، چې د بدني فعالیت په وخت کې د عضلاتو سربیره په دماغي حجرو کې هم مایتوکاندریاوې تولیدیږي، چې د ماغي فعالیت ته زیاتوالی او چټکتیا ورکوي. [۱]

مناسبه تغذیه: هغه کبان، چې Omega 3 لري ، د توتانو بیلابیل ډولونه ، میوې او شنه سابه، قهوه، شین چای، چارمغز، ګازرې او داسې نور هغه غذایي مواد دي، چې په زیاته اندازه انتی اکسیدانتونه لري. انتی اکسیدانتونه هغه مواد دي، چې په بدن کې د آزادو راډیکالونو مخه نیسي او په دې توګه دماغي حجرې د آزادو راډیکالونو د تخریب څخه ساتي .

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

د rosemary بویول: څیرنو ښودلې ده، چې د rosemary (یو ډول تل زرغون بوټی، چې د نعناع ویلني بوی لري او د ځانګو څخه یې عطر جوړیږي) بویول حافظه غښتلي کوي. پخوانیو یونانیانو به د دې بوټي کوچنۍ ځانګې د ازموینو په ورځو کې د غوږونو شاته ایښودلې تر څو حافظه یې غښتلي شي.

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

د ژاولو ژوول: ځینو څیړنو ښودلې ده، چې د ژاولو ژوول حافظه غښتلي کوي، چې دقیق میخانیکیت یې معلوم نه دی، په داسې حال کې، چې بیا نورو څیړنو د حافظې په غښتلي کولو کې د ژاولو د ژوولو رول رد کړی دی.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

خوب کول: یو کاهل کس په ۲۴ساعتونو 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: ځینې ناروغی لکه د شکري ناروغي حافظه کمزوري کوي.

ارثیت: دا موضوع تر دې دمه تر څیړنې لاندې ده.

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

درمل: ځیني درمل هم شتون لري، چې په حیواناتو کې یې حافظه غښتلي کړې ده، چې د کافیین، پیژوستیګمین، امپیتمین ، جنکوبا مستحضرات، نیکوټین، سترګنین 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 اکسېډانت موادو بّ 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، خالصي شیدې، کوچ، پنیر، پیروی او ایسکریم خورا زیات کاروي، په هغوی کې د هېرېدنې ، د تمرکز او حافظې د زیانمنیدو خطر زیاتیږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

عمر: ځینو 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 ګڼ 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 ګڼ شمېر حجروي میخانیکیتونه دي، چې د واحد عصبي حجرو د ننه ترسره کیږي.

۴- ثانوي انتقالي سیستمونه په حجروي بدلونونو کې د منځګړي رول لوبوي.

۵- د حجروي غشا په چاینلونوکې بدلونونه د زده کړې او حافظې سره تړلي وي.

۶- حافظه د میل، شعور او زمان په بېلابېلو ډولونو ویشل کیږي.

۷- هغه لوی لاملونه، چې د حافظې په غښتلتیا کې رول لري د بدني ورزش، مناسب غذایي رژیم او کافي خوب کولو څخه عبارت دي.

وروستۍ پایلې

په مرکزي عصبي سیستم کې د حافظې لپاره پیچلي 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 ګڼ شمېر لاملونه شتون لري، چې تر ټولو اساسي یې ورزش، مناسب غذایي رژیم او د کافي خوب کولو څخه عبارت دي. ځیني درمل هم شتون لري، چې په حیواناتو کې یې حافظه غښتلي کړې ده، چې د کافیین، جنکوبا مستحضرات، نیکوټین، سترکنین او میترازول څخه عبارت دي. ځینو څېړنو ښودلې ده، چې روژه نیول حافظه غښتلي کوي. روژه نیول د اکسیدانت موادو سویه په وینه کې راکموي او د انتي اکسېدانت موادو په توګه کار کوي، چې په دې ډول د دماغي حجرو ودې ته زمینه برابروي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

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.

(c) ketabton.com: The Digital Library

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 pressNew 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.

(c) ketabton.com: The Digital Library

پوهنمل دوکتور طاهرشاه (نیکمل)
طب پوهنځی
مایکروبیولوژي دیپارتمنت
گرځنده شمیره: ۰۰۹۳۷۹۹۱۳۶۶۵۹
بریښنالیک: tahirmekmal@gmail.com

چاغوالی (Obesity) او د وزن زیاتوالی (Overwieght)

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 پېښوونکو ناروغیو لکه Type II diabetes, د زړه او د رګونو ناروغیو، hyperlipidemia او sleep apnea خطر لوړوي او په تعقیب یې د ژوند د پاتې کېدو موده یاني Life expectancy د ۷ کلونو په شاوخوا راکموي. له بلې خوا د نورې نړۍ په شان په ګران هېواد افغانستان کې د یادې ستونزې شیوع نه یواځې داچې مخ په زیاتیدو ده بلکه د زیاتره هېوادوالو د پامه هم غورځېدلي ده.

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

سریزه

څرنګه چې چاغوالی او د وزن زیاتوالی د ځینو مزمنو او ژوند تحدیداونکو ناروغیو لکه Type II diabetes, د زړه او د رګونو ناروغیو، hyperlipidemia او sleep apnea خطر لوړوي او په تعقیب یې د ژوند د پاتې کېدو موده یاني 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 راولاړېدونکو ناروغیو او له هغو څخه د مخنیوي او ځان ساتنې په اړه معلومات او پوهاوی ترلاسه کړي. د ګران هېواد افغانستان د عامې روغیتا وزارت د National Public Health Instituteلخوا 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 روغیتا وزارت د Head of Grant and Service Contract Management Unit (GCMU) لخوا په پلازمینه کابل کې د خواجه میر اسلم

(c) ketabton.com: The Digital Library

سعید لخوا په ترسره شوي څېړنه کې په ټولیز ډول د چاغوالي سلنه په ښځینه جنس کې ۵۱،۱ سلنه او په نارینه جنس کې ۴۸،۹ سلنه ښودل شویده.[۸]. همدارنګه یوه بله څېړنه د National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES) څېړنه ده چې د امریکا متحده ایالاتو 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 میلادي کلونو کې ترسره شویده، په دې څېړنه کې په ټولیز ډول ۶۶،۲٪ کاهلو امریکایانو چې عمر یې ۲۰—۷۴ کاله وو د وزن زیاتوالی یا چاغوالی درلود، چې ۳۳،۴ سلنه د وزن زیاتوالی او ۳۲،۹ سلنه چاغوالی درلود[۵].

همدارنګه یوه بله د ایران د تهران پوهنتون د میډیکل ساینس 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 ایرانیانو چاغوالی او ۳۸،۵ سلنه د وزن زیاتوالی درلودو [۲]. د پاکستان د کراچی ښار د آغاخان پوهنتون د اپیډیمیولوژي، نیفرلوژي او Medicine and Community Health Sceinece دیپارتمنتونو لخوا د Tazeen H او د نوموړي ملګرو لخوا په ترسره شوي څېړنه ده، په دې څېړنه کې ۲۵٪ پاکستانیانو د وزن زیاتوالی او او ۱۰،۳٪ چاغوالې درلودو [۴]. چاغوالی یو مزمن حالت دې په بدن کې د زیات مقدار وازدې ټولېدو ته چاغوالی ویل کیږي. چاغوالی د (BMI) body mass index د لاندې فورمول پواسطه چې د بدن وزن نظر جګوالي ته توضیح کوي په ښه شان معلومیږي. د نوموړي فورمول صورت د شخص وزن ښایي چې په کلوګرام ښودل کیږي او مخرج یې د شخص جګوالی ښایي چې په متر مربع (m^2) ښودل کیږي.

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

هغو کاهلان چې BMI یې ۱۸،۵ – ۲۴،۹ ترمینځ وي د نورمال وزن لرونکي شمېرل کیږي. هغه کاهلان چې BMI یې ۲۹،۹ – ۲۵ وي د زیات وزن (overweight) لرونکي شمیرل کیږي، ولې هغه کاهلان چې BMI یې ۳۰ یا زیات 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. افریقایي نژاده امریکایی ښځې او هسپانیایی ښځې د اسیایي او سپین نژاده ښځو په پرتله زیات وزن اخستنې ته میلان لري او د عمر سره سم چاغوالي اندازه (age-adjusted

(c) ketabton.com: The Digital Library

(obesity rate یې لوړ وي. ۲. د ماشومتوب د وخت وزن زیاتوالی: هغه څوک چې د ماشتومتوب په وخت، د ۱۳- ۱۹ کلونو د عمر ترمینځ (teenage) او د کاهلی د وخت په لمړیو کې زیات وزن ولري کېدای شي چې د کاهلۍ د وخت په چاغوالي باندې تاثیر ولري. د بیلګې په توګه، هغه څوک چې په ۲۰ کلنۍ کې د وزن زیاتوالی ولري د ۳۵ کلنۍ د عمر د اساسي چاغوالي سره اړیکه لري. هغه څوک چې د ماشومتوب د دورې په وروستي عمر کې د وزن زیاتوالی ولري د کاهلی د وخت چاغوالي ته زیات مساعد دي. هغه څوک چې د ۱۳- ۱۹ کلونو د عمر ترمینځ (teenage) د وزن زیاتوالی ولري د کاهلۍ د عمر د وزن زیاتوالي ته ډیر زیات مساعد دي. ۳.هورمونونه: ښځې خصوصاً په ټاکلي وختونو لکه حمل، menopause او د خولې د لارې د استعمالیدونکو د حمل ضد درملو د استعمال په وخت کې وزن اخستنې ته میلان لري، خوبیاهم د استروجن کم مقدار لرونکو ګولیو شتون له کبله د وزن اخستل دومره خطر نه لري [۱].

شالید

چاغوالی او د وزن زیاتوالی یو مزمن حالت دی په بدن کې د زیات مقدار وازدې تولېدو ته چاغوالی ویل کیږي . څرنګه چې یوې خوا چاغوالی او د وزن زیاتوالی د ځینو مزمنو او ژوند ته ګواښ پیښوونکو ناروغیو لکه Type II diabetes,، د زړه او د رګونو ناروغیو، hyperlipidemia او sleep apnea خطر لوړوي او په تعقیب یې د ژوند د پاتې کېدو موده یانې Life expectancy د ۷ کلونو په شاوخوا راکموي [۵].

د چاغوالي لاملونه

د وزن اخستل د کالوري د اخستلو او انرجي د مصرفولو ترمینځ د نه سمون له لارې رامنځ ته کیږي. که چیرته یو شخص د هغه کالوری په مقایسه چې نوموړی شخص یې مصرفوي زیاته کالوري واخلي نو شخص وزن اخلي (بدن اضافي انرجي د وازدېFat) (په ډول ذخیره کوي). که چیرته یو شخص د هغه کالوری په مقایسه چې نوموړی شخص یې مصرفوي کمه کالوري واخلي نو نوموړي شخص خپل وزن د لاسه ورکوي. له دې کبله د چاغوالي ډیر عام لاملونه زیات خوراک او فزیکي لټي دی. د وزن زیاتوالی د جینیتیکي، میتوبولیک، محیطي، behaviour او کلتوري لاملونه په پایله کې هم رامنځ ته کیږي [۳].

جینیتک: هغه شخص زیات په چاغي اخته کیږي چې پلار مور یې یا یو ددوی څخه چاغ وي. جینیتیک هغه هورمونونه چې د وازدې په تنظیم کې رول لري هم متاثره کوي. د بیلګې په توګه د چاغوالي یو لامل د leptin هورمون کموالی ده، لیپتین هغه هورمون ده چې د شحمي حجراتو پواسطه افرازیږي.

خپرونه ۱۳۹۶ ل، دويمه ربع، پرلپسي ۹ ګڼه، درې میاشتنۍ

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

زیات خوراک کول: زیات خوراک کول د وزن اخستنې 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 خواږه) د انرجي لوړه اندازه لري (په کمه اندازه هغه خواړه چې زیاته کالوري لري). اپیډیمولوژیکو څېړنو ښودلې ده چې هغه خواړه چې زیاته وازده ولري د وزن اخستنې لامل کیږي [۳].

هغه خواړه چې د ساده کاربوهایدریټو لوړه اندازه لري: د وزن په اخستنه کې د کاربوهایدریټو رول واضح نه دی. کاربوهایدریټ د وینې د ګلوکوز اندازه لوړه وي، کوم چې د پانقراص څخه د انسولین افراز تنبه کوي، او انسولین د شحمي انساجو وده پرمخ بیایي او د وزن د اخستنې لامل کیږي. ځینې ساینس پوهان عقیده لري چې ساده کاربوهایدریټ (ګلوکوز، فرکتوز، **desssert**، خواږه شربت، بیر، شراب وغیره) په وزن اخستنه کې برخه اخلي ځکه چې دوی د مغلق کاربوهایدریټو **(pasta**، سرو وریجو، غله، سبزي ، خامې میوې وغیره) په پرتله په چټکۍ سره د وینې بهیر ته جذبیږي او لدې کبله د خوراک څخه وروسته د مغلقو کاربوهایدریټو 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 خواړلو دفعاتو (څو ځلې 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 څېړلي ده چې هغه خلک په ورځ کې څلور یا پنځه ځلې خوراک کوي، د کولیسترول ټیټه اندازه او د وینې د ګلوکوز اندازه یې ډیره ثابته وي د هغو خلکو په پرتله چې په کم دفعاتو سره خواړه خوري (په ورځ دوه یا درې ځلې د خواړو زیاته اندازه خوري). شوني ده چې د خوراک مکرر کم مقدار د انسولین ثابته اندازه تولیدوي، ولې د خواړو لوړ مقدار د انسولین لوړه اندازه تولیدوي[۳].

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

درمل: هغه درمل چې د وزن اخستنې سره تړاو لري د ډیپریشن ضد درمل (درمل چې د ډیپریشن درملنې لپاره کارول کېږي)، د احتلاج ضد درمل (هغه درمل چې د احتلاج د کنترولولو لپاره کارول کېږي لکه کاربامازاپین) یا valproate، ځینې د شکر ضد درمل (هغه درمل چې د وینې د گلوکوز سویه ټیټوي لکه انسولین، سلفانایل یوریا او thiazolidinedione) ځینې هورمونونه لکه د خولې د لارې استعمالیدونکي د حمل ضد درمل (oral contraceptives) او زیاتره corticosteroids لکه پریډنیسولون. د وزن اخستل د ځینو فشار ضد درملو او هستامین ضد درملو د استعمال سره هم لیدل شوی دې[۳].

فزیالوژیک فکتورونه: ځینو خلکو کې هیجان د خواړو خواړلو په عادت باندې تاثیر لري. زیاتره خلک هیجان لکه زړه تکانونه، خفگان، فشار یا ناراختي) ته په غبرگون ښودنې کې زیات خواړه خوري[۳].

ناروغی : ځینې 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 ترمینځ ارتباط شته. د صحي خواړو د رانیولو لپاره د پیسو نشتوالی یا د منډې یا تمرین کولو لپاره د مصوون ځای نشتوالی د چاغوالي خطر زیاتوي [۳].

د چاغوالي او وزن زیاتوالي له کبله پېښبودونکي روغتیایي ستونزې

د وینې لوړ فشار

د روغتیا نړیوال سازمان (WHO) مطابق د پرمختللي هېوادونو ۲۰ سلنه وگړي کېدای شي د چاغوالي پورې تړلي هایپرټینشن ښکار وي. یواځې چاغوالی ښایي په نارینه او ښځینه جنس کې په ترتیب سره ۷۸٪ او ۶۵٪ د essential hypertension لامل وگنل شي. د وینې د لوړ فشار شیوع په چاغو نارینه کاهلانو کې ۳۸,۴ ٪ او په ښځینه کې ۳۲,۲ ٪ ده[۱].

د شکرې ناروغي

د چاغوالي او Type II Diabetes mellitus ترمینځ اړیکه په ښه شان پیژندل شویده. د وگړو په زیاترو چېړنو کې تخمیناً ۸۵ــــ۹۵ سلنه د Type II Diabetes زیاتره ناروغان چاغ وي، خوبیاهم یواځې ۱۰ سلنه چاغو ډیابیټ لرونکو ناروغانو باندې شک کېږي چې یواځې چاغوالي کافي نه ده چې د Type II Diabetes لامل شي، نوره فکتورونه خصوصاً د islet beta-cell د وظیفې ناغیرۍ هم اړینه ده[۱].

(c) ketabton.com: The Digital Library

د زړه د رګونو ناروغي

په بدن او قلبي وعايي ناروغيو باندې د چاغوالي منفي اغېزې روښانه دي. د et alWillett يوې څېړنې اوښوده چې زيات وزن لرونکي او چاغې ښځې د CHD لوړ خطر لري. هرکله چې د بدن وزن ۱۱ کيلوګرامه زياتيږي د يادې ناورغۍ خطر ۱,۶ ځلې لوړيږي، ولې هرکله چې د بدن وزن ۱۱ــــ۱۹ کيلوګرامه زياتيږي د يادې ناروغۍ خطر ۱,۹ ځلې لوړيږي. کله چې BMI د 29 kg/m2 ته ورسيږي د CHD خطر ۳ ته رسيږي[۱].

سرطان

د تيونو سرطان د ښځينه جنس د ټولو سرطانونو تخميناً ۲۰ سلنه حسابيږي چې ۸۰ سلنه پيښې يې په postmenopausal ښځو کې ليدل کيږي. د ۱۰۰ څخه زياتو اپيډيميولوژيک مطالعاتو د تيونو سرطان او BMI، د وازدې توضيع او وزن اخستنه په مختلفو عمرونو کې وازمويله. دغو څېړنو جوته کړه چې هغه ښځې چې زيات وزن او چاغوالی لري د ډنګرو ښځو په پرتله ۳۰-۵۰ سلنه د postmenopausal breast cancer زيات خطر لري. د Agency for Research on Cancer (IARC) International د اټکل له مخې په نړۍ کې ۲۵ سلنه د کانسر پيښو لاملونه چاغوالی او د بې فعاليته ژوند ډول (Sedentary life style) دې[۱].

د تريخي تيږې

د تريخي تيږې چې په اساسي دول د کوليسترول د مخلوط، calcium bilirubinate او calcium carbonate څخه ترکيب شوي وي. ځيني وخت کله کله داسې تيږې هم پيدا کيږي چې د پورته ذکر شويو موادو څخه يواځې د يو څخه جوړې شوي وي. د تريخي تيږو شيوع د چاغوالي د موضوع سره اړه لري. د تريخي د تيږو جوړيدل په هغه ښځو کې ۲,۷ ځلې fold-2.7 ځلې زياته وي چې 40kg/m2 BMIs څخه پورته وي نسبت هغه ښځو ته چې 29kg/m2 BMIs کمه وي، ولې په نارينه جنس کې په عين کتګوري د BMIs کې يې احتمال ۲,۳ ځلې2.3 –fold زياتيږي[۱].

Osteoarthritis

Osteoarthritis په لمړي ډول يا په دويمي ډول د ضربې يا نورو حالاتو له امله د cartilage articular د توږنې پواسطه پيژندل کيږي. Cartilage نرم او نری کيږي، subchondral هډوکی لشم او سختيږي او د osteophytes څنډې خارج ته وده کوي، درد او د وظيفوي ضياع ليدل کيږي. دغه په بنيادي ډول وزن لرونکي بندونه اخته کوي او په زاړو خلکو کې ډير عام وي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

زیات وزن لرونکي او چاغ خلک زیات په خطر کې دي چې په **Osteoarthritis** اخته شي. یوه څېړنه چې په منځني عمر لرونکو ښځو باندې ترسره شوې ده داسې اټکل کوي چې د وزن په هر کیلوګرام زیاتوالي سره د **Osteoarthritis** د اخته کېدو خطر ۹—۱۳٪ زیاتیږي ولې یوې بلې څېړنې اوښوده چې د **Osteoarthritis** کم ترکمه ۲ پر ۳ برخه ناروغان د عملیاتو په وخت چاغوالی درلوده[۱].

Sleep apnoeaاو د تنفسي جهاز نوره ستونزې

چاغوالی په سږو باندې منفي اغېزه کوي. یوه څېړنه چې په حیواناتو باندې ترسره شوې ده داسې اوښودله، چې چاغوالی د سږو جمله حجم او **functional residual capacity** د کموالي له کبله تنفسي جهاز اغېزمن کوي. د ګیډې چاغوالی په حجاب حاجز باندې د فشار لامل کیږي او ساه اخستنې (**inspiration**) په وخت کې د سږو د توسع قابلیت کموي، ولې په سینه کې د وازدې تولیدل د سینې د جوف مسافه کموي. **Sleep apnoea** د تنفس د قطع کېدو د تکراري حملو پواسطه پیژندل کیږي چې د خوب په وخت د تنفسي لارې د بندیدو له امله رامنځ ته کیږي او د آکسیجن د مشبوع کېدو د کموالي لامل کیږي. په **Sleep apnoea** اخته خلکو کې چاغوالی د مهم فکتور په توګه پیژندل شوی دې. څېړنو ښودلې ده چې په ۴۰٪ چاغو خلکو کې څرګنده **Sleep apnoea** موجوده وه، ولې ۷۰ سلنه د **Sleep apnoea** ناروغان چاغ وو. یوې بلې څېړنې ښودلې ده چې ۱۰٪ د وزن زیاتوالی ۶ ځلې **6-fold** د **Sleep apnoea** د پیدا کېدو خطر زیاتوي[۱].

د تناسلی سیستم ستونزې

چاغوالی د ښځې د میاشتنې عادت د ستونزو لکه د ۳۶ ورځو څخه زیات د عادت اوږدیدل، د عادت غیرمنظم کیدل او په مخ باندې د نر په شان د ویښتو د پیدا کېدو، عقامت او خوبخودي زیان سره اړه لري. څېړنو ښودلې ده چې په حمل کې چاغوالی د فشار د زیاتوالي، شکرې ناروغی، ولادي سوشکل او د مور او ماشوم دواړو د مرګ سره ملګري 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.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د غذا پواسطه درملنه

کالورۍ اخستل باید په ورځ کې ۱۰۰۰ څخه تر ۱۲۰۰ کیلوکالوري پورې ښځو ته او ۱۲۰۰ څخه تر ۱۶۰۰ کیلوکالوري نارینه وو ته انتخاب شي. زیاتره زیات وزن لرونکي او چاغ خلک باید د کمې کالورۍ اخستلو د غذا سره اوږد مهاله ځان عیار کړي. په غذايي درملنې کې د غذايي رژیم تغییر شامل ده ترڅو دغې موخو ته ورسیږو[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 کیږي 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 مخنیوی کوي کوم چې زیاتره د وزن ضیاع له کبله رامنځ ته کیږي. چاغ ناروغان باید فعالیت په تدریجي ډول زیات کړي او د ټپي کېدو څخه د مخنیوې 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 زغلول، 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 ویني د ګلوکوز په کنترلولو 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 کیږي.

یادونه: د فزیکي فعالیت پواسطه د وزن بایلل که ترلاسه شي یا نه، پورته یادې شوي ګټې ترلاسه کیږي[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 فشاراداره کول، د تنبهاتو کنټرولول، د مشکل حلول، د احتمالي پیښو اداره

(c) ketabton.com: The Digital Library

کول او اجتماعي ملاتړ د سلوک د وصفي کړنلارو څخه عبارت دي. د سلوک درملنه کېدای شي د غذا پواسطه درملنې (غذايي رژیم محدودول) د پرمختګ او فعالیت سره د ځان عیاريدو 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. کچیرته د ژوند دول تغییر د ۶ میاشتو څخه وروسته هم وزن کم نه کړي فارماکوتیراپي باید په نظر کې ونیول شي. موجوده وخت فارماکوتیراپي هغو ناروغاتو ته توصیه کیږي چې BMI ≥ 30 یا BMI ≥ 27 وي خو د چاغوالي سره تړلي فکتورونه یا ناروغۍ ولري. بیاهم ټول ناروغان درملنې ته ځواب نه وايي. کچیرته ناروغ ۲،۲ پونډه یا ۲ کلوګرامه وزن د ۴ اوونیو درملنې سره کم نه کړي، نو نوموړی ناروغ یادې دوا سره ځواب نه وايي. موجوده وخت Sibutramine او Orlistate د FDA لخوا تایید شوي دي. Sibutramine اشتها د منځه وړي ولې orlistate د کولمو څخه د وازدې جذب نهي کوي[۶].

جراحي درملنه

جراحي پواسطه درملنه په هغه ناروغانوته چې شدید چاغوالی (BMI ≥ 40) ولرې یا BMI ≥ 35 وي ولې ددې سره سره یوځای جدي حالت ولري توصیه کیږي. عملیات شوي مریضان باید د اختلاطاتو 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 راوولاړیدونکو ناروغیو او ستونزو په اړه د روغتیايي کارکوونکو او هېوادوالو د پوهاوي کچې لوړول.
- د چاغوالي تشخیص، درملنې او د مخنیوي تدابیرو ته ددوې پام راړول

وروستی پایلې

په نوره نړۍ او ګران هېواد افغانستان کې د ترسره شویو چېړنو په بنسټ د چاغوالي لوړې شیوع شتون ته په کتو سره د وروستي پایلی په توګه داسې ویلی شو چې خوست ولایت هم د یادې ستونزې څخه خالي نه دې خو که چیرته د چاغوالي او وزن زیاتوالي د لاملونو او د هغې څخه د راولاړیدونکو روغتیايي ستونزو په په اړه عام پوهاوي ته سمه پاملرنه وشي نو پیښې یې راټیټیدی شي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

وړاندیزونه

- **د عامې روغتیا وزارت اړوند چاروکو ته وړاندیز کیږي چې د چاغوالي، وزن زیاتوالي او د هغې څخه د راوولاړیدونکو ستونزو په اړه ټول هېوادوال او خوست میشتې وپوهوي.**
- **څرنګه چې د شکرې ناروغي په زیاته سلنه د چاغوالی له کبله پیدا کیږي او چاغوالي مخنیوي د د فزیکي کړنو پواسطه کېدای شي نو فزیکي کړنې باید د خپل ژوند برخه وګرځوي.**
- **اطلاعات کلتور ریاست او نوره میډیاوې باید په خپلو خپروني کې د چاغوالي، وزن زیاتوالي او د هغې له کبله د پیدا کېدونکو روغتیایي 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 راولاړیدونکو روغتیایي ستونزو او هغې څخه د مخنیوي په اړه ساده معلوماتو ته ځای ورکړل شي.**

Abstract

Obesity and Overwieght 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 threathening 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, Johanneshurg 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

خېرونه میاشتنۍ دري ګڼه، ۱ امه ګڼه، ۹ پرلیسي، دویمه ربع، ل ۱۳۹۶

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

پوهنمل میاولي شاه میاخېل
د ژبو او ادبیاتو پوهنځی
پښتو څانګه
ګرځنده شمېره: 0777858384

د څېړنې شکلي قالبونه

لنډیز

(دڅېړنې شکلي قالبونه) عنوان لاندې مقاله کې لومړی سریزه لیکل شوې؛ په سریزه کې د مقالې موخه، اهمیت، او د اصل موضوع بیان لیکل شوی، ورپسې بیا د څېړنې په عامو او خاصو کالبونو باندې خبرې شوې، چې د عامو کالبونو په برخه کې: مقاله، د تحقیقي مقالې اوصاف، رساله، او کتاب معرفي شوي دي، په دویمه برخه کې د څېړنې خاص شکلي کالبونه تشریح شوي، چې په دې لړ کې ټرم پیپر Term paper، مونوګراف، تیزس او ډېزرټیشن ښودل شوي او په اخر کې د مقالې پایله او هم د هغو ماخذونو فهرست، چې د یادې مقالې د لیکلو پر وخت ګټه ترې اخیستل شوې، لیکل شوي دي.

سریزه

د شرق د فرهنګي اثارو له مطالعې څرګندیږي، چې له پخوا زمانو څخه تاریخي، معلوماتي، دیني، فقهي، طبي، نجومي او نورو عقلي او نقلي علومو په خصوص کې لیکل شوي اثار په دریو شکلي کالبونو کې، لکه: مقاله، رساله، کتاب لیکل شوي او تر موږ پورې رسیدلي دي؛ خو په ورستیو پیریو کې د علومو له پراختیا او د لوړو تحصیلاتو له ترویج او عامیدلو سره سم د څېړنو لپاره ځینې نور شکلي کالبونه هم پیدا شول، چې زیاتره د تحصیلي سندونو د حاصلولو د علمي کار کوونکو او استادانو د علمي ترفیعاتو لپاره لیکل کیږي، نو په دې بحث کې موږ دا کالبونه 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 کالبونو په برخه کې ټرم پیپر، مونوګراف، تیزس او ډېزرټیشن مطالعه شوي دي؛ ترڅو موږ په دې و پوهیږو، چې د څېړنې کالبونه په لومړي سر کې په څو برخو ویشل شوي او هم کومې، کومې برخې په دې ځای کې د مطالعې ځای لري.

1. عام قالبونه

دا کالبونه لرغوني دي، په دې کالبونو کې مقاله، رساله او کتاب شامل دي، پخوا ټولې څېړنې او نور معلوماتي او تاریخي اثار موږ په همدغو دریو کالبونو کې موندلی شو، دا کالبونه تر اوسه زموږ په

۱۳۹۶ ل، دویمه ربع، پرلپسې ۹ ‌امه ګڼه، درې میاشتنۍ خپرونه

(c) ketabton.com: The Digital Library

فرهنګ کې معمول دي او اوسنۍ څېړنې هم زیاتره په کلي ډول په همدغو دریو کالبو کې ترسره کېږي، چې په خپل وار سره به په هر یوه باندې خبرې وکړو.

الف: مقاله

په فرهنګونو کې یې د مقالې په باب داسې کښلي دي: په افغان دری – پښتو قاموس کې لیکلي: ((مضمون مفصل درتخت 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 سیند کې داسې لیکلي: ((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 لیکلی شو.)) (۹:۵۵)

له پورته یادونو څخه موږ دې نتیجې ته رسېږو، چې هرهغه مضمون، که هغه په هره موضوع وي؛ خو چې له رسالې او کتاب څخه کوچنی وي، مقاله بلله کېږي.

مقاله په عام ډول په مجلو، ورځپاڼو کې چاپېږي او یا هم په علمي مجامعو (سیمینارونو، کنفرانسونو او سیمپوزیمونو، د فرهنګي شخصیتونو د زوکړې د کلیزو او تلینونو غونډو) کې وړاندې کېږي.

استاد هېوادمل د څېړنې مېتودولوژۍ 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 لرونکي لیکنه مقاله بولي؛ یعنې د حجم د لږوالي او ډېروالي له پلوه دغو دریو شکلي قالبونو ته د مضمون، کتابچې او مقالې تعبیرونه کارول کېږي. (۸:۳۳)

د تحقیقي مقالې اوصاف

کاندید اکاډمیسن محمد صدیق روهي د یوې تحقیقي مقالې د اوصافو د څرګندولو په نیامت یوه نسبتاً مفصله مقاله لیکلې ده، چې نه یوازې د تحقیقي مقالې اوصاف موږ ته راښیي، 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 موندلی، زه دلته په ډېر لنډیز د یوې تحقیقي مقالې اوصاف ترې را اخلم:

(c) ketabton.com: The Digital Library

1. تر ټولو غوره تحقیقي مقاله هغه ده، چې یوه نوې فرضیه اثبات ته ورسوي، د علومو په ساحه کې یو نوی قانون، پرنسیپ یا تیوري، چې پخوا نه وي څېړل شوې رامنځ ته کړي.
2. هغه مقاله چې که څه هم نوي پرنسیپونه او قوانین نه بیانوي، خو بیا هم د موضوع حق په داسې توګه ادا کړي، چې له ابتکاره خالي نه وي.
3. هغه مقاله چې په یوه ټاکلي ساحه کې پخوانۍ څېړنې له سره په انتقادي ډول مطالعه کوي، ښېګڼې او نیمګړتیاوې یې رابرسېره کوي او هدف یې داوي، چې د زیان رسوونکو او غیر علمي مفکورو د رواجېدو مخه ونیسي.
4. هغه مقاله چې په یوه ځانګړې موضوع کې خورې ورې او پراګنده څېړنې په سیستماتیک ډول راغونډې کړي، د موضوع تاریخي سوابق اوپس منظر وڅېړي او وروستي انکشافات یې هم وڅېړي. (۱۵:۲)

استاد روهي زیاتوي، چې هره مقاله له یادو څلورو درجو راکښته شي، نو بیا د تحقیقي مقالې په چوکاټ کې ځای نه لري او د خرابو مقالو په کټګورۍ کې باید مطالعه شي.

ب: رساله

په (افغان دری – پښتو) قاموس کې د رسالې معنا (لیک) ده. (۶۱۹:۱)

او هم په یو بل پښتو قاموس (درياب) کې یې معنا: لیک، مکتوب او وړوکی کتاب ده. (۷۶۰:۷)

په عام ډول د کتاب په تناسب د لږ او د مقالې په نسبت د زیات حجم لرونکي او نسبي اوږدې لیکنې ته، چې د یوې خاصې موضوع لیکلو ته وقف شوې وي رساله وایي، په شرقي فرهنګ کې زموږ پخوانیو فرهنګیانو د فقهي، عرفاني، اخلاقي، تاریخي، طبي، ریاضي، نجوم، ژوند پېښو، بلاغي علومو، تجوید او نورو پوهنو په باب په زرګونو رسالې لیکلي دي.

استاد هېوادمل د څېړنې په مېتودلوژي کې په دې هکله وایي: رسالې کېدای شي منظومې وي او یا هم منثورې، لکه: بایزید روښان، چې خپلو ځینو منظومو اثارو ته د رسالې نوم ورکړی دی، بایزید د خپلې یوې منظومې رسالې په پای کې ویلي دي: (دا تذکره د علم رساله نمینه) یا د یوې بلې رسالې په پای کې یو ځای ویلي دي: (دا رساله مي فرحت المجتبی). (۳۶:۸)

په شرقي فرهنګ کې د رسالې د استعمال دایره ورو ورو پراخه شوه او په معاصر دوران کې پر لږ حجمه تحقیقي اثارو هم د رسالې اطلاق عام شوی دی. زموږ د هېواد په فرهنګي کړیو کې، چې یوه لیکنه د مقالې له دایرې ووزي او حجم یې نسبي غټ شي، رساله ورته وایي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ج: کتاب

د کتاب په هکله یې په (پښتو ـ پښتو تشریحي قاموس) کې داسې لیکلي دي: ((چاپي یا خطي جونګ، کتاب له مجلې څخه د طول او فورم پر اساس توپیر لري، د حسابو، ریکارډو... د داخلولو لپاره څو پاڼې خط کشي شوې، یا د هوسۍ پوستکي... چې پر یوه خط سره ګنډل 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 قران، چې په ترتیب سره پر خپل پیغمبر نازل شوي دي. د څو سیاسي اسنادو مجموعه ده، چې د صفت په توګه د رنګونو نومونه ورسره یادیږي، لکه: د فرانسې ژیړ کتاب، د بلجیم خړ کتاب، د ایټالیې شین کتاب... (۳۴۸۸:۴)

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

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

استاد هېوادمل د څېړنې په مېتودلوژۍ کې د کتاب په هکله د (فرهنګ سخن) په حواله لیکي: د لیکنو او یا تصاویرو مجموعه، چې په نازکو ورقو کښل شوي، صحافي شوې وي، جلد پښتۍ ولري، که خطي وي یا چاپي هغه کتاب بلل کیږي.

د کتاب په تېره د تحقیقي کتاب د محتوی په باب پوهان وایي، 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. (۳۶:۸)

2. خاص شکلي کالبونه

د څېړنې خاص کالبونه په نړۍ کې د علمي او تحصیلي دګریو 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 تحصیلاتو او علمي تحقیقي مراکزو له پرمختیا سره نېغه اړیکه لري.

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

الف: ټرم پیپر Term Paper

د ټرم پیپر په هکله استاد هېواد مل د (Kate L. Turabian) په حواله لیکي: د امریکا په مکاتبو او پوهنتونو کې شاګردان د کورسونو او سمېسترونو په پای کې یوه لیکنه تهیه کوي، چې دکورس برخه جوړوي، دې لیکنې ته ټرم پیپر وایي، دا پیپر هم د څېړنې یو کالب دی، چې د مأخذ او ریفرنسونو پر بنا برابرېږي. (۳۷:۸)

ب: مونوګراف

زموږ په هېواد کې، چې څوک د لیسانس تحصیلي دوره پای ته ورسوي فارغ ته د مونوګراف لیکنې سپارښتنه کېږي، چې د بېلا بېلو علومو په بېلا بېلو څانګو کې موضوعات ټاکل کېږي.

د مونوګراف په اړه ګل رحمن رحماني په (مونوګراف 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 مونوګراف بلل کېږي او مونوګراف معمولاً تر مقالې اوږد او تر کتابووړ وي، کتاب ممکن د مختلفو موضوعاتو ټولګه وي؛ خو مونوګراف په واحده یا ځانګړې موضوع لیکل کېږي، کتاب شاید دویم ټوک ولري، خو مونوګراف دویم ټوک نه لري او موضوع پکې بشپړه شوې او نتیجې ته رسول شوې په کار ده. (۱:۳)

ج: تیزس Thesis

د انګلیسي ـ 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 روهي د ماسترۍ ډګرۍ د تر لاسه کولو لپاره، چې محصل د تحصیلي دورې په پای کې، چې کوم اثر لیکي هغه ته تیزس وایي اما دوکتور ګیان چند بیا M.A او .M.Phil ډګریو د ترلاسه کولو لپاره لیکل شوي اثر ته Dissertation وایي. (۳۷:۸)

خېړونه د میاشتنۍ، درې ګڼه، ۱ امه ګڼه، ۹ پرلیسې، دویمه ربع، ۱۳۹۶ ل

(c) ketabton.com: The Digital Library

د: ډیزرټیشن

څرنګه، چې مو د تیزس په برخه کې ولوستل، چې دوکتور ګیان چند ډیزرټیشن 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 ډګرئ د حاصلولو لپاره، چې Scholar کوم تحقیقي اثر لیکي هغه ته ډیزرټیشن وایي، خو دوکتور ګیان چند بیا د .Ph.D د ډګرئ د تر لاسه کولو لپاره، چې Scholar کوم اثر لیکي هغه Thesis بولي.

پهOxford Dictionary او Longman Dictionary کې یې بیا د ډیزرټیشن په باب لیکلي دي چې: ډیزرټیشن په یوه خاصه موضوع کې یو تحقیقي کار دی، چې د پوهنتون د ډګرئ د حاصلو لپاره لیکل کېږي په دې ډکشنریو کې یې دا نه دي ویلي، چې ډیزرټیشن د کومې ډګرئ د حاصلو لپاره لیکل کېږي. (۳۹۶:۱۰)

موږ ولوستل، چې د هرې تحصیلي درجې د حاصلو لپاره، چې کوم اثر لیکل کېږي هر یو بېل نوم لري، استاد هېوادمل د څېړنې په مېتودولوژي کې د (راهکارهای پژوهش) لیکوال په حواله زیاتوي، چې: نوموړي د لیسانس، ماسترئ 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 ماسترئ، 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 علمي) ویلي دي.

استاد هېوادمل د (روش تحقیق) په حواله بل ځای کې داسې لیکي: په ځینو عربي هېوادونو، لکه مصر او نورو کې هم ماسترئ 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 ماسترئ تیزس او دوکتورا ډیزرټیشن دواړه رسالې بللي دي، خو له دغو ټولو توپیرونو سره سره د نړئ په معتبرو پوهنتونونو او د تحقیق په مراکزو کې د ماسترئ لپاره لیکل شوی اثر تیزس او د دوکتورا لپاره لیکل شوی اثر ډیزرټیشن بلل کېږي. (۳۸:۸)

پایله

دغو ټولو توضیحاتو څخه وروسته دې نتیجې ته رسېږو، چې کوم کالبونه د څېړنې په ساحه کې استعمالیږي او یا ایجادیږي، 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 ماسترئ دورې د تکمیل لپاره تیزس او دوکتورا لپاره د ډیزرټیشن اصطلاحات کارول کېږي او مروج دي. په داسې حال

(c) ketabton.com: The Digital Library

کې، چې په نوره دنیا کې دا نوموړنه 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 ډیزرټیشن 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 نویس. (۱۹۹۱). افغان دری ـ پښتو قاموس. پېښور: میهن خپرندویه ټولنه.
2. روهي، محمد صدیق. (۱۳۸۹). د څېړنې بنسټونه او ډولونه. کابل: د افغانستان د سیمه ییزو مطالعاتو مرکز.
3. رحماني، ګل رحمن. (۱۳۸۹). مونوګراف لیکنه. جلال آباد: ګودر خپرندویه ټولنه.
4. ریس خیل، مسافر. (۱۳۶۵). پښتو ـ پښتو تشریحي قاموس څلورم ټوک. کابل: د علومو اکاډیمي د ژبپوهنې څانګه.
5. زاهد مشوانی، عبدالقیوم. (۱۳۸۵). پښتو ـ پښتو سیند. پېښور: دانش خپرندویه ټولنه.
6. سید جلالالدین. (۱۳۸۵). انګلیسي ـ پښتو قاموس. پېښور: اریانا خپرندویه موسسه.
7. مومند، قلندر. (۱۹۹۴). دریاب. لاهور: امید پرنټرز.
8. هیوادمل، زلمی. (۱۳۹۲). د څېړنې میتودولوژي. کابل: ژبو او ادبیاتو پوهنځی، ماسترۍ پروګرام.
9. هاشمي، سید محي الدین. (۱۳۸۳). لیکوالی فن. پېښور: دانش خپرندویه ټولنه.
10. Della, Summers. (2006). *Longman Dictionary*. Language and Culture

(c) ketabton.com: The Digital Library

پوهنيار ماسټر محمدقاسم ګربز
شيخ زايد پوهنتون
ژبو او ادبياتو پوهنځی
پښتو ډيپارټمنټ
اړيکه: ۰۷۷۱۱۲۶۷۶۷
ايمېل: qasim.gurbaz@gmail.com

په پښتو ګرامر کې د (يا) ډولونه او سمه کارونه يې

لنډيز

په پښتو ژبه کې د ياګانو د ډولونو او سمې کاورنې سره ډېری ليکوال لاس او ګرېوان دي، ممکن د ګوتو په شمېر به داسې شخصيتونه ومونډل شي، چې د ياګانو د ډولونو او سم استعمال سره به اشنا وي او په اهميت او ارزښت به يې پوهېږي؛ زما په اند پر ياده موضوع پوهه او حاکميت لرل ډېر اړين دي، ځکه د ياګانو ناسمه کارونه د مورفيمونو، کلمو، عبارتونو، ترکيبونو او جملو کې د بنې او محتوا له مخې ګډوډي رامنځ ته کوي او د يادو واحدونو مطلوبهِ غايه له منځه وړي. په دې څېړنه کې مې پر ذکر شوې سکالو کار کړی او په تفصيل سره مې د ياګانو پر ډولونو او د هغوی د استعمال پر ځانګړو ځايونو بحث کړی دی.

سريزه

ژبپوهنه په عمومي ډول پر دوو لويو برخو وېشل شوې ده، چې لومړۍ برخه يې د نظري ژبپوهنې په نوم يادېږي او دويمې برخې ته يې تطبيقي ژبپوهنه وايي. نظري ژبپوهنه په خپل منځ کې بيا پر دريو ځانګو تقيسم شوې ده، چې نومونه يې په دې ډول دي: تشريحي ژبپوهنه، تاريخي ژبپوهنه او مقايسوي ژبپوهنه. ګرامر د تشريحي ژبپوهنې لويه برخه جوړوي، چې همدغه ګرامر بيا درې لويې او عمده څانګې لري، چې لومړۍ عمده څانګه يې د فونولوژي په نوم يادېږي، دويمه د مورفولوژي او درېيمې څانګې ته يې سينټکس وايي.

فونولوژي د ګرامر هغه برخه ده، چې په هغه کې د يوې ژبې اوازونه او د هغوی د پيدايښت ډولونه او نورې ځانګړتياوې په علمي او سيستماتيک ډول تر څېړنې او مطالعې لاندې نيول کېږي. ياده څانګه د ژبپوهنې يوه نوې او تازه سکالو ده، چې د شلمې پېړۍ په پيل کې په دغه برخه کې نوي علمي څېړنې او مطالعات وشول؛ ځکه پخوا داسې فکر کېده چې ګرافيم د ژبې يا وينا بنسټ دی، خو اوس دا ثابته

د شيخ زايد پوهنتون پوهنيزه مجله، ۹ ګڼه، دريمه ګڼه، لړليسي ۹ امه ګڼه، دري مياشتنۍ څېړونه ۱۳۹۶ ل، دويمه ربع، پرليسي

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

په دې کې شک نشته چې زموږ د پښتو ژبې په الفبایي سېستم کې نیمګړتیاوې 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 ګرافیم (یا) د څو بېلابېلو اوازونو لپاره ټاکل شوی او یا هم یو ګرافیم له څو فونیمونو څخه استازیتوب کوي. د بېلګې په توګه یو همدا د (ی) ګرافیم دی، چې دوه یې خپلواک غږونه او دوه یې دېفتانګ اوازونه دي.

پښتو ژبپوهانو د څلورو مختلفو غږونو لپاره یو ګرافیم ټاکلی او اصلاً ستونزه له همدغه ځایه پیلیږي، که څه هم دا ستونزه تر یوې اندازې په یاګانو کې د شکلي بدلون او د ټکو د تغییر 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 ښو 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 کیږي. 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 تغییراتو 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

هـ: 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 وړلو په موخه د موثقو معلوماتو ورسپارول

(c) ketabton.com: The Digital Library

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 موثقو او قوي ماخذونو څخه ګټه اخيستې 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 ياګانو د سمې کارونې اهميت، ارزښت او اړتيا ته لنډه کتنه

بې ځايه به نه وي، که ووايم چې تر دې دمه پښتانه او غير پښتانه د (يا) د ډولونو او سمې کارونې سره لاس او ګرېوان دي؛ بې له شکه چې غير پښتانه او عام پښتانه ورونه د همدې ستونزې سره مخامخ دي خو وينم چې ډېری سواد لرونکي شخصيتونه لکه: د پوهنتونونو استادان، د ښوونځيو ښوونکي، محصلان او شاګردان او داسې نور د بېلابېلو ادارو تعليم يافته قشر يې هم له سم استعمال څخه عاجزه دی؛ 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 ستې 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 پوهېږي او دې ته ژمن هم پاتې شوي دي.

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

که چېرې ياګانې پر خپل مناسب ځای او خپله ښه 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 ښه ولولي. دا د دې مانا ورکوي چې د پښتو هر لوستونکی د پښتو د هر کتاب متن دوه ځله لولي. کله کله د ياګانو ناسمې کارېدنې له امله يو ويی، ترکيب يا غونډله د ليکوال غوښتې 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، ټيليويژن او د نورو غونډو وياندويان هم د ياګانو د نه مراعت له کبله له سختو ستونزو سره مخاخېږي او کله کله دومره سخته تېروتنه کوي، چې د متن اصلي مانا ته بالکل بدلون ورکوي. بايد وکاږم چې په پښتو کې د بل هر ګرافيم په اندول د ياګانو کارېدنه زياته ده، دا ځکه چې پښتو ياګانې په حقيقت کې څلور بېل بېل غږونه دي، چې دوه يې واول او دوه يې ډيفتانګ اوازونه دي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

محمد هارون خپل شعشعي 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 نخښه (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 بې شمېره ربړې 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 کېږي.)) (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 کړې 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 ورکړې وي، د بېلګې په توګه د (ليکي، ليکې) او داسې نورو لسګونو وييو ترمنځ په مانا او ګرامري جوړښت کې لوی توپيرونه شته، لکه: برياليه ليک ليکې؟ او بريالی ليک ليکي. يادې دوې 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 (ې) وليکل شي، نو په دواړو غونډلو کې بريالی د حاضر په توګه بيانيږي، حال دا چې حقيقت داسې نه دی. لومړۍ جمله د پوښتنې يا سواليه په ډول او دويمه غونډله د بيانيې 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 مې ورکوز کړي وئ، د حميد بابا د ديوان له خطي نسخې څخه درته يو ساری راوړم:

لکه ته و ساده روييو ته پخسيږې!
نه پخسيږي ونارنج ته رنځور هسې
(۱۴۶:۸)

(c) ketabton.com: The Digital Library

که موږ تاسې د حمید بابا په دغه بیت کې د (پخسیږې!) او (پخسیږي) 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 (پخسیږې!) کلمه دویم شخص (مخاطب) ته خطاب دی او فعل یې جاري بڼه لري. په دویمه مسره کې د (نه پخسیږي) ترکیب مفرد غایب شخص ته اشاره ده او د جملې فعل د ساده حال په زمانې پورې تړاو لري.

د یادې موضوع د لاروښنتیا په موخه مو یو بل مثال ته هم پام راړوم: (مستي - مستې) کلیمو ته که وګورئ چې لومړۍ یوه یې په لنډه (ي) او دویمه یوه یې په اوږده (ې) لیکل کیږي، دواړې کلمې د رېښې، تلفظ او مانا له پلوه ډېر زیات توپیر لري؛ مګر په مجهوله (ې) د دواړو کښل لویې سرګردانۍ پیښوي، ځکه مستي د بې خودۍ، بې هوشۍ، نشه، وجد، بې حالي، لوبې، بازۍ او ساتېرۍ په مانا ده خو مستې له شیدو څخه جوړ شوو خواړو ته وایي.

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 (سړې) 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 مځکه 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 بدلیږي او په مانا کې یې تغییر راځي، لکه: (مېنه - مینه، غړی - غړۍ، شړی - شړئ) 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 معلومیږي. که دا یاګانې په لیکلو کې فرق ونه لري نو(وړۍ) د (پشم) په مانا او (وړئ) د وړلو په مانا به یو راز لیکو، (راځئ) چې د امر صیغه ده، د (راځي) سره به په لیک کې یو ډول وي.)) (۷:۱۲۹)

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

د کابل پوهنتون د ژبو او ادبیاتو پوهنځي د پښتو ډیپارټمنټ ښاغلی استاد اسماعیل یون ور ته د څرګنده، لنډه او معروفه (یا) نومونه اخلي. محمد اقا شېرزاد او جمشید رشیدي یې په نسبتي (یا) سره

(c) ketabton.com: The Digital Library

راپېژني او محمد هارون خپل شعشعي ورته د ضرفي (يا) نوم اخيستی دی. دا (ي) په پښتو کې يو واول فونيم دی، چې په پښتو متن کې ډېر زيات کارېږي، چې د استعمال ځيني مهم ځايونه يې دادي:

الف: د هغو يوګړو نرينه نومونو د جمعې لپاره راځي، چې په نرينه (ی) پای ته رسېدلي وي، لکه: افغانی ـ افغاني، پردی- پردي، لمسی- لمسي، منګی- منګي، لرګی ـ لرګي او داسې نور.

ب: د هغو يوګړو نرينه نومونو د مغيره يا دويم حالت لپاره هم راځي، چې په نرينه (ی) پای ته رسېدلي وي، لکه: زمری ښکار کوي او زمري ښکار وکړ.

موږ تاسې وينو چې په لومړۍ غونډله کې (زمری) په اصلي حالت راغلی او په دويمه جمله کې چې په ماضي مطلق زمانه پورې تړاو لري، په غيراصلي بڼه يا مغيره حالت کې قرار لري.

ج: په يو شمېر کسبي نومونو کې چې د يوې پېښې يا کسب ښکارندويي کوي، راځي، لکه: موچي، دوبي، توپچي، ربابي، کبابي، تبله چي، دوکانداري، صرافي، اشپازي، بزګري، شپني، مزدوري، موټرواني، ...

د: د ځينو نسبتي نومونو او ستاينومونو په پای کې هم راځي، لکه: رحيمي، کريمي، قاسمي، نظري، فريادي، رحماني، سوکالي، خوشالي، غريبي، عاجزي، شوخي، مستي، ...

هـ: د حال زمانې د يو شمېر فعلونو په پای کې د درېيم شخص د مفرد مذکر، جمع مذکر، مفرد مونث او جمع مونث د بڼې ځرګندولو 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 پورتنيو جملو ته ځير شو، د هرې غونډلې په پای کې چې کوم کړ راغلی دی، وينو چې په پای کې يې ځرګنده (ي) شتون لري.

۲- (ې= e)

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

دا هم يو واول فونيم دی، چې په پښتو وييو په تېره بيا په مونث نومونو کې زيات راځي. د کارونې ځايونه يې دادي:

الف: خوېشکی يې په اړه وايي چې: ((اوږده يا د ښځينه نوم د جمعې نښې په توګه د هغو نومونو په پای کې راځي، چې په (a) خپلواک فونيم پای ته رسېدلي وي.)) (۴۲:۳)

لکه: ښځه ـ ښځې، کوتره ـ کوترې، چرګه ـ چرګې، ګيدړه ـ ګيدړې، وزه ـ وزې، غومبسه ـ غومبسې، پشه ـ پشې، رمه ـ رمې، لښته ـ لښتې، پڼه ـ پڼې، غرمه ـ غرمې، ونه ـ ونې، تخته ـ تختې، کوټه ـ کوټې، سترګه ـ سترګې، زنه ـ زنې او داسې نور.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ب: د هغو يوګړو ښځينه 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 (زرمينې 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 رسيدلي 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 استعماليږي، چې د مونث نومونو لپاره کارول شوي او يا ګردان شوي وي، لکه: محصلې خاندېدلې. خويندې ژاړېدلې. له بدې ورځې ويرېږم. د ښې ورځې څښتن شې.

هـ: د ځينو مونث نومځرو په غيراصلي حالت کې راځي، لکه: دې، دغې، هغې، هوغې

يادونه: (دې) يوشخصي کمزوری ضمير دی، چې د دويم شخص د مفرد مذکر او مفرد مونث دواړو لپاره کارول کېږي او بل د (دا) شخصي قوي ضمير غيراصلي حالت هم (دې) دی.

و: د ځينو يوګړو حقيقي ښځينه نومونو په پای کې هم راځي، لکه: ناوې، ادې، خواښې.

۳- (ی=ay)

دې (يا) ته هم عالمانو مختلف نومونه کارولي دي، ربښتين ور ته د ساکنه (يا) نوم اخلي. (۵:۴۰).
محمد اقا شيرزاد او جمشيد رشيدي بيا ورته معروفه (يا) وايي. (۷:۱۲۸)

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. (۲:۴۳)

دا فونيم هم په اصل کې يو دېفتانګ فونيم دی، چې له يوه واول فونيم (a) او يوه سيمي واول (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 يوګړو نرينه نومونو په پای کې ځای نيسي، لکه: ځلمی، لېونی، کودی، لمسی

، ملګری، ژبی، سړی، تنی، سپی، غړی، ستوری، لوښی، 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، ننکيالی، مېړنی، ...

(c) ketabton.com: The Digital Library

د: د هغو فعلونو په پای کې هم راځي، چې د مفرد نرینه نوم لپاره یې اوړون په برخه شوی وي، لکه:
هارون ډېر زیار ګاللی دی. استاد ګربز د خپلو علمي کارونو د ترسره کولو په موخه کابل ته تللی دی.
استاد نېکمل له دوبۍ څخه راغلی دی. محصل په ټولګي دی.
موږ تاسي که د پورتنیو غونډلو فعلونو ته ځیر شو، وینو چې د اصلي او کومکي فعلونو په پای کې نرمه (ی) راغلې او په دې کې شک نشته چې د بلې (یا) په شتون کې به یاد فعلونه خپل مفهوم له لاسه ورکړي.
هـ: د هغو نومونو په پای کې هم راځي، چې په ای(āy)، وی(oy)، وی(uy) دېفتانګ اوازونو پای ته رسېدلي وي، لکه: پایpāy - چایČāy، زویzoy - لویloy، خویxuy - بویbuy او داسې نور.
یادونه: زما په اند دغه درې پورتني دېفتانګ 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 کلیمو په پای کې په همدغه (یا) سره لیکو.
۴- (ی=əy)
لکۍداره (یا) ته هم ګرامرپوهانو په خپلو اثارو کې ډول ډول نومونه اخیستي دي او عموما په همدغو نومونو سره یې یاده کړې ده: زورکیواله، لکۍداره، تانیثي، اسمي. دا هم یو دېفتانګ فونیم دی، له دوو فونیمونو څخه جوړ دی، چې لومړی یو یې زورکی(ə) چې یو واول اواز دی او دویم یې سیمي واول(y)غږ دی. د استعمال ځایونه یې په دې ډول دي:
الف: د مفرد حقیقي او غیرحقیقي ښځینه نومونو په پای کې راځي، لکه: ابۍ، انۍ، بوډۍ، لمسۍ، جینۍ، ګلالۍ، کابلۍ، زمرۍ، هوسۍ، سپۍ، شڼۍ، ځولۍ، خولۍ، څوکۍ، ډوډۍ، رسۍ، څپلۍ، شپېلۍ او داسې نور.
ب: زیار صاحب لیکي چې: ((زورکي والا (ی) هغه ښځینه نومونه ډېرګړي کوي، چې په لنډه (ي) ته پای ته رسېدلي وي، لکه: ودانۍ، خپلوۍ، ناروغۍ، ښادۍ، خوښۍ، نېکمرغۍ ...)) (۶:۹۱)
ج: د هغو نسبتي ستاینومونو په غیراصلي حالت کې راځي، چې په څرګنده (ي) پای ته رسېدلي وي، لکه: د (دوستي) کلمه چې په څرګنده (ي) پای ته رسېدلې نسبتي ستاینوم دی او غیر اصلي حالت یې (دوستۍ) دی. په لاندې غونډلو کې د یاد مثال اصلي او غیراصلي حالت کتلی شئ.
د هارون او بلال ترمنځ ښه دوستي ده. د فهیم او رشید ترمنځ د دوستۍ 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 اوښتونکی نوم په غونډله کې په بېلابېلو حالاتو کې واقع کېږي، د بېلګې په توګه

(c) ketabton.com: The Digital Library

کله یو نوم په جمله کې د فاعلي، غیرمستقیم مفعولي، مستقیم مفعولي، اضافي او ندایي حالاتو څخه برخمن کېږي، چې په پورتنۍ غونډله کې د (دوستۍ) کلمه په اضافي حالت کې قرار لري، باید واضحه کړم چې په پښتو ګرامر کې دا عمومي فارمول او قاعده ده، چې هر اوښتونکی نوم په ترکیب یا جمله کې چې اضافي حالت ولري، په غیراصلي بڼه به راځي.

۵- (ئ= əy)

همزه لرونکې (ئ) هم عالمانو په بېلابېلو نومونو سره یاده کړې ده، ځینې ورته د فعلي (یا) نوم اخلي، بیا ځینو نورو ور ته د امریه (یا) نوم اخیستی دی. ژبپوه هربرټ پنزل بیا ورته د ثقیله (یا) نوم کارولی دی. (۱:۲۳)

باید وکاږم چې دا (ئ) له لکۍ دارې (ۍ) سره په تلفظ کې هېڅ توپیر نه لري او دواړې یاګانې کټ مټ یو وینګ لري، ځکه چې د دواړو یاګانو په جوړښت کې یو ډول فونیمونو برخه اخېستې ده. دا هم د لکۍ دارې (یا) په څېر یو دېفتانګ فونیم دی، چې لومړنی یې زورکی او دویم یې نیمواک فونیم دی؛ د لکۍ دارې (یا) سره یې کوم توپیر نشته او دواړه اوازونه کټ مټ ورته دي او یوازې د استعمال په ځایونو کې فرق شتون لري. د یادې(ۍ) د کارونې ځایونه دا دي:

الف: فعلي(ئ) زیاتره د جمع مخاطب د امر فعلونو په اخر کې راځي، لکه: ولیکئ، ولولئ، وخاندئ، وژاړئ، وخورئ، وڅښئ، واخلئ، ...

ب: د جمع مخاطب د نهي فعلونو په پای کې هم راځي، لکه: مه لیکئ، مه لولئ، مه خاندئ، مه ژاړئ، مه خورئ، مه څښئ، مه اخلئ، ...

ج: په سوالیه غونډلو کې د جمع مخاطب د فعلونو په پای کې هم راځي، لکه: تاسې پوهنتون ته راځئ؟ تاسې د کانکور په ازموینه کې ګډون کوئ؟ تاسې د والي صاحب په کور کې جوړېدونکې مشاعرې ته تشریف راوړئ؟ د کرکټ فاینل لوبې ته راځئ؟ او داسې نور.

باید روښانه کړم، چې نرینه او تانیثي یاګانې د ویپو په منځ کې خپل هویت ساتلی نه شي او ځای یې څرګنده(ي) نیسي، یوازې د ویپو په پای کې یادې یاګانې د بڼو له پلوه خپل هویت ساتلی شي، لکه: کلی+وال= کلیوال، لوی+والی= لویوالی، نری+وال= نریوال، ګاډی+وان= ګاډیوان، ...

یادونه: په کوزه پښتونخوا کې یو بل ډول یا (ے) هم کاروله کېږي، چې دا اصلاً په اردو ژبه کې شتون لري؛ په بره پښتونخوا کې یې په عوض نرمه (ی) کاروله کېږي، چې دواړې یاګانې په حقیقت کې د یو فونیم ښکارندویي کوي. زما په اند همدغې (ے) ته هېڅ اړتیا نشته او استعمال به یې یوازې پر پښتو ژبه د اردو ژبې اغېز وي او بس.

خېرونه ۱۲۹۶ ل، دویمه ربع، پرلیسي ۹ امه ګڼه، درې میاشتنۍ خپرونه

(c) ketabton.com: The Digital Library

پایله

په یاده څېړنه کې مې په پښتو ژبه کې د (یا) پر ډولونو او د هرې یا د سم استعمال پر سکالو په علمي او منطقي ډول ژور او تفصیلي 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 ورونه ورسره مخامخ دي، ما په یاده 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 ژبنیو توتو 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 یم. 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.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ماخذونه

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

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

۳- خوېشکی، 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 محی الدين هاشمي. پېښور: يونيورسټي بک ايجنسي

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

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

۸- شعشعي، محمد هارون خپل.(۱۳۸۹ل). د پښتو ژبې ننۍ مسالې. کندهار: علامه رشاد خپرندويه ټولنه

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

پوهنيار ايمل هاند
انجينري پوهنځی
سپول څانګه
ټيليفونشمېره: ۷۹۲۹۸۳۳۳۱-۰۰۹۳
برېښناليک: emalhand1@gmail.com

د اوسپنيز کانکريټي پوښښ په واسطه د اوسپنيزو کانکريټي پايو تقويه کول

لنډيز

د ودانيو تقويه او بيارغونه له هغې کړنلارې څخه عبارت ده چې په ترسره کولو سره يې د ساختماني عنصر مقاومت، سختي، مداومت او نورې ميخانيکي ځانګړتياوې لوړيږي. 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 فاصلې، ساختماني عنصر لپاره مؤقته اتکاء ورکول او د تازه کانکريټ اچول شامل دي. د يادې موضوع اړونده دغه څېړنه کې کوښښ شويدچې تر ټولو غوره اوسپنيز کانکريټي پوښښ پيدا او عملي کولو ته وړانديز کړل شي. پايله دا ښيي چې اوسپنيز کانکريټي پوښښ د اوسپنيز کانکريټي پايو لپاره غوره عنصر دی، او د ترسره کولو کړنلاره يې په ښه شان سره په کې واضح کړل شويده.

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

سريزه

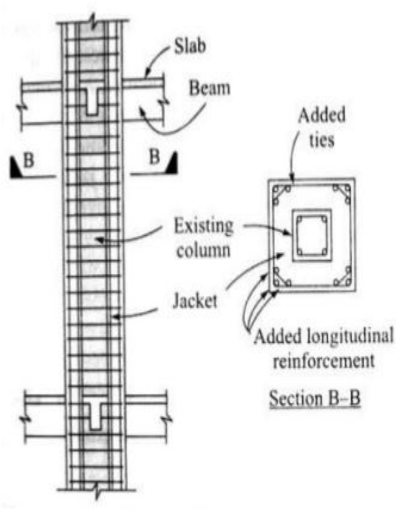
بشر د خپل هوسا ژوند تېرولو لپاره په سيمه او نړۍ کې په زياته اندازه اوسپنيز کانکريټي ساختمانونه جوړ کړي او دا لړۍ همداسې روانه ده. اوسپنيز کانکريټ يوه نا متجانسه ساختماني ماده ده چې د فولادي سيخانو او کانکريټو څخه جوړه شوې ده. مختلف عوامل لکه اضافه بارې، د اساس کښيناستل، زلزله، زيات عمر او نورد دې سبب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

(c) ketabton.com: The Digital Library

ماتېدنې او تخریب سره مخامخ شي. (۱-شکل) نو پدې اساس اړتیا لیدل کیږي، هغه ودانۍ چې وړاندې جوړې شویدي 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 مؤثریت یې ورځ تر بلې په نړیواله کچه مخ په زیاتېدو دی. مختلفې کړنلارې شتون لري چې هره یوه یې بیو 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 کیږي. که څه هم ډېر کم معلومات شتون نلري او یا هم په ډېرو کمو کوډونو کې هم غیر مؤثرو معلوماتو ته لاس رسی کیږي. په حقیقت کې زیاتره بیارغونه او د تقویه کولو ډیزاین د انجېنري ټیم مسلکي غړو په واسطه د ساحې د لیدو په اساس کیږي، او په ځینو وختونو کې محاسبوي پوهې ته هم اړتیا پکې پیدا کیږي، 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 کیږي، چې د ساختمانونو د تقویه کولو تر ټولو عمده کړنـــلارو ته کتنه وکړو،لکه د اوسپنیز کانکریټي پایو پوښ کول (۲- شکل)، دغه کړنلاره مختلفو ځانګړتیاو ته په کتو سره ارزول شویده، 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 تجروبو ته په کتو ترسره شویده.



۱- شکل (اوسپنیز کانکریټیتخریب شوی   شکل (اوسپنیز کانکریټی پوښښ ډیټایل).

(c) ketabton.com: The Digital Library

موخې

په سیمه او نړۍ کې د مختلفو عواملو لکه اضافه بارې، زلزله، د موادو ټیټ کیفیت، د اساس کښېناستل او داسې نورو عواملو په اساس اوسپنیز کانکریټي ساختمانونه او ساختماني عناصر لکه پایې، ګاډرونه، سلبونه، تهدابونه او نوردرزونه کوي او ماتیږي چې په پایله کې ودانۍ له نورمالې ګټې اخیستنې څخه لویږي او یا هم ساختمان ویجاړیږي. ماتېدنه اقتصادي زیانونه لري او که پر وخت یې رغونه ونه شي نو د انساني تلفاتو لامل هم ګرځي. د څېړنې موخې دا دي چې څنګه کولای شو اوسپنیز کانکریټي عمودي عنصر (پایه) د اوسپنیز کانکریټي پوښښ په مرسته تقویه کړو او هم یې د تقویه کولو تر ټولو غوره کړنلاره واضح کړل شي.

د ساختمان د بیارغونې او تقویه کولو اړتیا او لارې چارې

الف- کله د ساختمان بیارغونې او تقویه کولو ته اړتیا پیدا کیږي: د ساختمان د بیا رغونې اړتیا کېدای شي هر وخت رامنځته شي، د جوړېدو له مرحلې څخه نیولې د ساختمان د ژوند تر پایه پورې وي.

د جوړېدو په مرحله کې د لاندې سببونو لـه امله کېدای شي درزونه رامنځته شي: ۱- د ډیـزاین اړونده غـلطي.

۲- په ناسم ډول د سـاختماني مرحـلو بشپړکېدل.

۳- په کانکریټو کې د سمنټو (نښلونکو موادو) کمښت یا ناسم مخلوط کیدل

د ګټې اخېستنې پر مهال ساختمان د لاندې سببونو له امله ماتیږي، بیارغونې او تقویې ته اړتیا پیداکوي:

- د زلزلې د واقع کېدو په حالت کې
- د یوې پېښې د وقوع په صورت کې لکه: ټکر، اورلګیدنه، چاودنه او نور...
- له ساختمان څخه د ګټې اخېستنې تغیر په صورت کې
- په کوډ کې د زیاتو تغیراتو (باد، زلزله او نور) راتللو په صورت کې

ب- ولې ساختماني عنصر تقویه کوو

د ساختمان د بیارغونې او تقویه کولو پرېکړه یواځې هغه مهال ترسره کیږي چې د مسلکي انجینري ټیم لخوا له ساختمان څخه لیدنه ترسره شي، یاده پریکړه د ساختمان ارزښت، ګټې اخیستنې او مصارفو ته په کتو د حل مختلفو کړنلارو ارزولـو وروسته ترسره کیږي. رودریګویز پارک

(c) ketabton.com: The Digital Library

Rodriguez Park [10]عالم چې زیاتره څېړنې یې په زلزله لرونکو سیمو (بلکان، جاپان، مکسیکو، پیرو او امریکا متحده ایالاتو) کې د اوسپنیز کانکریټو په بیا رغونه کې ترسره کړې، د مصارفو او ګټې اخیستنې تحلیل پر بنیاد په ۱۹۸۵ میلادي کال د مکسیکو په هېواد کې د شوې 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 کارۍ څرنګوالی

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 کارۍ 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 کارۍ د ستراتیژۍ هدفونه کولای شو چې په لاندې برخو ووېشو:

- د افقیقواوو په وړاندې د ساختمان د مقاومت زیاتوالی
- د پاتې کېدو قابلیت (Ductility) زیاتوالی
- یا هم دواړه حالتونه همزمان

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

- د نویو عناصرو اضافه کول
- د موجوده عناصرو تحکیم کول

اګیولر او همکارانو Aguilar et al. [2] 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 شوې دي، یوه احصایوي څېړنه ترسره کړې چې پر بنأ یې تر ټولو مناسبه کړنلاره اوسپنیز کانکریټي دیوالونه (Shear walls)او پایو ته د اوسپنیز کانکریټي پوښښونو 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 اجرأ کولو سره مات یا وراسته شوي ساختماني عناصرو مقاومت او شخې لومړنې حالت ته راشي.

خپرونه میاشتنۍ دری کڼه، ۹ ګڼه، پرلپسې دویمه ربع، ل ۱۳۹۶

(c) ketabton.com: The Digital Library

رازمایریز او همکارانو Razmirez et al. [9]یې یوه تجربوي څېړنه خپره کړې چې په کې د سطحي بیارغونه او ساختماني بیا رغونه په واضح ډول تعریف شویده، سطحي بیارغونه 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 زیات له منځه تللی وي نو د ساختماني بیارغونې په نوم یادیږي.

د پورتنۍ نظریې په تعقیب که چېرې د اوسپنیز کانکریټي عناصرو یواځې سطحي مواد لرې او بیا جوړ شي نو دغه ډول بیارغونه د سطحي بیارغونې په حالت کې صورت موندلی شي (پلاستر کاري، رنګ او نور...)، چې په دغه حالت کې د عناصرولومړنۍ اساسي ځانګړتیاوې منځته نه راځي.

۲--د اوسپنیز کانکریټي عناصرو تقویه کول: د اوسپنیز کانکریټي عناصرو تقویه کول کولای شو داسې تعریف کړو،چې هغه عمل څخه عبارت ده چې په اجرأ کولو سره د ساختماني عنصر په لومړنۍ وړتیا کې زیاتوالی رامنځته شي. هغه مهال ورته اړتیا پیدا کیږي چې ساختماني عناصرو یو د پورته ذکر شویو لاملونو په اساس ساختماني ماتېدنه کړې وي.

۳--په یو وخت بیارغونه او تقویه کول: که چېرې ساختماني عناصرو مات او یا خوسا شوي وي، نوبیا رغونې علاوه تقویه کېدنې ته هم اړتیا ده چې باید ترسره شي. لومړی باید د تقویه کولو پروسه ترسره او بیا د بیارغونې کارونه بشپړ شي.

د اوسپنیزې کانکریټي پایې د پوښښ جوړونې مرحلې

د تقویه کولو دغه کړنلاره د نورو هغو کړنلارو په نسبت چېرې چې فولادي عناصر په کې استعمالیږي، برعکس زیات کاري تخصص ته اړتیا نه لري او هر هغه شخص یا کمپني چې د نویو فولادي ساختمانونو د جوړېدو وړتیا لري په اسانۍ سره کولای شي چې اوسپنیز کانکریټي پوښښ جوړ کړي.

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

- د سلب څخه د طولي فولادي سیخانو تېریدل او نښلول
- د کانکریټي سطحو اماده کول
- د اضافه شویو عرضی سیخانو تر منځ فاصلې ټاکل
- د کانکریټ اچول

خېړونه، د ریاستی مجله ۹ پرلپسې، دویمه ربع، ۱۳۹۶ ل کال

(c) ketabton.com: The Digital Library

د طولي سیخانو اچول او د اساس سره نښلول

اوسپنیز پوښښ په مرسته تقویه کول د فولادي مایلو عناصرو (Steel bracing) او اوسپنیز کانکریټي دیوالونو(Shear Walls) په نسبت دا غوره والی لري چې پوښښ د عنصر سختي او مقاومت په متجانس ویشلې 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 طولي 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 مارکیټ کې مختلف ډوله نښلوونکې (کلک کوونکې) 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 کړنلاره یې په مؤثر ډول ترسره شي.

جیولایو[7]Julio د یوې پایې چې د اوسپنیز پوښښ په مرسته تحکیم کړل شوي وه تر څېړنې لاندې ونیوله،پداسې حال کې چې د اوسپنیز کانکریټي پوښښ طولي سیخان د پایې اساسي تهداب سره د ایپوکسی سریښ (Epoxy resin) په واسطه کلک کړل شوي وو. پایه د مونوتونیک ازموینې په واسطه چې ثابت محوري فشاري قوه ، زیاتیدونکي انحنایي مومنټ او غوځوونکي قوې تر اثر لاندې وازمایل شوه، چې په پایله کې د پایې اصلي سیخان ویجاړ او د پوښښ سیخانو د تهداب سره د اتصال په برخه کې ښوئیدنه رامنځته شوه، چې نمونه یې په (۳- شکل) کې ښودل شوې ده.

۳- شکل (د پوښښ طولي سیخانو ښوئیدنه)

همدا ډول ورته نمونه د کششي قواوو تر اثر لاندې هم وازمایل شوه، او د دواړو نمونو په پایله کې په ډاګه شوه چې عمده مشکل د پوښښ په طولي اچول شویو سیخانو کې وو چې په سم ډول ورته سوري شوي نه وواو په سم ډول سره پاک شوي هم نه وو. د هوا په مرسته د سوریو پاکول تر ټولو غوره کړنلاره ده تر څو سیخان د ښه نښلیدو وړتیا پیداکړي او د کشش په وړاندې د ښوئیدنې څخه وژغورل شي.

خپرونه څېړنیزه ټولنیزه، درې میاشتنۍ ۱۹مه ګڼه، پرلیسي ربیع، دویمه ل، ۱۳۹۶ ل

(c) ketabton.com: The Digital Library

- **د سلب څخه د طولي سیخانو تېریدل**

که چېرې د منزلونو تر منځ د اوسپنیز پوښښ تسلسل ضروري وي، نو د سلب سوري کول او د هغې څخه د طولي سیخانو تېریدل اړین دي. د سلب پایې ساختماني سیستم په صورت کې د پوښښ طولي سیخانو لپاره د سلب سوري کولو کار اسانه او په وړاندې یې خنډ شتون نه لري مگر د بیم پایې په صورت کې د سلب سورې کولو په وړاندې بیم ستر مانع او خنډ شمېرل کیږي، د دې لپاره چې د سیخانو د غوڅېدو مخنیوی شوی وي نو طولي سیخان یواځې د پوښښ په کونجونو کې ځای پر ځای کوو. نوموړی تخنیک هغه مهال د پلیکېدو وړ دی، چې د پایې عرضي تشنجاتو مقاومت، پاڼې کېدو قابلیت لوړیدل مطلوب وي، د پایې او پوښښ تر منځ آزاده فاصله باید شتون ولري.

- **د تماس د سطحې تیارونه**

کومې څېړنې چې د اوسپنیز پوښښ جوړونې په برخه کې تر سره شوي، د تماس سطحې په اماده کولو باندې زیات ټینګار شویدي. تر څو وکولای شو د دوو سطحو تر منځ قوي اتصال رامنځته کړو او دواړه سطحې د یو واحد جسم په شان د قواوو په مقابل کې مقاومت وښايي. اوسنی عملي کړنلارې په اکثره هېوادونو کې د اساسیپایې د تماس سطحې د اصطکاک زیاتوالیاو ورپسې د نښلوونکو موادو کارونه او په ځینو حالاتو کې اوسپنیز اتصالات هم په پام کې نیول کیږي.

- **د تماس سطحې د اصطکاک زیاتوالی**

د تماس سطحې د اصطکاک زیاتوالي لپاره مختلفې کړنلارې استعمالیږي لکه د لاس په مرسته چک کول، د شګو ویشتلو کړنلاره، جیک ځیټک، بریښنائي ځیټک، اوسپنیز برش، اوبو وینځلو کړنلاره اونور. زیاتره څېړونکو په خپلو څېړنو کې ویلي چې د سطحو اماده کول او پاک کول اړین دي، مګر اغیزې یې د پام وړ ندي.

- **د کانکریټ اچونې وړاندې د سطحې اوبول یا اوبه ورکول**

د اوسپنیز کانکریټي پایو د سطحو اوبولو لپاره مختلف نظریات په ساختماني کوډونو او لاربښود کتابونو کې ورکړل شویدي. AASHTO-AGB-ARTBA یوه امریکائي اداره ده چې د سطحو اوبولو لپاره یې داسې لاربښوونه کړې،چې تازه کانکریټ اچونه دې د وچې سطحې پر مخ واچول شي په استثنأ د ګرمې او وچې هوا (د اوړي په ګرم موسم کې). مګر د کانادا معیار جوړونې ادارې د A23.1 معیار له مخې د پوښښ تازه کانکریټ اچولو لږ تر لږه څلورویشت ساعته د مخه باید د پایو سطحو ته اوبه ورکړل شوي دي. ایمونز [5] Emmons د څېړنې له مخې د سطحو د رطوبت کچه یو بحراني حالت دی، تر څو وکولای شو د نښلیدو غوره کیفیت لاسته راوړو. مطلقې وچې

(c) ketabton.com: The Digital Library

سطحې د تازه اچول شویو موادو څخه په زیاته اندازه اوبه جذبوي،چې د زیات غونجیدو او هم د نښلوونکو موادو د کیمیاوي تعامل لپاره اړینو اوبو د کموالي سبب ګرځي. همدا ډول د سطحې رطوبت په زیاتیدو سره سوري د اوبو په واسطه ډکیږي چې په پایله کې سوریو ته د نښلونکو موادو د نفوذ مخینوی کوي، تر ټولو غوره یې د وچو سطحوحالت ښودل شوی دی.

- ## د سریخناکو موادو اچول

د ترمیماتي موادو (پوښښ) او د کانکریټي سطحو ترمنځ د اتصال لپاره په ځینو نښلوونکو موادو څیړنې ترسره شوي او خپرې 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

۴- شکل (د تماس سطحې لپاره فولادي سیخانو نصب

د فابریکه ئی کانکریټي ګاډرونو او په ساحه کې جوړ شویو کانکریټي سلبونو 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]

جیولایو او ملګري [Julio et al. [7, 8 د سطحو نښلیدنې مقاومت لپاره د فولادي اتصال د اثر لپاره کششي ازموینه ترسره او تحلیل یې وړاندې کړی(۴--شکل).
اووه نمونې چې مختلف ډوله سطحیي ترتیب شوي تر تجربې لاندې نیول شویدي، او داسې پایلې ته ورسیدل چې فولادي اتصالات کوم چې د سطحې څخه تېریږي په مؤثر ډول د نښلولو وړتیا نه زیاتوي مګر د طولي غوڅوونکي مقاومت او ښوئیدنې مقاومت زیاتوي.

د اوسپنیز کانکریټي پوښښ د جوړښت ترتیب

جیولایو [Julio[7 د سالمو اوسپنیزو کانکریټي پایو نمونې چې د اوسپنیز کانکریټي پوښښ پواسطه تقویه شوي وي د یکوانخت او دورانیقواوو تر اغېزې لاندې ازموینه ترسره کړه. د تماس سطحو مختلف ډولونه یې تر څیړنې لاندې ونیول، 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 سطحې د ښه وصل لپاره سیخ کارول شویوو او هغه نمونه چې د سطحو د تماس لپاره

د شیخ زاید پوهنتون، دریمه ګڼه، ۹ امه ګڼه، دري میاشتنۍ خپرونه، پرلیسي ربیع، دویمه ل ل، ۱۳۹۶

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

- د عرضي سیخانو تر منځ فاصله

ګومیز او اپلیتون Gomes & Appleton [6] 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 ازموینې لاندې یې ونیولې، 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 وړاندیز وکړ چې د اوسپنیز کانکریټي پوښښ د عرضي سیخانو تر منځ فاصله باید د اساسي پایې 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 کيږي چې د ټولو قواوؤ 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 (غېرې وزن برداره) ثابت کړل شو نو په اسانۍ سره لنډمهاله ساده قالبندي د پوښښ لپاره ترسره کیږي او که چېرې تقویه کوونکي غناصرو وزن برداره ثابت کړل شو نو د هایدرولیکي جیکونو څخه استفاده کيږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

- د پوښښ کانکریټ اچونه

په عادي ډول د اوسپنیز کانکریټي پوښښ لپاره د جغل اعظمي اندازه 2cm ښودل شوي چې سبب يې د پوښښ په داخل کې د سیخانو اچولو له امله د فاصلې کمښت ښودل شوی، بل علت يې دا دی چې اکثره وخت په کانکریټي پوښښ کې خپله تخته کېدونکي کانکریټ Self-Compacting Concreteکارول کیږي. او هم د دې لپاره چې د پوښښ ضخامت راکم کړل شي نو لوړ مقاومت لرونکي کانکریټو څخه استفاده کیږي. د لوړ مقاومت لرونکي کانکریټ په ترکیب کې سلیکا-فیوم Slica Fume کارول کیږي، چې د مداومت یا لوړو ځانګړتیاؤ درلودونکي کانکریټو په نوم هم یادیږي. د دې لپاره چې د پایې کانکریټ معمولاً زاړه وي نو داسې توصیه کیږي چې پوښښ لپاره استعمال کېدونکي کانکریټ باید زیاته غونجیدنه ونه کړي. همدا ډول جیولایو او همکارانو Julio et al څېړونکو د تازه اچول کېدونکو کانکریټي موادو اغیز د کانکریټي پوښښ او پایې د تماس سطحو لپاره ترسره کړی، چې د لوړ مقاومت لرونکي کانکریټ د تماس سطحې اړیکه تقویه کوي چې په نتیجه کې پایه او پوښښ د یو ریخت عناصرو په ډول کار کوي.

مناقشه

اوسپنیز کانکریټي پوښښ د نورو تقویه کوونکو کړنلارو په پرتله د پایې مقاومت او سختي په متجانس ډول سره لوړوي او همدا ډول د عناصرو عمر (مداومت) هم زیاتوي. د پورته عواملو په اساس ویلای شو چې پوښښ تر ټولو غوره کړنلاره ده. د ساختمان د نورو تقویه کوونکو تخنیکونو په شان د اوسپنیز کانکریټي پوښښ په مرسته تقویه کړل شوي پایې ساختماني خواص هم د کړنلارې د ترسره کولو په غوره تشریح پورې تړاو لري. د دغه کړنلارې د غوره ترسره کولو لپاره لاندې مرحلې په پام کې نیول کیږي.

- فولادي اتصالاتو نصب کول: که چېرې پایه لنډه او د دوراني قواوو تر اغیز لاندې واقع وي نو د مقاومت او سختۍ د لوړولو لپاره فولادي اتصالات باید په پام کې ونیول شي.
- لنډمهاله اتکاء: لنډمهاله اتکاء باید په داسې ډول عملي شي چې پوښښ په اساسي پایه د وارده بارونو یوې برخې د برداشت مسؤلیت په غاړه واخلي، نه یواځې د اضافه کېدونکو بارونو.
- د پوښښ د طولي سیخانو وصل کول: طولي سیخان باید د پایې د تهداب او یا پوښښ ته نوي جوړ شوي تهداب سره کلک کړل شوي وي. د پایې تهداب سره د اتصال لپاره باید په تهداب کې د برمې په مرسته سوري جوړ شي او بیا د هوا یا فشاري اوبو په مرسته پاک کړل شي او بیا د ایپوکسی سریښنو (Epoxy resin) په مرسته په سوریو کې نصب کیږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

- د منزلونو تر منځ د طولي سيخانو تسلسل: د پوښښ د طولي سيخانو د تېريدلو لپاره بايد په سلب کې سوري وکيندل شي. مګر که چېرې يواځې د پايي د غوځيدنې او الاستيکيت مقاومت زياتيدنه مطلوب وي نو بيا د سلب ځخه د سيخانو تېريدلو ته اړتيا نشته، مګر دغه حالت کې د پوښښ او پايې تر منځ خلا رامنځته کول غوره دي.
- د طولي سيخانو موقعيت: طولي 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 ويشل امکان ونه لري نو کوښښ بايد وشي چې سيخان داسې ځای پر ځای شي چې په کونجونو کې د زيات انحنايي مومنټ مخنيوی وکړي.
- د عرضي سيخانو ځای پر ځای کول: د دې لپاره چې پايه 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 پايې د عرضي سيخانو نيمايي ثابته شوي ده.
- کانکريټ اچونه: معمولاً په تقويه کوونکو پوښښونو کې په خپله تخته کېدونکي کانکريټ کارول کيږي، نو بايد تازه کانکريټ داسې ډول ډيزاين کړل شي چې په زياته اندازه غونجيدنه ونکړي. لوړ مقاومت او زيات عمر لرونکي کانکريټ کارول کيږي.

پايله

د څېړنې پايله دا په ډاګه کوي چې اوسپنيز کانکريټي پوښښ د پايې 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 کيږي. د تماس سطحې تيارول، د طولي سيخانو لپاره په تهداب 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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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 byreinforcement 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 ofSeptember 19, 1985. Statistics of damage and retrofitting techniques in reinforcedconcrete 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.

(c) ketabton.com: The Digital Library

[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 reforc¸ados por encamisamento de betao armado. Proceedings of the Congresso Construc¸a˜o 2001, IST, Lisbon, 17–19 December 2001: 1: 439–446

[9] Ram2rez JL, Barcena JM, Urreta JI, de Val B & Aurrekoetxea JR.Repair of concrete columns with localized partial loss of corners or coverProceedings of the Conference on Structure Faults and Repair, Edinburgh, 2004: 195–203.

[10] Rodriguez M & Park R. Repair and strengthening of reinforced concretebuildings 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 ofConcrete 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.

(c) ketabton.com: The Digital Library

پوهنيار ذاکرالله ذکي
شيخ زايد پوهنتون
شرعياتو پوهنځی
فقه اوقانون څانګه
اړيکه:۰۷۶۶۷۰۰۷۰۸

دږيرې حکم داسلامي شريعت له انده

لنډيز

اسلام تر ټولو دينونو کامل او بشپړ دين دی،چې تر قيامته پورې به جاري وي او نه منسوخ کېدونکی دی، نو فلهذا د انسانانو د هر ډول کميابۍ ژمنه يې کړې ده، ږيره چې د انسانانو ښکلا ده او د سړيتوب نښه ده په قرآني اياتو او نبوي احاديثو سره يې اثبات شوی دی ږيره د نبي (صلی الله عليه السلام) داسې اهم سنت دی، چې ټولوانبياوو عليهم السلام، صحباوو او سلفو صالحينو پرېښې ده او هېڅ يو پکې ږيره خريلې نه ده.

موخې

له همدې مقالې څخه مې موخې په لاندې ډول دي:

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

۲- لوستونکي به د ږيرې د خريلو په جزا پوه شي .

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

د موضوع اهميت

په نننۍ اسلامي ټولنه کې بايد د ټولنې ځوانان د ږيرې په اهميت باندې پوه او خبر شي د ږيرې پرېښودل د انبياوو عليهم السلام سنت طريقه ده او خريل يې د انبياوو عليهم د سنتو پر خلاف عمل دی .

د بحث منهج او تګلاره

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

سریزه

حامد ا ومصليا و مسلما اما بعد

اسلام تر ټولو دينونو کامل او بشپړ دين دی، چې تر قيامته پورې به جاري وي او نه منسوخ کېدونکی دی، نو فلهذا د انسانانو د هر ډول کميابی ژمنه يې کړي ده، ږيره چې د انسانانو ښکلا ده او د سرېتوب نښه ده په قرآني اياتو او نبوي احاديثو سره يې اثبات شوی دی ږيره د نبي (صلی الله عليه السلام) داسې آهم سنت دی، چې ټولو انبيانوو عليهم السلام، صحباوو او سلفو صالحينو پرېښې ده او هيڅ يو پکې ږيره خريلې نه ده، د بېلګې په ډول کله چې موسی عليه السلام له طور غره را وګرځيده او قوم يې د خوسکي عبادت پيل کړی و، نو هارون عليه السلام ته غصه شو، چې تا ولې نه منع کول نو له سر او ږيرې څخه ونيوه چې حکايت الله تعالی داسې کوي: (قَالَ يَبْنَؤُمَّ لَا تَأْخُذْ بِلِحْيَتِي وَلَا بِرَأْسِي)[سورة طه:۹۴]

ژباړه: هارون (عليه السلام) وفرمايل آ زما د مور زويه : مه نيسه ږيره زما او نه ويښتان د سر زما [۸:۲۲۳]

په حديث کې يې هم د پرېښودلو امر شوی دی :عَنِ ابْنِ عُمَرَ، عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: " خَالِفُوا الْمُشْرِكِينَ: وَفِّرُوا اللِّحَى، وَأَحْفُوا الشَّوَارِبَ " وَكَانَ ابْنُ عُمَرَ: «إِذَا حَجَّ أَوِ اعْتَمَرَ قَبَضَ عَلَى لِحْيَتِهِ، فَمَا فَضَلَ أَخَذَهُ»[۳: ۱۶۰]

ژباړه: ابن عمر (رضی الله تعالی عنه) روايت کوي د نبي (صلی الله عليه السلام) چې هغه وفرمايل د مشرکانو خلاف وکړئ، چې ږيرې اوږدې کړئ او بريتونه لنډ کړئ. ابن عمر به چې کله حج يا عمره کوله،نو په ږيره به يې په موټي کې قبضه کړه نو کومه ږيره چې له موټي اوتله هغه به يې لنډه کړه. نو غواړم،چې په مختصر کلماتو سره پرې بحث وکړم.

ومن الله التوفيق

د ږيرې لغوي او اصطلاحي پيژندنه

لِحْيَة په لغت کې مفرد دی ، چې جمع يې لُحَی ولِحَی چې په زنه او د زني يوې بلې خوا اننګيو باندې ولاړو ويښتانو ته ويل کيږي.[۳: ۲۰۰۳]

د فقهاؤ په اصطلاح کې يې داسې تعريف شوی دی:وَظَاهِرُ كَلَامِهِمْ أَنَّ الْمُرَادَ بِهَا الشَّعْرُ النَّابِتُ عَلَى الْخَدَّيْنِ مِنْ عِذَارٍ وَعَارِضٍ وَالذَّقَن. [۱: ۷۴]

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

د ږيرې شرعي حيثيت

ږيره په اسلام کې اوچت او يو ځانګړی 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 نښه ده، نو کله چې کوم سړی له بلوغ څخه وروسته ږيره نه وي هغه ته د پښتو په ژبه کې (کُوسه) 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 کريم کې د ږيرې يادونه داسې شوي ده:

(قَالَ يَبْنَؤُمَّ لَا تَأْخُذْ بِلِحْيَتِي 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 توګه پرېښود، نو بنی اسرايلو د مصر څخه د شام په لاره د خوسکي عبادت شروع کړ، خو کله چې حضرت موسی (عليه السلام) د طورغره 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 ږيرې څخه ونيوه.

په قران کريم کې که څه هم د ږيرې يادونه يو ځای شوې ده البته په احاديثو کې يې زيات تفصيل شوی دی په حديث شريف کې راځي د بېلګې په ډول:عَنْ عَائِشَةَ ، قَالَتْ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ (صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ)" عَشْرٌ مِنَ الْفِطْرَةِ: قَصُّ الشَّارِبِ، وَإِعْفَاءُ اللِّحْيَةِ، وَالسِّوَاكُ، وَاِلاسْتِنْشَاقُ بِالْمَاءِ، وَقَصُّ الْأَظْفَارِ، وَغَسْلُ الْبَرَاجِمِ، وَنَتْفُ الْإِبِطِ، وَحَلْقُ الْعَانَةِ، وَانْتِقَاصُ الْمَاءِ - يَعْنِي اِلاسْتِنْجَاءَ بِالْمَاءِ -، قَالَ زَكَرِيَّا: قَالَ مُصْعَبٌ: وَنَسِيتُ الْعَاشِرَةَ إِلَّا أَنْ تَكُونَ (الْمَضْمَضَةَ).[۴: ۱۴]

ژباړه: حضرت عايشه (رضی الله تعالی عنها) فرمايي، چې نبي (صلی لله عليه وسلم) فرمايي: لس شيان د فطرت څخه دي : بريت لنډول، ږيره اوږدول، مسواک وهل، پوزې ته اوبه اچول، د نوکونو لنډول، دګوتو منځونو مينځل، دتخرګونو وېښته ابستل، دزيرناف وېښته خريل او استنجاءکول يا پرتوګ ته د اوبو شيندل، زکريا فرمايي چې مصعب وفرمايل لسم مې هير شوی دی خو غالبه دا ده، چې هغه خولې ته اوبه اچول دي.

يو بل حديث کې راځي :عَنِ ابْنِ عُمَرَ، عَنِ النَّبِيِّ (صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ) قَالَ: " خَالِفُوا الْمُشْرِكِينَ: وَفِّرُوا اللِّحَى، وَأَحْفُوا الشَّوَارِبَ " وَكَانَ ابْنُ عُمَرَ: «إِذَا حَجَّ أَوِ اعْتَمَرَ قَبَضَ عَلَى لِحْيَتِهِ، فَمَا فَضَلَ أَخَذَهُ»[۳: ۱۶۰]

(c) ketabton.com: The Digital Library

ژباړه: ابن عمر(رضی الله تعالی عنه) روایت کوي د نبي (صلی الله علیه السلام) چې هغه وفرمایل د مشرکانو 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 موټې کې قبضه کړه نو کومه ږیره چې له موټې اوتله هغه به یې لنډه کړه.

په یاد شوي حدیث کې د ږیرې لنډلو دحرمت لامل په کوټه شو، چې هغه د مشرکانو سره مشابهت دی او مشابهت له کافرانو سره په یو بل حدیث کې په صراحت سره منع شوی دی: عَنِ ابْنِ عُمَرَ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ (صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ): (مَنْ تَشَبَّهَ بِقَوْمٍ فَهُوَ مِنْهُمْ).

[۴: ۴۴]

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

لکه څه ډول،چې د ږیرې په خریلو کې د مشرکانو سره مشابهت دي همدا ډول د ښځوسره هم مشابهت دی،چې همدا مشابهت هم په حدیث کې منع شوی دی: عَنِ ابْنِ عَبَّاسٍ، عَنِ النَّبِيِّ (صَلَّى اللهُ 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 ښځو لعنت وویلو، چې ځانونه د سړیو سره مشابه کوي او په هغو سړیو یې هم،چې ځانونه د ښځو سره مشابه 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 کیږي ، لکه څه ډول په قرآن کریم کې راغلي دي: (وَلَآمُرَنَّهُمْ فَلَيُغَيِّرُنَّ خَلْقَ اللَّهِ وَمَنْ يَتَّخِذِ الشَّيْطَانَ وَلِيًّا مِنْ دُونِ اللَّهِ فَقَدْ خَسِرَ خُسْرَانًا 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 بې له الله(جل جلاله)؛ نو په تحقیق سره زیان یې وکړ په زیان ښکاره سره.[۸: ۵۳۷-۵۳۸]

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

څرنګه چې الله تعالی هر نارینه ته فطرتًا د ږیرې خلقیت ورکړی دی، نو کوم خلک، چې خپله ږیره خریي هغوی د شیطان په لمس فقط خپله ږیره نه خریي بلکې خپل فطرت مسخه کوي.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

لنډول او د ږیرې وړدول د ټولو انبیاو (علیهم 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 فرمايي:(أُولَئِكَ الَّذِينَ هَدَى اللَّهُ فَبِهُدَاهُمُ اقْتَدِهْ قُلْ لَا أَسْأَلُكُمْ عَلَيْهِ أَجْرًا إِنْ هُوَ إِلَّا ذِكْرَى 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) ووایه چې نه غواړم له تاسې په دغه تبلیغ څه اجر(مزدوري) نه د دغه قرآن مګر یوازې ذکر(وعظ) دی لپاره د ټولو عالم.[۸: ۷۷۸]

د ږیرې خریلو پیل او د خریلو لاملونه

الله تعالی د لوط (علیه السلام) قوم د کومو ګناهو په سبب هلاک کړی و هغه ګناه الله تعالی خپله په قرآن کریم کې ذکر کړې ده، چې هغه لواطت (یعنې د نارینه هلکانو بدفعلي) دی لکه چې الله تعالی فرمايي: (إِنَّكُمْ لَتَأْتُونَ الرِّجَالَ شَهْوَةً مِنْ دُونِ النِّسَاءِ بَلْ أَنْتُمْ قَوْمٌ مُسْرِفُونَ) [الأعراف: ۸۱]

ژباړه: تاسې ښځې پرېږدی له نارینه و سره خپله غریزه مړوئ حقیقت دا دی، چې تاسې بې له حده تیرېدونکي خلک یاست .

او د نورو ګناهونو ذکر یې رسول الله (صلی الله علیه وسلم) فرمایلی دی دا ږیرې ولې دوی خریلې؟ د دې لامل دا و، چې دې خلکو کې د هلکانو سره د بدفعلۍ عمل ډېر زیات و کومو خلکو به، چې دا کار کاوه هغوی به ږیرې خریلې 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 نبي (علیه 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 پېغور ګڼي، نو په داسې وخت د نبي (علیه 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 أجر مائَة شَهِيد).

[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.

(c) ketabton.com: The Digital Library

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 أَوِ اعْتَمَرَ قَبَضَ 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 فرمايي، چې د ابن عمر همدا کړنه 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 دږیرې د طول او عرض څخه مکروه بولي او ځینې ویلي دي، چې د یوې لوښتې 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 لوښتې (یوموټې) 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 هریرة (رضی الله تعالی عنه) څخه یې هم روایت کړی، چې هغه د قبضې څخه زیاته ږیره برابروله او له جابرڅخه روایت شوی دی چې هغه فرمایلي دي موږ ږیرې په هر وخت کې په خپل حال اوږدې پرې ښودې مګر 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؟ ځیني علماوو ویلي دي چې له موټې زیاته ږیره به اخېستل کیږي او له حسن بصري څخه را نقل شوي، چې هغه به طولاً او عرضًا 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 عرضًا او طولاً له خپله حده زیاته شي نو ځان به د خلکو په وړاندې مسخره کړي، عیاض وايي چې د ږیرې خریل او لنډول مکروه دي خو که چیرې ډېره اوږده وي او د طول او عرض څخه یې اخیستل غوره دي او یا دا چې په اوږدې او لنډې ږیرې سره شهرت مکروه دی خو امام نووي فرمايي چې د ږیرې په خپل حالت پرېښودل غوره دي البته که چیرته د ښځې ږیره یا برېتونه وشول نو خریل یې ورته مستحب دي.[۶: ۳۵۰-۳۵۱]

د ږیرې خریل د طب له نظره

په امریکایي ډاګټرانو کې یو مشهور عیسایي ډاکټر (جارلس 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 دږیرې ویښته له بیخه وباسي چې بیا را شنه نه شي او د دوی هغه قیمتي وخت او د

(c) ketabton.com: The Digital Library

روپيو خرڅ محفوظ شي کوم چې د ږيرې په خريلو مصرفيږي، نو ده يې په ځواب کې داسې وويل: زما نه ځينې خلک د ږيرې خريلو لپاره د يو مشين ايجاد کولو غوښتنه کړي ده، چې په دې سره يې قيمتي وختونه وساتل شي ليکن زه نه پوهيږم چې خلک د ږيرې د نوم نه ولې ويريږي؟ دا خلک خو د سر ويښته لوى لوى پريږدي نو د ږيرې په اوږدولو کې څه عيب دى؟ او کله چې د يو سړي د سر ويښته اوغورځيږي نو بيا ځان ته ګوري او ګنجى وي نو شرميږي او عجيبه او د خيرانتيا خبره خو دا ده، چې خپل مخ په خپلو لاسونو ګنجى کوي او هيڅ شرم او پښېمانتيا نه محسوسوي، سره له دينه، چې ږيره د سړيتوب نښه ده او دا قوت مرداني هم زياتوي او سيرت او امتياز هم قوي کوي.

نو ډاکټر شيرعلى شاه مدنى (رحمه الله تعالى) ليکي : که يو څوک ږيره خريي او د هغه بچيان تر اومې پېړۍ پورې په همدې د ږيرې خريلو عادت باندې پاتې شي نو په اتمه پېړۍ کې به يې داسې بچيان پيدا شي چې د قوت مرداني نه به خالي وي يعنې د ماني ماده به پکې نه وي.[۷۸:۹-۷۹]

پايلې

د څيړنې په وخت موږ لاندې پيلې ته ورسيدلو

۱-ږيره د انساني فطرتونو څخه يو فطرت دى.

۲-ږيره د ټولو انبياوو(عليهم السلام) سنت دي.

۳-د ږيرې پرېښودل په قرآني اياتونو او نبوي احاديثو سره ثابت دي.

۴-ږيرې خريل د کافرانو خلکو عادت و.

۵-د ږيرې پرېښودل د طب له نظره ګټې لري او خريل يې زيان لري.

مناقشه

ايا :د ږيرې خريل د اسلام له نظره حرام عمل نه دى؟

دږيرې خريل داسلامي شريعت له انده حرام او ناروا عمل بلل شوى دى.

وړانديزونه

۱- ددينې علماو، ښوونکو او استادانو له خوا د ږيرې احکامو په موخه عامه پوهاوى.

۲- د اسلام د پاک او سپيڅلي دين په ارشاداتو او د بشپړ اسلام پرځان منلو په لړ کې د بشريت ستر لارښود حضرت محمد (صلى الله عليه وسلم) په ژوند کې د هراړخيزو سنتو پلي کول.

۳ -ملا امام او خطيبان دنده لري، چې په خپلوجوماتونو او نورو عاموځايونوکې خلک دږيرې خريلو په جزا پوه کړي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

مأخذونه

۱-قرآن کریم

۲-أحمد مختار عبد الحميد عمر (المتوفى: 1424هـ) (.الطبعة: الأولى، 1429 هـ - 2008 م). معجم اللغة العربية المعاصرةج۳،المكتبة الشاملة

۳-بخاري أبوعبدالله محمدبن إسماعيل.(الطبعة: الأولى،۱۴۲۲هـ).صحيح البخاري ج۷،المكتبة الشاملة.

۴-الجِسْتاني سليمان بن الأشعث.(؟). سنن ابی داود ج۱/۱۴.المكتبة الشاملة.

۵-الشام محمد امين ابن عابدين المعروف.(ب،ت).رد المحتار ج۱،محله جنګي پېنور،پاکستان المکتبة الحقانية.

۶-العسقلانی ابن حجر احمد بن علی بن حجر ابوالفضل (ب.ت)فتحالباریشرحصحیحالبخاري ج۱۰،المکتبة الشامله.

۷-القرطبي أبوعبدالله محمدبن أحمدبن أبي بكربن فرح الأنصاري الخزرجي شمس الدين(الطبعة: الثانية، 1384هـ - 1964 م) تفسيرقرطبي ج۵ القاهرة، مصر، دارالكتب المصرية.

۸-محمود الحسن شیخ الهند او عثماني شبیراحمد ،پښتو ژباړونکي د افغانستان د سترو عالمانو یوټولګی، .(؟). تفسیر کابلي ج۱،چاپ خانه د حرمینو شریفینو د خادم بادشاه فهد د قرآن کریم د طباعت لپاره.

۹-مدني ډاکټر شیرعلی شاه .(ب،ت).په اسلام کې دړیرې مقام، محله جنګي پیښورمذهبي کتب خانه.

۱۰-ولي الدين محمدبن عبدالله الخطيب.(الطبعة: الثالثة، 1985؟). مشكاة المصابيح۱ج، المکتبة الشاملة.

۱۱-هاشمي سیف الرحمن .(ب،ت).په اسلام کې د ږیرې مقام خپرندویه ټولنه افغان کلتوري بهیر.

(c) ketabton.com: The Digital Library

پوهنیار ماسټر صالح خان صالح
کمپیوټرساینس پوهنځی
معلوماتي سیستمونو څانګه
تلیفون شمیرې: 0799134711/0777134711
برېښنالیک: salih.angel@gmail.com

په لوړو زده کړو کې د الکترونیکي زده کړو سیستم پلي کولو لپاره د کامیابۍ بنسټیزعوامل

لنډيز

الکترونیکي زده کړې لکه د نوم څخه يې چې څرګندیږي، هغه زده کړې دي، چې د الکترونیکي وسایلو پرمټ ترسره کیږي او په ټوله کې د معلوماتي او مخابراتي ټکنالوجۍ په شتون کې صورت نیسي، چې بې له معلوماتي او مخابراتي ټکنالوجۍ کارولو الکترونیکي زده کړې ورته نشو ویلی. په یوویشتمه پیړۍ کې د الکترونیکي زده کړوسیستم پلي کول د لوړو زده کړو په بهیر کې زیات فرصتونه رامنځته کړیدي او د زده کړې بهیر ته يې په لوړه کچه پراختیا او پیاوړتیا ورپه برخه کړې ده. سربېره پردې، په زده کړه دالکترونیکي زده کړو سیستم په کاراچول د اوسني وخت غوښتنه هم ده، چې په زیاتره مخ پروديې هېوادونو کې یاد سیستم په بشپړ ډول د عملي کېدو په حال کې دی. په لوړو زده کړو کې د الکترونیکي زده کړو سیستم د تطبیقولو لپاره یو شمېر بنسټیز عوامل دي، چې په نظر کې نیول او په کار اچول يې د الکترونیکي زده کړو سیستم د کامیابۍ سبب ګرځي او نه پاملرنه يې په زده کړه کې د الکترونیکي زده کړو سیستم پلي کول ټکنۍ کوي لکه تخنیکي عوامل، بنسټیز عوامل، پیداګوژیک عوامل، د موسسې اړوند عوامل، مدیریتي عوامل، اخلاقي عوامل، د ارزوني عوامل، سرچیني عوامل او ټولنیز متقابل عوامل.

کلیديټکي: الکترونیکي زده کړه، د الکترونیکي زده کړو د بریالیتو ب عوامل،اوږد مهاله زده کړه، لوړې زده کړې.

(c) ketabton.com: The Digital Library

سريزه

په يووېشتمه پېړۍ کې معلوماتي او مخابراتي ټکنالوجۍ د اوړد مهالې زده کړې غښتلي وسيلې ګرځېدلي دي. سربېره پر دې، ياده ټکنالوجۍ ددې وړتيا لري او کولی شي په اوسنۍ نړۍکې سوداګريزو فعاليتونو او ټولنيز سياسي چاپېريال ته بدلون ورکړي او ورکړی يې هم ده.(۱:۴۸۵) معلوماتي او مخابراتي ټکنالوجۍ د ډېروعصري، 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 اواغېزناکه 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، پرمختللې 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، دسپوږمکۍ له لارې غږيزې يا ويډيوي خپرونې، د کاروونکي د کنټرول وړتلويزيوناوCD-ROMپه 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 فرصتونهيې رامنځته کړي دي. همدارنګه د الکترونيکي زده کړوسيستم د ښوونکو او زده کونکو 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 کړوسيستم څخه کار واخلي.

موخې

د همدې مقالې څخه مې موخې په لاندې ډول خلاصه کړي دي ترڅو د مقالې تربشپړېدو پورې دغه موخو ته ځان ورسوم:

- د الکترونيکي زده کړواهميت ته به په لنډ ډول کتنه وشي.
- په لوړو زده کړو کې د الکترونيکي زده کړې دتطبيقولو 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.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د کار مواد او مېتود

یاده څېړنه چې (په لوړو زده کړو کې د الکترونیکي زده کړو پلي کولو لپاره د کامیابۍ بنسټیز عوامل) ترعنوان لاندې ده، تر ډېره بریده يې تمرکز تېروآثارو ته په کتنې او موندنې د موجوده اړونده تېروآثارو څخه په لوړو زده کړو کې د بررسۍ پر بنسټ ده ترڅو د لوړو زده کړو په برخه کې د الکترونیکي زده کړو سیستم پلی او هغه عوامل روښانه شي، چې په لوړو زده کړو کې د الکترونیکي زده کړو د کامیابۍ سبب کېږي. د دې لپاره چې یاده مقاله بشپړه کړم، د انګلیسي 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 کړنلاروڅخه استفاده کړیده. دمقالې له عنوان تاکلو 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 ونیول شول.

د الکترونیکي 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 الکترونیکي زده کړو یو ښه چاپیریال رامنځته کړي. د معلوماتو په ټولنه کې الکترونیکي زده کړه (E-learning) اصطلاح په پراخه پیمانه کارول کیږي، چې په دې ډول زده کړو کې د معلوماتي او مخابراتي ټیکنالوجیو څخه کار اخستل کیږي. کله چې یاده اصطلاح په ساده ډول تجزیه کړل شي، نو E په معنی د برېښنايي یا الکترونیک، Learning په معنی د زده کړې او یا هغه زده کړه، چې د الکترونیکي مډیاوو پر مټ ترسره کیږي الکترونیکي زده کړه بلل کیږي. که مخکیني یعني 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 يې چټک کړ، زده کړه يې اسانه کړه، د زده کړې اړوند لګښتونه يې ارزان کړل، زده کړه يې هرچاته په ورغوي کې ور کیښوده، چې د ټکنالوجۍ څخه مخکې يې 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 بریده 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 یوي خوا به يې د بوختیاوو له امله زده کړه نه وي ټکنی او له بلې خوا به يې پر وخت او تازه

(c) ketabton.com: The Digital Library

معلوماتو ته لاس رسی پیدا کړی وي، چې ورته الکترونیکي زده کړه یا هغه زده کړه چې د الکترونیکي وسایلو پرمټ ترسره کیږي وایي.

د الکترونیکي زده کړو سیستم د کامیابۍبنسټیز عوامل

په زده کړه کې د الکترونیکي زده کړوسیستم په کاراچول د زده کړې یوغښتلی میتود دی، چې فعاله او پر وخت زده کړه ورته ویلی شو. یاده زده کړه یوه خپلواکه زده کړه ده، چې په کوم ځای او وخت پوري محدوده نده. الکترونیکي زده کړه نه یواځي په ځای او وخت پوري محدوده نده بلکې د زده کوونکي او ښوونکي دواړو لپاره یې بې شمېره فرصتونه هم برابر کړي دي لکه معلوماتوته لاسرسی په کې اسان دی، د ښوونکي او زده کوونکي ترمنځ د اړیکو نیولو اسانه زمینه برابروي، د لیري واټن څخه زده کوونکي ته د زده کړې فرصتونه چمتو کوي، نوي او پر وخت درسي مختویات زده کوونکي او ښوونکي دواړو ته په واک کې ورکوي، شاګرد محوري زده کړه ده، چې هر وخت شاګرد فعال ساتي، په کمه بیه زده کړه او د زده کړو سرچېنو ته د لاس رسي زمینه برابروي، زده کوونکي ته د دې فرصت برابروي، چې د زده کړې سره یوځای کورني کارونه هم پر مخ یوسي، دزده کونکي درسي جریان منظم کوي، څارنه په کې په اسانۍ تر سره کیږي او د ښوونکي او زده کوونکي په یو وخت کې شتون او نه شتون په کې یو ډول دی.(۲: ۳۹ - ۴۹)

د الکترونیکي زده کړو سیستم پلي کولو لپاره یو شمېر بنسټیز عوامل شتون لري، چې په هغې باندې ولاړه زده کړه ده. دغه عوامل د الکترونیکي زده کړې بریالی تطبیق هم ډېری وخت اغېزمن کوي او نه پاملرنه یې الکترونیکي زده کړې د خنډونو سره مخامخ کوي، مګر په ځینو مواردو کې د الکترونیکي زده کړو د ناکامۍ سبب هم ګرځي. په لاندې برخه کې هغه بنسټیز عوامل چې د الکترونیکي زده کړو سیستم په تطبیق باندې اغېز اچوي او د زیاتو څېړونکو لخوا ور باندې څېړنې ترسره شوي دي یو په یو په لنډ ډول تشریح کوو.

تخنیکي عوامل

په لوړو زده کړوکې د الکترونیکي زده کړو سیستم پلي کول د اغېز لرونکو عواملو یوه برخه تخنیکي عوامل جوړوي، چې په اړه یې زیاتې څېړنې ترسره شوي دي. تخنیکي عوامل لکه د الکترونیکي زده کړو په اسانۍ سره کارونه، معلومات، باوریتوب، اغېزناک توب، زیربنایي پلان جوړونه، خوندیتوب، لاس رسی، محرمیت، د ښوونکي او زده کوونکي لپاره تخنیکي حمایه، هارډویر او سافټویر، د الکترونیکي زده کړو جوړښت، د انټرنېټ چټکتیا او د الکترونیکي زده کړو

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

یو تن څېړونکي Chantanarungpak او د هغې ملګري په خپله څېړنه کې ویلي دي، الکترونیکي 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 الکترونیکي زده کړو د پلې کولو لپاره تخنیکي ملاتړ په خپل جوړ شوي او یا جوړېدونکي پلان کې ځای په ځای کړي ترڅو زده کوونکو ته دا ډول خدمات برابرکړي. 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 رسی، مدیریت، پانګونه، د سرچېنو برابرول ځای لري.

سرچیني عوامل

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

اخلاقي عوامل

په لوړو زده کړو کې د الکترونیکي 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 جعرافیایي نه ورته والي له رویه اغېز، د زده کوونکو نه ورته والي له رویه اغېز، توضیحات، قانوني او حقوقي مسایل شامل دي.(۳:۱)

(c) ketabton.com: The Digital Library

پیداګوژیک عوامل

په لوړو زده کړو کې د الکترونیکي زده کړو سیستم په کامیابۍ سره د په کاراچولو له اغېز لرونکو عواملو یوه برخه پیداګوژیک عوامل دي، چې په پام کې نیول یې د الکترونیکي زده کړو د کامیابۍ سبب کیږي، چې پدې اړه یو شمېر څېړونکو خپلې څېړنې تر سره کړي دي. د بېلګې په توګه د مصومي (Masoumi) او د هغې ملګرو یادونه کوو، چې ویلي یې دي، د الکترونیکي زده کړو د کامیابۍ پیداګوژیک عوامل د زده کوونکو په وړاندې روش، متقابله اړیکه نیونه، د منځپانګې تحلیلونه، د لیدونکو تحلیلونه، د موخې یا موخو تحلیلونه، د الکترونیکي زده کړو د طرحې تحلیلونه، د زده کړې تګلاره، د ویب پربنسټ د زده کوونکو ملاتړ، زده کوونکو ته دوامداره او رغندهفیډبک ورکونه، د ښوونې او روزنې په برخه کې مسلکي روزنه او د اکاډمیک پس منظر څخه عبارت دي.(۹: ۲۷ - ۴۱)

مدیریتي عوامل

د الکترونیکي زده کړو د کامیابۍ د اساسي عواملو یوه برخه مدیریتي عوامل تشکلیوي، 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 الکترونیکي زده کړو مدیریت کوونکی ټیم، درسي محتوا ته پراختیا او دغښتلي 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 ستراتیژۍ او هڅونه تړلي دي.(۱۱: ۳۲۳ - ۳۲۸) د دې لپاره چې الکترونیکي زده کړې په کامیابۍ سره تطبیق شي، اداره باید د الکترونیکي زده کړو لپاره غښتلی پلان ولري. د دغې کټګورۍ اړونده فرعي عوامل څېړونکو 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)

(c) ketabton.com: The Digital Library

۳). د لګښت اغېزمنتوب: په زده کړو په خاصه توګه په لوړو زده کړو کې د الکترونیکي زده کړو په بشپړه توګه پلي کېدل به بوديجې ته اړتيا ولري، چې بايد په پوره ډول ورته پام وشي او د زده کړو موسساتو لپاره پدې برخه کې پانګونه اړینه ده. دا ځکه چې الکترونیکي زده کړې لګښتونو او اوږد مهاله پايښت ته اړتيا لري. پاتې دې نه وي، چې د دوی د خدمتونو د پراختيا لپاره د ادارو پر اړتياوو سربېره د لګښتونو کمولو ته هم اړتيا شته ترڅو موسسه له مالي ستونزو سره مخامخ نشي او د الکترونيکي زده کړو بهير ته ادامه ورکړي.(۱۴۹:۱۲ - ۱۶۱)

د زده کړې موسسې اړوند عوامل

په لوړو زده کړو کې د الکترونيکي زده کړو سيستم په برياليي ډول پلي کول د اغېز لرونکو عواملو یوه برخه د زده کړې موسسې اړوند عوامل دي لکه اړتياوو ته په کتو ارزونه، مالي چمتووالی، زيربناييچمتووالی، انټرنېټياړيکې، 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 سيستم په کاميابۍ سره د په کار اچولو د اغېز لرونکو عواملو يوه برخه د ارزونې عوامل تشکيلوي. دغه عوامل د زده کړې هغه نتيجه په لاس راکوي، چې هيله ورته لرو او خپل هدف ورباندې ترلاسه کوو، چې د څېړونکو د څېړنو په نتيجه کې داسې په ګوته شوي دي. عمومي ارزونه، د کورس ارزونه، د منځپانګې پرمختيايي پروسې ارزونه او د زده کوونکي د زده کړې ارزونه.

د زده کړې محيطي عوامل

د زده کړې په چاپېريال کې د الکترونيکي زده کړې چاپېريال هغه موقعيتونو ته اشاره کوي، چې زده کوونکي الکترونيکيسرچېنو ته لاس رسی ولري. په دې کې لارښوونې او د موسسې ملاتړ په بشپړه توګه شامليږي. د زده کړې چاپيريال بايد په ټولو اړخونو لکه فزيکي، اعتماد، درناوی، مرسته او ازادۍ کې ارام وي ځکه، چې د زده کړې چاپېريال د زده کوونکو د زده کړې په پايله باندې نېغ په نېغه اغېز لري. د زده کړې چاپېريال 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 ټګلارو په څير د زده کړې موخې ترلاسه کول دي. پدې کې هغه معلومات شامل دي کوم چې اصولو ته د زده کړې محتوا او د وسيلو په کارولو سره اصول روښانه کوي. سربېره پر دې، د زده کړې

خېړونه د شيخ زايد پوهنتون، درې مياشتنۍ خپرونه، ۱۹ ګڼه، ۱۳۹۶ ل، دويمه ربع، پرليسي

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

۲). د محتوا کیفیت: د الکترونیکي زده کړو په ښه ډول تطبیقولو یوعامل د محتواکیفیت دی. یاد عامل یو پیاوړی تدریجي بنسټ دی. د الکترونیکي زده کړو لپاره غوره شوي محتوا او د زده کړې مواد د معتبرو سرچینو څخه را خیستل 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

الکترونیکي زده کړې هغه زده کړې دي، چې د الکترونیکي وسایلو پرمټ ترسره کیږي او په ټوله کې د معلوماتي او مخابراتي ټکنالوجی په شتون کې صورت نیسي، چې بې له معلوماتي او مخابراتي ټکنالوجۍ کارولو ورته الکترونیکي زده کړې نشو ویلی. د دغې څېړنې په بشپړیدو سره دې پایلې ته ورسیدم، چې د لوړو زده کړو په موسساتو کې د الکترونیکي زده کړو سیستم په کامیابۍ سره پلي کول د تخنیکي عواملو، سرچیني عواملو، پیداګوژیک عواملو، مدیریتي عواملو، د زده کړیزو موسساتو اړونده عواملو او د زده کړې محیطي عواملو سره تړلی دی، چې پاملرنه یې د الکترونیکي زده کړو سیستم د کامیابۍ باعث ګرځي او نه پاملرنه یې د الکترونیکي زده کړو سیستم پلي کول ټکنی کوي.

سپارښتنې او وړاندیزونه

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

۱. د معلوماتي او مخابراتي ټکنالوجۍ او د الکترونیکي 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 الکترونیکي زده کړو بودیجې ته لومړیتوب ورکول، چې پدې سره به الکترونیکي زده کړو ته لارموندنه اسانه شي.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

۴. د انټرنېټ په بیو کې ټیټوالی راوستل او د چټک انټرنېټ شتون، چې په دې سره به الکترونیکي زده کړو ته لاس رسی اسان شي او هرڅوک به یې د کارولو توان ولري.

۵. د الکترونیکي زده کړې په برخه کې د ښوونکو مهارتونو لوړول، چې په دې سره به الکترونیکي زده کړې په ښه ډول عملي شي.

۶. د نورو هغو هېوادونو او یا موسساتو سره نږدې اړیکي ساتل، چې الکترونیکي زده کړې په کې معمول ګرځېدلي وي، چې پدې سره به د ښوونکو د مهارتونو په لوړولو او زیربناوو په ایجادولو کې مرسته وشي.

۷. د دوامداره بریښنا 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 الکترونیکي زده کړو سیستم په ښه ډول تطبیق ته رهنمایي شي.

۹. د خارجي ژبو په خاص ډول د انګلیسی ژبې کورسونو جوړول، چې په دې سره به د ښوونکو او زده کوونکو ظرفیت لوړشي 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-

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

[١] 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*.

[٢] Arabasz, P., Pirani, J. A., & Fawcett, D. (2003). Supporting E-learning in Higher Education. EDUCAUSE Center for Applied Research.

[٣] 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.

[٧] Chantanarungpak, K. (2010). Development of success indicators of e-Learning system for higher education institutions in Thailand. Ph.D. Thesis, Bangkok: Chulalongkorn University.

[٨] Cheawjindakarn, B., Suwannatthachote, P., &Theeraroungchaisri, A. (2012). Critical success factors for online distance learning in higher education: A review of the literature. *Creative Education*.

[٩] 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).

(c) ketabton.com: The Digital Library

[۱۰] 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*.
[۱۱] 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*.
[۱۲] Puri, G. (2012). Critical success Factors in e-Learning – An empirical study. *International Journal of Multidisciplinary Research, 2*(1).

(c) ketabton.com: The Digital Library

پوهنیار محمدصدیق نوابزاده
اقتصاد پوهنځی
مالي او بانکي چارو ډیپارتمنټ
ګرځنده 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 کاروبارلرونکو له خوا د بېلابېلو مېتودونو څخه په ګټې اخیستنې سره قانوني مالي سیستم ته د غیر قانوني پیسو داخلول تربحث 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.

سریزه

چینایان وایي سره زر په اور او انسان په سرو زرو ازمایل کېږي. هونرا ډې بایځک 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 ډېرې کمې استثناء سره د زیاترو جرمونو تر شا د مفاد مشترکه انګیزه موجوده وي. حرص او زیاتې غوښتنې جنایت کوونکو ته انګېزه 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 راغلې 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، مالیه ګذارانو او نورو کشفي ارګانونو له خوا کشف نشي.[29:4] دا یو څرګند حقیقت دی، چې قانوني او مشروع مالي مؤسساتاو کاروبارونه د پیسو په مینځلو او درغلیو کې په یوه نه یوه بڼه ښکېل دي.د غیرقانوني لارو څخه ترلاسه کیدونکو پیسو څخه د راپیداکیدونکو خطرونو د مخنیوي په موخه او

(c) ketabton.com: The Digital Library

په دې اړه د نړیوالو اندېښنو 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 رسیږي. له دې ور ها خوا د نړۍ تقریباً ټول هېوادونه په خپلو قضايي 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 داخلیږي. خو تر ټولو بده يې 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 کېدونکي ستونزې وپېژني.

د کار مواد او مېتود

د دې لپاره چې د (پیسو مینځل) تر عنوان لاندې مقاله بشپړه کړم؛ نو د بېلابېلو ژبو له کتابونو، مجلو، مقالو او انټر نېټ څخه مېکار اخیتسی. د څېړنې موضوع له ټاکلو وروسته د اړتیا وړ مواد د کتابخانايي څېړنې د مېتود پر بنسټ راټول او د لارښود استاد په مشوره لیکلړ ترتیب او د کار لاندې ونیول شو.

د پیسو مینځلو مفهوم

د پیسو مینځل یوه اوږده پروسه ده، چې پر بنسټ يې له غیرقانوني لارو څخه ترلاسه شوې پیسې او مالي منابع مشروع مالي سیستم ته په داسې ډول داخلیږي، 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 پیسومینځلو بېلابېل تعریفونه شته دي، چې ټول يې مشترک مفاهم انتقالوي. دلته د ځینو تعریفاتو یادونه کیږي. د مشروع مالي مؤسساتو او سوداګریو له لارې د

(c) ketabton.com: The Digital Library

غيرقانوني فعاليتونو څخه د ترلاسه شويو پيسو هغه جريان چې په هغه کې د پيسو اصلي سرچينه نامعلومه پاتې شي د پيسو مينځلو څخه عبارت دی.[83:5]

په عنعنوي ډول د پيسو مينځل د غيرقانوني (چټلو) پيسو له صفا کولو څخه عبارت دي، چې دغه چټلې پيسې د جنايي فعاليتونو لکه د غيرقانوني درملو او يا هم د مخدره موادو د سوداګرۍ څخه ترلاسه شوې وي او يا هم د بينرجي (Banerjee) له نظره د پيسو مينځل د فريبکارۍ له هغه عمل څخه عبارت دی، چې پر بنسټ يې مربوطه ادارې او چارواکي په دې قانع کېږي، چې د غيرقانوني لارو څخه لاسته راغلې پيسې قانوني وګڼل شي او همدارنګه د ملګرو ملتونو د تعريف پر بنسټ د پيسو مينځل له هغې پروسې څخه عبارت ده، چې له مخې يې په غيرقانوني مفادو باندې بدون له دې، چې له مجرمينو سره يې جوړجاړی وشي، پرده اچول کېږي او له نهايي عوايدو څخه يې همدغه مجرمين ګټه اخلي. له دې پرته مختلفو مالي ادارو د پيسو مينځلو مختلف تعريفونه وړاندې کړي دي، چې ټول يې همدا مشترک مفاهيم له ځان سره ليږدوي، چې هغه د غيرقانوني او چټلو پيسو اړول دي په پاکو او قانوني پيسو باندې. د پيسو مينځل د مخدره موادو قاچاق کوونکو، د تنظيم شوو جرمي ګروپونو، د مالي څخه تېښته کوونکو او نورو دا ډول ګروپونو د غيرقانوني اهدافو (مفادو) په لاسته راوړلو او سهولت جوړولو کې اساسي رول لوبوي. دا سهولت د پيسو د مينځلو څخه لاسته راغلی حاصل د قانون د منګولو څخه ژغوري او د مجرمانو قانوني ملکيت يې ګرځوي.[14:1]

د پيسو مينځلو لنډه تاريخچه

د پيسو مينځل له هغه وخت نه راپيل شوي دي له کوم وخت نه، چې د پيسو استعمال شروع شوی دی. د پيسو مينځل تر ټولو پخوانی جرم نه دی خو په زماني لحاظ تر ټولو پخوانيو جرمونو ته نږدې جرمونو څخه ګڼل کېږي. د مشهور تاريخ ليکوونکي سټرلينګ سيګريف (Sterling Seagrave) له نظره له 2000 کاله څخه هم مخکې به شتمنو چينايي سوداګرو خپلې شتمنۍ،عايدات او مفاد د وخت له حکمرانانو څخه پټول او خپله شتمني به يې د اصلي مقدار په نسبت کمه ښودله. د نوموړي تاريخ ليکوونکي له نظره د وخت حکومتونو هم د سوداګرۍ په مختلفو شکلونو باندې بنديزونه لګولي وو ځکه حاکمان او حکومتي چارواکي په دې عقيده وو، چې سوداګر ظالم او حريص خلک وو او له خلکو سره يې په سوداګريزو راکړو ورکړو کې له چل او فريب څخه کار اخيست. همدغه وجه وه، چې د وخت حکمرانانو د سوداګرو فعاليتونه محدود کړي وو. له دې څخه علاوه د سوداګرو د عايداتو يوه لويه برخه له تور بازار، رشوت او بلاک مېل کولو څخه ترلاسه کېدله. هغه

(c) ketabton.com: The Digital Library

سوداگر، چې پټ به پاتې کېدل په دې توانيدل، چې د چارواکو له بلاک مېل او غصب څخه خپله شتمني محفوظه وساتي او د دې کار لپاره به يې د يو لړ تخنيکونو څخه استفاده کوله لکه په منقولو دارايي گانو باندې د نغدو پيسو بدلول او يا هم نقدې پيسې به يې د حاکمانو د قدرت له قلمرو څخه خارجولې او په يوه بل سلطنت کې، چې نسبتاً کم محدوديتونه به يې لرل، سرمايگذاري کولې. د پيسو مينځلو دغه تخنيک په نوې او عصري بڼه تراوسه پورې د ډېرو پيسو مينځونکو له خوا استعماليږي.

د شفاهي رواياتو پر بنسټ د پيسو مينځلو (Money Laundering) **اصطلاح په** 1920s **کلونو کې کله، چې متحده ايالاتو دغه عمل منع اعلان کړ رامنځته شوې ده. په هغه وخت کې د تنظيم شوو جرمونو گروپونه په زياته اندازه د الکولو په قاچاق او غير قانوني ليږد راليږد کې ښکېل ول او له دې لارې ترلاسه شوې غيرقانوني پيسې به يې د مشروع کاروبارونو د پيسو سره يوه ځای کولې او په دې ترتيب سره به يې غيرقانوني پيسې مشروع مالي سيستم ته داخلولې. خو د روبينسن** (Robinson) **له نظره دغه اصطلاح د لومړي ځل لپاره په** 1973 **کال کې د واترگېټ رسوايي** Watergate Scandal **لپاره استعمال شوه، چې په نتيجه کې يې چټلې يا غيرقانوني پيسې د يو سلسله معاملاتو له لارې په کار واچول شوې او قانوني بڼه ورکړل شوه.**[17:3]

دا چې په قانوني پيسو باندې د غيرقانوني پيسو بدلولو ته ولې د پيسو مينځل (Money Laundering) **وايي، پيټر ليلي** (Peter Lilley) **يې په اړه وايي، چې د** 1920s **کلونو په اوږدو کې کله چې جنايي ډلو په غيرقانوني پيسو باندې د پردې اچولو او پټولو هڅه کوله، نو داسې کاروبارونه يې شروع کړل، چې د نغدو پيسو زيات حاصل يې درلود لکه د کاليو مينځلو اتومات ماشينونه، د موټرو مينځلو خدمات او داسې نور. په دې ډول به جنايي ډلو خپلې (غيرقانوني) چټلې پيسې له قانوني هغو سره يو ځای کولې. که څه هم مينځل** (Laundering) **د لغوي معنى په لحاظ د کاليو د مينځلو معنى افاده کوي خو دغه اصطلاح په اقتصاد او مالي او بانکي چارو کې د پيسو مينځلو لپاره استعماليږي. سره د دې، چې اوس پيسې په هغه پخواني شکل سره نه مينځل کيږي (د کاليو مينځلو او موټرو مينځلو کاروبارونه) خو هغه تخنيکونه، چې پخوا د پيسو مينځلو لپاره استعماليدل نن ورځ هم د ډېرو ورته او مشابه تخنيکونو څخه استفاده کيږي لکه د پاکو پيسو سره د چټلو(غيرقانوني) پيسو يو ځای کول او هغه د قانوني کاروبار څخه د لاسته راغلو پيسو په ډول مالي سيستم ته داخلول.** [21:4]

(c) ketabton.com: The Digital Library

دپیسو مینځلو پړاوونه

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

ځای پر ځای کول Placement

په دې پړاوُ 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 لومړۍ پیسې په تجارتي اموالو، الماسو، د سرو زرو خښتو، چیک او یا هم د نورو ارزښتناکو اموالو شکل ته اړول کیږي. بله لاره یې دا کېدای شي، چې غیرقانوني (تورې) پیسې لومړۍ په لویو یا کوچنیو تناسبونو سره په بهرنیو اسعارو باندېبدلې 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 چیرته، چې د جرم ارتکاب شوی وي، یوه بل هېواد ته انتقالیږي چېرته، چې پیسې په اسانۍ سره په بانکونو کې امانت ایښودل کیدلی او سرمایه ګذاري کیدلی شي. د دغو ټولو فعالیتونو د ترسره کولو لپاره جنایت کوونکي زیاتره وخت له دریم ګړو اشخاصو او مؤسساتو لکه وکیلانو، بانکونو، د پانګې اچونې مؤسساتو او نورو څخه استفاده کوي.

پوښ کولLayering

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

یوځای کول یا پیوست کول Integration

په دې پړاوُ کې هدف دا وي، چې د غیر قانوني لارو څخه ترلاسه شووعوایدو 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 کیږي. له دې ټولو کارونو وروسته غیرقانوني

(c) ketabton.com: The Digital Library

(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.[6:73-76]

د پیسو مینځلو اقتصادي اغیزې

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

الف: اقتصادي اغیزې

کله چې د مالیې او ګمرکي محصولاتو څخه تیښته 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 کوونکې اداري د عوایدو یوه لویه برخه له لاسه ورکوي او ګټه یې یوازې او یوازې څو مشخصو جنایت کوونکو ته رسیږي. له بلې خوا څرنګه، چې د غیرمشروع لارو څخه ترلاسه کېدونکې عواید د پیسو مینځلو په جریان کې په پټ ډول پرته له دې، چې په مؤثر ډول اقتصادي جریان ته داخلې شي د مغلقو مالي معاملاتو څخه تیریږي او له یوه ځای څخه بل ځای ته لیږدول کیږي. 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 سربېره‌هد 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 لړ قانوني او جنایي ستونزې هم راپیدا کوي. له یوه طرفه یوه لویه اندازه پیسې له غیرمشروع لارو لکه د وسلو قاچاق، د مخدره موادو سوداګري، د فحاشي په موخه د انسانانو قاچاق، او نورو ناوړه فعالیتونو څخه ترلاسه کیږي او د ټولنې نظم ته جدي خطرات متوجه کوي له بلې خوا د قانون ماتونې او جنایي جرمونو موارد زیاتیږي. 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 کیږي.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

مخدره موادو د اعتیاد زیاتیدل، د بډو او رشوت مروج کېدل، ټولنیز نظم کمزوری کیدل او تر ټولو بده یې دا، چې جنایت کاران اقتصادي قدرت ترلاسه کوي او ټولنې حاکمان جوړیږي.[23:2]

د پیسو مینځل او نړیوال کیدل

د مالي معلوماتو، ټیکنالوژي او مواصلاتو په برخه کې چټک پرمختګونه د دې باعث شوي دي، چې پیسې د نړۍ هرې برخې ته په اسانۍ او چټکتیا سره ولیږل شي، چې دا کار د بل هر وخت په پرتله د پیسو مینځلو په وړاندې د مبارزې دنده لا اړینه او مهمه کوي. څومره چې په عمق سره چټلې یا تورې پیسې نړیوال بانکي سیستم ته داخلیږي په هماغه اندازه یې د سرچینې تشخیص ستونزمن کیږي.هغه اندازه پیسې، چې په نړیواله کچه هر کال مینځل کیږي، په تخمیني ډول د ټولې نړۍ د داخلي ناخالص تولید (GDP) له 2% څخه تر 5% تشکیلوي. یا په بل عبارت په کلني ډول په ټوله نړۍ کې په تخمیني ډول سره د 800 ملیارد امریکایي ډالرو څخه تر دوه ټریلیون امریکایي ډالرو پورې پیسې مینځل کیږي. سره د دې، چې د دغو تخمیني اعدادو تر منځ فاصله ډیره لویه ده او یوه دقیقه محاسبه نه راکوي، خو که چیرې هغه کمترین تخمین یې 2%(یا 800 میلیارده ډالر) هم فرض کړل شي نو بیا هم د ستونزې د جدیت اټکل کیدلی شي. په نړیوال مالي سیستم کې د ورستیو لسیزو پرمختیاوو د غیرقانوني او جنایي فعالیتونو څخه د ترلاسه شوو عوایدو پیداکول، کنګل کول او جریمه کول لا ډېر ستونزمن کړي دي. همدارنګه د ټیکنالوژي پرمختګ په نړیوال مالي سیستم کې د الیکترونیکي پیسو انتقال (د کمپیوټر په سکرین باندې یوازې د سمبولونو تغیر) ډیر اسانه کړی او د پیسو مینځلو پر وړاندې مبارزه یې لا ستونزمنه کړې ده.[13:8]

د پیسو مینځلو په وړاندې د مبارزې اړتیا

لکه څرنګه، چې یادونه وشوه په نړۍ کې یوه لویه اندازه غیرقانوني یا تورې پیسې په قانوني هغو اړول کیږي، چې دا کار د مالي او حقوقي مؤسساتو، سوداګریزو مرکزونو، بانکونو او نورو دریم ګړو اشخاصو له مرستې او ښکېلتیا پرته ناشونی دی. د پیسو مینځل نړیوال اقتصاد، نړیوال مالي سیستم او د مالي او حقوقي مؤسساتو او بانکونو بشپړتیا او اعتبار ته یو جدي ګواښ بلل کیږي. د دې لپاره، چې دغو ګواښونو ته حتی الامکانه ځواب ویلی شوی وي په 1989 کال کې د اوو سترو صنعتي هېوادونو له خوا د پیسو مینځلو پروړاندې د مبارزې په منظور د مالي عمل مشترک ځواک رامنځته شو، چې تر اوسه یې د غړو هېوادونو او سازمانونو شمېر 37 ته رسیدلی دی. له دې ور ها خوا د نړۍ زیاترو هېوادونو د پیسو مینځلو پر وړاندې ځیني قوانین او مقررات جوړ او تطبیق کړي دي. په ټوله کې د پیسو مینځلو پر وړاندې د مبارزې څخه د لاندې موخو لپاره استفاده کیږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

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 کیږي، 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 کیږي.

ج: د جنایي ګروپونو د دارایي ګانو قبضه کول

د پیسو مینځلو پر وړاندې د مبارزې په پلټنو کې، چې څومره ښکېې شتمنی او دارایي ګانې د چارواکو او پلټونکو لاس ته ورځي د پیسو مینځونکو څخه ضبط کیږي، چې په دې کې هغه شتمني لکه بانکونه، د حقوقي مؤسساتو دفترونه، کشتۍ، نغدې پیسې او نور شامیلدای 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 غیرمشروع کاروبارونو څخه ترلاسه شوې پیسې د مختلفو تخنیکونو او مېتودونو څخه په استفادې په قانوني یا سپینو پیسو اړول کیږي. په تاریخي لحاظ د پیسو مینځلو مفهوم تر 2000 کاله پخوا زماني ته رسیږي خو هغه، چې په نننۍ بڼه د پیسو د مینځلو لپاره کومه اصطلاح (Money Laundering) استعمال او رواج شوې ده تاریخ یې د شلمې پیړۍ دریمې لسیزې (1920s) ته رسیږي. 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 داخلیږي، په دویمه مرحله کې د پیسو د اصلي سرچینې د افشاء د مخنیوي هڅې کیږي او په دریمه مرحله کې د غیر قانوني یا تورو پیسو لپاره یوه جعلي مشروع سرچینه جوړیږي او پیسې د عملي ژوند د اړتیا لپاره په مصرف رسیږي. د ملګرو ملتونو د مخدره موادو او جنایي جرمونو په وړاندې د مبارزې اداري د ارقامو پر بنسټ هر کال په نړیواله کچه له 800 میلیارد ډالرو څخه تر دوه تریلیون ډالرو پورې پیسې مینځل کیږي، چې په دې برخه کې تیکنالوژي او مالي سیستم د پرمختګ د رول څخه سترګې نه شي پټیدلی. او بالاخره د پیسو مینځلو څخه د رازپېږېدلو ستونزو د مخنیوي او په نړیوال مالي نظام، د هېوادونو د ټولنیزو نظامونو د نظم او مالي او جنایي جرمونو د کچې د راکمولو په منظور د پیسو مینځلو پر وړاندې نړیوالې، سیمه ایزې او د هېوادونو په کچه منډې ترې زیاتې شوي

(c) ketabton.com: The Digital Library

دي، چې له دې جملې څخه د مشترک عمل مالي ځواک، د پیسو مینځلو پر وړاندې د اسیا او پیسیپیک هېوادونو ټولنه اود اروپایي – اسیایي هېوادونو ګروپ 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 کي ټولې شته مالي ادارې (سوداګریز 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 مرکتبینو 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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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+laundering
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

(c) ketabton.com: The Digital Library

پوهنیار محمد عثمان عادل
پوهنتون هرات
پوهنځی اقتصاد
د اړیکي شمیره: 0799499835
بریښنالیک: 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 الگوه 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 قافلۀ پیشرفتهای تمدنی همرکاب 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،

(c) ketabton.com: The Digital Library

اخلاقیات و عاداتی می داند که افراد از جامعه خویش فرا می گیرند. [3] واژۀ 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؛ آنسان که بر طبع گران آید. و رفتار عقلانی اقتصادی یعنی اینکه افراد امکانات و بودجه دست داشتۀ خویش را جهت تامین نیازهای خویش طوری تخصیص داده و به مصرف برسانند که سطح مطلوبیت شان به حداکثر برسد. اکنون مسئلۀ 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 رابطۀ فرهنگ را با رفتار اقتصادی روشن می سازیم و سپس پدیدۀ 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 نمایید که تکلف گرایی و خودنمایی چگونه اقدامات افراد و خانوادها 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 عمدۀ 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 تاثیرمی گذارند و این اثرگذاری نظر به فرهنگهای مختلف بین کشورها،

خېرونه میاشتنی دري کڼه، ۱امه کڼه، ۹ پرلیسي، ربع، دویمه ل، ۱۳۹۶

(c) ketabton.com: The Digital Library

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 جملهٔ 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 رابطهٔ 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 پایهٔ 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.

(c) ketabton.com: The Digital Library

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 قرارگرفته 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؟ نخیر، غالباً دیده می شود کسانی که بودجه کافی برای خرید میوه جات به پیمانه زیاد نداشته باشند از خرید مقدار میوهٔ 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 درکشورهای 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 شأن 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

(c) ketabton.com: The Digital Library

قیمت و لوکس ندارند. اما چون فرهنگ تکلف گرایی و خودنمایی بر آنان چیره گشته، به خود اجازه نمی دهند که به خرید موتر 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 گرانقیمت 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 یی 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 مرتبهٔ 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 متاسفانه چیره گی پدیدهٔ 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؟ نخیر، 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. براستی 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 مایهٔ تاسف 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. براستی چون این پدیده تقریباً به یک هنجار تبدیل شده است، حتی طبقه روشنفکر جامعه و

خپرونه میاشتنی دری گڼه، ۹ امه گڼه، پرلیسې ربیع، دویمه ل، ۱۳۹۶

(c) ketabton.com: The Digital Library

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 وعدۀ 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 بودجۀ 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 پایۀ 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 اندازۀ 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 پدیدۀ 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

(c) ketabton.com: The Digital Library

افزایش سطح دانش اکادمیک هم نمی تواند افغانانها را از چنبرۀ 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 نظرگرفته شود و مسئولین و آگاهان امور نسبت به آن دغدغه های جدی پیدا نمایند و با برنامه ریزی های منظم و استراتیژیک در جهت حل آن آستین همت برزنند. و از آنجایی که تغیرات 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؛ آنسان 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.

خیرونه میاشتنۍ دري ګڼه، ۱۹ امه پرلیسي ربع، دویمه ل، ۱۳۹۶ ل

(c) ketabton.com: The Digital Library

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”.

(c) ketabton.com: The Digital Library

پوهنیار ماستر میرسبحان مجددی
پوهنحی 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 می تواند فرهنگ دیرین آریانازمین را بازگو کند و نقاب از چهره اخلاقی و غیراخلاقی آن ها بردارد. همچنین مقایسه منش‌های عالی انسانی و رذیلت‌های اخلاقی قهرمانان گرشاسپ نامه و مقایسه آن با بعضی از پهلوانان شاهنامه می تواند چهره قهرمانان دو اثر را بهتر نشان دهد.

کلیدواژه‌ها: تحلیل، منش، حماسه، پهلوانان، گرشاسپ 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 افکارِ 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 نظرداشت 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 گرشاسپ‌نامه و مقایسه آن با بعضی از پهلوانان شاهنامه در این مقاله ارائه می دهد.

گرشاسپ‌نامه

حکیم ابونصرعلی بن‌احمد 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 «گرشاسپ‌نامه»، 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

د شیخ زاید پوهنتون میاشتنی خپرونه ۹ امه گڼه، دری ربع، پرلیسی دویمه ربع، ل ۱۳۹۶

(c) ketabton.com: The Digital Library

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 منوچهربن شاوور، از پادشاهان شدادی بود» (۱ : ۴۰۶).

جذابیت و احساسات گرم ملی و میهنی‌که 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 تزاحم 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 دلاوری های گرشاسپ را به نظم کشیده است. این منظومه، صرف نظر از اینکه یك 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، ضحاك از مخفی‌گاه جمشید آگاه می‌شود. وی، ابتدا به هند و سپس به چین می‌گریزد و سرانجام، ضحاك در چین او را با اره دو نیم می‌کند.

جوانی گرشاسپ با پادشاهی ضحاك، مصادف است. قسمت اعظم زنده‌گی این قهرمان در خدمتگزاری ضحاك سپری می‌شود. قسمتی از منظومه، شرح دیدار گرشاسپ با برهمن در کوه دهو 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 می شود و در آنجا با دختر قیصر ازدواج می‌کند. پس از مدتی فریدون قیام می‌کند و به حکومت ضحاك خاتمه می‌دهد و خود، پادشاه آریانا می‌شود. گرشاسپ هم به عنوان جهان‌پهلوان، در دربار فریدون، کمر به خدمت

(c) ketabton.com: The Digital Library

می‌بندد. حیات پهلوانی وی پس از هفتصد و سی و سه سال خاتمه می یابد 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 «کِرِساسپَ» 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 «هَوم» را آماده می‌کند و به پاداش این کار وَرجاوَند دو پسر (گرشاسپ و برادرش اورواخشیه) بدو داده می‌شود».

اسدی، قهرمان کتاب خود را پهلوانی کامل معرفی می‌کند و از هر عیبی پاك و مبرا 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:

اگـــــر رزم گرشاسپ یادآوری
همـــــــه رزم رستم به بادآوری (۲ : ۴۴)

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

ز گـــــویندگانی کشان نیست جفت
به خوشی چنین داستان کـس نگفت (۲ : ۴۱۴)

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

همان بود رستم کـــــــه دیو نژند
ببردش به ابـر و به دریا فکـــــند
سته شد ز هــومان به گرز گـــران
زدش دشـتبانی بــــــه مازندران
زبن کـــــــردش اسپندیار دلیر
به کشتیش آورد ســـــــهراب زیر (۳ : ۴۴)

(c) ketabton.com: The Digital Library

اسدی معتقد است که قهرمان حماسی او تا زنده بود، کسی کمرش را به خاك 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 نـر از اژدها (۳ : ۴۴)

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

جهان آفرین تا جهــــــان آفرید
سواری چــــو رستم نیامد پدید

زمانی که سلطان محمود، فردوسی را تحقیر می‌کند و به شاهنامه و قهرمان وی می‌تازد و کتاب را چیزی جز (حدیث رستم) نمی‌داند، فردوسی جوابی هوشمندانه می‌دهد و به او می‌گوید: «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 غیرآریایی سرِ تسلیم فرود نیاورد اما جهان پهلوان اسدی، مدت‌ها از ضحاكِ خون‌خوار که دستش به خون جوانان آریایی آلوده شده بود، فرمانبرداری می‌کرد. در مهمانی‌ای که اثرط برای ضحاك ترتیب داده است، قدرت و هیبت گرشاسپ، پادشاه ماردوش را متعجب می‌سازد. پس او از گرشاسپ می‌خواهد که با اژدهایی که آسایش شاه را بر هم زده است، به رزم برخیزد. گرشاسپ دستور ضحاك را اطاعت می‌کند و سر از تن اژدها جدا می‌سازد. بدین ترتیب، او «سرچشمه اژدها کشی‌ها در اسطوره‌ها و حماسه‌های آریایی چه در ادبیات آریانای باستان و چه در ادبیات فارسی دری می‌باشد (۳ : ۱۰).

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

چـرا گـــــم کنی گوهـــر پاك را
دهی هـدیه و باژ ضحـــــــاك را
نترسـم ز ضحــــاك من روز جنگ
مرا هســت ازو گر تـو را نیست ننگ (۴ : ۸۱)

مهراج، حاضر به همکاری با بهو نمی‌شود. ضحاك، گرشاسپ را جهت حمایت از مهراج و نبرد با بهو به سرزمین هندوستان می‌فرستد. بهو از گرشاسپ می‌خواهد که با هم متحد شوند و ریشه ظلم و ستم ضحاك را بر کنند؛ اما قهرمان اسدی، از درِ مخالفت برمی‌آید و شاه را سایه کردگار می‌خواند و سرپیچی از فرمان او را کاری ناشایسته می‌داند:

ز فرمان شه ننگ و بیغـــاره نیست
به هر روی، کَه را ز مَـه چاره نیست
بـــــود پادشاه سایه کـــــــــــردگار
بــی او پادشاهـــــــی نیـــاید به کار (۴ :۸۲)

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

تو شاه جهـان را بیاشـــــفته‌ای
فراوان مـــــر او را بدی گفته‌ای
مــرا گفـــت رو و تـو پیکار کن
بگیــرش نگـــون زنده بردار کن (۴ : ۱۰۸)

(c) ketabton.com: The Digital Library

گرشاسپ اسدی از اهریمن صفتی که شاه جهانش می خواند، اطاعت می کند و حاضر نمی‌شود از فرمان او تمرد کند:

برِ ما چه بر گشتن از شاه خویچـه برگشتن از راه یزدان و کیش

به سر مرمرا تاج و فرمان توست به گردن درم طوق و پیمان توست (۴ : ۱۰۹)

و بدین ترتیب با مهراج، متحد می‌شود؛ بهو را شکست می‌دهد، رضایتمندی ضحاک را به دست می آورد و پس از اسارت بهو و سپاهیانش، بدترین رفتار را با او و سپاهیانش می‌کند:

بفرمود تا هـــر که بد خواه و دوست

ز سیلی به گـــــردنش بردند پوست

در آکند خاکش به کـــــام و دهن

ببردند بر دست و گـــــردن رسن (۴ : ۱۲۳)

سپهبد بنه پیش را بار کـــــــرد

بهو را بیاورد و بردار کـــــــرد

تنش را به تیر ســــــواران بدوخت

کرا بند بد کـــــرده بآتش سوخت (۵ : ۱۹۰)

آن‌گاه به همراه هدایایی به خدمت ضحاک می‌آید تا خوش‌خدمتی خود را بیشتر به اثبات برساند.

ســـر مه دگــــــــر هدیه‌ها با سپاه

گسی کـــــرد و شد نزد ضحاک شاه (۵ :۱۹۲)

گرشاسپ نمی‌داند از پادشاهی فرمان می‌برد که خواهان نابودی‌اش است و وجود این پهلوان را مایه خطر برای خود می‌داند. لذا پس از غلبه بر بهو، با حیله و نیرنگ او را از کشور دور می‌کند:

به دل گفـــت تازو نبینم گـــزند

از این کشـــــــورش دور باید فکند (۵ : ۲۴۶)

(c) ketabton.com: The Digital Library

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 منفی‌که 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:

نهـــــان گشـــت آیین فرزانگان
پراگـــــــنده شـد نام دیوانگان
هنر خـــــوار شد جـــادویی ارجمند
نهان راستـــــی، آشکار را گـــزند
شـــــده بر بدی دست دیـــوان دراز
ز نیکـــــــی 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 آن ها را صادر می‌کند. آن هم به شکلی بسیار فجیع؛ اسیران را سر می‌برد یا به آتش می‌سوزاند:

تنش را به تیــــر سواران بدوخت
کرا بند بد کـــــرده بآتش 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 زنهــــاریان رنج منمای هیچ
به هـر کار در داد و خوبی پسیچ
ز سوگند و پیمان نگـــر نگذری
گـــــه داوری راه کژ نسپری

(c) ketabton.com: The Digital Library

چو چیـره شوی خون دشمن مریز
مکـــن 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 می‌گذراند. در نبرد با سپاه کابل، اسیران کابل را روانه سیستان می‌کند، آن ها را در مکانی گرد می‌آورد و همه را سر از تن جدا می‌سازد و از گِل آغشته به خون آن ها، باره شهر را بالا می‌آورد:

اســـیران که از کـابل آورده بود
به یك جایگه گردشان کرده بود
بفرمود خـــــون همه ریختن
و زیشـان گــــل باره انگیختن
یکـــی نیمه بد کرده دیوار شهر
دگر نیمه‌کردند ازآن گل دو بهر (۵ : ۲۴۳)

در نبرد با سپاه طنجه، پادشاه و دو تن از سپاهیان را اسیر می‌کند و به بدترین شکل، آن ها را می کشد:

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 زنهار می‌دهد:

از ایشان گنه پهـــلوان در گذشت
ســـپه را ز تاراج و خون بازداشت (۵ : ۳۶۱)
و از شاه چین نیز پوزش می‌خواهد:
چـــــو فغفور را دید شد پیش باز
نشـــــاند از بر تخت و بردش نماز

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

قهرمان اسدی از توانایی‌های جسمانی بسیار بالایی برخوردار است، بر تمام حریفان خود غلبه می کند، 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 یك نفر است:
ز کابل سپه کــشته شد شش هزار
ندانست کــس خستگان را شمار

نبد کشته از خیل گرشاسپ کس
شمردند یك مرد کــم بود و بس (۶ : ۲۳۱)

او از شاهِ زمان خود به صرف اینکه شاه است، اطاعت می‌کند؛ چون معتقد است که «چه فرمان یزدان چه فرمان شاه». اما همین که فریدون، شاهِ زمانش را به بند می‌کشد، از ضحاك 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 ضحاك را به خود جلب کند و قدرت خویش را بدو بنماید.

خواننده پیش از آغاز نبردِ 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، مباهات می‌کند:

کنم ز اژدهای فلك ســـر ز کین
چه باك آیدم ز اژدهای زمـــین (۶ : ۷۱)

(c) ketabton.com: The Digital Library

شما را مـــــی و شادی و بم و زیر
مـــــن و اژدها و کـــــه گرز و تیر (۶ : ۷۲)

اثرط، پدر گرشاسپ، نیز پهلوانی با تدبیر و آینده‌گراست و پایان کار را قبل از آغاز آن پیش‌بینی می کند. او، در ظاهر مطیع ضحاك است و نسبت به او مخالفتی نشان نمی‌دهد. فرزندش جهان پهلوان ضحاك است. او را بیشتر پهلوانی می‌بینیم که پندهای حکیمانه به فرزند می‌دهد. از تدبیر ملك داری تا رعایت عدل و انصاف، ترحم بر زیردستان، همه و همه، فرزند را آگاه می‌کند. او زیبنده‌ترین 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. نیك‌بختی شاه را در دادگری می‌پندارد و به فرزند پند می‌دهد که:

چو خـــواهی که شاهی کـــنی راد باش
به هر کـــــار با دانش و داد بــــــاش (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 کمك می‌کند. گرشاسپ به کابل حمله می‌برد و کابلیان را شکست می‌دهد. به‌رغم اینکه اثرط چهره‌ای مثبت در گرشاسپ‌نامه دارد؛ اما در گفته‌های او تناقض هایی می‌بینیم که نوعی سیاست پیشه‌گی او به حساب می‌آید.
از جمله: هنگامی که گرشاسپ دستور ضحاك را مبنی بر مبارزه با اژدها می‌پذیرد، اثرط دل نگران فرزند است و فرزند را شماتت می‌کند که چرا دستور ضحاك را اطاعت کرده است.

به گرشاسپ گفت اثرط ای شوربخت
زشاه از چه پذرفتی این جنگ سخت
نه هر جایگــــه راست گفتن سزاست
فراوان دروغست کــــان به ز راست

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

چو رفتی بر شـــه، پرستنده باش
کمر بسته فرمانـــش را بنده باش
همه خوی و کـــردار او را ستای
همان دشمنش را نکـــوهش فزای (۶ : ۸۳)

مگـــــردان دروغ آنچه گوید سخن
وزآنچت بپرســـد نهـــان زو مکن (۶ : ۸۴)

یا زمانی که ضحاك، گرشاسپ را به جنگ منهراس می‌فرستد؛ پدر، فرزند را این‌گونه نصیحت می کند:

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

ضحاك / دهاك/ اژی دهاك: «اژی به معنی اژدها یا مار بزرگ و دهاك نام خاص است که به صورت ضحاك درمی‌آید. اژی‌دهاك 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).

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

سر نامـــــه نام جهـــانبان نوشت
خدایی که او ساخت هر خوب و زشت
ســـــرایی چنین پر نگـــار آفــرید
تن و روزی و روزگـــــار آفــرید
به یك بند هفت آسمـــان بسته کــرد

(c) ketabton.com: The Digital Library

بدین گـــوهران کار پیوسته کـــرد
زمین ایســـتاده بــــــه باد سپهر
همی گـــرد گـــردان شده ماه و مهر (۷ : ۸۱)

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

دگر گفــت خواهم کز این پهلوان
بود تخمه و نام تا جـــــاودان
ز تو مانـــد خـواهد نژادی بزرگ
همه پهلوانان گـــــرد سترگ
که هر یك ســـر نامداران بوند
نشاننده شــــــهر یاران بوند

مهراج نیز مطیع و دست‌نشانده ضحاك است. برای به دست آوردن قدرتِ 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 کمك 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 ضحاك را بر او مسلط کرد. در گرشاسپ نامه، او به چهره‌ای ترسو تبدیل شده است که برای رهایی از مرگ، از ضحاك می‌گریزد، تشنه و گرسنه به باغ دخترِ پادشاه کابل پناه می‌برد و به جای رزم با ضحاك، 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 ضحاك گزارش دهد. دختر یقین می‌کند که از بزرگان و شاهان است. دلبسته او می شود و با او ازدواج می‌کند. اما جمشید از ترسِ مرگ، زن را رها می‌کند و از شهری به شهری می گریزد و ضحاك، در چین، به حیات شاه اسطوره‌ای آریانا خاتمه می‌دهد.

(c) ketabton.com: The Digital Library

در شاهنامه، فریدون پس از جمشید، بزرگ پهلوان داستانی آریانا در حماسه ملی ماست. او در اوستا این‌گونه معرفی شده است: «ثرئتون پسر آثویه و در پهلوی فردون و در فارسی آفریدون و افریدون 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 زندەگی 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 گرشاسپ نامه از فریدون صحبت می‌شود، تصویری همچون فریدون شاهنامه در ذهن دارد. این دو یك 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 سؤال می‌برد و با خشم و غضب قباد را مخاطب قرار می‌دهد:

پدرت از سپاهان بد آهنگـــــری
نه زیبا بزرگی نه والا ســــری
چو بگزید ما را نکــــو نام شد
به کف درش پتك گـــران جام شد
از آهنگری رســـت و ســالار گشت
پس از کلبه داری سپهدار گشت
بد آن گــاه در کلبه با دود و دم
کنونت در بزم با ما به هـــــم
بدادیمش اهـــواز و ده باره شهر
همی زین فــزون تر ز ما یافت بهر (۸ : ۳۸۱)

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

می‌دهند و سپس در غبار گمنامی فرو می‌روند و تا پایان داستان از آن ها نام برده نمی‌شود؛ به همین دلیل تحلیل جنبه‌های مثبت و منفی شخصیت آن ها 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 پاك و مبرا می‌داند. «در کتاب‌های مذهبی باستانی، گرشاسپ، پهلوان مغلوب نشدنی و زنده وجاوید 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:

اگـــــر رزم گرشاسپ یادآوری   همــــــه رزم رستم به بادآوری

Abstract

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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 ملك‌الشعرای بهار، تهران: انتشارات پدیده خاور.

6. شفیعی‌کدکنی، 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.

(c) ketabton.com: The Digital Library

پوهنیار نورآقا نویسا
پوهنځی زبان و ادبیات
دیپارتمنت دری
شماره تماس: ۰۷۷۶۷۸۰۱۵۷
ایمیل ادرس: Noor Aqa Naveesa@yahoo.com

شیخ عطار وهفت وادی سلوک

خلاصه

هفت وادی سلوک در منطق‌الطیر عطار مراحلی‌ست که سالک طریقت باید طی کند. عطار، طی کردن این مراحل را به بیابان‌های بی‌زینهاری 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 زمرهٔ 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 گنجانیده 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 شاهکاربزرگ 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 پرندهٔ داستانی به‌نام سمیرغ است. در این منظومه گروهی از پرنده‌گان برای جستن ویافتن پادشاه شان 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 آیینه حق در می‌یابند که سمیرغ در وجود خود

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

شیخ عطار و هفت وادی سلوک

در میان شاعران و نویسنده‌گاه عارف زبان پارسی، شیخ فریدالدین عطار از جایگاه ویژۀ برخوردار است. عارفان و صوفیان بزرگ پارسی گوی، حضور همیشه‌گی خود را در ابیات اوراق زرین تاریخ ادبیات پارسی دری تثبیت کرده و کارنامۀ درخشان شان به جاودانه‌گی سپرده شده است؛ اما شیخ عطار، سنایی و مولوی کهکشان های خیره کنندۀ هستند که بر شاعران و عارفان پس از خود، سایه افکنده اند.(۱: ۷)

اغلب نویسنده‌گان و تاریخ نگاران نام وی را فریدالدین ابوحامد محمد ابن ابوبکر ابراهیم ابن اسحاق عطار کدکنی نیشاپوری قید نموده اند. و احتمالا در سال 537 در کدکن – یکی از توابع نیشاپور - چشم به جهان هستی گشوده است.(۲ : ۱۶۷)

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

آثار: تاریخ نگاران و پژوهش‌گران ادبی تعداد آثار شیـــخ عطار را مختلف ذکر نموده اند. برخی ها آثار وی را چهل، بعضی ها یک صدونود و همین گونه تعدادی صدوچهارده که هما نا برابر است به تعداد سوره های قـــرآن 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 القلب
10- تذکره الاولیاء به نثر نوشته شده است. (۴ : ۲۹)

(c) ketabton.com: The Digital Library

منطق الطیر

منطق الطیر از میان تمامی مثنوی های شیخ عطار مهم‌تر و شیواتر می‌باشد. به باور پژوهش‌گران ادبی، منطق الطیر بهترین آفریدۀ شیخ عطار و یکی از زیباترین و موفق ترین نمونه های آثار تمثیلی و رمزی در ادبیات پارسی دری‌ست. 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، شاعرانه‌ترین و عارفانه‌ترین تجربه‌ها و یافته‌های شیخ عطار را می‌توان 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 مـــا را هفت وادی در راه است
چون گذشتن هفت وادی، درگه است
باز ناید در جهـــان زمن راه کـــس
نیست از فـــــرستگ آن گاه کس
چـــون نیاید باز کس زین راه دور
چـــون دهندت آگهی ای ناصبور
چـون شدند آن جایگه گم سربه سر
کـــــی خبر بازت دهند ای بی خبر
هست وادی طلب آغــــاز کـــار
وادی عشق است زان پس بیکـــــنار
پس سیـــم وادیست ز آن معـرفت
هست چـــــارم وادی استغنا صفت
هست پنجــــم وادی توحید پاک
پس شـــشم وادی حیرت صعبناک
همـــــین وادی فقراست وفنا
بعـــد از این وادی روش نبـود تـــورا (۵ : ۱۳۷)

(c) ketabton.com: The Digital Library

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 شکیبا باشد. باید بیدار بود و چشمی بازداشت، راه را از چاه بازشناخت به بیراهه گام نگذاشت و از طلب لحظهٔ 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 نیمهٔ راه آن‌چه به دســـت آید، در خــور 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

بعـــد از ین وادی عشـــــق آید پدید
غـرق آتش شد کسی کـــآنجا رسید
کـــس درین وادی به جـــز آتش مباد
وآنکـــه آتش نیست عیشش خوش مباد
عاشق آن باشد کـــــه چون آتش بود
گـــــرم رو سوزنده و ســـرکش بود
عـــــاقبت اندیش نبود یک زمـــان
درکشد خوش خوش برآتش صد جهان
لحظای نه کافـــــری داند نـــه دین
ذره‌ای نه شـــک شناســـــد نه یقین
نیک و بد در راه او یکـــــــسان بود
خود چـــو 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.

(c) ketabton.com: The Digital Library

مولانا می‌گوید:

عشق جـــوشد بحر را مانند دیگ

عشق ساید کـــــوه را مانند ریگ

عشق بشکافد فلک را صد شکاف

عشق لرزاند زمین را از گــــزاف

عشق مهم‌ترین رکن طریقت است و این مقام را تنها انسان کامل که مراتب ترقی تکامل را پیموده است، درک می‌کند. به عاشق در مرحلۀ 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 وذات 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 مرتبۀ عشق، شغف است که سوزانندۀ 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 مقدمۀ 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.

3- وادی معرفت

بعــــد از آن بنمایدت پیش نظــر

معـــرفت را وادیی بی پا و ســـــر

هیچکس نبود که او این جایگـــاه

مختلف گـــــــردد ز بسیار راه

هیچ ره در وی نه چون ن دیگرست

(c) ketabton.com: The Digital Library

سالک تن سالک جان دیگـــرست
باز جان و تن زنقصان و کمـــــال
هست دایـــم در ترقـــی وزوال
لاجـــرم بس ره که پیش آمد پدید
هـــریکی بر حد خویش آمد پدید (۶ : ۲۱۰)

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

4- وادی استغنا

بعـــــد ازین وادی استغـــنا بود
نه درو دعـــوی ونه معـــنا بود
می‌جهد از بی نیازی صـــرصـــری
می‌زند برهـــم به یک دم کشوری
هفت دریا یک شمـــر این جـــا بود
هفت اختر یک شـــرر اینجا بود
هشت جنت نیز اینجـــا مرده‌ایست
هفت دوزخ همچو یخ افسرده‌ایست
هستم موری را هم اینجا ای عجب
قوت صـــد پیل آخـــر بی سبب
تا کلاغـــی را شود پر حـوصله
کس نماند زنده در صد قـــافله
صد هزاران سبز پوش ازغم بسوخت
تاکـــه آدم را چراغی برفروخت (۷ : ۲۱۵)

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

بیـــار باده کـه در بارگاه استــــــغـنا
به پاسبان و به سلطان به هوشیار و چه مست

(c) ketabton.com: The Digital Library

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 وبه 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
تاکـــــه آدم را چراغی بر فروخت
صدهـــزاران دیده شد دریای خون
تاکـــه یوسف آمد از زندان برون
صدهــــزاران طفل سر ببریده شد
تاکلیم الله صــــــاحب دیده شد
صد هــزاران خلق شد آتش پرست
تا خـــــلیل الله از آتش بـــرست
صد هــــزاران خلـق در زنار شد
تاکـــــه عیسی محـــرم اسرار شد
صد هزاران جان و دل تاراج رفت
تا محمد یک شـــبی معراج رفت   (۷ : ۱۴۳- ۱۴۴)

5- وادی توحید

بعــــد از آن وادی تــوحید آیدت
منزل تجـــرید و تفـــرید آیدت
روی‌ها چـــون زنی بیابان برکنند
جمله سر ازیک گـــریبان برکنند
گـــر بسی بینی عـــدد را اندکی
آن یکـــی باشد درین ره دریکی

(c) ketabton.com: The Digital Library

چون بسی باشد یک اندر یک مدام
آن یکـــی دریک، یکی باشد تمام
نیست آن یک کـــآن احد آید ترا
زان یکی، کآن در عــــدد آید ترا
چــون برونست آن زحد و از عدد
از ازل قطـــع نظــــر کن و ز ابد
چون ازل گم شد، ابد هم جاودان
هــردو را خــود هیچ باید در میان
چــون همه هیچی بود هیچ این همه
کـــی 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 یکی‌ست. 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 واز 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.باهمانندهای خود سرنکند 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

بعــــــد ازین وادی حیرت آیدت
کـــــار دایم درد و حسرت آیدت
هــــر نفس اینجا چو تیغی باشدت
هــــر دمی اینجا دریغـــی باشدت
آه باشد درد باشـــد ســـوز هم
روز و شب باشد، نه شب نه روز هم
از بن هــر موی این کس، نه به تیغ

(c) ketabton.com: The Digital Library

می‌چکد خـون، می‌نگارد ای دریغ
آتشـــی باشد فســـرده مرد این
پخته‌ای بس ســـوخته از درد این
مـــرد حیران چون رسد این جایگاه
در تحیر مـــــانده 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، درعوض آن‌چه آفریده‌شده‌اند 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 وفنا

بعـــد ازین وادی فقـــرست و فنا
کســـی بود اینجـا سخن گفتن روا
عین این وادی فـــراموشـــی بود
گنگی و کـــری و بی‌هوشی بود
صد هـــزاران سایهٔ جـــاوید تو
گـــم شده بیتی ز یک خورشید تو
بحـــر کلی چون به جنبش کرد رای
نقش‌ها بر بحـــر کی ماند به جای
هـــر دو عالم نقش آن دریاست بس
هرکه گوید نیست این سوداست بس

(c) ketabton.com: The Digital Library

هــرکه در دریای دل گــم بوده شد
دایما گـــــم بوده و آســــوده شد
دل درین دریای پر آســـــودگــــی
مـــی‌نیابد هیچ جز گــــم بودگی
گـــر ازین گم بودگی بازش دهند
صنع بین گــــردد بسی رازش دهند
ســــالکان پخته و مــــردان مرد
چـــــون 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 برکسی 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 می‌آید. گرچه سخن گفتن را در این باره روا ندانسته‌اند، 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 جملهٔ سرایندهٔگان توانا و عارف والاجاه زبان پارسی دری بوده و از وی آثار فراوان به یادگار مانده است. شیخ، شاعری است که شیفتهٔ عرفان و تصوف بوده و باسوز و گداز سخن می‌راند. عطار در منظومهٔ« 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«منطق‌الطیر را یکی از مهم‌ترین

(c) ketabton.com: The Digital Library

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 رضااحمدی 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 اندیشهٔ 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 نامهٔ دورهٔ ماستری.**

(c) ketabton.com: The Digital Library

پوهنيار خان وزير عادل
شيخ زايد پوهنتون
ښووني او روزني پوهنځی
کيميا او بيولوژي څانګه
ګرځنده شمېرې: 0764 618085 _ 0707 818989
Khwazir.adil@gmail.com

انسولين او دهغې ميتابوليک تاثيرات

لنډيز

انسولين د قند ميتابوليزم کنټرولوي او په ځيګر کې د وينې اضافي قند د ګلايکوجن په توګه ذخيره کوي. د انسولين د نشتوالي له کبله د وينې ګلوګوز له طبيعي اندازې څخه زياتيږي، چې پدې حال کې د ګلايکوجن عمومي ذخيرې کميږي او په حقيقت کې د انسولين د نشتوالي له امله شکره نه ذخيره کيږي او نه اکسيداېز کيږي، چې انساج د غذايي انرژي څخه بې برخې (محروم) پاتې کيږي او شکره په وينه کې زياتيږي، چې په نتيجه کې د قند مرض) (Diabetes mellitus **پيدا کيږي او د وينې اضافي شکر د تشو بولو سره بهر وځي، خو دا ويل هم په کار دي چې د قند مرض يوازې د لنګرهانز د جزايرو** (Langer Hans Islets) **د حجراتو د ناتواني له امله ندی، بلکې د نخاميه، تايرايد، ادرينال غدې، ځيګر، ارثي خواص، عمر، جنسيت او چاغښت د يادې ناروغۍ په رامنځته کېدو کې مهم رول لوبوي.**

سريزه

په وينه کې د ګلوکوز د سطحې ساتنه او تنظيم په دوو ښو سرته رسيږي، يو په تاکلو وختونو کې د غذا خوړل، بل د هغه هورمون په واسطه چې د پانکراس د غدې پواسطه څځول کيږي. پانکراس يو شمېر ځانګړي حجرې لري چې د لنګرهانز د جزيرو) Langer Hans Islets (**په نامه يادېږي. د لنګرهانز د جزيرو حجرې دوه ډوله حجرات لري، چې يو ډول يې الفا او بل ډول يې د بيتا په نامه يادېږي. د الفــا حجرې د ګلــوکاګــون)** Glucagon (**هــورمون او د بيتا حجرې د انســولين** (Insulin) **هورمون څځوي، چې د انسولين هورمون په وينه کې د ګلوکوز سطحه ټيټوي. د انسولين هورمون د عضلاتو حجرې تحريکوي تر څو اضافي ګلوکوز جذب او پر ګلايکوجن)** Glycogen (**چې يو پولي سکرايد (خو قېمته قند) دی بدلوي او په ځيګر کې زېرمه**

(c) ketabton.com: The Digital Library

کېږي، انسولين د بدن د ټولو نسجونو او خصوصا د عضلاتو شحم د ذخيروي نسج او ينې په وسيله د ګلوکوز اخيستل او استعمال په چټکتيا سره اجرا کوي.

د کار توکي او کړنلاره

د دې مقالې په ليکنه کې مې د کتابتوني کړنلارې څخه کار اخيستی او کوښښ مې کړی، تر څو هغه وروستنی څېړنې او موندنې چې پدې وروستيو وختونو کې د طبي څېړونکو، ناروغۍ پېژندونکو، معتبرو علمي کتابونو، علمي ژورنالونو او انټرنيټي سايټونو پواسطه تر سره شوي دي، د ځانګړي غوراوي وروسته راغونډ او د خپلې علمي ټولنې په واک کې ورکړم.

موخې

۱_ لکه چې جوته ده په يوويشتمه پېړۍ کې د شکرې ناروغۍ د زياتو ستونزمنو مسايلو له جملې څخه شمېرل کېږي، کوم چې د نړيوالو پاملرنه يې ځان ته راګرځولې ده، نو زموږ موخه د دې مقالې څخه دا ده، چې پدې توګه خلک د انسولين هورمون د ارزښت او دندو په هکله خبر شي او د خپلو ورځني کارونو د اجرا په موخه ګټور غذايي مواد وکاروي، تر څو په وجود کې ورڅخه حجرات او انساج لازمه انرژي توليد کړي.

د انسولين هورمون

دا هورمون د لومړي ځل لپاره په (۱۹۲۲) زېږديز کال کې د Banting And Best په وسيله له پانکراس څخه بېل شو او په دې ډول يې د شکرې په ناروغۍ د اخته ناروغانو حالت له ناڅاپي خرابوالي څخه د يوه روغ کس د ژوند په لور روان کړ. په تاريخي ډول دا هورمون د وينې له ګلوکوز سره تړلی دی. دا خبره تر يوه ځايه صحيح ده، ځکه چې انسولين د کاربوهايډريټونو پر ميتابوليزم باندې ډېرې ژورې اغېزې لري، خو د شحمي توکو د ميتابوليزم ګډوډي يا ابنارملټي چې د Acidosis & Arteriosclerosis لامل ګرځي او دا دواړه بيا په خپل وار د شکرې په ناروغانو کې د مړينې عام لاملونه دي. همدرانګه هغه ناروغان چې د اوږدې مودې لپاره د شکرې پر ناروغۍ اخته وي، په بدن کې يې د پروټين جوړېدل کمېږي، چې دغه کار د نسجونو د وزن د بايللو او د ډېرو حجرو د دندو له لاسه ورکولو لامل ګرځي. لدې څرګندونو څخه داسې ښکاري چې انسولين لکه څنګه چې د کاربوهايډريټونو پر ميتابوليزم اغېزې لري، له دوی نه ډېر يې د شحم او پروټينونو پر ميتابوليزم لري.[۱]

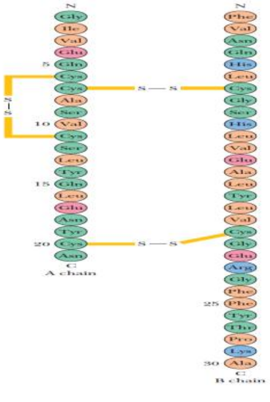
د انسولين افراز په ډېرې انرژۍ پورې اړه لري، دا خبره دا معنا لري چې که په خوراکي رژيم کې په لوړه کچه انرژي لرونکي توکي وي، په ځانګړي ډول کاربوهايډريټ او

(c) ketabton.com: The Digital Library

پروټین په لوړه کچه انسولین افرازوي او دا ډېر انسولین په ځانګړي ډول په خوراکي رژیم کې د کاربوهایډیټونو د ډېروالي له کبله افرازیږي. انسولین د اضافي انرژۍ په زېرمه کولو کې ونډه لري، کله چې بدن په لوړه کچه کاربوهایډرېټ ولري، نو انسولین د دې لامل ګرځي، چې دا کاربوهایډریټ په ځیګر او عضلاتو کې د ګلایکوجن په ډول او شحمي توکي په Adipose Tissues کې زیرمه کوي. همدرانګه ټول هغه کاربوهایډریټ چې د ګلایکوجن په ډول نه زېرمه کیږي، د انسولین په وسیله په شحم بدلیږي او بیا په Adipose Tissues کې زیرمه کیږي. په هغه حالت کې چې پروټین په بدن کې لوړ شي، نو انسولین د حجرو په پرده نبغ په نبغه اغېزه لري، تر څو امینواسیدونه په پروټینونو بدل کړي. د دې تر څنګ انسولین د هغه پروټینونو د Hydrolyses مخه هم نیسي کوم چې مخکې له مخکې په حجرو کې پراته وي. [۱]

د انسولین کیمیاوي جوړښت

انسولین یو کوچنی پروټین دی چې په انسان کې یې مالیکولي وزن (5808) دی. د امینواسیدونو له دوه ځنځیرونو څخه چې یو له بل سره دBonds Disulfide رابطو په وسیله یو ځای شوي جوړ شوی، خو کله چې د امینواسیدونو دا دوه ځنځیرونه یو له بل څخه بېل شي نو انسولین خپله دنده له لاسه ورکوي.



۱_ شکل: د انسولین کیمیاوي جوړښت ښیي.

انسولین د بیتا په حجرو کې د هغې ماشینرۍ په وسیله جوړیږي چې پروټین جوړوي، پدې ډول هغه رایبوزوم چې په ER پورې نښتي دي د RNA د Translation په وسیله لومړی یو Preprohormone جوړوي چې مالیکولي وزن یې (11500) وي، لږ وروسته دا مرکب په ER کې ماتیږي او Proinsulin جوړیږي چې مالیکولي وزن یې (9000) وي، دا مرکب

خېړونه میاشتنۍ درې ګڼه، ۱۹ امه ګڼه، پرلپسې ربیع، دویمه ل، ۱۳۹۶

(c) ketabton.com: The Digital Library

مخکې له دې چې په Secretary Granule کې ځای ونیسي په ګولجي باډي کې توټه کیږي، تر څو انسولین او کوچني پیپټایډي توټه 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 وینې ته افراز شي، نږدې په بشپړه توګه په دوران کې په ازاد ډول ګرځي. په پلازما کې یې Half Life په منځنې 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 آخذو سره نښلي نورې برخې یې په بنستیز ډول په ځیګر، لږه اندازه یې په پښتورګو، عضلاتو او یوه کمه اندازه یي په نورو نسجونو کې د Insulinase په وسیله تخریب او له منځه وړل کیږي. د پلازما څخه د انسولین چټکه لېرې کوونه ډېره ارزښتناکه ده، ځکه لکه څنګه چې د انسولین څارونکو دندو چالانول اړین دي، په هماغه ډول یې بېرته ودراول هم څو وارې ډېر اړین دي. [٤]

د کاربوهایډریټو په استقلاب د انسولین اغېزې

د هغو خوړو له خوړلو سمدستي وروسته چې په لوړه کچه کاربوهایډریټ ولري هغه ګلوکوز چې وینې ته جذبیږي 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 تیریدو 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 حجرو ته په زیاته اندازه ګلوکوز ننباسي، مګر په دوو حالاتو کې عضلات ډېر ګلوکوز کارولای شي: [٩]

اول حالت: د منځنې 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 تقلصي پروسو لپاره د یوه ناڅرګند دلیل له مخې د ګلوکوز په وړاندې خپله د تېریدو وړتیا ډېروي، که څه هم انسولین نه وي. [٨]

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

دغه لوړ انسولین عضلي حجرو ته د ګلوکوز د چټکې لیږدونې لامل ګرځي. حجرو ته د دومره ډېر ګلوکوزو ننوتلو دلیل دا دی، چې په دې وخت کې عضلي حجرې د شحمي اسیدونو پر ځای د ګلوکوز کارولو ته ترجیح ورکوي . [٤]

که له خوړلو نه وروسته عضلات د تمرین په حالت کې نه وي او په لوړه کچه ګلوکوز عضلي حجرو ته ننوځي، نو دا وخت د دې پر ځای چې د ګلوکوز لوړه کچه انرژي وکارول شي 2/3% یې د عضلي ګلایکوجن په ډول زېرمه کیږي، چې وروسته دا ګلایکوجن د عضلاتو پوسیله د انرژۍ لپاره کارول کیږي. 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 انرژۍ د آزادیدو څخه هم مخنیوی کوي چې د ګلایکوجن څخه منځته راځي.

په ځیګر کې د انسولینو رول

د انسولین له ارزښتناکو اغېزو څخه یوه هم دا ده، چې هغه ګلوکوز چې له خوړو څخه وروسته جذبیږي سمدستي یې په ځیګر کې د ګلایکوجن په ډول زېرمه کوي، بیا د دوو خوړو لکه د سهار چای او د غرمې ډوډۍ تر منځ کله چې کس خواړه نه خوري او د وینې د ګلوکوز غلظت په ټیټېدو پیل کوي، نو د انسولین افراز په چټک ډول لږیږي او د ځیګر ګلایکوجن بېرته په ګلوکوز توټه کیږي او وینې ته ازادیږي، تر څو په وینه کې د ګلوکوز د غلظت له ډېر ټیټېدو څخه مخنیوی وشي. [۱]

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

۳_ انسولین د هغو انزایمونو دندې ډېروي چې د ګلایکوجن د جوړېدو لامل ګرځي، لکه Glycogen Syntheses چې د مونوسکرایډونو د پولي میرایزیشن په پایله کې د ګلایکوجن مالیکولونه جوړوي.

د تېرو تېرلو کارونو وروستی اغېزې دا دي چې په ځیګر کې د ګلایکوجن کچه لوړه کړي. د ګلایکوجن کچه دومره لوړېدای شي چې د ځیګر د ټولې کتلې 6% – 5% جوړه کړي، چې زېرمه شوی ګلایکوجن په ځیګر کې له نږدې سل ګرامه سره برابر دی. کله چې داسې خوړک خواړه نه خوري او د وینې د ګلوکوز سویه یې په ښکته کېدو پیل وکړي، نو ډېرې داسې پېښې رامنځ ته کېږي چې له ځیګر څخه دوراني وینې ته د ګلوکوز د خوشې کېدو لامل ګرځي. [۷]

که ګلوکوز په ځیګر کې له هغې کچې څخه لوړ شي چې د ګلایکوجن 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 ګلیسراید 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 ځیګر د هغو انزایمونو د کار او کچې د لږوالي په وسیله تر سره کوي، کوم چې د دې کار لپاره اړین دي، مګر د دې اغېزو یوه برخه د انسولین د هغه فعالیت په وسیله ترسره کېږي، چې انسولین یې 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 وسیله 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 سویه 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 نښې راڅرګندېږي چې په پرلپسې ډول په عصبي تخریش متصف وي، چې دا بیا د

(c) ketabton.com: The Digital Library

Fainting، Seizure او Comma په لور پرمختګ کوي. انسولين لکه د عضلي حجرو په شان د بدن نورو حجرو ته (پرته له عصبي حجرو څخه) هم د ګلوکوز په ليږد او کارونه کې ګړندیتوب راوړي. شحمي حجرو ته د ګلوکوز ليږدول د شحمي ماليکول د ګليسرول برخه جوړوي، ځکه نو ويلای شو چې انسولين په غير مستقيم ډول په شحمي حجرو کې د شحم د ځای پر ځای کيدو ملاتړ کوي. [۳]

د شحم په استقلاب باندې د انسولين اغېزې

که څه هم انسولين په شحم لکه د کاربوهايډريټو په شان ناڅاپه او د ليدلو وړ اغېزې نه لري، خو بيا يې هم اغېزې د شحم په ميتابولېزم په يوه اوږده موده کې ارزښت لري، په ځانګړي ډول هغه اغېزې يې چې بيخي ډرامتيکې دي او د انسولين د کمښت له امله په پراخه ډول د Atherosclerosis له امله د زړه د حملو، دماغي شاک او نورو وعايوي ستونزو په لور ځي. انسولين په شحم داسې ډېرې اغېزې لري، کوم چې په شحمي حجرو کې د شحم د زېرمه کيدو لامل ګرځي . په لومړي قدم کې انسولين د بدن د ډېرو نسجونو په وسيله د ګلوکوز لګښت ډېروي، پدې توګه د شحم له خپل سري لګښت څخه مخنيوی کوي او د شحم د ډال په ډول دنده ترسره کوي. انسولين د شحمي اسيدونو جوړيدو ته پرمختګ ورکوي او دا خبره هغه وخت بيخي سمه ده چې ډېر کاربوهايډريټ واخيستل شي (له هغې کچې څخه چې سمدستي د انرژۍ لپاره وکارول شي) او پدې ډول سره د Fat د جوړيدو لپاره Substrate چمتو کوي. د شحمي اسيدونو د جوړيدو دا پروسه د ځيګر په حجرو کې تر سره کيږي او بيا وروسته شحمي اسيدونه له ځيګر څخه د وينې د Lipoprotein په ډول شحمي حجرو ته ځي، تر څو زېرمه شي. هغه بېلابېل فکتورونه چې په ځيګر کې د شحمي اسيدونو د زياتې جوړيدنې لامل ګرځي پدې ډول دي: [۱]

۱_ انسولين د ځيګر حجرو ته د ګلوکوز ليږدونه چټکوي: وروسته له هغې چې د ځيګر د ګلايکوجن کچه 6% – 5% ته ورسيږي، پخپله همدا کچه په ځيګر کې د نور اضافي مقدار ګلايکوجن د جوړيدنې مخه نيسي او پدې ډول نور ټول هغه اضافي مقدار ګلايکوجن چې د ځيګر حجرو ته ننوځي، د دې لپاره چمتو کيږي چې شحم جوړ کړي، په لومړي قدم کې ګلوکوز په Glycolytic Pathway کې په Pyrovate بدلوي او بيا دغه پايرويټ په پای کې په Acetyl-Coa بدليږي. دغه وروستۍ ماده له هغې مادې څخه عبارت ده چې په شحمي اسيدونو بدليږي. [۱]

د ميا شتنۍ خپرونه ۱ ګڼه، دريم ټوک، پرلپسې ۹ ګڼه، دويمه ربع، ل ۱۳۹۶

(c) ketabton.com: The Digital Library

۲_ د انرژۍ لپاره د ګلوکوز د ډېرو کارولو په وخت کې د Cetric Acid له لارې د Cetrate او Iso Cetrate ایونونه جوړېږي. دغه ایونونه بیا په خپل وار د Acetyle-Coa Carboxylase انزایم په فعالولو کې نېغه ونډه لري، دا انزایم د Acetyle-Coa د Caroxylation لامل ګرځي او Malonyle-Coa جوړوي. [۱]

۳_ ډېر هغه شحمي اسیدونه چې تر اوسه په ځیګر کې جوړ شوي د ترای ګلیسراید د جوړېدو لپاره کارول کېږي او دا هغه ډول شحم دی چې زېرمه کېږي، دغه شحم د وینې دوران ته د Lipoprotein په ډول د ځیګر د حجرو په وسیله ورخوشی کېږي. انسولین د شحمي نسجونو د ویښته ډوله رګونو په دیوال کې د Lipoprotein lipase په نوم انزایم فعالوي، چې په دې ډول ترای ګلیسراید یو ځل بیا په شحمي اسیدونو توټه کېږي، چې د اړتیا او غوښتنې سره سم شحمي حجرو ته جذبیږي او وروسته په ترای ګلیسراید بدل او زیرمه کېږي.[۱]

په وده او د پروتین په استقلاب د انسولین اغېزې

دا هورمون د پروتین د جوړښت او زېرمه کولو ملاتړ کوي، پدې ډول چې له خوراک څخه یو یا څو ساعته وروسته کله چې په دوراني وینه کې د مغذي توکو کچه لوړه شي، نو کاربوهایډریټ او شحم د پروتینو سره یو ځای په نسجونو کې زېرمه کېږي، چې د دغو توکو زېرمه کیدل انسولین هورمون ته اړتیا لري. باید ووایو چې د پروتین د زېرمه کیدو په اړه د انسولین ونډه لکه څنګه چې د شحم او قند په اړه نه ده څرګنده شوي، خو ډېرو حجرو ته د امینو اسیدونو لیږد تنبه کوي، د بېلګې په ډول د Valine, Laucine, Tyrosine او Phenylalanine لیږد حجرو ته ډېروي، نو ویلای شو چې انسولین پدې اړه د Growth Hormone سره یو ځای حجرو ته د امینواسیدونو لیږد هم ډېروي او هم یې اسانه کوي، خو دواړه هورمونونه په یو واحد امینواسید ځان نه بوختوي. [٦]

انسولین د mRNA د ژباړې یا Translation پروسه ډېروي، پدې ډول د نورو پروتینونو د جوړیدو لامل ګرځي. انسولین د ځینو ناڅرګندو لارو په وسیله د رایبوزوم ماشینري چالانوي، له همدې کبله د انسولین په نه شتون کې د رایبوزوم فعالیت په ټپه درېږي. د دې څخه څرګندیږي چې انسولین د یوه on And off ماشین په ډول کار کوي. په یوه اوږده موده کې انسولین د حجرو د هستو په ځینو ځانګړو جینونو کې د Transcription پروسه ګړندۍ کوي، داسې چې د RNA جوړښت ډېروي او په دې ډول د نورو پروتینونو په جوړیدو پای

۱۳۹۶ ل، دویمه ربع، پرلیسې ۹ امه ګڼه، دری میاشتنی خپرونه

(c) ketabton.com: The Digital Library

ته رسيږي. په ځانګړي ډول د داسې پروټينونو جوړېدل ډېروي چې د انزايم په ډول د کاربوهايډرېټو او شحم په زېرمه کولو باندې اغېزه ولري. [۲]

انسولين د پروټين کتابولېزم بندوي، په پايله کې د نسجونو څخه په ځانګړي ډول له عضلي حجرو څخه د امينواسيدونو خوشي کول بندوي. دا کار د انسولين د هغه وړتيا په پايله کې رامنځته کيږي، چې د حجرو د لايزوزوم په وسيله د پروټين د نارمل تخريب کچه راکموي. انسولين د پروټين جوړښت تنبه کوي او تخريب يې بندوي له همدې کبله د انسولين نه شتون د پروټين د تخريب او په پلازما کې د امينواسيدونو د کچې د لوړوالي لامل ګرځي، يعنې که د انسولينو موجوديت نه وي ټولې پروټيني زېرمې به بندې شي او کتابولېزم يې لوړيږي، جوړښت يې بنديږي او په پلازما کې به د امينواسيدونو کچه لوړه وي. دا امينواسيدونه نېغ په نېغه د انرژۍ د سرچينې په ډول او يا د Gluconeogenesis لپاره د خامو توکو په ډول کارول کيږي. برسېره پر دې دا کار د تشو بولو له لارې د يوريا د ډېروالي لامل ګرځي، په پای کې ويلای شو چې د پروټين له لاسه ورکول د شکرې د ناروغۍ له شديدو ناخوالو څخه يوه ده چې د بدن د شديد ضعيف والي او ډېرو دندو د ګډوډۍ لامل ګرځي. [۹]

پايله

څرنګه چې انسولين د پروټينونو د جوړښت لپاره ضروري دي او د انسولين په نشتوالي کې د پروټينونو جوړښت نه اجراء کيږي او له بلې خوا د پروټينونو موجوديت د نشوونما هورمونونو د جوړښت لپاره لازمي دي او همدرانګه د پروټينونو کموالی چې د ودې د هورمونونو د کموالي سبب کيږي او په نتيجه کې د انسان په وده کې سستي او خرابي ليدل کيږي. د غذا څخه وروسته زيات مقدار غذايي مواد لکه کاربوهايډرېټ، شحم او پروټين په وينه کې زياتوالی پيدا کوي، چې په نتيجه کې پروټين هم د شحم او کاربوهايډرېټو په شان په نسجونو کې ذخيره کيږي، چې د دې کار لپاره د انسولين موجوديت ضروري دی. دا چې څنګه انسولين د پروټينو په ذخيره کيدو تاثير کوي تر اوسه پورې يې واضح دليل ندی وړاندې شوی، خو برعکس د انسولين نشتوالی د وينې په پلازما کې په امينواسيدونو کې ډېرښت راوړي او په دې ډول د بدن په پروټينو کې کمښت منځته راوړي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

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. Wạṣ, age, gender and obesity play a major role in the establishment of the disease.

اخځليکونه

۱_ احسان، احسان الله، (۱۳۹۵ل) اندوکراين، زړه، رګونو او پښتورګو فزيالوژي، ننګرهار پوهنتون طب پوهنځی : م م ، ۱۰۲ _ ۱۱۵

۲_ بهسودوال ، خليل احمد، (۱۳۹۲ل) د سېستمونو پتالوژي، د ننګرهار د طب پوهنځی: م م ،۱٤ _ ۲۰

۳_ سلطانی، عبدالواسع، (۱۳۹۱ل) اندوکراينولوژی و روماتولوژی، چاپ دوم ، پوهنتون طبی کابل :م ۳۱

٤_ شريف الله، (۱۳۸۰ل) طبي فزيالوژي، د ننګرهار پوهنتون طب پوهنځی: م م ، ۱٦۳_ ۱٦٦

٥_ ظفرزی، محمدظاهر، (۱۳۸۹ل) د هضمي جهاز ناروغی، د ننګرهار طب پوهنځی: م م ، ٤۱ _ ٤٥

٦ _ فروتن، محمدناصر، (۱۳۹۰ل) فزيالوژي طبي، انتشار عازم کابل : م م ۱٥۷ _ ۱٦۷ .

۷_ نشاط،محمدطيب، (۱۳۹۰ل) اندوکراينولوژي او روماتولوژی ، ننګرهار پوهنتون:م م ۷۰ _ ۷۲

۸_ هادی،سيف الله، (۱۳۹۰ ل) د پښتورګو او هضمي سېستم ناروغی، م ۳۷

۹_ هاشمي، سيدعبدالله، (۱۳٦۲ل) پتالوژي عمومي، انستيتوت دولتي طب کابل: م م ، ۸۱ _ ۸٥

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)

(c) ketabton.com: The Digital Library

Ministry of higher Education
Shaikh Zayeduniversity

AcadamicJournal

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