



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



## د شیخ زاید پوهنتون پوهنیزه مجله

د شیخ زاید پوهنتون خپرونیز ارگان

درې میاشتني خپرونه

نهم کال، دویمه ربع، دویمه گڼه ۱۳۹۶ لمریز کال

د تاسیس کال: ۱۳۸۸، نهمه دوره - نولسمه مجله

۱۹

[Ketabton.com](http://Ketabton.com)

بیت الخرم  
حرم المکرم

## کتیلاوی:

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

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

د مجلې په اړه:

---

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

---

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

---

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

---

چاپ ځای: لمر گرافیکس - خوست  
اړیکو شمېره: 0093775888875  
برېښنالیک: [lemar.graphics@yahoo.com](mailto:lemar.graphics@yahoo.com)

## د پوهنیزې مجلې د مقالو دستور العمل

- د مقالو جوړښت باید په دې ډول وي: لنډیز، سریزه، هدف، د کار مواد او مېتود، متن، مناقشه، پایله، په 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 کېږي.
  - ❖ سریزه: د مقالې اهمیت او اصل موضوع بیانوي.
  - ❖ متن: هر هغه څه چې لیکونکي غواړي تشریح، بیان د مناقشې او بحث لاندې ونیسي.
  - ❖ پایله: هر هغه څه چې لیکونکي غواړي د مقالې د بحث او تشریح وروسته په لاس راوړي.
  - ❖ په انګلیسي ژبه Abstract باید ولري.
  - ❖ ماخذونه: د کتابونو یا منابعو لېست چې د مقالې په پای کې د الفبا په ترتیب لیکل کېږي. لکه: تخلص، نوم.(دچاپ کال). د کتاب نوم. د چاپ ځای: مطبوعه، ص.
  - ❖ په متن کې د ماخذ ذکر کول: یوازې د ماخذ شمېره په [ ] کې یا (شمېره ماخذ، ص) یا (تخلص، کال: ص)
- که مجله وي:
- تخلص، نوم. (د چاپ کال). د مقالې عنوان په “نخونک کې” د مجلې نوم، ص.
- که ورځپاڼه وي:
- تخلص، نوم. (د چاپ کال، میاشت، ورځ) . عنوان مقاله په “نخونک کې” د ورځپاڼې نوم، ص.
- که ویب سایټ وي:
- د ویب سایټ لیکل د ماخذونو په لېست کې ضرور نه دی. یوازې په متن کې کافي دی.
- له ویب سایټ څخه د راخیستل شوو موادو مکمل ادرس.
- د مثال په ډول: <http://szu.edu.af/ps/page/8280>

### د مقالې لیکلو لارښود

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

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

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

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

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

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

د علمي مقالې د لیکلو طریقه او تخنیکي شرایط:

لومړۍ پاڼه:

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

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

دویمه پاڼه:

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

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

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

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

## لیکلی

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



پوهندوی امرالله آصفی  
د ښوونې او روزنې پوهنځی  
کیمیا څانګه

برېښنالیک: AmrullahAsefi53@gmail.com  
گرځنده شمېره: ۰۷۰۰۷۹۲۷۲۵

## مېوه جات او ګټې یې

### لنډیز

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

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

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

### موخي

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

### سرېزه

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

د سبواومپوو 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 او د نمو سبب یې ګرځي، د یوې تجربې له مخې ۲۴ دانې کیلي چې هر یوه 100gr وزن لري .

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

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

### مېوه جات

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

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

1. هغه مېوه جات چې په زیاته اندازه ویتامین C لري مثلاً یو نارنج په متوسط ډول سره دیوه انسان ورځنی احتیاج پوره کوي ځینی 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 کجوري، ممیز، زردالو د  $Ca$  او  $Fe$  ښې منابع دي اومېوه جات مختلف عضوي تیزابونه هم لري. [2]

### الوبالو

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

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

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

### د الوبالو سټراتیفکشن

الوبالو نوروسخت زرومیوو په شان سټراتیفکشن ته ضرورت لري چې په لاندې ډول د ځینوډولونو یا نمونو لپاره جلا جلا ورځي بنودل شويدي.

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

### د الوبالو د نیالګو لپاره د کندو ایستل

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

کندی په داسې ډول ایستل کېږي چې دسر بېل خاوره بڼې طرف اودلاندې بېل خاوره چپ طرف ته اچول کېږي، چې د نیالگیو دکولو په وخت کې د بڼې طرف خاوره دنیالګي بیخ ته اود چپې خوا خاوره دنیالگیو دکندی په پورتنۍ برخه کې اچول کېږي او یا د چپې خوا خاوره په پټي کې شیندل کېږي اود کندی په پاتي برخه کې د پټي دنورې برخې خاوره اچول کېږي. [8]



شکل (۱) د الوبالو انځور څرګندوي

### د گڼيو تاريخچه

داسې ويل كېږي چې گڼي په [1766BC] قبل الميلاډ كې چيناياتو كرل او د ځان سره به يې د سفر د غذا په حيث په سفر كې وړل. د گڼيو د عصري كر كيدونكې نوعې *Saccharum officinarum* [مېدا شايد ( New guinea ) وي او په (8000BC) قبل الميلاډ دلته كرل كيدل او بيا د هغه ځای څخه سلیمان جزیرې، نیوکالډونیا، او نیو هېریدس ته خپاره شوي دي. او (6000BC) قبل الميلاډ كې دغه نوعه هندوستان ، وياپورنيو ، برما، جاوا، مالایا، او فلپين ته يوړل شو.

د هغه شواهدو په نظر كې نيولو سره چې په هندوستان كې د لرغونپوهانو پواسطه پيژندل شوي دي داسې گمان كېږي چې د گڼيو كرل لږ تر لږه په هندوستان كې (1000BC) ق م مروج وو او بل دا چې دگڼيو وحشي نوعې هم په هندوستان او مدېترانه كې موندل شوي دي نو دغه دوه ځايونه د گڼيو د مېدا په نوم يادېږي .

همدارنگه د لومړي ځل لپاره د كرستل لرونكې بوري راپور (2500) كاله وړاندې په هندوستان كې وركړل شوی و. او عربستان، ايران، او چين ته د گڼي د هندوستان څخه يووړل شول. په (500—1100) م كال كې گڼي د هندوستان څخه تاهيتي ته يووړل شول. په (600) م كال كې د گڼيو څخه خالصه سپينه شکره لاس ته راغله . د (8) قرن په شاوخوا كلونو كې د عربستان څخه مدیترانی ته معرفي شوه او دلمړنيو نباتاتو د جملې څخه دي چې د هسپانويانو پواسطه امريكات ته يووړل شول. او

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

د گنیو اقتصادي ارزښت

۱— د دی پواسطه بزگرانو ته زیات عاید لاس ته راځي.

۲— کارکونکو ته روزگار پیدا کيږي او غربت له منځه وړي.

۳— د بوری د فابریکو لپاره خام مواد برابروي.

۴— د گنیو پورتنی برخه د حیواناتو د تغذیې لپاره استعمالیږي

۵— د شکرې په فابریکو کې ترې بوره، گوره، پوک او filter-cake او wax لاس ته راځي.

۶— پوک baggase: د کاغذ په جوړولو، د سختوختو په جوړولو د حیواناتو د تغذیې او د سری په تولید کې استعمالیږي.

۷— Filter cake د عضوی موادو او زیات لگښتي او کم لگښتي عناصرو بډایه منبع ده.

۸— د گنیو وکس د فلترکیک څخه په لاس راځي او د بوتانو د رنگ په تولید کې پکاریږي. او بعضی پاتي شوني وي د ډیران په جوړولو کې پکاریږي.

۹— په تازه ډول چوول کيږي

۱۰— او په يي د واورې او لیمو سره یوځای کيږي او مزه دار شربت ترې لاس ته راځي. [6]



(۲) شکل د گنیو انځور څرگندوي

### د پستی د ونې ځانګړتیاوې

د پستی علمي نوم Pistacia Vera دی کوم چې د Anacardiaceae په کورنۍ پورې اړه لري او Pistacia ددغه کورنۍ یو ډیر مهم جنس دی چې د تودو او نیمه تودو سیمو لاندې ډولونه دهغې سره اړتیا 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 بېلورني ډول نې Pistacia Atlantica زیات د Rootstock په ډول استعمالیږي.

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

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

پاني ددغه ونې Compound leaf بلل کيږي ځکه دغه پاني په خپل وار سره (7-5) کوچني پاني په خپل جوړښت کې جذبوي. د پستي دونې ريښې د Top root system څخه په پيروي سره د 2m څخه لازیاتي په ځمکه کې عموداً ښکته خواته حرکت کوي دا په داسې حال کې چې جاني ريښې هم په ډيره کمه اندازه د انکشاف په حال کې وي هغه هم د اصلي ريښه دريشي په انتقالې برخه کې ځای لري نو ځکه دغه ريښه جذب شوي معدني مواد په پوره تيزی سره ونې ته نشي رسولای، تر څو د ځيني غذا په حيث ورته هغې ته بدلون ورکړي چې په همدغه حال کې يو گڼ 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 جاني او ويښته رقم ( موی مانند) جذبونکو 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 پستي دونې شاخونه او تنه بيا د تربانتين په نوم د کيمياوي موادو درلودونکی دی چې ددغه کورنی نوم (Terebenthsceas) له همدغه ځای څخه لاسته راځي [2] د پستي ډيرښت او د هغه د باغ ايښودل د نبات پزندنی علم څرگندوي چې پسته دوه ډوله تکثير کيدای شي.

- 1- Layering
- 2- Seedling

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

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

1- دپستي کرنه په قوریه کې.

2- پستي مستقيماً په کرنيزه سيمه کېښي.

چې بيا په خپل وار سره په دغه پورته دوو طريقو کېښي يې دويمه دلومړی څخه دلاندې عواملو له مخې داستعمال زياته ساحه او غوښتونکي 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 پستي قوریه زياتي پاملرنې ته اړتيا لري.

2- دقوربي څخه د تربیې اصلي موقعیت ته د نیالگیو وړل داسي یوه پروسه ده چې کیدای شي 60-15% نیالگي په کي وچ او له منځه لاړ شي.

3- که چیرې د قوربي څخه انتقال شوي نیالگي د وچیدو او خرابیدو څخه 100% بچ شي خو بیا هم د عاید د ورکړي پروسه ( میوه نیونه ) د یو کال په اندازه شاته غورځوي. [3]



(1) (3) شکل دپستي انځور څرگندوي

### د زردالو ونه

کیري خوزیات شمیر ریني يي د ۲ مترو او ۴ مترو په ژور والي کي عمومیت لري. نو د زردالو ریني لپاره ۲ متره ژوروالي په ضرورت دي ټول سخت زري میوي لپاره باید داوبو سطحه له یو متر او یو متر او ۲۵ سانتی مترو څخه کم نه وي. دزردالو لپاره باید دځمکي پي اچ په ۵-۵-۶ پوري وي. زردالو هم لکه دنورو سخت زرو میوو په شان دزخو دغوریدو لپاره هواته ضرورت لري خو دپیرو سرو پواسطه له منځه ځي. [8]

### د زردالو اقصادي ارزښت

زردالو دټولو سخت زرو میوو ددلي څخه یوازینی سخت زري میوه ده چه په افغانستان کي په صادراتي میوو

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

تر اوسه په افغانستان کي دزردالو ډولونه نه دي پیژندل شوي او په هره سیمه کي ورته دهغوي درنگ ، خوند اوخوړوالي له مخي ورباندي نومونه ایښودل شوي دي خو یوازي دوه قسمونه يي مشهور دي چه عبارت دي له قیسي او امیري څخه . دنومورو میوو څخه په افغانستان کي په مختلف ډول استفاده کیري لکه د هغي دزري څخه په خوړو کي په تازه ډول او همدارنگه وچیري

او کښته تري جوړیږي اوپه کندهار کي ورڅخه جیم هم جوړیږي. [1]



توجو وړ ندي گرځیدلي. په همدې اساس خنغوزي یوازي په افغانستان کې ډیر پیدا کيږي [3].

### د خنغوزیو اقتصادي غذایی اهمیت او ارزښت

خنغوزي یوه مغز لرونکي مېوه ده چې په هغه کې 7.5% رطوبت او 3% معدني مواد لري ۱۴% پروتین ، ۴۹% شخم ، ۲۱% کاربو هایدريت ۲۲% الیاف چی دا معدنی مواد عبارت دي له F2,P,Ca او پکتیت څخه دي همدارنگه شخمي اسیدونه هم لري لکه پالمیتیک اسید، سنداسید او ریگ شته .

د خنغوزیو ونې د نښترو د ونوسره پرتله کړي رڼا ته پوره اړتیا لري او هم ټاکلي اوبه او هوا د اقلیم نه غواړي . یعنی په هر ډول شرایطو کې وده او ژوند کولای شي او په خنګلونو کې هم له نورو ونو څخه جلا وده کوی او هم د نورو خنګلي ونو سره ګډه خنګلي ټولنه جوړوي . (۵ : ۵۳-

[9](۵۸)



۰۵) بڼکل دخلغوزیو انځور څرګندوي

### د مڼو اقتصادي اهمیت

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

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

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

په افغانستان کې تراوسه پورې مني يوازي په تازه ډول خوړل کېږي خو په نوره نړۍ کې ورڅخه په يوزيات شمير مختلف شکلونو لکه قطي کړي ، مربا ، شربت ، پای ، او داسې نورو طريقو استفاده کوي . زموږ دهيواد دمنو د باغونو دتولي ځمکې اويا دمنو دونو دشمير په باب تر اوسه پوري په احصايوي ډول معلومات نشته .

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



۰۶) بڼکل د منو انځور څرگندوي

## نتیجه

دپورتنيو ليکنو او مقاييسوي څرگندونوڅخه دي نتيجي ته رسيدو چې مېوه جات دانسانانو د بدن لپاره ډير ضروري دي ځکه چې مېوه جات ديره مهمه منبع دويتامينونواوانرجي دي ، همدغه مېوه جات دي چې دمختلف النوع ویتامينونو دلرلو له کبله دانسان بدن په نارمل ساتي او وېر سیره پردې دانسان عصبي سيستم فعال ساتل کې خاص رول لري .

## مناقشه

لکه چې جوته ده مېوه جات خصوصا الوبالو، خلغوزي ، منبه ، پسته ، بادام اوکوپره چې په حقيقت کې اصلي منبع د ویتامينونو ده دنړۍ اکثره پوهانو دپراخي مطالعي او کتني وړ گرزولي دي

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

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

### نتيجه گيري

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

### Abstract

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

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

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

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

## وړاندیزونه

دپورتني څیرني څخه زموږ وړاندیزونه دافغانستان مومن ملت لپاره دادی؟

- ۱: ددی لپاره چې دانسان بدن ډیره بڼه وده اونمو کړي وي نو باید دمپوه جاتو څخه استفاده وکړي ؟
  - ۲: الوبالوچې ډیر بڼه دانسان دبدن ضرورت وړ مواد لري نو بزگرانو ته باید دهغې د کببت په برخه کې لازمه لار ښوونه وشي
  - ۳: منډه او زردالو دااسي میوي دي چې په زیته پیمانته سده معدني مواد لري نودهغوي څخه باید زیاته استفاده وکړل شي
  - ۴: پسته او څلغوزي چې پرسیره په ویتامینونو سره شحمي مواد هم لري نود هغوی کشت ار زرع کول ډیر ضروري دي
  - ۵: دحکومت څخه مو هیله داده چې دمپوه جاتو لپاره دافغانستانپه په ټولو برخو کې فارمونه جوړ اودهغې څخه استفاده وکړل شي؟
- مأخذونه

1. سیفي قمرالدین غذایي کیمیا .کابل پوهنتون ۱۳۸۸ کال صص ۱۲، ۷۸، ۵۶، ۳۴
2. ب، م، شیرزاد. (۱۳۶۱ هـ ش). د افغانستان پانریژي. دکابل پوهنتون. صص ۱۲، ۶۵، ۹۰.
3. ب، م، شیرزاد. (۱۳۷۸ هـ ش). په افغانستان کې د باغونو او بزغلینو روزنه کابل پوهنتون. صص: ۸۷، ۱۲۵، ۹۸.
4. حسینی، سکندر. (۱۳۷۸). د افغانستان کلک پستی میوي .عامه کتابتون خوست ولای د اطلاعاتواوکلنور ریاست صص: ۱۳۷، ۹۸، ۵۴.
5. دعوتیار، محمد اجمل. (۲۰۱۱). عمومي زراعت.میهن خپرندویه ټولنه صص ۲۳، ۵۴، ۷۸، ۹۰.
6. مشوانی، عبدقیوم زاهد. ( ۲۰۰۲ م ). کورنی طبیب . دانش خپرندویه ټوله صص۱۳۸، ۹۰، ۹۸، ۷۶.
7. ن، گ، حمزه خیل . (۱۳۵۹). دنیباتاودتکثیر لاری، کابل پوهنتونصص۹۷، ۷۹، ۶۵.
8. قاسمي، نورالدین. (۱۳۹۲ هـ ش). مپوه جات همیشه سبز.انتشارات سعیدصص ۲۳۱، ۹۷.
9. راحل، زیارت گل. (۱۳۷۶ هـ ش). دافغانستان پانریژي میوي. کابل پوهنتون ص ۷۰.
10. جویان، محمدیوسف، کیمیا یی غیرعضوي چاپ دوهم طبي علوم پوهنځي کابل(1387 هـ ش صص ۲۳، ۸۰، ۶۷، ۱۲۴.
11. ۱۰: مصمیم، سردارمحمد، عمومي کیمیا(13 تدریسوي کابل پوهنتون ۱۳۸۸ ش کال صص ۱۲۳، ۲۳.

پوهندوی محمدالله مندوزی

د حقوقو او سیاسي علومو پوهنځی

اداره او دیپلوماسي څانگه

برېښنا لیک : prof.mandozay@yahoo.com

گرځنده شمېرې : ۰۷۷۲۳۰۰۳۵۸ / ۰۷۹۹۶۹۰۰۷۰

### د نړیوالو تړونونو مسوده

#### لنډیز

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

#### د کارمېتود

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

#### موخه

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

سريزه

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

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

د نړيوال تړون متن او دلاسلېك بېلگه

دافغانستان او تاجكستان ترمنځ دپولو او نيك گاونډيتوب په هكله !

نېټه : / /

دافغانستان ولسمشر ( )

د تاجكستان ولسمشر ( )

د تړون سريزه

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

### تړون د دواړو خواوو لاسليک کونکي مقامات

دبڼه نيت (Bone Fide) او گاونډيتوب، دخاوري تماميت او دپولو دمصنويت، په دې هکله داندساتانو لپاره دتگ او راتگ د شرايطو برابرول. (۱:۵۵)  
 -د ملگرو ملتونوسازمان په منشورکي درج شوو اصولو ته په پام سره د يو او بل خپلواکي او حاکميت ته درناوي ددوستانه اړيکو ټينگښت او پراختيا. (۲:۶۷)

### دتړون ددواړو خواوو لاسليک کونکومقاماتو داخيارياتو وړاندي کول

- هغه څوک، چې دغه تړون لاسليک کوي دپوره صلاحيت څخه برخمن دي، چې نومونه يې په لاندې ډول دي :
- دافغانستان ولسمشر ( )
- // دبهرنيو چارو وزير ( )
- د تاجکستان ولسمشر ( )
- // دبهرنيو چارو وزير ( )
- مور دتړون دواړه خواوي دتړون صحت او اعتبار ته په پوره درنښت قایل يو او دتړون په لاندې شرح باندې هوکړه کوو:

## د تړون اصلي گټې

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

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

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

د ستونزو د هواریلارې چارې

څلورمه ماده: د پورته ذکر شوي تړون د تفسیر په هکله که کومه ستونزه رامنځ ته شي، باید په پوره درنښت په سوله ییز ډول هواره شي. که چېرې مسقیمې خبرې اترې، منځګرتوب اونور می تودونه نتیجه ورنه کړي، موضوع باید محکمې ته واستول شي. د محکمې پرېکړې د دواړو خواوو لپاره لازم لاجرا دي او د محکمې لګښت به د دواړو خواوو په غاړه وي. (۳: ۳۵)

د حالاتو بدلون

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

د تړون اجزاو ته کتنه

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

د نافذیدو نیته

اومه ماده: - نوموړي تړون باید د کورنیو قوانینو پر بنسټ تصویب شي. (۷: ۹۲)  
اتمه ماده: - د اسنادو تبادلې ته د نافذیدو حالت وایي او د اجرا وړ ګرځي. (۸: ۶۶)

د تړون لاسلیک کوونکي

نهمه ماده: - د تړون خواوې، چې د پوره صلاحیت څخه برخمنې وي. دغه تړون لاسلیک کوي. د تړون د لاسلیک نیته او د لاسلیک کوونکو نومونه او مسئولیتونه

کابل:

نیته: - / /

( ) د تاجکستان ولسمشر

( ) د افغانستان ولسمشر



د ترون د لاسلیک پرمهال د شاهدانو نومونه  
 اوسنی ترون او درې نور پروتوکولونه او ضمایم یې دښاغلو هریو:  
 ( د ملګرو ملتونو سازمان سرمشري )  
 ( 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، فرهنگي، مذهبي او نورو) اړیکو د ټینګښت په موخه ټول نړیوال تړونونه د ټولو نړیوالو معیارونو سره سم، چې د ملګرو ملتونو سازمان په منشور کې درج شوي لاسلیک کړي، خو 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 شوي، خو د دغو دولتونو او نورو نړیوالو حقوقي شخصیتونو ترمنځ اړیکې تنظیم او اداره کړي. لدې پرته به نړیوالې اړیکې بې نظمه او هېڅکله به نړیوال نظم او انسجام رامنځ ته نشي.

### مناقشه

په نړیواله ټولنه کې اوسېدل ددې سبب کېږي، چې دولتونه د خپلو متقابلو نړیوالو ګټو په ساتلو سره د نړۍ د هېوادونو سره اړیکو ته ور داخل شي، خو وکولی شي د خپلو خلکو اقتصادي، سیاسي او نورې اړتیاوې پوره کړي. دا هغه اړتیاوې دي چې هېڅ یو دولت به ونشي کولی، چې په یوازې توګه هغې ته لاسرسی 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 به نړیواله او سیمه ییزه کچه د نړیوالې سولې او امنیت د ټینګښت په لاره کې د دولتونو ترمنځ په زړه پورې همکارۍ رامنځ ته شي، چې ډیرې مثبتې اغیزې د خان سره لري. دلته پوښتنه پيدا کېږي، چې ایا دغه

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

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 اداره جوړه او تاسیس کړه، چې د نړیوالو تړونونو او

نورو نړیوالو اسنادو په تدوین او تصویب کې ارزښتناک نقش لوبوي، چې اوس مهال د دا ډول نړیوالو تړونونو او نورو

نړیوالو اسناد شتون سلګونو ته رسېږي، 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 راوستي او دا لړۍ اوس هم دوام لري.

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

د یادولو وړ ده، چې نړیوال تړونونه د نړیوالې همکارۍ په برخه کې اغیزمن واقع شوي او تمام شوي دي. هیله دا ده،

چې پورته ذکر شوي 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 گیری

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

۱- بی له شکه، چې نړیوال تړونونه د ټول بشریت هر اخیز نظام اداره کوي، چې د کمزوریو او نیمګړتیاو څخه ډک دي،

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 کنټرولوي او اداره کوي.

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

او تصویبېږي.

۴- نړیوال تړونونه، په نړیواله کچه د نړیوالو عمومي حقوقو د شخصیتونو ترمنځ فرهنګي، سیاسي، اقتصادي، نظامي .... اړیکې اداره کوي، نه یوازې په لاسلیک کوونکو هیوادونو؛ بلکې نا لاسلیک کوونکو هیوادونو باندې هم خپلې اغیزې شندې، چې باید رعایت یې کړي.

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

خپلو منځو کې دا ډول نړیوالو تړونونه لاسلیک او د پلي کېدو لپاره کلکه اراده ولري.

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

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

۸- د لیکنې په پایله کې ویلي 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 لري، ولي بیا هم څه

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

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

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

وراندیزونه

افغانستان د نړی 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 خونديتوب په خاطر ورته لازمه ده چې:

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

## Abstract

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

### ماخذونه

- ۱- دفتري، احمد. (۱۳۴۵ هـ ش). سازمان ملل متحد ونقش ان در حفظ صلح جهاني، تهران: کتابخانه حبيبي.
- ۲- شیرزاده، حمیرا. (۱۳۸۱ هـ ش). فرهنگ روابط بين المللي، تهران: نشرات وزارت امور خارجه
- ۳- صدر جواد. (۱۳۵۰ هـ ش). تاسيسات و سازمانهای بين المللي، تهران: موسسه علوم سياسي و حزبي.
- ۴- طراز کوهي، حسن شريفی. (۱۳۸۸ هـ ش) حقوق بين الملل عمومي، تهران: نشر میزان. ۵
- قايم مقام فرهاني، سيد عبدالمجيد. (۱۳۷۹ هـ ش) پوهنتون (حقوق بين المللي و سازمانهای بين المللي، تهران: دانشگاه تهران.
- ۶- گنجي، منوچهر. (۱۳۵۲ هـ ش). سازمان ملل در تپوري، تهران: کتابخانه حبيبي.
- ۷- مندوزی، محمدالله. (۱۳۹۱ هـ ش). د نريوالو سازمانونو د رامنخ ته کېدو تاريخي بهير، خوست: خيدر خېل ادبي بهير.
- ۱- مقتدر، هوشنگ. (۱۳۷۸ هـ ش). حقوق بين الدول عمومي، تهران: وزارت امور خارجه.
- ۹- موسی زاده. (۱۳۷۷ هـ ش). حقوق معاهدات بين المللي، تهران: دانشگاه روابط بين المللي.

پوهندوی حکم خان حبیبی

کرنی پوهنځی

د باغدارۍ څانگه

گرځنده شمېره : ۰۷۴۴۶۷۷۰۷۱

ایمېل ادرس: hukumkhanhabibi@gmail.com

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

#### لنډیز

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

#### سرریزه

نایتروجن د منو په انکشاف، حاصل خېزۍ او کیفیت باندې ځانگړي اغېزې لري البته د نایتروجنی سرو ورکړه، د خاورې د حاصل خېزې، نوع او د ونو په عمر پورې تړلي ده. په بعضو حاصلخیزو خاورو کې د غذایی عناصرو اندازه تر درېمې برخې پورې هم راکمېږي، په ځینو سیمو کې یوې ونې ته د (۵۰) کیلوگرامه حیواني سرې ترڅنګ (۳۵۰) ګرام نایتروجن یوې ونې ته ورکول کېږي خو په پوره رسېدلو ونو کې (۲۵) کیلوگرامه حیواني سره او (۲۵۰) ګرامه نایتروجن کفایت کوي. د نایتروجن د قلت په صورت کې د منو وده ضعیفه، د ښاخونو اوږدوالی کم او د مېوو سایز او رنګ کم او تغیر وي. د منو د مېوې خالص وچ وزن د غوټې سپرلو څخه د مېوې د حاصل تر راټولولو پورې د نایتروجن د تیت استعمال څخه تر لوړ استعمال په تناسب دوه چنده شوي او د مېوې وزن د (۱۳۰) ګرامه څخه تر (۱۸۰) ګرامه پورې لوړ شوی دی اما پاتې دي 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 رنگ ضعیف او د ساتنې په وخت کې د ستونزو د رامنځته کېدو باعث ګرځي.

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

### موخې

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

- ۱: نایتروجن یا نایتروجنی سره په کومو مرحله کې د منو باغونو ته ورکړل شي؟
- ۲: په څومره مقدار ورکړل شي؟
- ۳: تاثیرات یې د مېوې په رنگ، سائز او خوند څه دي؟
- ۴: په حاصل او بالاخره په اقتصادي لحاظ کوم توپيرونه رامنځته کېږي؟

### د کار مواد او میتود

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

### د منو د ونو سره د نایتروجن ضرورت او ورکړې رابطه

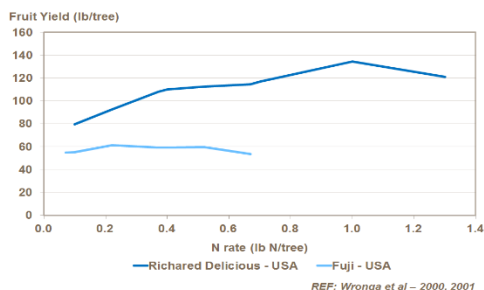
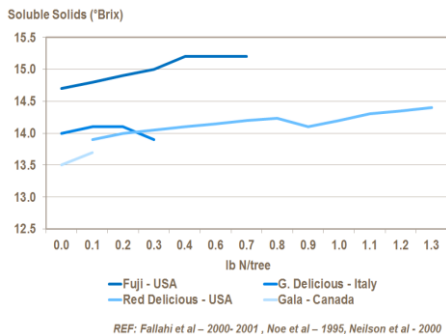
کله چې د مېوه جاتو باغونو ته د کېمیاوي سرې د ورکړې په اړوند خبرې کېږي نو حتمي ده چې نایتروجن د ضرورت او عرضه کولو موضوع په نظر کې ونیول شي. د پسرلي په لومړیو کې د ونو جسمي وده او چتر جوړېدو او د مېوې د تشکیل او ودې لپاره د نایتروجن لوړ مقدار ته ضرورت دی

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

د نایتروجن د قلت په صورت کې د مېوې وده ضعیفه، د بڼاخونو اوږدوالی کم او د مېوې سایز کوچنی وي. د مېوې خالص وچ وزن د غوټې د سپرلو څخه د مېوې د حاصل تر ټولو پورې د نایتروجن د تیب 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 دي 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.

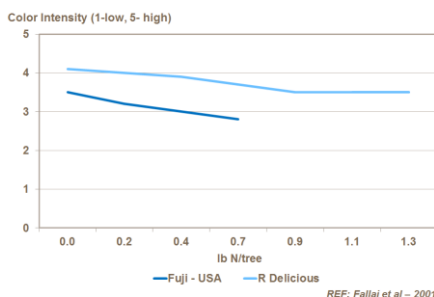
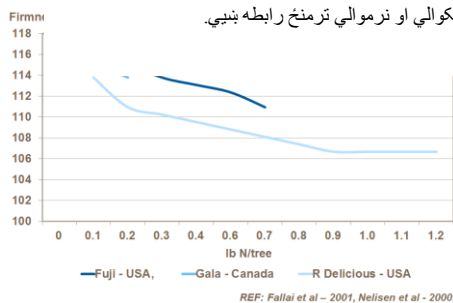
(۱۰) تحقیقاتو بنودلي دي چې تر یو مناسب حده پورې د نایتروجن د مقدار په زیادت سره د مېوې وزن زیاتېږي چې په نتیجه کې یې عمومي حاصل هم ډیرېږي لیکن زیات مقدار یې د مېوې د وزن د کموالي سبب کېږي ځکه چې هلته متقابلې جسمي وده زیاتېږي او په جسمي وده کې د زیاتو غذايي موادو د مصرف له امله په مېوه منفي تاثیرات پریوځي (۱- شکل). د نایتروجن 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 مستقیمه رابطه موجوده ده (۲- شکل). همدارنګه نایتروجن زیات مقدار استعمال د مېوې په رنګ باندې منفي اغېزې لري او د مېوې رنګ ضعیفه کېږي (۴- شکل). په ځنګ کې د مېوې په نرم والي او سختوالي باندې هم برعکس اغېزې لري (۳- شکل). په شکل کې څرګندېږي چې د نایتروجن د مقدار په زیاتوالي سره په درې واړو مختلفو نوعو کې د نایتروجن د استعمال په زیادت سره د مېوې نرموالي زیاتېږي. چې دا د مېوې په انتقال او ساتلو باندې منفي اغېزې لري. نو د نایتروجن په استعمال کې باید پوره دقت وشي چې د نایتروجن په زیادت سره په حاصل او قندي موادو اندازه کې زیاتوالی راځي خو ځینې نورو خواصو باندې برعکس منفي اغېزې لري نو د تجزیې او دقیق تحلیل نه وروسته باید د مناسب مقدار سپارښتنه وشي. پاتې د نه وي چې مېوې د انواعو او وراثیو تر مینځ هم د نایتروجن د ضرورت په برخه کې تفاوت لیدل کېږي چې په ګرافونو کې د ( Fuji, Gala, Red Delicious and Golden Delicious ) تر مینځ تفاوت په واضح ډول ښکاري. (۵)





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 بڼیې.



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

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

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

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

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

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

د پاتو په تجزیه کې باید له ډېر احتیاط څخه کار واخیستل شي، ځکه چې مختلف عوامل په پاتو کې د منرالونو په ترکیب او موجودیت اغېزه لري. په خاصه توګه د حاصل مقدار او د ونو جسمي وده په هغو ونو کې چې زیات حاصل ورکوي د نایتروجن مقدار لوړ وي نسبت هغو ونو ته چې د مېوې او حاصل په نسبت یې جسمي وده زیاته وي. ځکه زیاته جسمي وده په زیات مقدار نایتروجن مصرفوي. په منو کې بې حاصله موسم ( off season ) د حاصل لرونکي ( on season ) کم نایتروجن لري. د یادونې وړ ده چې د پاتو نمونې باید په ډېر دقت واخیستل شي او همدارنګه په تجزیه او تحلیل کې یې پوره احتیاط وشي، ترڅو یې په رڼا کې د نایتروجن د مقدار په هکله لازمي سپارښتنې وشي. (۴)

د ونو وده په سیده توګه د نایتروجن مقدار پورې تړلي ده، د ځوانو ونو سريعه نمو د جسمي ودې د تشکیل او وختي حاصل ورکونې په موخه کافي نایتروجن ته اړتیا لري. د ځوانو ونو د نمو لپاره د پاتو د نایتروجن مقدار باید د ۴،۲ تر ۲،۶ فیصده پورې ورسیري خو کله چې پوځوالي ته نږدې کیري نو جسمي وده یې کمزوري کیري نو د مېوې د ښه کیفیت، رنګ او د ساتنې مودې لپاره باید د نایتروجن اندازه کمه شي. (۱)

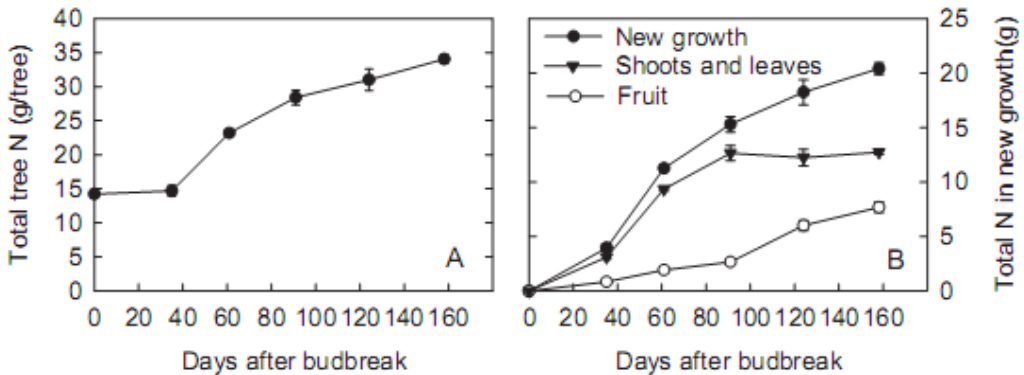
### نایتروجن (یوریا) د ورکړې مناسب وخت

د نایتروجن د ورکړې لپاره کوم وخت مناسب دی؟ په اصولو کې نایتروجن هر وخت ونو ته ورکول کیري پدې شرط چې په ونو کې په نموي فصل کې د نایتروجن کمبود ولیدل شي، لاکن ښه نتیجه هغه وخت ورکوي چې د نموي فصل د نایتروجن ضرورت په نظر کې ونیول شي هغه داسې چې د نموي فصل په لومړیو کې د چتر د جوړېدو یا جسمي ودې او د مېوې د تشکیل او نمو لپاره زیات نایتروجن ته اړتیا لیدل کیري. حال دا چې د مېوې د کیفیت لپاره یوازې نورمال سپارښت شوي اندازې ته ضرورت دی. (۲)

د نایتروجن د ورکړې لپاره دوه وختونه سپارښت شوي دي چې یو د غوټیو د سپړېدو څخه د څانګو د چټکې ودې له وخته او دوهم د نموي فصل په اخرو کې کله چې د خاورو د لارې د

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

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



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

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

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 غوتیو د سپرلو څخه دوه اونۍ وروسته او دوهمه نېمې برخه د گلپاتو د تویولو څخه وروسته سپارښت شوي ده البته په شگلنو او هغو خاورو کې چې د عضوي موادو اندازه یې کمه وي او یا هغه وراټیټو 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 نایتروجنی سره باید استعمال شي؟ ددې پوښتنې ځواب په لاندې دريو فکتورونو پورې تړلی دی. لومړی د ونې د نایتروجن د اندازې پورې، دوهم د خاورې څخه په طبیعي توګه دنایتروجن د اخیستلو پورې او دریم د ورکړل شوي سرې د جذب د اندازې او موثریت پورې. په ګڼو ونو لرونکو باغونو (High Density Plantings) د نایتروجن کلني استعمال اندازه (۲۵ - ۴۰ پونډه) پورې په یوه جریب کې رسېږي. خو د خاورو په عضوي موادو اندازه تودوخي درجه او رطوبت هم په نظر کې نیول کېږي. په خاوره کې په طبیعي توګه د منرالي تغیراتو په پروسه کې د نایتروجن د ازادېدو اندازه د عضوي موادو په موجودیت پورې تړلي ده. په هغو منرالي خاورو کې چې ۳٪ عضوي مواد ولري د یو کال په موده کې د منرالي تغیراتو په پروسه کې چې کوم نایتروجن خاوري ته ازادېږي یوازې ۶۰ سلنه یې د ونو په ذریعه جذبېږي، په همدې اساس د نایتروجن د جذب اندازه د یو مهم فکتور په توګه په نظر کې نیول کېږي. (۲)

### د نایتروجن د استعمال طریقه

تجاریو او تحقیقاتو ښودلي ده چې د نایتروجن د استعمال طریقه د ضرورت وړ اندازې سره تړاو لري، که چېرې نایتروجنی 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 نموي فصل په لومړیو کې د پاڼو په ذریعه پاشل (Foliar Spray) د مېوې تشکیل او نمو لپاره 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 وښيي. ددې په نتیجه کې ګرده افشاني موده هم زیاته او د حجراتو د وېش پروسه ګړندی 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)

### وروستي پایله

د ونو وده په سیده توگه د نایتروجن مقدار پورې تړلې ده، د ځوانو ونو سرعیه 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 ورسیرې خو کله چې پوځوالي ته نږدې کیږي نو جسمي وده یې کمزوري کیږي نو د مېوې د بڼه کیفیت، رنگ او د ساتنې مودې لپاره باید د نایتروجن اندازه کمه شي. نود نایتروجن په استعمال کې باید پوره دقت وشي چې د نایتروجن په زیادت سره په حاصل او قنډي موادو اندازه کې زیاتوالی راځي خو ځینېنورو خواصو باندې برعکس منفي اغیزې لري نو د تجزیې او دقیق تحلیل نه وروسته باید د مناسب مقدار سپارښتنه وشي.

### Abstract

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

## References

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

پوهنمل ډاکټر سید رحیم شاه شمل وال

طب پوهنځی

فزیکولوژي څانګه

ګرځنده شمېره: ۰۷۷۹۱۶۵۳۷۴

برېښنا لیک: [rahim2shah@yahoo.com](mailto:rahim2shah@yahoo.com)

## د انساني حافظي فزيالوژيک بنسټونه

لنډيز

په دې څېړنيزه مقاله کې د انساني حافظي فزيالوژيک بنسټونه، د حافظي ډولونه او د هغې تقويه تر بحث لاندې نيول شوي ده. لنډ مهاله حافظه په شته عصبي سرکټونو کې بدلونونو ته اړتيا لري، په داسې حال کې چې اوږد مهالي حافظه نوي پروټين جوړونې او ودې ته اړتيا لري. دغه بدلونونه ګڼ شمېر حجروي ميخانيکيتونه دي، چې د عصبي حجرو د ننه ترسره کيږي. ثانوي پېغام وړونکي سيستمونه په حجروي بدلونونو کې د منځګري رول لوبوي. د حجروي غشا په چاپلونوکې بدلونونه د زده کړې او حافظې سره تړلي وي. حافظه د ميل، شعور او زمان په اساس په بېلابېلو ډولونو ويشل کيږي. پهمرکزيعصبي سيستم کې د حافظې لپاره پېچلي ميخانيکيتونه شتون لري، چې د مرکزي عصبي سيستم ځانګړي برخې دا کار ترسره کولی شي او په اساسي ډول د ساينپس د ساحې سره تړاو لري. د حافظې د غښتلتيا لپاره ګڼ شمېر لاملونه شتون لري، چې تر ټولو اساسي يې ورزش، مناسب غذايي رژيم او د کافي خوب کولو څخه عبارت دي.

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

سريزه

انساني حافظه د تېرو پېښو د بېلابېلو معلوماتو، د انساني چاپيريال د عيني انعکاساتو د تحليل او تجزيې څخه وروسته د ثبت او بېرته په ياد راوړلو اساسي مرکز دی، چې د مرکزي عصبي سيستم په ليمبيک سيستم کې موقعيت لري.

دا چې تر دې دمخه د عصبي سيستم د بشپړو دندو د پوهېدو په موخه زياتې څېړنې روانې دي اما په دې اړه ډېر کم معلومات لاس ته راغلي دي له همدې امله د شيخ زاید پوهنتون د طب پوهنځي د فزيالوژي ډيپارټمنټ اړينه وګڼله تر څو د وروستيو څېړنيزو او علمي اسنادو پر بنسټ د انساني

حافظي بنسټونه او هغه لارې چارې، چې کولی شي انساني حافظه تقویه کړي تر بحث لاندې ونیسي. او په دې اړوند وروستی پایلې د طب محصلینو او روغتیایال قشر سره شریکي کړي. په شعوري یا غیرشعوري حالت کې د تېرو واقعاتو په یاد راوړلو وړتیا ته حافظه ویل کیږي. یا په بل عبارت د دماغو په واسطه د معلوماتو ذخیرې ته حافظه ویل کیږي. د دماغو هغه برخې چې په انساني حافظه کې رول لري د hippocampus، para hippocampus، thalamus، amygdaloid، visual area، olfactory area او auditory area څخه عبارت دي. [ ۶ ]

د معلوماتو د خونديتوب پر بنسټ د حافظې مرکز انسانان د دې جوگه کوي، چې مختلفې ژبې زده کړي، معلومات او مهارتونه زده کړي او یادي زده کړې لاپیاوړې کړي. خپلې راتلونکي کړنې او ټولنيزې اړیکې تنظیم کړي، همدارنگه د همدې حافظې پر بنسټ خپل شخصي او ټولنيز هويت د خلکو په منځ کې مشخص کړي. د انسانانو په بېلابېلو توکمونو او همدارنگه 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 ټولنيز هويت د ودې پر لور بیایي او په ټولنه کې یې مقام ټاکي.

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

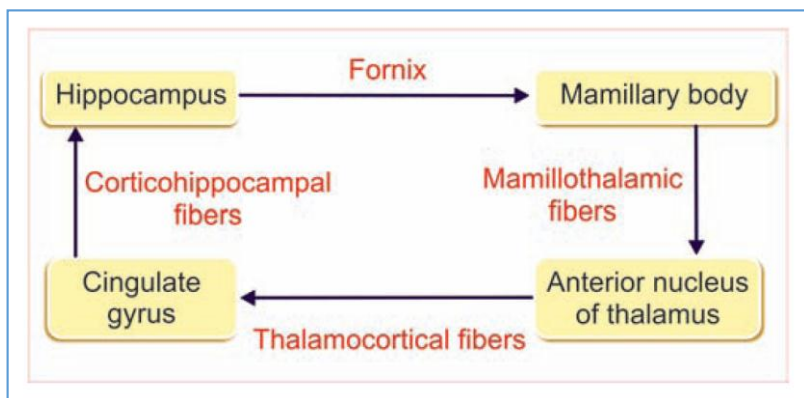
لیمبیک سیستم یواځینی قشري برخه ده، چې د هایپوتلاموس څخه زیات شمېر تنبه رسوونکي عصبي تبارزات حاصلوي او د سلوک د کنټرول لپاره مرکزي ساحه گڼل کیږي. برسېره پر دې لیمبیک سیستم په حافظه کې هم ستر رول لري. په حافظه کې د لیمبیک سیستم مرکزي رول په ۱۹۳۷ زیږدیز کال کې د James Papez په واسطه څرگند شو، چې د Papez circuit په نوم یادېږي.

(۱- انځور)

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



هغه امریکایي پوهان، چې د انسان د دماغي ساینپسونو ذخیره اندازه کوي، وايي چې د انسان مغز د نږدې 4.7 میلیونه کتابونو د ذخیره کولو وړتیا لري. څیړونکو موندلې، چې هر سیناپس په اوسط ډول د 4.7 بېټه معلوماتو د ذخیره کولو وړتیا لري، چې په دې توگه د انسان مغز ټولټال د 670 میلیونه وېبپاڼو د ذخیره کولو وړتیا لري. [۸]



۱- شکل: Papez circuit. [۶]

## موخي

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

### د کار مواد او مېتود

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

### د انساني حافظې ډولونه

#### ۱- د علاقې او ميل پر اساس

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

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

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

#### ۲- د شعور پر اساس

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

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

[[https://en.wikipedia.org/wiki/Human\\_memory\\_process](https://en.wikipedia.org/wiki/Human_memory_process)]

#### ۳- د وخت پر اساس

الف - 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 ثانيبیا دقيقې د مخه واقع شوي وي.

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

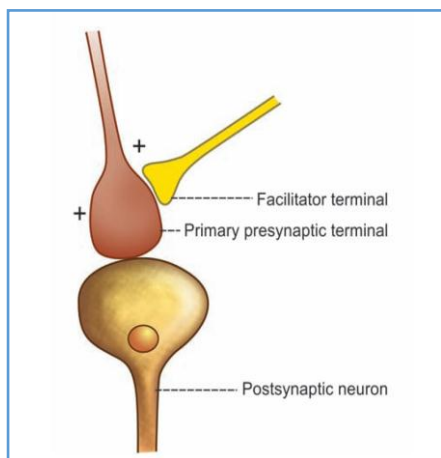
ج - اوږدمهاله یا بعیده حافظه : د دېډول حافظې لرونکي اشخاص کولی شي هغه پېښې، چې میاشتي او یا کلونه پخوا واقع شوي وي په یاد راوړي. او یا په بل عبارت په دېډول حافظه کې معلومات د میاشتو او یا د کلونو لپاره ساتل کېږي.

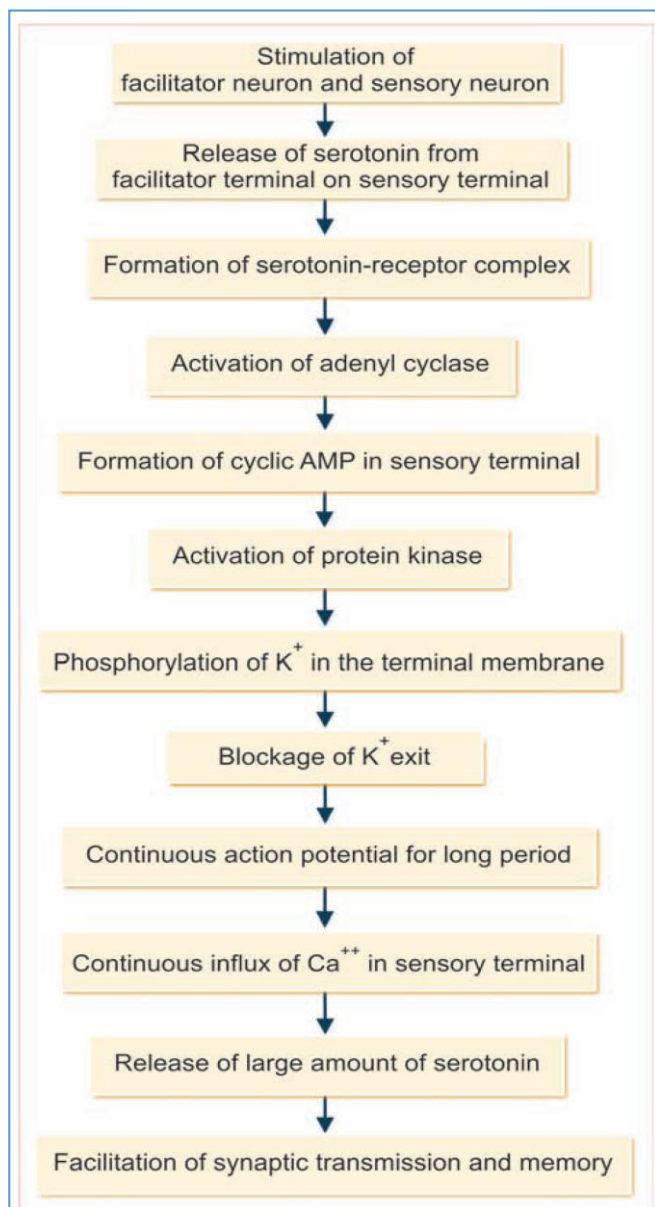
د حافظې اساسي میخانیکیت: حافظه په کامل ډول د ساینپسونو دنده ده، چې په لاندې اساس ترسره کېږي: کلچې یوه وصفي سیاله په یوهڅانګړي ترتیب د ساینپسونو څخه عبور وکړي، دغه

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

۲- شکل: د حافظې لپاره د کود وړکولو 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 شمیر هم زیاتېږي. د انساني حافظې فزیولوژیک مالیکولي میخانیکیت په دریم انځور کې ښودل شوی دی.





۳- شکل: د حافظې engram [۶].

د حافظې استحکام: د تازه حافظې په اوږدمهاله حافظه باندې بدلېدل د حافظې د استحکام په نوم یادېږي. پدې معنا، چې شخص کولی شي هغه پېښې، چې مخکې واقع شوي دي، میاشتي 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 کېږي، چې د لومړي ډول استحکام لپاره د ۵

څخه تر ۱۰ دقیقو پوري وخت ته اړتیا ده، په داسې حال کې، چې اعظمې 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 راوړي. [۶، ۷، ۸، ۹] د انساني حافظې د تقویې لپاره خورا زیاتې څیړنې تر سره شوي دي، چې د ټولو ذکر کول دلته ناشوني دي، خو هڅه شوي، چې د اساسي او بنسټیز ټکي یې په گوته شي. د انساني حافظې د تقویې لپاره ځینې اساسي او بنسټیز ټکي په لاندې ډول دي.

ورزشي تمرینات: ورزشي تمرینات 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 شوې، ښيي، چې د بدني فعالیت په وخت کې د عضلاتو سربیره په دماغي حجرو کې هم مایټوکانډریاوي 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، گازرې او داسې نور هغه غذایی مواد دي، چې په زیاته اندازه انتی اکسیدانټونه لري. انتی اکسیدانټونه هغه مواد دي، چې په بدن کې د آزادو راډیکالونو مخه نیسي او په دې توګه دماغي حجرو د آزادو راډیکالونو د تخریب څخه ساتي.

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

د rosemary بویول: څیړنو 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 کوچنی څانګې د ازموینو په ورځو کې د غوړونو شاته ایښودلي 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]

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

روحي فشار (stress): څیرنو بنودلې ده هغه کسان، چې روحي فشار لري ښه حافظه نه لري. ناروغی: ځینی ناروغی لکه د شکري ناروغی حافظه کمزوري کوي. ارثیت: دا موضوع تر دې دمه تر څیرنی 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: ځینی درمل هم شتون لري، چې په حیواناتو کې یې حافظه غښتلي کړي ده، چې د کافیین، پیژوسټگمین، امپیتمین، جنکوبا مستحضرات، نیکوتین، سترگنین او میترازول څخه عبارت دي. یاد درمل د حافظې استحکام غښتلی کوي. [۶]

روژه نیول : ځینو څیرنو بنودلې ده، چې روژه نیول حافظه غښتلي کوي. روژه نیول د اکسیدانت موادو سویه په وینه کې راکموي او د انټي اکسیدانت موادو پټ توگه کار کوي، چې په دې ډول د دماغی 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: څیرنو بنودلې ده، هغه څوک، چې د مشبوع شحمیاتو غني رژیم لکه سره غوښه، خالصی شیدې، کوچ، پنیر، پیروی او ایسکریم خورا زیات کاروي، په هغوی کې د هېرډنې، د تمرکز او حافظې د زیانمنیدو خطر زیاتیري.

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

عمر: څيرنو دا هم بنودلي ده، چې په ټولو زرو كسانو كې حافظه زيان نه مومي اما حافظه يې د ځوانانو په پرتله ورو كار كوي. په هغو زرو كسانو كې، چې حافظه زيانمنه شوي وي لاملونه يې جسمي يا روحي ناروغي بنودل شوي دي.

### پايله

- ۱- په دماغو كې د حافظې گڼ شمېر سيستمونه شتون لري.
- ۲- فعاليت كوونكي يا لنډ مهاله حافظه په شته عصبي سركتونو كې بدلونونو ته اړتيا لري، په داسې حال كې چې اوږدمهاله حافظه د نوي پروټين جوړولو او ودې ته اړتيا لري.
- ۳- دغه بدلونونه گڼ شمېر حجروي ميخانيكيتونه دي، چې د واحد عصبي حجرو د ننه ترسره كېږي.

- ۴- ثانوي انتقالي سيستمونه په حجروي بدلونونو كې د منځگري رول لوبوي.
- ۵- د حجروي غشا په چاپلونوكي بدلونونه د زده كړې او حافظې سره تړلي وي.
- ۶- حافظه د ميل، شعور او زمان په بېلابېلو ډولونو ویشل كېږي.
- ۷- هغه لوی لاملونه، چې د حافظې په غښتلتيا كې رول لري د بدني ورزش، مناسب غذايي رژيم او كافي خوب كولو څخه عبارت دي.

### وروستی پایلی

په مركزي عصبي سيستم كې د حافظې لپاره پېچلي ميخانيكيتونه شتون لري، چې د مركزي عصبي سيستم ځانگړي برخې دا كار ترسره كولى شي كوم چې په اساسي ډول د ساينپس د ساحې سره تړاو لري. د حافظې د غښتلتيا لپاره گڼ شمېر لاملونه شتون لري، چې تر ټولو اساسي يې ورزش، مناسب غذايي رژيم او د كافي خوب كولو څخه عبارت دي. ځيني درمل هم شتون لري، چې په حيواناتو كې يې حافظه غښتلي كړي ده، چې د كافيين، جنكوبا مستحضرات، نيكوتين، سترگنين او ميټرازول څخه عبارت دي. ځينو څيرنو بنودلي ده، چې روژه نيول حافظه غښتلي كوي. روژه نيول د اكسيدانت موادو سويه په وينه كې راكموي او د انتي اكسيدانت موادو په توگه كار كوي، چې په دې ډول د دماغي حجرو ودې ته زمينه برابروي.

## Abstract

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



## ماخذونه

1. Alivand Farzaneh, Karimzadeh Fariba. "The Effect of Exercise on the Memory Improvement: a Review of Cellular and Molecular Mechanisms" (1394) Vol. 3, No. 4; pp.1-8.
2. Banerjee Ashis. (2005) Clinical Physiology Cambridge University press New York 1<sup>st</sup> 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. 6<sup>th</sup>ed. New Delhi: Jaypee Brothers Medical Publishers; p. 838.
7. Sumrall William, Sumrall Reid, Doss Daniel Adrian. (2016) "A Review of Memory Theory" International Journal of Humanities and Social Science. Vol. 6, No. 5; pp.1-8.
8. Tigner RB (1999). "Putting Memory Research to Good Use" College Teaching, 47(4) 149.
9. Vander et al. (2001) The Mechanism of Body Function, Eighth Edition, The McGraw-Hill Companies. P- 367.

پوهنمل دوکتور طاهرشاه ( نیکمل )

طب پوهنځی

مایکروبیولوژی دپارتمنت

گرځنده شمېره: ۰۰۹۳۷۹۹۱۳۶۶۵۹

برېښنالیک: [tahirmekmal@gmail.com](mailto:tahirmekmal@gmail.com)

## چاغوالی ( Obesity ) او د وزن زیاتوالی ( Overweight )

لنډیز

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

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

سریزه

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

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

سعید لخوا په ترسره شوي څېړنه کې په ټوليز ډول د چاغوالی سلنه په بنځینه جنس کې ۵۱،۱ سلنه او په نارینه جنس کې ۴۸،۹ سلنه ښودل شويده. [۸]. همدارنگه یوه بله څېړنه د **National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES)** 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 شويده، په دې څېړنه کې په ټوليز 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].

همدارنگه یوه بله د ایران د تهران پوهنتون د میډیکل ساینس د **Endocrinology** او **Metabolism- Cellular Science 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 اپیدیميولوژي، نیفرلوژي او **Medicine and Community Health Sceinece** 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٪ چاغوالی درلودو [۴]. چاغوالی یو مزمن حالت دی 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 کلوگرام 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 ترمنځ وي د نورمال وزن لرونکي شمېرل کیږي. هغه کاهلان چې **BMI** یې ۲۹،۹ - ۲۵ وي د زیات وزن (**overweight**) لرونکي شمېرل کیږي، ولي هغه کاهلان چې **BMI** یې ۳۰ یا زیات وي چاغوالی لري [۴].

د خطر هغه فکتورونه چې د چاغوالی سره اړه لري: ۱. نژاد: نژادي فکتورونه کېدای شي چې د وزن اخستل چټک کړي. افریقایي نژاده امریکایي ښځې او هسپانیایي ښځې د اسیایي او سپین نژاده ښځو په پرتله زیات وزن اخستنی ته میلان لري او د عمر سره سم چاغوالی اندازه (**age-adjusted**)

(**obesity rate**) یې لور وي. ۲. د ماشومتوب د وخت وزن زیاتوالی: هغه څوک چې د ماشومتوب 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 کاهلی 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 کاهلی 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 اخستې ته میلان لري، خوبیاهم د استروجن کم مقدار لرونکو گولیو 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 تولیدو ته چاغوالی ویل کیږي. څرنگه چې یوې خوا چاغوالی او د وزن زیاتوالی د ځینو مزمنو او ژوند ته ګواښ پېښوونکو ناروغيو لکه **Type II diabetes**، د زړه او د رګونو ناروغيو، **hyperlipidemia** او **sleep apnea** خطر لوروي او په تعقیب یې د ژوند د پاتې کېدو موده یانې **Life expectancy** د ۷ کلونو په شاوخوا راکموي [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 کالوري په مقایسه چې نوموړی شخص یې مصرفوي زیاته کالوري واخلي نو شخص وزن اخلي ( بدن اضافي انرجي د وازدې (**Fat**) ( په ډول ذخیره کوي). که چیرته یو شخص د هغه کالوري 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 دي. د وزن زیاتوالی د جینیټیکي، میتوبولیک، محیطي، **behaviour** او کلتوري لاملونه په پایله کې هم رامنځ ته کیږي [۳].

جینیټیک: هغه شخص زیات په چاغی اخته کیږي چې پلار مور یې یا یو ددوی څخه چاغ وي. جینیټیک 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، لیپټین هغه هورمون ده چې د شحمي حجراتو پواسطه افرازېږي.

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

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

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

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

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

درمل: هغه درمل چې د وزن اخستې سره تړاو لري د دبیریشن ضد درمل ( درمل چې د دبیریشن درملني لپاره کارول کېږي)، د احتلاج ضد درمل ( هغه درمل چې د احتلاج د کنټرولولو لپاره کارول کېږي لکه کاربامازاپین) یا valproate، ځینې د شکر ضد درمل ( هغه درمل چې د وینې د گلوکوز سویه ټیټوي لکه انسولین، سلفاتایل 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 دی [۳].

فزیالوژیک فکتورونه: ځینو خلکو کې هیجان د خوړو خوړلو په عادت باندې تاثیر لري. زیاتره خلک هیجان لکه زړه ټکانونه، خفگان، فشار یا ناراختي ( ته په غبرگون بڼوډي کې زیات خوړه خوړي [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 خوړو 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 پېښودونکي روغتیايي 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 وگڼل شي. د وینې د لوړ فشار شیوع په چاغو نارینه کاهلانو کې ۳۸،۴٪ او په ښځینه کې ۳۲،۲٪ ده [۱].

د شکرې ناروغی

د چاغوالي او Type II Diabetes mellitus ترمینځ اړیکه په ښه شان پیژندل شویده. د وگړو په زیاترو چپرونو کې تخمیناً ۸۵—۹۵ سلنه د Type II Diabetes زیاتره ناروغان چاغ وي، خوبیا هم یواځې ۱۰ سلنه چاغو ډیابیت 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 ناغیرې هم اړینه ده [۱].

## د زړه د رگونو ناروغي

په بدن او قلبي وعایي ناروغيو باندې د چاغوالي منفي اغېزې روښانه دي. د **et al Willett** یوې څېړنې اوبڼوده چې زیات وزن لرونکي او چاغې ښځې د **CHD** لور خطر لري. هرکله چې د بدن وزن ۱۱ کیلوگرامه زیاتېږي د یادي ناروغی خطر ۱,۶ ځلي لوړېږي، ولي هرکله چې د بدن وزن ۱۱-۱۹ کیلوگرامه زیاتېږي د یادي ناروغی خطر ۱,۹ ځلي لوړېږي. کله چې **BMI** د **29 kg/m2** ته ورسېږي د **CHD** خطر ۳ ته رسېږي [۱].

## سرطان

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

## د تريخي تیرې

د تريخي تیرې چې په اساسي ډول د کولیسټرول د مخلوط، **calcium bilirubinate** او **calcium carbonate** څخه ترکیب شوي وي. ځینې وخت کله کله داسې تیرې هم پیدا کېږي چې د پورته ذکر شویو موادو څخه یواځې د یو څخه جوړې شوي وي. د تريخي تیرو شیوع د چاغوالي د موضوع سره اړه لري. د تريخي د تیرو جوړیدل په هغه ښځو کې ۲,۷ ځلي **fold-2.7** ځلي زیاته وي چې **BMI** ۴۰ **kg/m2** څخه پورته وي نسبت هغه ښځو ته چې **BMI** ۲۹ **kg/m2** کمه وي، ولي په نارینه جنس کې په عین کتگوري د **BMI** کې یې احتمال ۲,۳ ځلي **fold- 2.3** زیاتېږي [۱].

## Osteoarthritis

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

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

### Sleep apnoea او د تنفسي جهاز نوره ستونزې

چاغوالی په سږو باندې منفي اغېزه کوي. یوه څېړنه چې په حیواناتو باندې ترسره شوي ده داسې اوښودله، چې چاغوالی د سږو جمله حجم او **functional residual capacity** د کموالي له کبله تنفسي جهاز اغېزمن کوي. د گېډې چاغوالی په حجاب حاجز باندې د فشار لامل کېږي او ساه اخستنې (**inspiration**) په وخت کې د سږو د توسع قابلیت کموي، ولې په سینه کې د وازدې تولید د سږو د جوف مسافه کموي. **Sleep apnoea** د تنفس د قطع کېدو د تکراري حملو پواسطه پیژندل کېږي چې د خوب په وخت د تنفسي لارې د بندیدو له امله رامنځ ته کېږي او د آکسیجن د مشبوع کېدو د کموالي لامل کېږي. په **Sleep apnoea** اخته خلکو کې چاغوالی د مهم فکتور په توګه پیژندل شوی دی. 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 ځلي **6-fold 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 اوږدېدل، 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.



## د غذا پواسطه درملنه

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

## فزیکي فعالیت

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

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

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

د ګېډې وازده کموي.

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

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

## د سلوک درملنه

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

کول او اجتماعي ملاتړ د سلوک د وصفي کرنلارو څخه عبارت دي. د سلوک درملنه کېدای شي د غذا پواسطه درملني (غذايي رژيم محدودول) د پرمختګ او فعاليت سره د خان عياريدو په خاطر وکارول شي [۶].

### د دوا پواسطه درملنه

فارماکوتيراپي کېدای شي په لوړ خطر لرونکو ناروغانو کې اغېزمنه وي. د FDA لخوا د اوږد وخت لپاره د دوا پواسطه تاييد شوي درملنه کېدای شي په ځينو چاغو ناروغانو کې اغېزمنه ثابته شي. کچيرته د ژوند ډول تغيير د ۶ مياشتو څخه وروسته هم وزن کم نه کړي فارماکوتيراپي بايد په نظر کې ونیول شي. موجوده وخت فارماکوتيراپي هغو ناروغانو ته توصيه کيږي چې  $BMI \geq 30$  يا  $BMI \geq 27$  وي خو د چاغوالي سره تړلي فکتورونه يا ناروغی ولري. بياهم ټول ناروغان درملني ته ځواب نه وايي. کچيرته ناروغ ۲،۲ پونډه يا ۲ کلوگرامه وزن د ۴ اوونيو درملني سره کم نه کړي، نو نوموړي ناروغ يادې دوا سره ځواب نه وايي. موجوده وخت Sibutramine او Orlistate د FDA لخوا تاييد شوي دي. Sibutramine اشته د منځه وړي ولي orlistate د کولمو څخه د وازدې جذب نهي کوي [۶].

### جراحي درملنه

جراحي پواسطه درملنه په هغه ناروغانو ته چې شديد چاغوالی ( $BMI \geq 40$ ) ولري يا  $BMI \geq 35$  وي ولي ددې سره سره يوځای جدې حالت ولري توصيه کيږي. عمليات شوي مريضان بايد د اختلاطاتو لپاره وڅارل شي او د ژوند کولو طرز بايد د خپل ژوند تر پايه عيار کړي [۶].

### موخي

- د چاغوالي او وزن زياتوالي له کبله د راوولاريدونکو ناروغيو او ستونزو په اړه د روغتيايي کارکوونکو او هېوادوالو د پوهاوي کچې لوړول.
- د چاغوالي تشخيص، درملني او د مخنيوي تدابيرو ته ددوي پام رارول

### وروستی پایلي

په نوره نړی او گران هېواد افغانستان کې د ترسره شويو چيرنو په بنسټ د چاغوالي لوړې شيعو شتون ته په کتو سره د وروستې پایلي په توگه داسې ویلی شو چې خوست ولايت هم د يادې ستونزې څخه خالي نه دی خو که چيرته د چاغوالي او وزن زياتوالي د لاملونو او د هغې څخه د راوولاريدونکو روغتيايي ستونزو په اړه عام پوهاوي ته سمه پاملرنه وشي نو پيښی يې راتيږدی شي.

## وړاندېزونه

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

## Abstract

Obesity and Overweight is a chronic condition, excessive amount of fat collection in body is called Obesity. While from one side obesity and overweight increased the risk of some chronic and life 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

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

[https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4301060/pdf/40200\\_201](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4301060/pdf/40200_201)

#### 4 Article

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

[http:// www.medicine.com/obesity-weight-loss/page](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,

published 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 Institute North American association for the study of obesity page ( 2,3,4).  
[https://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/guidelines/prctgd\\_c.pdf](https://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/guidelines/prctgd_c.pdf)

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

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

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

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

پوهنمل میاولي شاه میاخبېل

د ژبو او ادبیاتو پوهنځی

پښتو څانګه

ګرځنده شمېره: 0777858384

## د څېړنې شکلي قالبونه

لنډيز

(دڅېړنې شکلي قالبونه) عنوان لاندې مقاله کې لومړی سرريزه لیکل شوی؛ په سرريزه کې د مقالې موخه، اهمیت، او د اصل موضوع بیان لیکل شوی، ورپسې بیا د څېړنې په عامو او خاصو کالونو باندې خبرې شوي، چې د عامو کالونو په برخه کې: مقاله، د تحقيقي مقالې اوصاف، رساله، او کتاب معرفي شوي دي، په دویمه برخه کې د څېړنې خاص شکلي قالبونه تشریح شوي، چې په دې لړ کې ترم پیپر Term paper، مونوګراف، تیزس او ډیزرتیشن 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 شوي، لیکل شوي دي.

سرريزه

د شرق د فرهنگي اثارو له مطالعې څرګندېږي، چې له پخوا زمانو څخه تاریخي، معلوماتي، دیني، فقهې، طبي، نجومې او نورو عقلي او نقلي علومو په خصوص کې لیکل شوي اثار په دريو شکلي کالونو کې، لکه: مقاله، رساله، کتاب لیکل شوي او تر مور پورې رسیدلي دي؛ خو په ورسټيو پيړيو کې د علومو له پراختيا او د لوړو تحصيلاتو له ترويج او عاميدلو سره سم د څېړنو لپاره ځينې نور شکلي کالونه هم پيدا شول، چې زیاتره د تحصيلي سندونو د حاصلولو د علمي کار کوونکو او استادانو د علمي ترفیعاتو لپاره لیکل کېږي، نو په دې بحث کې مور دا کالونه د عام او خاص تر مقولو لاندې په دوو برخو کې مطالعه کړي دي، چې د عامو په برخه کې مقاله، رساله او کتاب شامل دي او د خاصو کالونو په برخه کې ترم پیپر، مونوګراف، تیزس او ډیزرتیشن مطالعه شوي دي؛ ترڅو مور په دې و پوهیږو، چې د څېړنې کالونه 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 کالونه لرغوني دي، په دې کالونو کې مقاله، رساله او کتاب شامل دي، پخوا ټولې څېړنې او نور معلوماتي او تاریخي اثار مور په همدغو درېیو کالونو کې موندلی شو، دا کالونه تر اوسه زموږ په

فرهنگ کې معمول دي او اوسنی څېړنې هم زياتره په كلي ډول په همدغو دريو کالو کې ترسره کيږي، چې په خپل وار سره به په هر يوه باندې خبرې وکړو.

### الف: مقاله

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

په درياب کې د مقالې په هکله داسې ليکي: ((ليکلی مضمون، د کتاب حصه، د معلوماتو مفصل مضمون.)) (۷:۱۲۰۲)

په پښتو-پښتو سيند کې داسې ليکلي: ((ليکلی مضمون، د کتاب برخه.)) (۵:۹۷۳)

د مقالې په هکله سيد محی الدين هاشمي د ليکوالی فن په نوم اثر کې وايي، چې: ((هره موضوع چې د ليکني او سپړني څېړنيز ارزښت ولري په هغې مقاله ليکلی شو.)) (۹:۵۵)

له پورته يادونو څخه موږ دې نتيجې ته رسېږو، چې هر هغه مضمون، که هغه په هره موضوع وي؛ خو چې له رسالې او کتاب څخه کوچنی وي، مقاله بلله کيږي.

مقاله په عام ډول په مجلو، ورځپاڼو کې چاپيږي او يا هم په علمي مجامعو (سيمینارونو، کنفرانسونو او سيمپوزيمونو، د فرهنگي شخصيتونو د زوکړې د کليزو او تلينونو غونډو) کې وړاندې کيږي. استاد هېوادم ل د څېړنې ميتودولوژۍ کې د مقالې په هکله زياتوي: د هند په نيمه وچه کې په تېره پاکستان او د هند په اردو ژبو کې بيا د مقالې تعبير داسې دی: دوی په عامه محاوره کې د حجم په لحاظ وړې ليکني ته مضمون، منځنۍ ليکني ته کتابچه او غټ کتاب ته مقاله وايي او حتی دا هم وايي د ((Ph.D)) مقاله، معنا دا چې په دې سيمه کې تر ټولو د غټ حجم لرونکي ليکنه مقاله بولي؛ يعنې د حجم د لږوالي او ډېروالي له پلوه دغو دريو شکلي قالبونو ته د مضمون، کتابچې او مقالې تعبيرونه کارول کيږي. (۸:۳۳)

### د تحقيقي مقالې اوصاف

کانديد اکاډميسن محمد صديق روهي د يوې تحقيقي مقالې د اوصافو د څرگندولو په نيامت يوه نسبتاً مفصله مقاله ليکلي ده، چې نه يوازې د تحقيقي مقالې اوصاف موږ ته رابښي، بلکې د څېړنې په باب په عام ډول ډېرې د کار خبرې لري، که مبالغه يې ونه بولو، د ميتود پوهنې په ډېرو تازه کتابونو کې هم تردې نوې خبرې نشو موندلې، زه دلته په ډېر لنډيز د يوې تحقيقي مقالې اوصاف ترې را اخلم:

1. تر ټولو غوره تحقیقي مقاله هغه ده، چې یوه نوی فرضیه اثبات ته ورسوي، د علومو په ساحه کې یو نوی قانون، پرنسپ یا تیوري، چې پخوانه وي څېړل شوي رامنځ ته کړي.
  2. هغه مقاله چې که څه هم نوي پرنسپونه 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 پخوانی څېړنی له سره په انتقادي ډول مطالعه کوي، بېلګې 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 ځانګړي موضوع کې خورې وړې او پراکنده څېړنې په سیستماتیک ډول راغونډې کړي، د موضوع تاریخي سوابق او پس منظر وڅېړي او وروستي انکشافات یې هم وڅېړي. (۲: ۱۵)
- 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 کتګورۍ کې باید مطالعه شي.

#### ب: رساله

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

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

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 شوي وي رساله وايي، په شرقي فرهنگ کې زموږ پخوانیو فرهنگیانو د فقهي، عرفاني، اخلاقي، تاریخي، طبي، ریاضي، نجوم، ژوند پېښو، بلاغي علومو، تجوید او نورو پوهنو په باب په زرګونو رسالې لیکلي دي.

استاد هېوادم ل د څېړنې په مېتودلوژي کې په دې هکله وايي: رسالې کېدای شي منظومي وي او یا هم منثورې، لکه: بایزید روښان، چې خپلو ځینو منظومو اثارو ته د رسالې نوم ورکړی دی، بایزید د خپلې یوې منظومي 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). (۸: ۳۶)

په شرقي فرهنگ 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 فرهنگي کړيو کې، چې یوه لیکنه د مقالې له دایرې ووزي او حجم یې نسبي غټ شي، رساله ورته وايي.

## ج: کتاب

د کتاب په هکله یې په (پښتو - پښتو تشریحي قاموس) کې داسې لیکلي دي: ((چاپي یا خطي جونگ، کتاب له مجلي څخه د طول او فورم پر اساس توپیر لري، د حسابو، ریکارډو... د داخلولو لپاره څو پانې خط کشي شوي، یا د هوسۍ پوستکي... چې پر یوه خط سره گنډل شوي، څه ور باندي 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 توگه د رنگونو نومونه ورسره یادېږي، لکه: د فرانسې ژبیر کتاب، د بلجیم څر کتاب، د ایټالې شین کتاب... (۴: ۳۴۸۸)

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

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

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

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

## 2. خاص شکلي کالبونه

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



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

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

### الف: ترم پیپر Term Paper

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

### ب: مونوگراف

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

### ج: تیزس Thesis

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

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

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

## د: ډیزرتیشن

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

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

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

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

## پایله

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

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

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

## Abstract

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

## ماخذونه

1. افغان نويس. (۱۹۹۱). افغان دري - پښتو قاموس. پېښور: ميهن څېړندويه ټولنه.
2. روهي، محمد صديق. (۱۳۸۹). د څېړني بنسټونه او ډولونه. کابل: د افغانستان د سيمه یيزو مطالعاتو مرکز.
3. رحمانی، گل رحمن. (۱۳۸۹). مونوگراف لیکنه. جلال آباد: گودر څېړندويه ټولنه.
4. ريس خیل، مسافر. (۱۳۶۵). پښتو - پښتو تشریحی قاموس څلورم ټوک. کابل: د علومو اکاډیمي د ژبپوهني څانگه.
5. زاهد مشواڼی، عبدالقيوم. (۱۳۸۵). پښتو - پښتو سیند. پېښور: دانش څېړندويه ټولنه.
6. سيد جلالدين. (۱۳۸۵). انګلیسي - پښتو قاموس. پېښور: اريانا څېړندويه موسسه.
7. مومند، قلندر. (۱۹۹۴). درياب. لارهوړ: امید پرنټرز.
8. هیوادمل، زلمی. (۱۳۹۲). د څېړني میتودولوژي. کابل: ژبو او ادبیاتو پوهنځی، ماسترۍ پروگرام.
9. هاشمی، سيد محي الدين. (۱۳۸۳). لیکوالی فن. پېښور: دانش څېړندويه ټولنه.
10. Della, Summers. (2006). *Longman Dictionary. Language and Culture*

پوهنیار ماسټر محمدقاسم گربز

شیخ زاید پوهنتون

ژبو او ادبیاتو پوهنځی

پښتو ډیپارټمنټ

اریکه: ۰۷۷۱۱۲۶۷۶۷

ایمپل: [qasim.gurbaz@gmail.com](mailto:qasim.gurbaz@gmail.com)

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

لنډیز

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

سرریزه

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

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

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

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

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

## موخې

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

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

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

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

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

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

## د کار مواد او مېتود

په دې څېړنیزه مقاله کې می له کتابتوني مېتود څخه استفاده کړې ده او په یاده لیکنه کې می له معتبرو موثوقو او قوي ماخذونو څخه گټه اخیستی ده. په دې کې شکه نشته چې د یادې مقالې په بشپړولو کې د مسلک سره سم د مشرانو استادانو د اندونو او مشورو څخه هم مستفید شوی او د موضوع اړوند په ټولو اړخونو کې په عمیق ډول رڼا اچولې ده.

## د یاگانو د سمې کارونې اهمیت، ارزښت او اړتیا ته لنډه کتنه

بې خایه به نه وي، که ووايم چې تر دې دمه پېښتانه او غیر پېښتانه د (یا) د ډولونو او سمې کارونې سره لاس او گړېوان دي؛ بې له شکه چې غیر پېښتانه او عام پېښتانه وروڼه د همدې ستونزې سره مخامخ دي خو وینم چې ډېری سواد لرونکي شخصیتونه لکه: د پوهنتونونو استادان، د ښوونځیو ښوونکي، محصلان او شاگردان او داسې نور د بېلابېلو ادارو تعلیم یافته قشر یې هم له سم استعمال څخه عاجزه دي؛ ځینی بیا داسې هم شته چې د (یا) د ډولونو او سم استعمال په اړه به بشپړ مالومات او حاکمیت هم لري خو دغې لویې او درندې سکالو ته به په اهمیت او ارزښت قایل نه وي، خو ځینی بیا داسې درندې سټې هم لرو، چې فیصدي یې د نورو په نسبت کمه ده چې د هرې (یا) په خپل مناسب ځای کې د کارونې په اهمیت، ارزښت او اړتیا پوهیږي او دې ته ژمن هم پاتې شوي دي.

په دې پوهېدل اړین دي، چې د بل هر گرافیم په څېر د یاگانو د استعمال ځانگړي ځایونه معلوم دي؛ که چېرې په نثر او نظم کې هره یوه پر خپل ځای وکارول شي، د متن په روانتیا، اسانتیا او مانیزې څرگندونې کې به ډېره مرسته شوي وي.

که چېرې یاگاني پر خپل مناسب ځای او خپله بڼه ونه کارول شي، لوستونکی د متن په لوستلو کې د ستونزو سره مخامخېږي او کله دې ته هم اړ کېږي، چې د غونډلې پای ته ځان ورسوي او بیا له پیله د جملې روغه بڼه ولولي. دا د دې مانا ورکوي چې د پښتو هر لوستونکی د پښتو د هر کتاب متن دوه ځله لولي. کله کله د یاگانو ناسمې کارېدنې له امله یو ویی، ترکیب یا غونډله د لیکوال غوښتې مانا هم نه شي رسولی او لوستونکی له ذهني ستړیا سره مخامخوي.

هغه کسان خو لا له ډېرو ستونزو سره مخامخوي، چې پر پښتو لیک او لوست پوره او بشپړ حاکمیت نه لري. د راډیو، ټیلیویژن او د نورو غونډو ویاندویان هم د یاگانو د نه مراعت له کبله له سختو ستونزو سره مخامخېږي او کله کله دومره سخته تېروتنه کوي، چې د متن اصلي مانا ته بالکل بدلون ورکوي. باید وکارم چې په پښتو کې د بل هر گرافیم په انډول د یاگانو کارېدنه زیاته ده، دا ځکه چې پښتو یاگاني په حقیقت کې څلور بېل بېل غړونه دي، چې دوه یې واول او دوه یې دېفتانگ اوزونه دي.

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

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

هره (يا) بايد په خپل مناسب ځای کې وکاروله شي، که يوه (يا) د بلې پر ځای استعمال کړو، لويه گډوډي به يې رامنځ ته کړي وي، په دې مانا چې د مورفيمونو او کليمو په مانا، بڼه او گرامري جوړښت کې به لوی تغيير راغلی وي او مطلوبه مانا او محتوا به يې له لاسه ورکړي وي، د بېلگې په توګه د (ليکي، ليکي) او داسې نورو لسګونو وييو ترمنځ په مانا او گرامري جوړښت کې لوی توپيرونه شته، لکه: برياليه ليک ليکي؟ او بريالی ليک ليکي. يادې دوی 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 بيانېږي، حال دا چې حقيقت داسې نه دی. لومړۍ جمله د پوښتنې يا سواليه په ډول او دويمه غونډله د بيانې په ډول ويل شوې ده. په دې کې شک نشته چې په هره ژبه کې د زمانې په اړولو سره کړ بېل شکل غوره کوي.

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

لکه ته و ساده روييو ته پخسپري!

نه پخسپري ونارنج ته رنخور هسي

(۱۴۶:۸)

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

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

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

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



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

الف: د هغو یوگرو نرینه نومونو د جمعې لپاره راځي، چې په نرینه (ی) پای ته رسېدلي وي، لکه: افغانی - افغانی، پردی - پردی، لمسی - لمسی، منگی - منگی، لرگی - لرگی او داسې نور.

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

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

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

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

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

۲- (e = ی)

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

دا هم یو واول فونیم دی، چې په پښتو وییو په تېره بیا په مونث نومونو کې زیات راځي. د کارونې ځایونه یې دادي:

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

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

ب: د هغو یوګرو بنځینه نومونو په غیراصلي حالت کې راځي، چې په زور (a) پای ته رسېدلي وي، لکه: (زرمینه کتاب لولي.) په جمله کې زرمینه مفرد مونث نوم دی، چې اصلي حالت لري او (زرمیني کتاب ولوست.) په غونډله کې بیا زرمینه غیراصلي حالت لري.

ج: د هغو مونثو ستاینومونو د جمعې او غیر اصلي حالت لپاره هم کارول کېږي، چې په ګرده (ه) یا زور پای ته رسېدلي وي، لکه: (اوږده لښته) یې مفرد او اصلي حالت او (اوږدې لښتې) یې جمع او غیراصلي حالت را په ګوته کوي.

د: په هغو نسبي ستاینومونو او فعلونو کې استعمالیږي، چې د مونث نومونو لپاره کارول شوي او یا ګردان شوي وي، لکه: محصلې ځانډېدلې. خویندې ژاړېدلې. له بدې ورځې ویرېږوم. د بڼې ورځې څښتن شي.

ه: د ځینو مونث نومخرو په غیراصلي حالت کې راځي، لکه: دې، دغې، هغې، هوغې یادونه: (دې) یوشخصي کمزوری ضمیر دی، چې د دویم شخص د مفرد مذکر او مفرد مونث دواړو لپاره کارول کېږي او بل د (دا) شخصي قوي ضمیر غیراصلي حالت هم (دې) دی. و: د ځینو یوګرو حقيقي بنځینه نومونو په پای کې هم راځي، لکه: ناوې، ادې، خواښې.

۳- (ay=ی)

دې (یا) ته هم عالمانو مختلف نومونه کارولي دي، رښتین ور ته د ساکنه (یا) نوم اخلي. (۵: ۴۰). محمد اقا شیرزاد او جمشید رشیدی بیا ورته معروفه (یا) وایي. (۷: ۱۲۸) یون صاحب یې په بې ټکو، نرمه، زورواله او نرینه نومونو سره راپېژني او پوهاند محمد صابر خوېشکي بیا دې یا ته د ملینه (یا) نوم کارولی دی. (۲: ۴۳) دا فونیم هم په اصل کې یو دېفتانګ فونیم دی، چې له یوه اوول فونیم (a) او یوه سيمي اوول (y) څخه تشکیل شوی دی او د یوه سیلاب په شان په یو وار له خولي څخه راوځي. د استعمال ځایونه یې دادې:

الف: د حقيقي او غیرحقيقي یوګرو نرینه نومونو په پای کې ځای نیسي، لکه: ځلمی، لېونی، کودی، لمسی

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

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

ج: په ځینو نسبي ستاینومونو کې هم راځي، لکه: بریالی، توریالی، ننګیالی، میرنی، ...

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

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

ه: د هغو نومونو په پای کې هم راځي، چې په ای (āy)، وی (oy)، وی (uy) دپفتانگ اوزونو پای ته رسېدلي وي، لکه: پای پāy - چای Čāy، زوی zoy - لوی loy، خوی xuy - بوی buy او داسې نور. یادونه: زما په اند دغه درې پورتنی دپفتانگ اوزونه په حقیقت کې بېل او خان 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- (y=ی)

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

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

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

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

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

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

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

۵- (ئ = ټی)

همزه لرونکي (ئ) هم عالمانو په بېلابېلو نومونو سره یاده کړي ده، ځینې ورته د فعلی (یا) نوم اخلي، بیا ځینو نورو ورته د امریه (یا) نوم اخیستی دی. ژبپوه هربرت پنزل بیا ورته د ثقیله (یا) نوم کارولی دی. (۱: ۲۳)

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

الف: فعلی (ئ) زیاتره د جمع مخاطب د امر فعلونو په اخر کې راځي، لکه: ولیکئ، ولولئ، وځانډئ، وژاړئ، وخورئ، وڅښئ، واځئ، ...

ب: د جمع مخاطب د نهې فعلونو په پای کې هم راځي، لکه: مه لیکئ، مه لولئ، مه ځانډئ، مه ژاړئ، مه خورئ، مه څښئ، مه اځئ، ...

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 جوړېدونکي مشاعرې ته تشریف راوړئ؟ د کرکټ فاینل لوبې ته راځئ؟ او داسې نور.

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

یادونه: په کوزه پښتونخوا کې یو بل ډول یا (ے) هم کاروله کیږي، چې دا اصلاً په اردو ژبه کې شتون لري؛ په بره پښتونخوا کې یې په عوض نرمه (ی) کاروله کیږي، چې دواړې یاګانې په حقیقت کې د یو فونیم ښکارندويي 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.

### پايله

په ياده څېړنه کې مې په پښتو ژبه کې د (يا) پر ډولونو او د هرې يا د سم استعمال پر سکالو په علمي او منطقي ډول ژور او تفصيلي بحث کړی دی. د پښتو ژبې په الفبا کې ډېرې نيمگړتياوې شتون لري، يوه يې همدغه ذکر شوې ستونزه ده چې زياتره پښتانه او غيرپښتانه وروڼه ورسره مخامخ دي، ما په ياده مقاله کې د موضوع د سم تشریح، تفسير او تحليل په موخه د پياوړو گرامرپوهانو اندونه راخيستي او بيا مې د خپلې پوهې او تجربو څخه په استفادې سره د بېلابېلو ياکانو د سم استعمال پر اهميت، ارزښت او اړتيا رڼا اچولې ده.

په خپله ليکنه کې مې دا روښانه کړې ده چې په حقيقت کې مور تاسې د څلورو مختلفو فونيمونو لپاره يو گرافيم کاروو، چې دا د فونولوژي د علم سره هېڅ سمون نه خوري او د ياد علم له مخې بايد هر فونيم بېل او خانه ته گرافيم ولري. د څېړنې په بهير کې ټولو هغو ستونزو، گډوډيو او تېروتنو ته اشاره شوې ده، چې په ژبنيو ټوټو کې د يوې (يا) پر ځای د بلې (يا) د کارونې څخه رامنځ ته کېږي. د فونولوژي د علم له نظره د هرې (يا) د فونيم پر جوړښت غږېدلې يم. انسان ضعيف او کمزوری دی، پوره يو الله ج دی؛ که د ياد تحقيق په بهير کې د سکالو اړوند کوم بعد مجهول او گونگ را څخه پاتې وي، په دې هيله چې نور څېړونکي ور ته متوجه شي او د پای ټکی ورته کېږدي.

### Abstract

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

### ماخذونه

- ۱- پنزل، هربرت. (۱۳۸۹ل). د پښتو گرامر، دويم چاپ. ژباړن: محمد رحيم الهام. کابل: دانش خپرندويه ټولنه
- ۲- خوېشکي، محمد صابر. (۱۳۹۵ل). پښتو معاصر گرامر. کابل: جهان دانش خپرندويه ټولنه
- ۳- خوېشکي، محمد صار. (۱۳۸۸ل). غږپوهنه - ويپوهنه. کابل: صميم ادبي ټولنه
- ۴- رښتين، صديق الله. (۱۳۹۰ل). ژب ښودنه. جلال اباد: مومند خپرندويه ټولنه
- ۵- رښتين، صديق الله. (۱۳۷۲ل). پښتو گرامر. ژباړن: سيد محي الدين هاشمي. پېښور: يونيورسټي بک ايجنسي
- ۶- زيار، مجاور احمد. (۱۳۸۴ل). پښتو پښويه. کابل: دانش خپرندويه ټولنه
- ۷- شير زاد، محمد اقا او رشيد، جمشيد. (۱۳۹۰ل). پښتو ژبه او ادبيات. کابل
- ۸- شعشي، محمد هارون خپل. (۱۳۸۹ل). د پښتو ژبي ننني مسالي. کندهار: علامه رشاد خپرندويه ټولنه
- ۹- هاشمي، سيف الله. (۱۳۹۳ل). د علمي څېړني لارښود. ننگرهار: گودر خپرندويه ټولنه
- ۱۰- يون، محمد اسمعيل. (۱۳۸۷ل). پښتو ليکنی سمون. کابل: يون کلتوري يون ټولنه

پوهنیار ایمل هاند  
انجینري پوهنځی  
سپول څانګه

تیلیفون شمېره: ۰۰۹۳-۷۹۲۹۸۳۳۳۱

برېښنالیک: [emalhand1@gmail.com](mailto:emalhand1@gmail.com)

## د اوسپنیز کانکریټي پوښښ په واسطه د اوسپنیزو کانکریټي پایو

### تقویه کول

#### لنډیز

د ودانیو تقویه او بیارغونه له هغې کرنلارې څخه عبارت ده چې په ترسره کولو سره یې د ساختماني عنصر مقاومت، سختي، مداومت او نورې میخانیکي ځانګړتیاوې لوړیږي. مختلف ډولونه لري لکه اوسپنیز کانکریټي پوښښ، فولادي پوښښ، فایبر او نور. په یاده څېړنه کې د اوسپنیز کانکریټي پایو بیا رغونه او تقویه کول د اوسپنیز کانکریټي پوښښونو په واسطه، د مختلفو عملي اړخونو په پام کې نیولو سره ارزول شويدي. چې د سلب سره وصلیدونکي او تیریدونکي طولي سیخانو اچول، د تماس سطحو تیارول، د عرضي سیخانو تر منځ فاصلي، ساختماني عنصر لپاره موخته اتکاء ورکول او د تازه کانکریټ اچول شامل دي. د یادې موضوع اړونده دغه څېړنه کې کوښښ شويديچې تر ټولو غوره اوسپنیز کانکریټي پوښښ پیدا او عملي کولو ته وړاندې کرل شي. پایله دا ښيي چې اوسپنیز کانکریټي پوښښ د اوسپنیز کانکریټي پایو لپاره غوره عنصر دی، او د ترسره کولو کرنلاره یې په ښه شان سره په کې واضح کرل شويده.

کلیدي ټکي: اوسپنیز کانکریټي پوښښ، دپایو میخانیکي ځانګړتیاوې، د نویو ساختماني عناصرو اضافه کول، د ساختمان بیا رغونه او تقویه کول

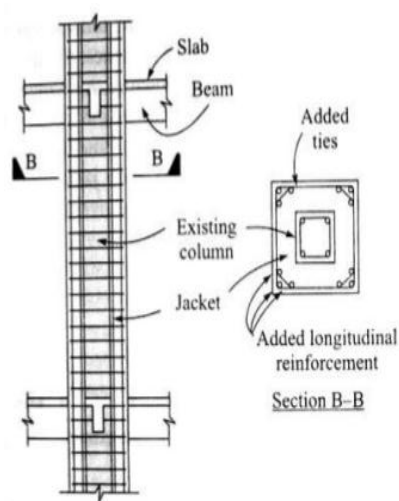
#### سریزه

بشر د خپل هوسا ژوند تېرولو لپاره په سیمه او نړۍ کې په زیاته اندازه اوسپنیز کانکریټي ساختمانونه جوړ کړي او دا لړۍ همداسې روانه ده. اوسپنیز کانکریټ یوه نا متجانسه ساختماني ماده ده چې د فولادي سیخانو او کانکریټو څخه جوړه شوي ده. مختلف عوامل لکه اضافه باري، د اساس کښیناستل، زلزله، زیات عمر او نور دې سبب ګرځي چې کانکریټي ساختمانونه د

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

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

پورتنیو مشکلیاتو ته په کتو سره اړتیا لیدل کېږي، چې د ساختمانونو د تقویه کولو تر ټولو عمده کرنلارو ته کتنه وکړو، لکه د اوسپنیز کانکریتی پایو پوښ کول (۲- شکل)، دغه کرنلاره مختلفو خانګړتیاو 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 تجربو ته په کتو ترسره شویده.



شکل (اوسپنیز کانکریتی پوښن ډیټایل)

۱- شکل (اوسپنیز کانکریتی تخریب شوی



## موخي

په سیمه او نړۍ کې د مختلفو عواملو لکه اضافه بارې، زلزه، د موادو ټیټ کیفیت، د اساس کښېناستل او داسې نورو عواملو په اساس اوسپنیز کانکریټي ساختمانونه او ساختماني عناصر لکه پایي، ګاډرونه، سلېونه، تهدابونه او نوردرزونه کوي او ماتېږي چې په پایله کې ودانۍ له نورمالې ګټې اخیستنې څخه لویږي او یا هم ساختمان وېجاړېږي. ماتېدنه اقتصادي زیانونه لري او که پر وخت یې رغونه ونه شي نو د انساني تلفاتو لامل هم ګرځي. د څېړنې موخي 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 کېږي: د ساختمان د بیارغونې 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 له امله کېدای شي درزونه رامنځته شي: ۱- د ډیزاین اړونده غلطې.

۲- په ناسم ډول د ساختماني مرحلو بشپړ کېدل.

۳- په کانکریټو کې د سمټو (نېټلونکو موادو) کمښت یا ناسم مخلوط کېدل  
د ګټې اخیستنې پر مهال ساختمان د لاندې سببونو له امله ماتېږي، بیارغونې او تقوینې 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 اخیستنې تغیر په صورت کې
  - په کوډ کې د زیاتو تغیراتو (باد، زلزه او نور) راتللو په صورت کې
- ب- ولي ساختماني عنصر تقویه کوو

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

[10] Rodriguez Park عالم چې زیاتره څېړنې یې په زلزه لرونکو سېمو (بلکان، جاپان، مکسیکو، پیرو او امریکا متحده ایالاتو) کې د اوسپنیز کانکریټو په بیا رغونه کې ترسره کړي، د مصارفو او ګټې اخیستنې تحلیل پر بنیاد په ۱۹۸۵ میلادي کال د مکسیکو په هېواد کې د شوی 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 څرنگوالی

د بیارغونې او تحکیم کاري کړنلارې ټاکل د ساختماني عناصرو په ځانګړتیاوو پورې اړه لري. په ۱۹۸۱ میلادي کال کې د سوګانو [12] Sugano لخوا په جاپان هېواد کې د زلزلې په وړاندې د تحکیم کارۍ یوه څېړنیزه مقاله خپره شوه، چې وروسته بیا په ۱۹۶۸ میلادي کال کې د ټوکاجای - 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 پانې 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

اگیولر او همکارانو [2] Aguilar et al. په ۱۹۸۹ میلادي کال کې د ۱۱۴ اوسپنیز کانکریټیودانۍ چې په ۱۹۸۵ میلادي کال د مکسیکو په هېواد کې د شوي زلزلې له امله تخریب شوي دي، یوه احصایوي څېړنه ترسره کړي چې پر بنأ یې تر ټولو مناسبه کړنلاره اوسپنیز کانکریټي دیوالونه (Shear walls) او پایو ته د اوسپنیز کانکریټي پوښبونو 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 اجراً کولو سره مات یا وراسته شوي ساختماني عناصرو مقاومت او شخي لومړني حالت ته راشي.

رازمایریز او همکارانو [9] Razmirez et al. بی یوه تجربوي څېړنه خپره کړي چې په کې د سطحې بیارغونه او ساختماني بیا رغونه په واضح ډول تعریف شويده، سطحې 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 یادېږي.

د پورتنۍ نظریې په تعقیب که چېرې د اوسپنیز کانکریټي عناصرو یوای سطحې مواد لري او بیا جوړ شي نو دغه ډول بیارغونه د سطحې بیارغونې په حالت کې صورت موندلی شي (پلاستر کاري، رنگ او نور...)، چې په دغه حالت کې د عناصرو لومړنۍ 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 اجراً کولو سره د ساختماني عنصر په لومړنۍ وړتیا کې زیاتوالی رامنځته شي. هغه مهال ورته اړتیا پیدا کېږي چې ساختماني عناصرو یو د پورته ذکر شویو لاملونو په اساس ساختماني ماتېدنه کړي وي.

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

#### د اوسپنیز کانکریټي پایي د پوښن جوړونې مرحلې

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

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

- د سلب څخه د طولي فولادي سیخانو تېریدل او نېټلول
- د کانکریټي سطحو آماده کول
- د اضافه شویو عرضی سیخانو تر منځ فاصلي ټاکل
- د کانکریټ اچول

■ د طولی سیخانو اچول او د اساس سره نښلول

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

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



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

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

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

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

### ■ د سلب څخه د طولی سیخانو تېریدل

که چېرې د منزلونو تر منځ د اوسپنیز پوښنې تسلسل ضروري وي، نو د سلب سوري کول او د هغې څخه د طولی سیخانو تېریدل اړین دي. د سلب پایې ساختماني سیستم په صورت کې د پوښنې طولی 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 سوري کولو په وړاندې بیم ستر مانع او خنډ شمېرل کېږي، د دې لپاره چې د سیخانو د غوځیدو مخنیوی شوی وي نو طولی سیخان یواځې د پوښنې په کونجونو کې ځای پر ځای کوو. نوموړی تخنیک هغه مهال د پليکېدو وړ دی، چې د پایې عرضي تشنجاتو مقاومت، پانې کېدو قابلیت لوریدل مطلوب وي، د پایې او پوښنې تر منځ آزاده فاصله باید شتون ولري.

### ■ د تماس د سطحې تیارونه

کومې څېړنې چې د اوسپنیز پوښنې جوړونې په برخه کې تر سره شوي، د تماس سطحې په اماده کولو باندې زیات ټینګار شويدي. 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 اساسیایې د تماس سطحې د اصطکاک زیاتوالیو ورپسې د نېټلوونکو موادو کارونه او په ځینو حالاتو کې اوسپنیز اتصالات هم په پام کې نیول کېږي.

### ■ د تماس سطحې د اصطکاک زیاتوالی

د تماس سطحې د اصطکاک زیاتوالی لپاره مختلفې کړنلارې استعمالېږي لکه د لاس په مرسته چک کول، د شکو ویشتلو کړنلاره، جیک څټیک، برېښنایي څټیک، اوسپنیز برش، اوبو وینځلو کړنلاره اونور. زیاتره څېړونکو په خپلو څېړنو کې ويلي چې د سطحو اماده کول او پاک کول اړین دي، مگر اغیزې یې د پام وړ ندي.

### ■ د کانکریت اچونې وړاندې د سطحې اوبول یا اوبه ورکول

د اوسپنیز کانکریتي پایو د سطحو اوبولو لپاره مختلف نظریات په ساختماني کوډونو او لارښود کتابونو کې ورکړل شويدي. AASHTO-AGB-ARTBA یوه امریکاني اداره ده چې د سطحو اوبولو لپاره یې داسې لارښوونه کړې، چې تازه کانکریت اچونه دې د وچې سطحې پر مخ واچول شي په استثناً د گرمې او وچې هوا (د اوري په گرم موسم کې). مگر د کاناډا معیار جوړونې ادارې د A23.1 معیار له مخې د پوښنې تازه کانکریت 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 نېټلیدو غوره کیفیت لاسته راوړو. مطلقې وچې

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

#### ■ د سرخناکو موادو اچول

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

#### ■ د فولادي اتصالاتو اچول

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



۴- شکل (د تماس سطحي لپاره فولادي سیخانو نصب

جیولایو او ملګري [7, 8] Julio et al. د سطحو نېلیندې مقاومت لپاره د فولادي اتصال د اثر لپاره کشتي ازموینه ترسره او تحلیل یې وړاندې کړی (۴-شکل).

اووه نمونې چې مختلف ډوله سطحیې ترتیب شوي تر تجربې لاندې نیول شوي دي، او داسې پایلې ته ورسیدل چې فولادي اتصالات کوم چې د سطحي څخه تېرېږي په موثر ډول د نېتلولو وړتیا نه زیاتوي مګر د طولي غوڅوونکي مقاومت او بڼویندې مقاومت زیاتوي.

#### د اوسپنیز کانکریتی پوبېښ د جوړښت ترتیب

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

یې سرېبناکي ژاولي کارول شوي وي او پوښښ په مصنوعي ډول ورته اچول شوي، د تجربې پایلې دا په ډاګه کړي چې اکثره نمونې د وارده یکنواخت او دوراني قواوو پر وړاندې یکنواخت خواص درلودل.

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

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

#### - د عرضي سیخانو تر منځ فاصله

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

#### - د ساختماني عناصرو لپاره لنډ مهاله اتکاء

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

## د پوښن کاکریټ اچونه

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

## مناقشه

اوسپنیز کاکریټي پوښن د نورو تقویه کوونکو کړنلارو په پرتله د پایي مقاومت او سختي په متجانس ډول سره لوروي او همدا ډول د عناصرو عمر (مداومت) هم زیاتوي. د پورته عواملو په اساس ویلای شو چې پوښن تر ټولو غوره کړنلاره ده. د ساختمان د نورو تقویه کوونکو تخنیکونو په شان د اوسپنیز کاکریټي پوښن په مرسته تقویه کړل شوي پایي 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 کېږي.

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



- د منزلونو تر منځ د طولی سیخانو تسلسل: د پوښښ د طولی سیخانو د تېریدلو لپاره باید په سلب کې سوري وکیندل شي. مگر که چېرې یواځې د پایې د غوڅیدنې او الاستیکیت مقاومت زیاتیدنه مطلوب وي نو بیا د سلب څخه د سیخانو تېریدلو ته اړتیا نشته، مگر دغه حالت کې د پوښښ او پایې تر منځ خلا رامنځته کول غوره دي.
- د طولی سیخانو موقعیت: طولی سیخان باید په مساوي ډول د پوښښ د مقطع په ټولو برخو کې وویشل شي. که چېرې د ځینو عواملو لکه بیمونو او نورو موانعو شتون له امله په مساوي ډول ویشل امکان ونه لري نو کوبښښ باید وشي چې سیخان داسې ځای پر ځای شي چې په کونجونو کې د زیات انحنایي مومنت مخنیوی وکړي.
- د عرضي سیخانو ځای پر ځای کول: د دې لپاره چې پایه او پوښښ د یو واحد ساختماني عناصرو په شان د وارده قواوو پر وړاندې عکس العمل ولري نو د پوښښ د عرضي سیخانو تر منځ فاصله د اساسي پایې د عرضي سیخانو نیمایي ثابته شوي ده.
- کانکریټ اچونه: معمولاً په تقویه کوونکو پوښښونو کې په خپله تخته کېدونکي کانکریټ کارول کېږي، نو باید تازه کانکریټ داسې ډول ډیزاین کړل شي چې په زیاته اندازه غونجیدنه ونکړي. لور مقاومت او زیات عمر لرونکي کانکریټ کارول کېږي.

### پایله

د څېړنې پایله دا په ډاګه کوي چې اوسپنیز کانکریټي پوښښ د پایې مقاومت او شخې، مداومت او د اور په مقابل کې مقاومت اضافه کوي. اوسپنیز کانکریټي پوښښ نسبت نورو تقویه کوونکو کرنلارو ته اقتصادي، اسانه او لور مقاومت لرونکي دي، چې د ترسره کولو لپاره یې زیات فني کسانو او لوري تکنالوژي ته اړتیا نه لیدل کېږي. د تماس سطحې تیارول، د طولی سیخانو لپاره په تهداب کې سوري کول او سرپیناکو موادو کارول اړین دي. لور مقاومت لرونکي کانکریټ باید د پوښښ په جوړولو کې وکارول شي.

### Abstract

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

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

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

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

#### ماخذونه

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

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

پوهنیار ذاکرالله ذکی

شیخ زاید پوهنتون

شرعیاتو پوهنځی

فقه او قانون څانګه

اریکه: ۰۷۶۶۷۰۰۷۰۸

## د ریري حکم داسلامي شریعت له انده

لنډیز

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

موخي

له همدې مقالې څخه مي موخي په لاندې ډول دي:

- ۱- لوستونکي به د نبوي سنتو په لړ کې د مهم او اړین سنت (ریري) په حکم په بشپړه توګه پوه شي.
- ۲- لوستونکي به د ریري د خریلو په جزا پوه شي .
- ۳- لوستونکي به د ریري د لرودلو په حکمت پوه شي .

د موضوع اهمیت

په ننني اسلامي ټولنه کې باید د ټولني ځوانان د ریري په اهمیت باندې پوه او خبر شي د ریري پرېښودل د انبیاوو علیهم السلام سنت طریقه ده او خریل یې د انبیاوو علیهم د سنتو پر خلاف عمل دی .

د بحث منهج او تگلاره

ما د خپل تحقیق او څېړني په اوږدو کې داسې تگلاره غوره کړې ده، چې د هرې موضوع د څیړني په موخه مي لومړی د الله (جل جلاله) سپیڅلي کتاب قرآن کریم ته مراجعه کړي، ورپسې مي نبوي سنتو ته مراجعه کړي، همدا راز د څیړنو په اوږدو کې مي د قرآن کریم او نبوي سنتو د پلټني وروسته د فقهي هغو مستندو، معتمدو او د اعتبار وړ مأخذونو ته مراجعه کړي.

## سریره

حامد ا ومصليا و مسلما اما بعد

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

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

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

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

ومن الله التوفيق

د ږیری لغوي او اصطلاحی پیژندنه

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

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

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

### د ږیری شرعي حیثیت

ږیره په اسلام کې اوچت او یو ځانگړی حیثیت لري او د رسول الله (صلی الله علیه وسلم) په حدیثونو کې یې د پرېښودلو امر شوی دی، ږیره په انسانو کې د سړیو لپاره یوه فطري او خلقي ښکلا ده او د بلوغ ښه ده، نو کله چې کوم سړی له بلوغ څخه وروسته ږیره نه وي هغه ته د پښتو په ټولنه کې (کوسه) ویل کیږي چې بیا همدا کس زیات بد لیدل کیږي او پر مخ باندي یې د وپښتانو راشنه کیدلو لپاره ډول، ډول درملني کوي، په قرآن کریم کې د ږیری یادونه داسې شوي ده:

(قَالَ يَبْنُوهُمْ لَا تَأْخُذْ بِلِحْيَتِي وَلَا بِرَأْسِي) [سورة طه: ۹۴]

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

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

په قرآن کریم کې که څه هم د ږیری یادونه یو ځای شوې ده البته په احادیثو کې یې زیات تفصیل شوی دی په حدیث شریف کې راځي د بېلگې په ډول: عَنْ عَائِشَةَ، قَالَتْ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ( صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ ) "عَشْرٌ مِنَ الْفُطْرَةِ: قَصُّ الشَّارِبِ، وَإِعْقَاءُ النَّحْيَةِ، وَالسَّوَاكِ، وَالِاسْتِنْشَاقُ بِالْمَاءِ، وَقَصُّ الْأَظْفَارِ، وَغَسْلُ الْبَرَاجِمِ، وَتَنْفُؤُ الْإِبْطِ، وَحَلْقُ الْعَاتَةِ، وَانْتِقَاصُ الْمَاءِ - يَعْنِي الْإِسْتِنْجَاءَ بِالْمَاءِ -، قَالَ زَكَرِيَّا: قَالَ مُصْعَبٌ: وَنَسِيْتُ الْعَاشِرَةَ إِلَّا أَنْ تَكُونَ (الْمُضْمَضَةُ). [۴: ۱۴]

ژباړه: حضرت عایشه ( رضی الله تعالی عنها ) فرمایي، چې نبی ( صلی الله علیه وسلم ) فرمایي: لس شيان د فطرت څخه دي : بریت لنډول، ږیره اوږدول، مسواک وهل، پوزي ته اوبه اچول، د نوکونو لنډول، دگوتو منخونو مینځل، دتخرگونو وپښته اېستل، دزیرناف وپښته خریل او استنجاءکول یا پرتوگ ته د اوبو شیندل، زکریا فرمایي چې مصعب وفرمايل لسم می هیر شوی دی خو غالبه دا ده، چې هغه خولي ته اوبه اچول دي.

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

ژباړه: ابن عمر (رضی الله تعالی عنه) روایت کوي د نبی (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 موتي کې قبضه کړه نو کومه ږیره چې له موتي اوتله هغه به یې لنډه کړه. په یاد شوي حدیث کې د ږیرې لنډولو دحرمت لامل په کوټه شو، چې هغه د مشرکانو سره مشابهت دی او مشابهت له کافرانو سره په یو بل حدیث کې په صراحت سره منع شوی دی: **عَنْ ابْنِ عُمَرَ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ): (مَنْ تَشَبَهَ بِقَوْمٍ فَهُوَ مِنْهُمْ).**

[۴: ۴۴]

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

لکه څه ډول، چې د ږیرې په خړیلو کې د مشرکانو سره مشابهت دي همدا ډول د بنخوسره هم مشابهت دی، چې همدا مشابهت هم په حدیث کې منع شوی دی: **عَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ، عَنِ النَّبِيِّ (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ): (أَنَّ لَعْنَ 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 بنخو لعنت وويولو، چې خانونه د سړیو سره مشابه کوي او په هغو سړیو یې هم، چې خانونه د بنخو 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 کېږي، لکه څه ډول په قرآن کریم کې راغلي دي: **(وَلَا مَرْئَهُمْ فَلْيَغْيِرَنَّ خَلْقَ اللَّهِ وَمَنْ يَتَّخِذِ الشَّيْطَانَ وَلِيًّا مِنْ دُونِ اللَّهِ فَقَدْ خَسِرَ خُسْرًا مُبِينًا).** [سورة النساء: 119]

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

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

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

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

لنډول او د ږیری وړدول د ټولو انبیاو (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 فرمایي: (أُولَئِكَ الَّذِينَ هَدَى اللَّهُ فَبِهِدَاهُمْ أَقْتَدَهُ قُلْ لَا أَسْأَلُكُمْ عَلَيْهِ أَجْرًا إِنْ هُوَ إِلَّا ذِكْرٌ لِلْعَالَمِينَ)

[سورة انعام: ۹۰]

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

د ږیری خریلو پیل او د خریلو لاملونه

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

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

او د نورو گناهونو ذکر یې رسول الله (صلی الله علیه وسلم) فرمایلی دی دا ږیری ولې دوی خریلي؟ د دې لامل دا و، چې دې خلکو کې د هلکانو سره د بدفعلي عمل ډېر زیات و کومو خلکو به، چې دا کار کاوه هغوی به ږیری خریلي 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 طریقي ته یې شا کړي وي او د شیطان د پلانونو په لومو کې بنکار شوي وي او د نبی (علیه السلام) سنت لباس ځان لپاره بد بولي د کافرانو لباس او څیره د ځان لپاره بنایست بولي او د اسلام غیرتي شکل د ځان لپاره پېغور گڼي، نو په داسې وخت د نبی (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 أَجْرُ مِائَةِ شَهِيدٍ).

[۱۰: ۶۲]

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



## د ږيري اوږدوالي اندازه د فقهاوو له انده

د ږيري څخه زياتو اوږدو وپښتانو په مورد مخکې يادونه وشوه چې وَكَانَ ابْنُ عَمَرَ: «إِذَا حَجَّ أَوْ اعْتَمَرَ قَبِضَ عَلَى لِحْيَتِهِ، فَمَا فَضَلَ أَخَذَهُ» نو د ږيري د وږدوالي په اندازه کې د فقهاوو مختلف نظريات دي، چې په لاندې ډول يې يادونه کوو:

ابن حجر فرمايي، چې د ابن عمر همدا کړنه چې د ږيري څخه د زياتو اوږده وپښتان به يې نه دا، چې يوازې د حج او عمرې پروخت لندول بلکې هميشه به يې لندول، امام طبري ويلي دي، چې ځينې خلکو ظاهر د حديث راخيستی او کمول ږيري د طول او عرض څخه مکروه بولي او ځينې ويلي دي، چې د يوې لوبښتي څخه د زياتې ږيري لندول پروا نه کوي نو امام طبري په خپل سند سره د ابن عمر څخه روايت کړی دی، چې هغه به داسې عمل کولو چې د ږيري د يوې لوبښتي (يوموتي) څخه زياته برخه به يې اخسته او د حضرت عمر (رضی الله تعالی عنه) څخه يې هم روايت کړی، چې هغه د يو سړی ږيره په قبضه برابره کړه او د ابو هريرة (رضی الله تعالی عنه) څخه يې هم روايت کړی، چې هغه د قبضي څخه زياته ږيره برابروله او له جابرڅخه روايت شوی دی چې هغه فرمايلي دي مور ږيري په هر وخت کې په خپل حال اوږدې پرې ښودې مگر حج او عمره کې نه (چې قبضه کولې مو) له دې وروسته امام طبري د علماو اختلاف په دې کې را نقل کړی دی چې له ږيري څخه چې کومه اندازه اخېستل کيږي ايا د هغې لپاره اندازه شته او که نه؟ ځينې علماوو ويلي دي چې له موتي زياته ږيره به اخېستل کيږي او له حسن بصري څخه را نقل شوي، چې هغه به طولاً او عرضاً ږيره لندوله خو زياته نه او ځينو نورو بيا د حج او عمرې له وختونو پرته په نورو وختونو کې د ږيري لندول مکروه بللي دي او له عطاء څخه روايت راغلی دی، چې که يو څوک داسې ږيره ږيريږي، چې دومره اوږده شي چې عرضاً او طولاً له خپله حده زياته شي نو خان به د خلکو په وړاندې مسخره کړي، عياض وايي چې د ږيري خريل او لندول مکروه دي خو که چيري ږيره اوږده وي او د طول او عرض څخه يې اخيستل غوره دي او يا دا چې په اوږدې او لندې ږيري سره شهرت مکروه دی خو امام نووي فرمايي چې د ږيري په خپل حالت پرېښودل غوره دي البته که چېرته د ښځې ږيره يا برېتونه وشول نو خريل يې ورته مستحب دي. [۶: ۳۵۰-۳۵۱]

## د ږيري خريل د طب له نظره

په امريکايي ډاکټرانو کې يو مشهور عيسايي ډاکټر (چارلس هومر) د يو ليک په خواب کې چې ځينو منشيانو او د پوهنتونونو محصلينو ورليږلی و او زور يې پرې راوړی و چې د بجلي يوه داسې ستنه ايجاد کړي چې ږيري ويښته له بيخه وباسي چې بيا را شنه نه شي او د دوی هغه قيمتي وخت او د

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

### پایلی

د څیرني په وخت مور لاندې پیلې ته ورسیدلو

۱- ږیره د انساني فطرتونو څخه یو فطرت دی.

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

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

۴- ږیرې خریل د کافرانو خلکو عادت و.

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

### مناقشه

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

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

### وراندیزونه

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

۲- د اسلام د پاک او سپیڅلي دین په ارشاداتو او د بشپړ اسلام پرځان منلو په لړ کې د بشریت ستر لارښود حضرت محمد (صلی الله علیه وسلم) په ژوند کې د هرارځیزو سنتو پلي کول.

۳- ملا امام او خطیبان دنده لري، چې په خپلو جوماتونو او نورو عاموځایونو کې خلک ډیرې خریلو په جزا پوه کړي.

## مأخذونه

۱- قرآن كريم

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

اللغة العربية المعاصرة ج ۳، المكتبة الشاملة

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

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

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

۶- العسقلاني ابن حجر احمد بن علي بن حجر ابوالفضل (ب،ت) فتح الباري شرح صحيح البخاري ج ۱۰، المكتبة الشاملة.

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

۸- محمود الحسن شيخ الهند او عثمانى شير احمد، پينتو ژباړونكي د افغانستان د سترو عالمانو يو ټولگى، (؟). تفسير كابلې ج ۱، چاپ خانه د حرمينو شريفينو د خادم بادشاه فهد د قرآن كريم د طباعت لپاره.

۹- مدني ډاکټر شير علي شاه. (ب،ت). په اسلام کې د ډيريرې مقام، محله جنګي پيښور مذهبي کتب خانه.

۱۰- ولي الدين محمد بن عبدالله الخطيب. (الطبعة: الثالثة، 1985؟). مشكاة المصابيح ج ۱، المكتبة الشاملة.

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

پوهنيار ماسټر صالح خان صالح

کمپيوټرساينس پوهنځی

معلوماتي سيستمونو څانگه

تليفون شميرې: 0799134711/0777134711

پرېبنډالیک: salih.angel@gmail.com

## په لوړو زده کړو کې د الکترونيکي زده کړو سيستم پلي کولو لپاره د

### کاميابی بنسټيز عوامل

#### لنډيز

الکترونيکي زده کړې لکه د نوم څخه يې چې څرگنديږي، هغه زده کړې دي، چې د الکترونيکي وسايلو پرمت ترسره کېږي او په ټوله کې د معلوماتي او مخابراتي ټکنالوجي په شتون کې صورت نيسي، چې بې له معلوماتي او مخابراتي ټکنالوجي کارولو الکترونيکي زده کړې ورته نشو ويلې. په يوويشتمه پيړۍ کې د الکترونيکي زده کړو سيستم پلي کول د لوړو زده کړو په بهير کې زيات فرصتونه رامنځته کړيدي او د زده کړې بهير ته يې په لوړه کچه پراختيا او پياوړتيا ورپه برخه کړي ده. سربېره پردې، په زده کړه دالکترونيکي زده کړو سيستم په کاراچول د اوسني وخت غوښتنه هم ده، چې په زياتره مخ پرودي هېوادونو کې ياد سيستم په بشپړ ډول د عملي کېدو په حال کې دی. په لوړو زده کړو کې د الکترونيکي زده کړو سيستم د تطبيقولو لپاره يو شمېر بنسټيز عوامل دي، چې په نظر کې نيول او په کار اچول يې د الکترونيکي زده کړو سيستم د کاميابی سبب گرځي او نه پاملرنه يې په زده کړه کې د الکترونيکي زده کړو سيستم پلي کول ټکنی کوي لکه تخنيکي عوامل، بنسټيز عوامل، پيداگوژيک عوامل، د موسسې اړوند عوامل، مديريتې عوامل، اخلاقي عوامل، د ارزونې عوامل، سرچيني عوامل او ټولنيز متقابل عوامل.

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

## سرریزه

په یوویشتمه پېړۍ کې معلوماتي او مخابراتي ټکنالوجی د اوږد مهالی زده کړې غښتلي وسیلي ګرځېدلي دي. سربېره پر دې، یاده ټکنالوجی ددې وړتیا لري او کولی شي په اوسنی نړۍ کې سوداګریزو فعالیتونو او ټولنیز سیاسي چاپیریال ته بدلون ورکړي او ورکړی یې هم ده. (۱: ۴۸۵) معلوماتي او مخابراتي ټکنالوجی د ډېرو عصري، ګټورو او اغېزمنو لارو کارولو له لارې د زده کړې په خاصه توګه د لوړو زده کړو د غښتلي کولو او د وخت د غوښتنو په پام کې نیولو اړتیا رامنځته کړې ترڅو په اسانه، ګټوره او اغېزناکه توګه زده کړه صورت ونیسي، چې ښه بېلګه یې الکترونيکي زده کړه ده. الکترونيکي زده کړه د ویب پر بنسټ زده کړه، د انټرنېټ پر بنسټ روزنه، پرمختللي وېشل شوي زده کړه، د ویب پر بنسټ لارښوونې، انلاین زده کړه او خپلواکه زده کړه په برکې نیسي. (۶: ۱) د الکترونيکي زده کړې د کورس محتوا او د هغې اړوند مواد د الکترونيکي رسنیو له لارې لکه انټرنېټ، انټرانېټونه، اکسټرانېټ، د سپوږمکۍ له لارې غږیزې یا ویديويي خپروني، د کاروونکي د کنټرول وړتلیو زیونو او CD-ROM په واسطه لېږدول کېږي.

په اوسني وخت کې زیاتره د لوړو زده کړو موسسات د زده کړې د پیاوړتیا په موخه د الکترونيکي زده کړو سیستم کاروي، ځکه چې په ښوونکو، زده کوونکو او ټولنه باندې یې مثبتې اغېزې د لمر په شان روښانه لېدل کېږي او د زده کړې او تدریس نوي او غښتلي فرصتونو په رامنځته کړي دي. همدارنګه د الکترونيکي زده کړو سیستم د ښوونکو او زده کوونکو ترمنځ نوي ارتباطي چینل ته وده ورکوي. ښوونکي او زده کوونکي کولی شي د خپلې زده کړې اهدافو د ترسره کولو لپاره دوی په خپل منځ کې د پوهې د انتقال لپاره له الکترونيکي زده کړو سیستم څخه کار واخلي.

## موخې

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

- د الکترونيکي زده کړو اهمیت ته به په لنډ ډول کتنه وشي.
- په لوړو زده کړو کې د الکترونيکي زده کړې د تطبیقولو لپاره د بریالیتوب مهم عوامل به یو په یو په ګوته شي.
- په لوړو زده کړو کې د الکترونيکي زده کړو د پلي کولو لپاره به بنسټیز عوامل وپېژندل شي.

## د کار مواد او میتود

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

## د الکترونيکي زده کړو پیژندنه

معلوماتي او مخابراتي ټکنالوجی زده کوونکي ته د دې زمینه برابرېوي، چې د زده کړې یو ښه پلان ترتیب، د زده کړې مراکز، یو تربله اړیکه، د وخت مطابق موثرې زده کړې او د الکترونيکي زده کړو یو ښه چاپیریال رامنځته کړي. د معلوماتو په ټولنه کې الکترونيکي زده کړه (E-learning) اصطلاح په پراخه پیمانه کارول کېږي، چې په دې ډول زده کړو کې د معلوماتي او مخابراتي ټیکنالوجیو څخه کار اخستل کېږي. کله چې یاده اصطلاح په ساده ډول تجزیه کړل شي، نو E په معنی د برېښنايي یا الکترونيک، Learning په معنی د زده کړې او یا هغه زده کړه، چې د الکترونيکي مېډیاوو پر مټ ترسره کېږي الکترونيکي زده کړه بلل کېږي. که مخکیني معنی 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 ټکنالوجی په انکشاف سره په زده کړه کې ډېر فرصتونه رامنځته شول لکه د زده کړې بهیر یې چټک کړ، زده کړه یې اسانه کړه، د زده کړې اړوند لګښتونه یې ارزان کړل، زده کړه یې هرچاته په ورغوي کې ور کېښوده، چې د ټکنالوجی څخه مخکې یې شتون نه درلود. همدا ډول په کلاسیک میتود کې د زده کوونکي فزیکي شتون په ټولګي کې اړین وو، مګر د ټکنالوجی 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 رسې پیدا کړي، چې له یوې خوا به یې د بوختیاوو له امله زده کړه نه وي ټکنی او له بلې خوا به یې پر وخت او تازه

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

### د الکترونيکي زده کړو سيستم د کاميابۍ بنسټيز عوامل

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

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

### تخنیکي عوامل

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

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

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

### سرچیني عوامل

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

### اخلاقي عوامل

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



## پیداگوژیک عوامل

په لوړو زده کړو کې د الکترونیکي زده کړو سیستم په کامیابی سره د په کاراچولو له اغېز لرونکو عواملو یوه برخه پیداگوژیک عوامل دي، چې په پام کې نیول یې د الکترونیکي زده کړو د کامیابی سبب کېږي، چې پدې اړه یو شمېر څیړونکو خپلې څیړنې تر سره کړي دي. د بېلګې په توګه د مصومي (Masoumi) او د هغې ملګرو یادونه کوو، چې ویلي یې دي، د الکترونیکي زده کړو د کامیابی پیداگوژیک عوامل د زده کوونکو په وړاندې روش، متقابلې اړیکې نیونه، د منځپانګې تحلیلونه، د لیدونکو تحلیلونه، د موخې یا موخو تحلیلونه، د الکترونیکي زده کړو د طرحې تحلیلونه، د زده کړې تګلاره، د ویب پربنسټ د زده کوونکو ملاتړ، زده کوونکو ته دوامداره او رغند هڅې وړکونه، د بشوونې 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 کامیابی د اساسي عواملو یوه برخه مدیریتي عوامل تشکیلوي، چې تر ډېره بریده په یوه اداره تمرکز کوي. په یاد عامل پورې 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 د غښتلي کولو پروسې پرمخ بېول، د وخت مدیریت، د پلي کولو لپاره د اړینو مهارتونو درلودل، د ځانګړي ټکنالوجی په پام کې نیول، مدیریتي ملاتړ، اغېزمنتوب، موثریت، غښتلي ستراتیژي او هڅونه ترلي دي. (۱۱: ۳۲۳ - ۳۲۸) د دې لپاره چې الکترونیکي زده کړې په کامیابی سره تطبیق شي، اداره باید د الکترونیکي زده کړو لپاره غښتلی پلان ولري. د دغې کتګورۍ اړونده فرعي عوامل څیړونکو په لاندې ډول خلاصه کړي دي.

۱. مارکیټ ته کتنه: یاده کتنه د مارکیټ هغه غوښتنې په برکې نیسي، چې د زده کړې په موسسې پورې 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 ستراتیژي کې بدلونونو ته اړتیا ده. (۸: ۶۳)



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

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

### پایله

الکترونيکي زده کړې هغه زده کړې دي، چې د الکترونيکي وسایلو پرمت ترسره کېږي او په ټوله کې د معلوماتي او مخابراتي ټکنالوجی په شتون کې صورت نیسي، چې بی له معلوماتي او مخابراتي ټکنالوجی کارولو ورته الکترونيکي زده کړې نشو ویلی. د دغې څېړنې په بشپړیدو سره دې پایلې ته ورسیدم، چې د لوړو زده کړو په موسساتو کې د الکترونيکي 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 الکترونيکي زده کړو سیستم د کامیابۍ باعث ګرځي او نه پاملرنه یې د الکترونيکي زده کړو سیستم پلي کول ټکنی کوي.

### سپارښتنې او وړاندیزونه

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

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

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

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

۴. د انټرنېټ په بڼو کې ټیټوالی راوستل او د چټک انټرنېټ شتون، چې په دې سره به الکترونیکی زده کړو ته لاس رسی اسان شي او هرڅوک به یې د کارولو توان ولري.
۵. د الکترونیکی زده کړې په برخه کې د ښوونکو مهارتونو لوړول، چې په دې سره به الکترونیکی زده کړې په ښه ډول عملي شي.
۶. د نورو هغو هېوادونو او یا موسساتو سره نږدې اړیکې ساتل، چې الکترونیکی زده کړې په کې معمول ګرځیدلي وي، چې پدې سره به د ښوونکو د مهارتونو په لوړولو او زیربناوو په ایجادولو کې مرسته وشي.
۷. د دوامداره برېښنا برابرول، چې په دې سره به هم د زده کوونکو او هم د ښوونکو د معلوماتي او مخابراتي ټکنالوجی 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 الکترونیکی زده کړو سیستم په ښه ډول تطبیق ته رهنمائي شي.
۹. د خارجي ژبو په خاص ډول د انګلیسي ژبي کورسونو جوړول، چې په دې سره به د ښوونکو او زده کوونکو ظرفیت لوړشي او دوی به وکولی شي، چې د معلوماتي او مخابراتي ټکنالوجی څخه سالمه ګټه پورته کړي ځکه، چې د ښوونکو او زده کوونکو یوه عمده ستونزه د خارجي ژبو سره اشنایي پیدا کول دي.

### Abstract

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

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

## References

- [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.
- [٤] 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.
- [٥] 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*.
- [٦] 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., Suwannathachote, 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).



پوهنيار محمدصديق نوابزاده

اقتصاد پوهنځی

مالي او بانكي چارو ډيپارټمنټ

گرځنده شمېره: +93781329090

برېښنالیک: [sediq2011@gmail.com](mailto:sediq2011@gmail.com)

## د پیسو مینځل ( قانوني شکل ته د پیسو اړول)

### لنډیز

دغه مقاله د پیسو مینځل او د تورو پیسو سپینول (Money Laundering) څېړي او همدارنګه د مجرمینو، غلو، قاچاقبرانو او نورو غیر قانوني کاروبار لرونکو له خوا د بېلابېلو مېتودونو څخه په ګټې اخیستنې سره قانوني مالي سیستم ته د غیر قانوني پیسو داخلول تریبټ لاندې نیسي. د څېړنې په پایله کې وموندل شوه، چې د غیر مشروع او غیر قانوني کاروبارونو څخه تر لاسه شوي پیسي 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 پیسي مینځل کېږي. دغه مقاله د کتابخانایي تحقیق د مېتود څخه په ګټې اخیستنې سره د دویم لاس مالوماتو پر بنسټ بشپړه شوي ده.

### سریزه

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

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

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

## موخې

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

## د کار مواد او مېتود

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

## د پیسو مینځلو مفهوم

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



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

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

### د پیسو مینځلو لنډه تاریخچه

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

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

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

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

### د پیسو مینځلو پړاوونه

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

### ځای پر ځای کول Placement

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

### پوښ کول Layering

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

### یوځای کول یا پېوست کول Integration

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

(توري) 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 دريو برخو کې خلاصه کېږي.

#### الف: اقتصادي اغیزې

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

#### ب: قانوني اغیزې

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

#### ج: ټولنيزي اغیزې

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

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 ټولني حاکمان جوړېږي. [23:2]

### د پیسو مینځل او نړیوال کیدل

د مالي معلوماتو، ټیکنالوژي او مواصلاتو په برخه کې چټک پرمختگونه د دې باعث شوي دي، چې پیسې د نړۍ هرې برخې ته په اسانۍ او چټکتیا سره ولېږل 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 توري پیسې نړیوال بانکي سیستم ته داخلېږي په هماغه اندازه یې د سرچینې تشخیص ستونزمن کېږي. هغه اندازه پیسې، چې په نړیواله کچه هر کال مینځل کېږي، په تخمینی 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 تخمینی ډول سره د 800 ملیارد امریکایي ډالرو څخه تر دوه تریلیون امریکایي ډالرو پورې پیسې مینځل کېږي. سره د دې، چې د دغو تخمینی اعدادو تر منځ فاصله ډیره لویه ده او یوه دقیقه محاسبه نه راکوي، خو که چېرې هغه کمترین تخمین یې 2% (یا 800 میلیارد 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، کنکړل کول او جریمه کول لا ډېر ستونزمن کړي دي. همدارنګه د ټیکنالوژي پرمختګ په نړیوال مالي سیستم کې د الیکټرونیکي 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 توري پیسې په قانوني هغو اړول کېږي، چې دا کار د مالي او حقوقي مؤسساتو، سوداګریزو مرکزونو، بانکونو او نورو دریم ګرو اشخاصو له مرستې او بنګېلتیا 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 کېږي. 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 پر وړاندې 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 وروسته څو ځایي 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 کېږي.

الف: ټولنیز اهمیت

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

ج: د جنایي ګروپونو د دارايي ګانو قبضه کول

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

پایله

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

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

### وړاندیزونه

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

### Abstract

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

### References

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

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



پوهنیار محمد عثمان عادل

پوهنتون هرات

پوهنځی اقتصاد

د اړیکې شمیره: 0799499835

برېښنالیک: [osman\\_1360@yahoo.com](mailto: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 قافله پیشرفتهای تمدنی همراکب بوده است. در این میان، برخی از فرهنگها بر رفتار اقتصادی افراد تاثیرات سودمند و سازنده داشته و برخی دیگر، پیامدهای زیانمند و ویران کننده یی را از خود بجای گذاشته است. این نوشتار بر آن است تا فرهنگ تکلف گرایی را مورد بررسی قرار دهد و با مثال های واقعی و زنده روشن سازد که این فرهنگ زیانبار چگونه رفتار افغانها را در ساحه امور اقتصادی، غیراقتصادی و نامعقول ساخته است.

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

اخلاقیات و عاداتی می داند که افراد از جامعه خویش فرا می گیرند. [3] واژه تکلف به معنای کار را بر خود مشکل ساختن و به زحمت انجام دادن است؛ چنانکه فرهنگ عمید آن را تظاهر کردن معنا می کند [4] و فرهنگ فارسی معین متکلف را کسی می گوید که کار را به زحمت و رنج انجام دهد؛ انسان که بر طبع گران آید. و رفتار عقلانی اقتصادی یعنی اینکه افراد امکانات و بودجه دست داشته خویش را جهت تامین نیازهای خویش طوری تخصیص داده و به مصرف برسانند که سطح مطلوبیت شان به حداکثر برسد. اکنون مسئله 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 رابطه فرهنگ را با رفتار اقتصادی روشن می سازیم و سپس پدیده تکلف گرایی عقلانیت گریز را به بررسی می گیریم.

#### هدف

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

#### میتود و مواد کار

این مقاله بر مبنای روش تحقیق کتابخانه ای نگارش یافته است. علاوه بر آن، در تحلیل موضوعات عمده 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، منحصیث مهمترین عامل تاثیرگذار بر رفتار اقتصادی

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

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

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

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

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

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

### تکلف گرایی عقلانیت گریز

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

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

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

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

الگوی مصرف در هر کشور باید متناسب با سطح درآمد مردم آن کشور باشد. اما متأسفانه چیره گی پدیده خودنمایی و تکلف گرایی از مهمترین و بنیادی ترین عواملی است که این الگو را در افغانستان نامتعادل و غیراقتصادی ساخته است. آیا برگزاری محافل شادی مانند مجالس عروسی و جشن فراغت، و مراسم عزاداری، در این سرزمین مطابق به سطح درآمد و وضعیت مالی مردم است؟ 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. برآستی مهمانی ها به جای آنکه به منظور گسترش پیوند دوستی و استحکام و افزایش شادی ها و صمیمیت ها باشد، بیشتر معطوف به مصلحت ها و چشم و همچشمی ها شده است و نسبت به گذشته آنچنان تشریفاتی، تکلفاتی و پرهزینه شده که تکرارش برای اکثر افراد آسان و خالی از مشکل نیست و در نتیجه سبب شده که وابستگان و دوستان همدیگر را کمتر دید و بازدید نمایند.

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

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

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

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

### نتیجه

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

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

## ماخذونه

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



پوهنیار ماستر میرسبحان مجددی

پوهنځی زبان و ادبیات

دپپارتمنت دری

شماره تماس: 0787375544

## تحلیل منش های قهرمانان گرشاسب نامه

### خلاصه

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

### مقدمه

آثار حماسی آریانا از دیرباز در فراز و فرود تاریخ، همواره تجلی‌گاه دلاوری‌ها، مردانه‌گی‌های پهلوانان و آینه تمام‌نمای اندیشه‌ها و افکار قهرمانان است و منش‌های اخلاقی و غیراخلاقی آنها را با همه تضادها، به نمایش می‌گذارد. در این رهگذر، شاهنامه فردوسی به عنوان اثری بی‌بدیل، بر بلندای تاریخ زبان فارسی دری یا آریانا، خودنمایی می‌کند و آثار حماسی تالی‌شاهنامه نیز رفتار، کردار و عقاید پیشینیان را در قالب زبان حماسی بیان می‌کنند. با نظر داشت به اینکه توجه محققان و ادب‌شناسان بیشتر به شاهنامه معطوف شده است، پرداختن به شناخت منش‌های پهلوانان در آثار حماسی پس از شاهنامه ضروری می‌نماید. نگارنده، حاصل مطالعات خود را در زمینه تحلیل منش‌های پهلوانان در گرشاسب‌نامه و مقایسه آن با بعضی از پهلوانان شاهنامه در این مقاله ارائه می‌دهد.

### گرشاسب‌نامه

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

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

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

جذابیت و احساسات گرم ملی و میهنی که در شاهنامه مشاهده می‌شود، در گرشاسپ‌نامه دیده نمی‌شود. «افراط اسدی در تصویر، به ویژه تصویرهای تشبیهی و استعاری، فضای شعر او را از حماسه دور نگه می‌دارد و این تزام 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 دلآوری‌های گرشاسپ را به نظم کشیده است. این منظومه، صرف نظر از اینکه يك اثر حماسی است، پندهای اخلاقی، تربیتی و اجتماعی بسیاری در خود دارد و نویسنده آن از نکات فلسفی و مذهبی نیز ضمن حماسه یاد می‌کند.

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

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

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

### تحلیل منش‌های قهرمانان گرشاسپ‌نامه

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

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

اگر رزم گرشاسپ یادآوری

همه رزم رستم به یادآوری (۲ : ۴۴)

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

ز گـویندگانی کـشان نیست جفت

به خوشی چنین داستان کس نگفت (۲ : ۴۱۴)

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

همان بود رستم کـه دیو نژند

بیردش به ابر و به دریا فکـند

سته شد ز هـومان به گرز گـران

زدش دشتبانی بـه مازندران

زبن کـردش اسپندیار دلیر

به کشتیش آورد سـهرا ب زیر (۳ : ۴۴)

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

نه بېر و نه گرگ آمد از وی رها

نه شیر و نه دیو و نه نر از اژدها (۳ : ۴۴)

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

جهان آفرین تا جهان آفرید

سواری چو رستم نیامد پدید

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

به همین منظور، گرشاسپ را برای مبارزه با دیوان به خاورزمین می‌فرستد. این است، قهرمانی که اسدی او را از رستم شاهنامه برتر می‌داند. رستم نام‌آوری است که صرف‌نظر از چند خصوصیت منفی که دارد، مایه افتخار و سربلندی آریایان است. بی‌دلیل نیست که فردوسی با کلام و بیان جادویی خویش - که خواننده را سحر می‌کند - رستم دستان را جهان پهلوان می‌نامد. او ایمن دارد که فرمان بردن از کسی که خود مطیع پادشاهی ظالم و غیرآریایی است، شایسته نیست؛ همچنان که گرشاسپ از چنین کسی اطاعت می‌کرد. بی‌ربط نیست که فردوسی بر ضحاک می‌تازد؛ چون می‌داند با آمدن ضحاک است که:

نهان گشت آیین فرزندگان

پراگنده شد نام دیوانگان

هنر خوار شد جادویی ارجمند

نهان راستی، آشکار را گزند

شده بر بدی دست دیوان دراز

ز نیکی نبودی سخن جز به راز (۵ : ۵۱)

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

تنش را به تیر سواران بدوخت

کرا بند بد کرده باآتش بسوخت (۵ : ۱۹۰)

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

به زنهاریان رنج منمای هیچ

به هر کار در داد و خوبی پسیج

ز سوگند و پیمان نگر نگذری

گه داوری راه کژ نسپری

چو چیره شوی خون دشمن مریز

مکن خیره با زیر دستان ستیز (۵ : ۲۹۸)

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

اسیران که از کابل آورده بود

به يك جایگه گردشان کرده بود

بفرمود خون همه ریختن

و زیشان گل باره انگیختن

یکی نیمه بد کرده دیوار شهر

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

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

ببریدشان گوشت یکسر به گاز

بمردند و کس هیچ نگشاد راز (۵ : ۳۹۳)

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

از ایشان گنه پهلوان در گذشت

سپه راز تاراج و خون بازداشت (۵ : ۳۶۱)

و از شاه چین نیز پوزش می‌خواهد:

چو فغفور را دید شد پیش باز

نشاند از بر تخت و بردش نماز



بسی خواست زو پوزش دلپذیر

که این بد که پیش آمد از من مگیر (۵ : ۳۶۲)

گرشاسپ، در مقابل فریدون، فغفور چین را می‌ستاید:

که شاهي سزا افسر و گاه را

ندیدم چو او جز شهنشاه را (۶ : ۳۷۰)

قهرمان اسدی از توانایی‌های جسمانی بسیار بالایی برخوردار است، بر تمام حریفان خود غلبه می‌کند، سپاه او همیشه پیروز میدان‌های رزم است. شکست در لشکر او معنا و مفهومی ندارد، کشته‌گان سپاه دشمن در هر نبرد، چندین هزار و کشته‌گان سپاه او يك نفر است:

ز کابل سپه کشته شد شش هزار

ندانست کس خستگان را شمار

نبد کشته از خیل گرشاسپ کس

شمرندند يك مرد کم بود و بس (۶ : ۲۳۱)

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

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

کنم ز اژدهای فلک سر ز کین

چه باک آیدم ز اژدهای زمین (۶ : ۷۱)

شما را می و شادی و بم و زیر

من و اژدها و که گرز و تیر (۶ : ۷۲)

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

چو خواهی که شاهی کنی راد باش

به هر کار با دانش و داد باش (۶ : ۲۳۹)

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

به گرشاسپ گفت اثرط ای شوربخت

ز شاه از چه پذیرفتی این جنگ سخت

نه هر جایگه راست گفتن سزاست

فراوان دروغست کان به ز راست

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### نتیجه‌گیری

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

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

اگر رزم گرشاسپ یادآوری همه رزم رستم به بادآوری

### Abstract

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

سرچشمه ها

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

پوهنیا نورآقا نویسا

پوهنځی زبان و ادبیات

دپارتمنت دري

شماره تماس: ۰۷۷۶۷۸۰۱۵۷

ایمیل درس: [Noor Aqa Naveesa@yahoo.com](mailto:Noor Aqa Naveesa@yahoo.com)

## شیخ عطار و هفت وادی سلوک

### خلاصه

هفت وادی سلوک در منطق الطیر عطار مراحلی ست که سالک طریقت باید طی کند. عطار، طی کردن این مراحل را به بیابان‌های بی‌زینهارى 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. و اژدهگان کلیدی: عطار، منطق الطیر، سالک و هفت وادی عرفان.

### مقدمه

شیخ فریدالدین عطار نیشاپوری از زمره شاعران و عارفان شهیر و نامور زبان پارسی دری ست. 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 شاهکار بزرگ عرفانی ست و دیده می‌شود که مورد توجه شاعران بزرگی چون مولانا قرار گرفته است. این مثنوی از نگاه درون‌مایه، بحث و گفت‌وگوی پرنده‌گان از یک پرنده داستانی به نام سمیرغ است. در این منظومه گروهی از پرنده‌گان برای جستن و یافتن 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 آیینة حق در می‌یابند که سمیرغ در وجود خود



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

### شیخ عطار و هفت وادی سلوک

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

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

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

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

اما آثار مسلم عطار، قرار ذیل است:

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

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

### منطق الطیر

منطق الطیر از میان تمامی مثنوی های شیخ عطار مهمتر و شیواتر می‌باشد. به باور پژوهش‌گران ادبی، منطق الطیر بهترین آفریده شیخ عطار و یکی از زیباترین و موفق ترین نمونه های آثار تمثیلی و رمزی در ادبیات پارسی دری است. تعداد ابیات این منظومه در نسخ و چاپ های مختلف بین ( 4400 تا 4700 ) بیت آورده شده است. نام این مثنوی در آثار عطار به سه گونه « منطق الطیر»، « مقامات طیور» و « طیور نامه » آمده است، این اثر مانند سایر مثنوی های عطار با توحید، آغاز می شود. ( 5:27 ) در این منظومه، 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 ما را هفت وادی در راه است  
 چون گذشتن هفت وادی، درگه است  
 باز ناید در جهان زمن راه کس  
 نیست از فرستگ آن گاه کس  
 چون نیاید باز کس زین راه دور  
 چون دهند آگهی ای ناصبور  
 چون شدند آن جایگه گم سربه سر  
 کی خبر بازت دهند ای بی خبر  
 هست وادی طلب آغاز کار  
 وادی عشق است زان پس بیکنار  
 پس سیم وادیت ز آن معرفت  
 هست چارم وادی استغنا صفت  
 هست پنجم وادی توحید پاک  
 پس ششم وادی حیرت صعبناک  
 همین وادی فقر است و فنا

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

## ۱- وادی طلب

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

## ۲- وادی عشق

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

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

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

مولانا می‌گوید:

عشق جوشد بحر را مانند دیگ

عشق ساید کوه را مانند ریگ

عشق بشکافد فلک را صد شکاف

عشق لرزاند زمین را از گزاف

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

عشق را به عشق حقیقی و مجازی جدا کرده‌اند:

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

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

تفاوت‌های عشق مجازی و حقیقی:

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

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

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

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

### 3- وادی معرفت

بعد از آن بنمایدت پیش نظر

معرفت را وادیی بی پا و سر

هیچکس نبود که او این جایگاه

مختلف گردد ز بسیار راه

هیچ ره در وی نه چون دیگرست

سالک تن سالک جان دیگرس  
 باز جان و تن ز نقصان و کمال  
 هست دایم در ترقی و زوال  
 لاجرم بس ره که پیش آمد پدید  
 هریکی بر حد خویش آمد پدید ( ۶ : ۲۱۰ )

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

#### 4- وادی استغنا

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

استغنا یعنی بی نیازی که لازمه قطع علاقه از حطام و بهره های دنیا از جاه و مقام و منال است. حافظ شیرازی گوید:

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

از این رباط دو در، چون ضرورتست رحیل

رواق وطاق معیشت چه سربلند و چه پست

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

صدهزاران سبز پوش از غم بسوخت

تا که آدم را چراغی بر فروخت

صدهزاران دیده شد دریای خون

تا که یوسف آمد از زندان برون

صدهزاران طفل سر ببریده شد

تا کلیم الله صاحب دیده شد

صد هزاران خلق شد آتش پرست

تا خلیل الله از آتش برست

صد هزاران خلق در زنا شد

تا که عیسی محرم اسرار شد

صد هزاران جان و دل تاراج رفت

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

## 5- وادی توحید

بعد از آن وادی توحید آیدت

منزل تجرید و تفرید آیدت

روی‌ها چون زنی بیابان برکنند

جمله سر از یک گریبان برکنند

گر بسی بینی عدد را اندکی

آن یکی باشد درین ره دریکی

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

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

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

## 6- وادی حیرت

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

میچکد خون، می‌نگارد ای دریغ  
آتشی باشد فسرده مرد این  
پخته‌ای بس سوخته از درد این  
مرد حیران چون رسد این جایگاه

در تحیر مانده و گم کرده راه (۸ : ۲۲۶)

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

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

#### وادی فقر و فنا

بعد ازین وادی فقرست و فنا  
کسی بود اینجا سخن گفتن روا  
عین این وادی فراموشی بود  
گنگی و کوری و بی‌هوشی بود  
صد هزاران سایه جاوید تو  
گم شده بیتی ز یک خورشید تو  
بحر کلی چون به جنبش کرد رای  
نقش‌ها بر بحر کی ماند به جای  
هر دو عالم نقش آن دریاست بس  
هرکه گوید نیست این سوداست بس



هرکه در دریای دل گم بوده شد  
 دایما گم بوده و آسوده شد  
 دل درین دریای پر آسودگی  
 می نیابد هیچ جز گم بودگی  
 گر ازین گم بودگی بازش دهند  
 صنع بین گردد بسی رازش دهند  
 سالکان پخته و مردان مرد

چون فرو رفتند در میدان درد (۹ : ۲۳۳)

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

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

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

### نتیجه‌گیری

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

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

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

### Abstract

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

### سرچشمه ها

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

پوهنیار خان وزیر عادل

شیخ زاید پوهنتون

بڼوونې او روزنې پوهنځی

کیمیا او بیولوژي څانګه

ګرځنده شمېرې: 0764 618085 \_ 0707 818989

Khwarzir.adil@gmail.com

## انسولین او دهغې میتابولیک تاثیرات

### لنډیز

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

### سرریزه

په وینه کې د ګلوګوز د سطحې ساتنه او تنظیم په دوو بڼو سرته رسیږي، یو په ټاکلو وختونو کې د غذا خورل، بل د هغه هورمون په واسطه چې د پانکراس د غدې پواسطه څڅول کیږي. پانکراس یو شمېر ځانګړي حجرې لري چې د لنگرهانز د جزایرو (Langer Hans Islets) په نامه یادېږي. د لنگرهانز د جزایرو حجرې دوه ډوله حجرات لري، چې یو ډول یې الفا او بل ډول یې د بیټا په نامه یادېږي. د الفا حجرې د ګلوګاګون (Glucagon) هورمون او د بیټا حجرې د انسولین

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

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

### د کار توکي او کړنلاره

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

### موخي

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

### د انسولين هورمون

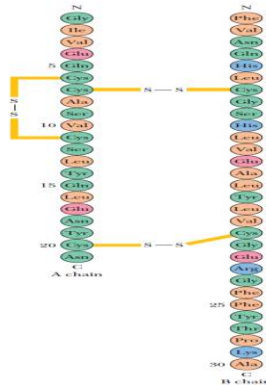
دا هورمون د لومړي ځل لپاره په ( ۱۹۲۲ ) زیږدیز کال کې د Banting And Best په وسیله له پانکراس څخه بېل شو او په دې ډول یې د شکرې په ناروغی د اخته ناروغانو حالت له ناڅاپي خرابوالي څخه دیوه روغ کس د ژوند په لور روان کړ. په تاریخي ډول دا هورمون د وینې له گلوکوز سره تړلی دی. دا خبره تر یوه ځایه صحیح ده، ځکه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

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

پروتین په لوړه کچه انسولین افرازي او دا ډېر انسولین په ځانگړي ډول په خوراکي رژیم کې د کاربوهایډیټونو د ډېروالي له کبله افرازيږي. 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 کاربوهایډرېټ په ځيگر او عضلاتو کې د گلايکوجن په ډول او شحمي توکي په Adipose Tissues کې زېرمه کوي. همدرانګه ټول هغه کاربوهایډرېټ چې د گلايکوجن په ډول نه زېرمه کېږي، د انسولین په وسیله په شحم بدلېږي او بیا په Adipose Tissues کې زېرمه کېږي. په هغه حالت کې چې پروتین په بدن کې لوړ شي، نو انسولین د حجرو په پرده نېغ په نېغه اغېزه لري، ترڅو امینواسیدونه په پروټینونو بدل کړي. د دې ترڅنګ 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 پروتین دی چې په انسان کې یې مالیکولي وزن ( 5808 ) دی. د امینواسیدونو له دوه ځنځیرونو څخه چې یو له بل سره د Bonds Disulfide د 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 بڼي.

انسولین د بیتا په حجرو کې د هغې ماشینرۍ په وسیله جوړېږي چې پروتین جوړوي، پدې ډول هغه رايبوزوم 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 ماتېږي او Proinsulin جوړېږي چې مالیکولي وزن یې ( 9000 ) وي، دا مرکب

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

#### د کاربوهايډرېټو په استقلاب د انسولین اغېزې

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

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

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

دغه لور انسولین عضلي حجرو ته د گلوکوز د چټکي ليردوني لامل ګرځي. حجرو ته د دومره ډېر گلوکوزو ننوتلو دليل دادی، چې په دې وخت کې عضلي حجري د شحمي اسيدونو پر ځای د گلوکوز کارولو ته ترجیح ورکوي. [ ۴ ]

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

### په ځيگر کې د انسولینو رول

د انسولین له ارزښتناکو اغېزو څخه یوه هم دا ده، چې هغه گلوکوز چې له خوړو څخه وروسته جذبېږي سمدستي يې په ځيگر کې د گلايکوجن په ډول زېرمه کوي، بیا د دوو خوړو لکه د سهار چای او د غرمې ډوډی تر منځ کله چې کس خواړه نه خوړي او د وینې د گلوکوز غلظت په تیتېدو پیل کوي، نو د انسولین افراز په چټک ډول لږيږي او د ځيگر گلايکوجن بېرته په گلوکوز توپه کيږي او وینې ته ازادېږي، ترڅو په وینه کې د گلوکوز د غلظت له ډېر تیتېدو څخه مخنیوی وشي. [ ۱ ]

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

۱\_ انسولین د ځيگر Phosphorelase انزایم چې د ځيگر گلايکوجن په گلوکوز توپه کوي غیر فعالوي دا کار د ځيگر په حجرو کې د زېرمه شوي گلايکوجن د ماتیدو مخنیوی کوي. [ ۷ ]

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

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

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

که گلوکوز په ځیګر کې له هغې کچې څخه لوړ شي چې د گلايکوجن په ډول زېرمه کیږي او یا د Hepatocytes د میتابولېزم لپاره کارول کیږي، نو انسولین دا اضافي گلوکوز په شحمي اسیدو بدلوي. دا اسیدونه یا د ترای گلیسرایډ په ډول په ( Very Low Density Lipoprotein ) ( VLDL ) ( Density Lipoprotein ) کې بسته کیږي 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 ترسره کوي، کوم چې د دې کار لپاره اړین دي، مګر د دې اغېزو یوه برخه د انسولین د هغه فعالیت په وسپله ترسره کیږي، چې انسولین یې د عضلي او Extra Hepatic نسجونو څخه د امینواسیدونو لپاره کموي. [ ۵ ]

په دماغو کې د انسولین کرنې

دماغ د بدن د نورو نسجونو څخه په دې باره کې توپیر لري او هغه داسې چې د دماغ په وسپله د گلوکوز په اخیستلو یا کارولو باندې انسولین ډېره لږه اغېزه لري. دماغي حجرې له انسولین څخه پرته هم د گلوکوز په وړاندې د تیریدو وړتیا لري او هم گلوکوز کارولای شي. د انرژي 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 گلوکوز د انرژي لپاره کاروي او د انرژي نورې سرچینې لکه شحم په ګرانه کاروي، ځکه نو دا اړینه ده چې د وینې د گلوکوز 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 گلوکوز کچه ډېره راټیټه شي ( 20 - 50mg/dl ) د Hypoglycemic Shock نښې راڅرګندیږي چې په پرلپسې ډول په عصبي تخریش متصف وي، چې دا بیا د



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

### د شحم په استقلال باندې د انسولین اغېزې

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

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

۲\_ د انرژۍ لپاره د گلوکوز د ډبرو کارولو په وخت کې د Cetric Acid له لارې د Cetrate او Iso Cetrate ایونونه جوړیږي. دغه ایونونه بیا په خپل وار د Acety-Coa Carboxylase انزایم په فعالولو کې نېغه ونډه لري، دا انزایم د Acety-Coa د Caroxylation لامل ګرځي او Malonyl-Coa جوړوي. [۱]

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

په وده او د پروټین په انقلاب د انسولین اغېزې

دا هورمون د پروټین 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 کاربوهایډرېټ او شحم د پروټینو سره یو ځای په نسجونو کې زېرمه کیږي، چې د دغو توکو زېرمه کیدل انسولین هورمون ته اړتیا لري. باید ووايو چې د پروټین 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 لېږد تېبه کوي، د بېلګې په ډول د Valine, Laucine, Tyrosine او Phenylalanine لېږد حجرو ته ډېروي، نو ویلای شو چې انسولین پدې اړه د Growth Hormone سره یو ځای حجرو ته د امینو اسیدونو لېږد هم ډېروي او هم یې اسانه کوي، خو دواړه هورمونونه په یو واحد امینو اسید خان نه بوختوي. [۶]

انسولین د mRNA د ژباړې یا Translation پروسه ډېروي، پدې ډول د نورو پروټینونو 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 تېه 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 ګړندی کوي، داسې چې د RNA جوړښت ډېروي او په دې ډول د نورو پروټینونو په جوړیدو پای

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

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

### پایله

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

## Abstract

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

## اخليکونه

- ۱\_ احسان، احسان الله، ( ۱۳۹۵ ل ) اندوکراین، زره، رگونو او پښتورگو فزیالوژی، ننګرهار پوهنتون طب پوهنځی: م م ، ۱۰۲ \_ ۱۱۵
- ۲\_ بهسودوال ، خليل احمد، ( ۱۳۹۲ ل ) د سپستمونو پتالوژي، د ننګرهار د طب پوهنځی: م م ، ۱۴ \_ ۲۰
- ۳\_ سلطانی، عبدالواسع، ( ۱۳۹۱ ل ) اندوکراینولوژی و روماتولوژی، چاپ دوم ، پوهنتون طبي کابل: م م ۳۱
- ۴\_ شريف الله، ( ۱۳۸۰ ل ) طبي فزیالوژي، د ننګرهار پوهنتون طب پوهنځی: م م ، ۱۶۳ \_ ۱۶۶
- ۵\_ ظفرزی، محمدظاهر، ( ۱۳۸۹ ل ) د هضمي جهاز ناروغی، د ننګرهار طب پوهنځی: م م ، ۴۱ \_ ۴۵
- ۶\_ فروتن، محمدناصر، ( ۱۳۹۰ ل ) فزیالوژي طبي، انتشار عازم کابل: م م ۱۵۷ \_ ۱۶۷ .
- ۷\_ نشاط، محمدطیب، ( ۱۳۹۰ ل ) اندوکراینولوژي او روماتولوژی ، ننګرهار پوهنتون: م م ۷۰ \_ ۷۲
- ۸\_ هادی، سیف الله، ( ۱۳۹۰ ل ) د پښتورگو او هضمي سپستم ناروغی، م ۳۷
- ۹\_ هاشمي، سيدعبدالله، ( ۱۳۶۲ ل ) پتالوژي عمومي، انسټیټوت دولتي طب کابل: م م ، ۸۱ \_ ۸۵

10\_ Bloom and Fawcett Concis Histology Chompan and Hall (1997) ( PP. 99 - 102 )

11\_ Carol-Mathson, Parth Pathophysiology. 5<sup>th</sup> Edition Lippion cott. (1988) Chapter 10 (PP.35 – 37 )

**Ministry of higher Education  
Shaikh Zayeduniversity**

**AcademicJournal**

Editor-in-Chief: T.Assist. Muhammad QasimGurbaz

Mobile: 0093771126767

Email: [qasim.gurbaz@gmail.com](mailto:qasim.gurbaz@gmail.com)

Associate Editor: Noor Muhammad Enqelabi

Mobile: 0093700337022

Email: [enqelabi.sheikh@gmail.com](mailto:enqelabi.sheikh@gmail.com)

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