Afghanistan International University

EDUCATIONAL MAGAZINE

AFGHANISTAN INTERNATIONAL UNIVERSITY
MONTHLY EDUCATIONAL MAGAZINE

AUGUST 2024 EDITION

Ketabton.com

AFGHANISTAN INTERNATIONAL UNIVERSITY
+93(0)789146291
AFGHANISTAN INTERNATIONAL UNIVERSITY

(c) ketabton.com: The Digital Library

افغانستان

نړيوال پوهنتون

پيژندنه او معرفي
پښتو ټولګه

د افغانستان نړیوال پوهنتون پيژندنه، معرفي او د ددغه پوهنتون لرليد ، موخې ، اداري جوړښت ، تر فعاليت لاندي ساحه،اړوند کورسونه او پروګرامونه او همدارنګه کوم ګران هيوادوال په دغه پوهنتون کې ګډون کولای شي.

۱۰۰

له سلو څخه زيات کورسونه او روزنيزي برنامې په مخالفو برخو کې : د تکنالوژي برخه د کمپيوټر ساينس اړوند ، نړيوالي ژبې انګليسي ، عربي، الماني او چيڼايي ژبې همدارنګه د تجارت اړوند په لسګونه کورسونه او فرصتونه د اسلامياتو د برخې په لسګونه روزنيزي برنامې او همدارنګه په لسګونه نوري برنامې.

0 6 5 1 2 9 4 3 7 8 0 2 4 3

Afghanistan International University
Afghanistan International University
+93(0)789146291 khaksaracademey@gmail.com Kabul , Afghanistan

د خيرونو ځانګه

(c) ketabton.com: The Digital Library

افغانستان نړیوال پوهنتون

د افغانستان نړیوال پوهنتون د انلاین زده کړو یو مخکښ او عصري پلیټفارم یا د علوموا انلاین پوهنتون ده چې د نړیوالو ژبو ترڅنګ د عمومي پوهې مختلف لنډ مهالي او اوږد مهالي کورسونه او روزنیزي برنامې وړاندي کوي دغه د انلاین زده کړو پلیټفارم په ۱۴۰۲ هـ.ش کال کې د یو شمیر نوښتګرو ځوانانو له لوري تاسیس شو چې په سر کې یې ددغه پلیټفارم بنسټګر ښاغلی انجینر حامد الکوزی خای درلود.

ددغه پلیټفارم ټولې روزنیزې برنامې او کورسونه په وړیا ډول ګرانو هیوادوالو ته وړاندې کیږي دغه د علوموا انلاین پوهنتون په ټوله کې ۲۱ علمي او اکاډمیک غړي لري او ددې ترڅنګ د افغانستان په ټولو ولایتونو کې د ۵۶ فعال نماینده ګان او غړي لري.

ددغه پلیټفارم کورسونه او روزنیزې برنامې په حضوري او انلاین بڼه ګرانو هیوادوالو ته وړاندې کیږي.

انلاین برنامې د واټساپ، زوم، سکایپ او ګوګل میټ په واسطه وړاندې کیږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

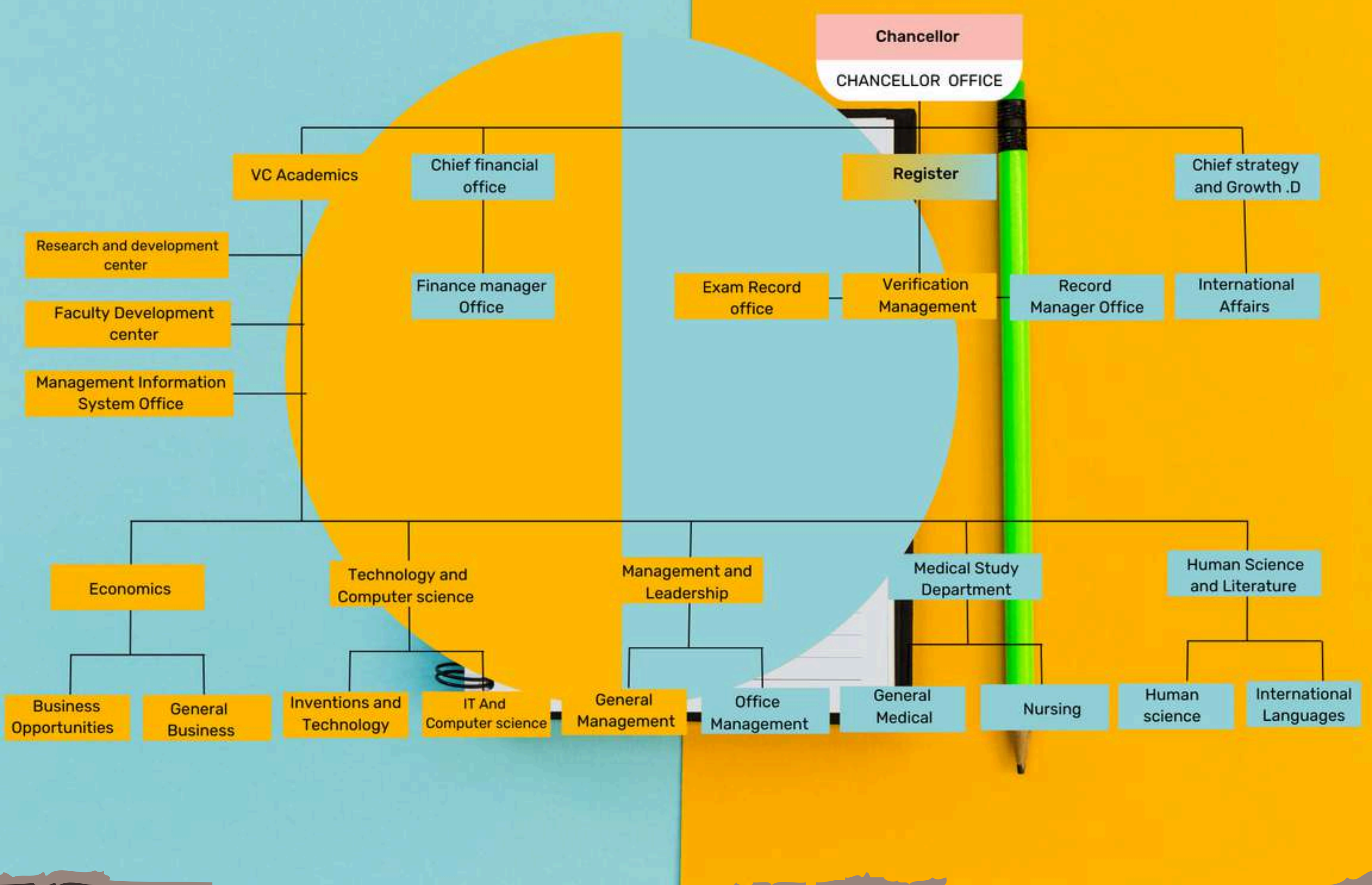
هدف او لرلید

دافغانستان نړیوال پوهنتون هدف او لرلید د افغانستان د ځوان نسل نوښتګر، له نني نړۍ سره برابر په ټیکنالوجۍ سمبال او هوښیار روزل دي چې دافغانستان هر ځوان باید په نړیوالو ژبو او ټیکنالوجۍ پوره برلاسی واوسي او ددغو دوو مهارتونو پر مټ د ګران هیواد افغانستان په چټک پرمختګ او ځان بساینه کې خپل رول ولوبوي

(c) ketabton.com: The Digital Library

د افغانستان نړیوال پوهنتون
اداري او سازماني جوړښت

AIU STUFF STRUCTURE



(c) ketabton.com: The Digital Library

د افغانستان نړیوال پوهنتون پروګرامونه

۱ – د اسلامي او دیني زده کړو برخه : د اسلام اساسات او ارکان، توحید، فقهه، احادیث او د اسلام نظامونه.

۲ – د نړیوالو ژبو تخصصي زده کړې برخه : انګلیسي ژبه، عربي ژبه، الماني ژبه، چینایي ژبه، فراسوي ژبه او ترکي ژبه.

۳ – د تکنالوژي او کمپیوټر ساینس برخه : کمپیوټر اساسات، د افیس پروګرامونه، د ګرافیک ډیزاین پروګرامونه او د پروګرامینګ انجینري او کوډینګ.

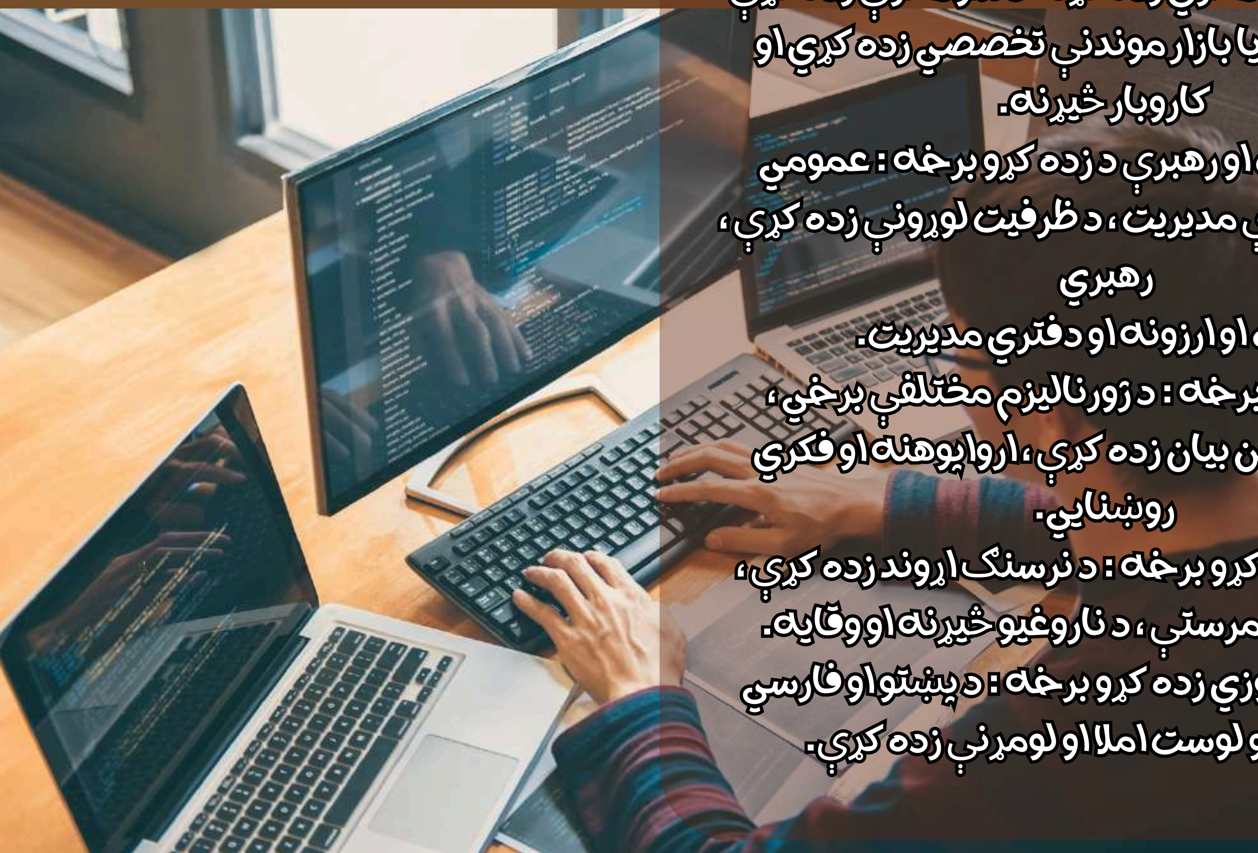
۴ – تجارت او سوداګري زده کړه : د سوداګرۍ زده کړې، د مارکیټینګ یا بازار موندنې تخصصي زده کړې او کاروبار څېړنه.

۵ – د مدیریت او رهبرۍ د زده کړو برخه : عمومي مدیریت، د پروژې مدیریت، د ظرفیت لوړونې زده کړې، رهبري
نظارت او ارزونه او دفتري مدیریت.

۶ – د ادبیاتو برخه : د ژورنالیزم مختلفې برخې، وینا والي او د فن بیان زده کړې، ارواپوهنه او فکري روښنايي.

۷ – د طبي زده کړو برخه : د نرسنګ اړوند زده کړې، لومړنې طبي مرستې، د ناروغیو څېړنه او وقایه.

۸ – د سواد اموزي زده کړو برخه : د پښتو او فارسي ژبې لیک او لوست املا او لومړنې زده کړې.



(c) ketabton.com: The Digital Library

څوک د افغانستان نړیوال پوهنتون له درسونو ګټه اخستلی شي؟

د افغانستان نړیوال پوهنتون ټول کورسونه او روزنیزې برنامې په وړیا ټول ټولو ګرانو هیوادوالو ته وړاندې کیږي په خاص ډول:

۱ – د هغو ګرانو هیوادوالو لپاره چې له لیک او لوست لرې پاتې شوي او اوس غواړي لیک او لوست زده کړي.

۲ – د ښوونځیو د زده کوونکو لپاره تر څو په مختلفو اړینو برخو کې پوهه تر لاسه کړي او د یو نوښتګر او له نوي فکر سره یو پرمختللی ځوان وشمیرل شي.

۳ – د پوهنتونونو د محصلینو لپاره چې غواړي د اوسني چټک پرمختګ کوونکې نړۍ سره یو ځای مخته لاړ شي مسلکي او تخصصي پوهه تر لاسه کړي تر څو د ګران هیواد د پرمختګ سبب شي.

۴ – دولتي کارکوونکي: دولتي کارکوونکو ته د د افغانستان نړیوال پوهنتون د مدیریت، رهبری، ارزونې او څارنې او همدارنګه د ظرفیت لوړونې مختلفې برنامې په پام کې نیول شوي.

۵ – بې دندې ځوانان: ټول هغه ځوانان چې دندې نلري هغوی د مناسبو شرایطو په برابرولو سره د تجارت او سوداګرۍ زده کړه او د کاري فرصتونو برابرول.

۶ – د ټولو ګرانو هیوادوالو لپاره چې له هیواده بهر ژوند کوي خصوصاً د اسلام اساسات او نړیوالې ژبې ډیرې اړینې دي.

په ټوله کې د افغانستان نړیوال پوهنتون کورسونه او برنامې د هغه چا لپاره ډیزاین شوي چې د مختلفو دلایلو له مخې نشي کولای عصري او ماډرن زده کړو ته لاسرسی ولري.
همدارنګه هغه ګران هیوادوال چې د جغرافیوي محدودیت له امله نشي کولای چې ښوونیزو مرکزونو ته لاسرسی ولري ځکه دوی په لیرو پرتو سیمو کې اوسیږي.
دوهم هغه زده ګران هیوادوال چې د اقتصادي ستونزو له امله نشي کولای ښوونیزو مرکزونو ته لاسرسی ولري.
دریم هغه ګران هیوادوال چې ټوله ورځ کار کوي مصروفه دي او وخت نلري تر څو ښوونیزو مرکزونو ته لاسرسی ولري.

(c) ketabton.com: The Digital Library

دافغانستان نړیوال پوهنتون غوره والی

1 د افغانستان نړیوال پوهنتون ټولی زده کړې په وړیا ډول ګرانو هیوادوالو ته وړاندې کیږي.

۲ درسونه په نوی میعاري او ډیر غوره میتود سره وړاندې کیږیچې د اوسنې نړۍ د ستندردونو سره برابر دي.

۳ درسونو ته په ډیري اساني سره لاسرسی د افغانستان نړیوال پوهنتون ټول درسونه د واټساپ، فسبوک، یوټوب،سکیپ او ګوګل میټ په واسطه وړاندې کیږي همدارنګه افلاین درسونه په فلشونو کې هم دلاسرسي وړ دي.

۴ د ځوا ړخیزه سیستمونو څخه استفاده درسونه د لیکنیز سیستم په مختلفو ډولونو لکه : PDF DOCS, او سلایډونو په شکل همدارنګه د ویډیو ګانو مختلف سیستمونه و مخامخ انلاین کلاسونه.

Afghanistan International University
Afghanistan International University

+93(0)789146291 khaksaracademey@gmail.com Kabul , Afghanistan

(c) ketabton.com: The Digital Library

د افغانستان نړیوال پوهنتون اکاډمیکه برخه

پرسونل او علمي برخه

معرفی

AFGHANISTAN INTERNATIONAL UNIVERSITY

د افغانستان نړیوال پوهنتون علمي پرسونل بنسټګر او علمي برخې.

(c) ketabton.com: The Digital Library

حامد الکوزی!

حامد الکوزی د محمد داود الکوزی ځوی په ۱۳۸۱ لمریز کال په لغمان ولایت کې زیږیدلی، نوموړي خپلې لومړنۍ زده کړې په لغمان ولایت د شهید انجینر شیر محمد د هلکانو په عالي لیسه کې سرته رسولي او په ۱۳۹۷ لمریز کال له یادې لیسې څخه په لومړۍ درجه فارغ شوی. نوموړي د فراغت په کال د کانکور په ازموینه کې برخه اخستې او د لغمان پوهنتون انجینري پوهنځي سېول څانګې ته بریالی شوی. نوموړی یو مهربانه، فعال او زړه سوانده شخص دی، نوموړی په ۱۴۰۲ لمریز کال د لغمان پوهنتون د انجینري پوهنځي د سېول څانګې څخه په کدري درجه فارغ شوی. ښاغلي الکوزی معلوماتي تکنالوژي لوستې او په یاده برخه کې یې مختلف ټرایننګونه اخستي ددې تر څنګ په ګرافیک دیزایننګ او ویب ډیولپمینټ کې ډیره موده بوخت وې. ښاغلی الکوزی په انګلیسي او دری ژبو پوهیږي. نوموړی په انګلیسي ژبه کې مختلف ستاینلیکونه لري او زیاته موده کیږي چې د یادې ژبې په تدریس او زده کړې بوخت دی.
ښاغلی الکوزی د افغانستان نړیوال ګروپ موسس دې چې د افغانستان نړیوال پوهنتون هم د یاد ګروپ برخه ده، نوموړي په افغانستان کې د وړیا انلاین زده کړو بنسټګر او رامنځته کوونکی ده چې په زرګونه زده کوونکي ترې په ګران هیواد افغانستان، پښتون خوا او د نړۍ بیلابیلو برخو کې ګټه اخلي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

اکاډمیک غړي

اجمل لټون

ښاغلی اجمل لټون د افغانستان ننګرهار پوهنتون یو له مهمو علمي او اکاډمیکو غړو څخه دی. نوموړی د افغانستان ننګرهار پوهنتون د معلوماتي ټکنالوجۍ او د کمپیوټر ساینس اړوند پروګرامونو په برخه کې دنده ترسره کوي.

یعقوب دولتزی

ښاغلی یعقوب دولتزی د افغانستان ننګرهار پوهنتون یو له مهمو علمي او اکاډمیکو غړو څخه دی. نوموړی د افغانستان ننګرهار پوهنتون د پروګرامونو په پراختیا او لا ښه والي په برخه کې کار کوي

بارکزی نظری

ښاغلی بارکزی نظری د افغانستان ننګرهار پوهنتون یو له مهمو علمي او اکاډمیکو غړو څخه دی. نوموړی د افغانستان ننګرهار پوهنتون د مدیریت او منجمنټ پروګرامونو په برخه کې کار کوي

احمد شاه صابر

ښاغلی احمد شاه صابر د افغانستان ننګرهار پوهنتون یو له مهمو علمي او اکاډمیکو غړو څخه دی. نوموړی د افغانستان ننګرهار پوهنتون د پروګرامونو په پراختیا او لا ښه والي په برخه کې کار کوي

(c) ketabton.com: The Digital Library

عبدالجبار

ښاغلی عبدالجبار د افغانستان نړیوال پوهنتون یو له مهمو علمي او اکاډمیکو غړو څخه ده نوموړی د افغانستان نړیوال پوهنتون د زده کوونکو او محصلینو د پرمختګ پروګرامونو په برخه کې دنده ترسره کوي.

امین الرحمن رحمانی

ښاغلی امین الرحمن رحمانی د افغانستان نړیوال پوهنتون یو له مهمو علمي او اکاډمیکو غړو څخه ده نوموړی د افغانستان نړیوال پوهنتون د حقوقي مشاور او پروګرامونو په پراختیا او لا ښه والي په برخه کې کار کوي

محمد مخلص احمدی

ښاغلی محمد مخلص احمدی د افغانستان نړیوال پوهنتون یو له مهمو علمي او اکاډمیکو غړو څخه ده نوموړی د افغانستان نړیوال پوهنتون د رهبري او منجمنټ پروګرامونو په برخه کې کار کوي

عمران خاورین

ښاغلی عمران خاورین د افغانستان نړیوال پوهنتون یو له مهمو علمي او اکاډمیکو غړو څخه ده نوموړی د افغانستان نړیوال پوهنتون د پروګرامونو په ریسرچ او موندنو برخه کې کار کوي

(c) ketabton.com: The Digital Library

حمیدالله معصوم

ښاغلی حمیدالله معصوم د
افغانستان نړیوال پوهنتون یو له
مهمو علمي او اکاډمیکو غړو څخه
ده نوموړی د افغانستان نړیوال
پوهنتون د طبي بخش اړوند
پروګرامونو په برخه کې دنده
ترسره کوي.

محبوب الله ارمان

ښاغلی محبوب الله ارمان د
افغانستان نړیوال پوهنتون یو له
مهمو علمي او اکاډمیکو غړو
څخه ده نوموړی د افغانستان
نړیوال پوهنتون د نرسنګ د بخش
پروګرامونو په پراختیا او لا ښه
والي په برخه کې کار کوي

فرشته جمیلی

ښاغلی فرشته جمیلی د
افغانستان نړیوال پوهنتون یو له
مهمو علمي او اکاډمیکو غړو
څخه ده نوموړی د افغانستان
نړیوال پوهنتون د ژورنالیزم او
ویناوالي پروګرامونو په برخه
کې کار کوي

مسعوده کاکړ

ښاغلی مسعوده کاکړ د
افغانستان نړیوال پوهنتون یو له
مهمو علمي او اکاډمیکو غړو
څخه ده نوموړی د افغانستان
نړیوال پوهنتون د پروګرامونو
په پراختیا او لا ښه والي په
برخه کې کار کوي

(c) ketabton.com: The Digital Library

AFGHANISTAN INTERNATIONAL UNIVERSITY ACTIVE REPRESENTATIVES AND MEMBERS

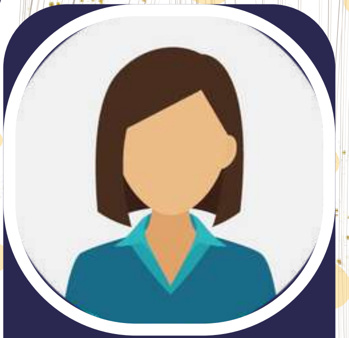
AIU

NOTE : Afghanistan International University
Active Representatives And Members Re Selected Between 1200 Peoples its a volunteer jobs for those who want to serve afghan youths in the field of Education our main Purpose is that we want the modern Education must reach to every afghan youth!!

555454846

(c) ketabton.com: The Digital Library

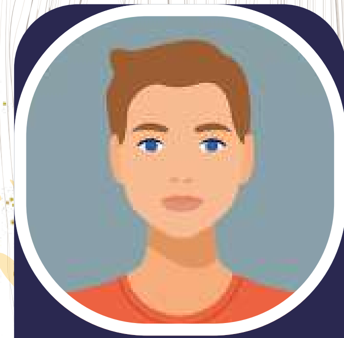
AFGHANISTAN INTERNATIONAL UNIVERSITY ACTIVE REPRESENTATIVES AND MEMBERS



Nelofar
Mohammad Afzal
ID : AIU-LGN-01

Mohammad Majed
Mohammad Sediq
ID : AIU-NAN-02

Zia Ul Haq MOhammadi
Sultan Mohammad
ID : AIU-NAN-03



Nasratullah sahibzoy
Sahib Khan
ID : AIU-GZN-01

Mansor Ahmad Bashar
Haji Baz Mohammad
ID : AIU-NAN-04

Ghulam Mohammad
Babrak Khan
ID : AIU-NAN-05

Besmullah Khan
Zarouf khan
ID : AIU-KHT-02

Zia Ul Rahman Nazef
Mohammad Zarif
ID : AIU-LGN-02

Azatullah
Sefati
ID : AIU-PKT-05

Shams Qalander
Abdul Wali Qlander
ID : AIU-NAN-06

Habib Khan Roshan
Haji Mohammad
ID : AIU-PKT-06

Mohammad Tawfiq
Mohammad Kaber
ID : AIU-KBL-02

(c) ketabton.com: The Digital Library

AFGHANISTAN INTERNATIONAL UNIVERSITY ACTIVE REPRESENTATIVES AND MEMBERS

Mohammad Tahir
Mohammad Naser
ID : AIU-GZN-01

Zabur Rahimi
Musafer Rahimi
ID : AIU-KPA-01

Rafiullah
Sardar Mohammad
ID : AIU-LOG-03

Jalat Khan
Mohammad Usman
ID : AIU-NST-01

Norullah
Shahzad Gul
ID : AIU-KHT-06

Fazlullah
Mahbobullah
ID : AIU-WDK-04

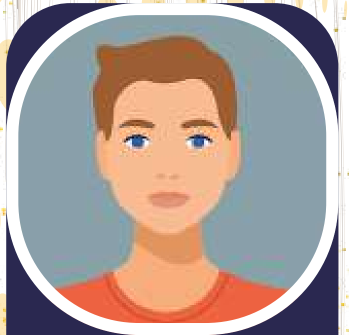
Zuber Afghan
Nasrullah
ID : AIU-LGR-02

Shaheedullah Gharwal
Abdul Wali Gharwal
ID : AIU-KHT-07

Abdul Khaber Afghan
Abdul Salam
ID : AIU-WDK-05

Aziz Ahmad
Gul Ahmad
ID : AIU-HRT-01

Abdul Jabar
NAzar Gul
ID : AIU-GZN-02



Mohammad Karim
Abdul Qauoom
ID : AIU-BGN-01

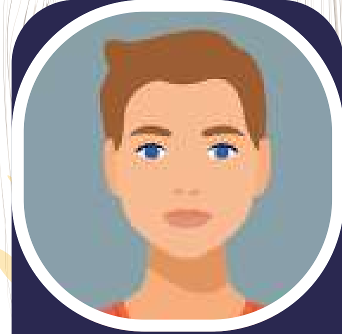
(c) ketabton.com: The Digital Library

AFGHANISTAN INTERNATIONAL UNIVERSITY ACTIVE REPRESENTATIVES AND MEMBERS

Habibullah Barikzai
Abdul Wali
ID : AIU-NAN-06

Latifullah Latif
Omidullah Khan
ID : AIU-KHT-03

Azimullah
Sakhi Sarwar
ID : AIU-KHT-01



Gul Mohammad
Per Dost
ID : AIU-ZBL-01

ABdul Qahar
Abdul Rasheed
ID : AIU-NAN-01

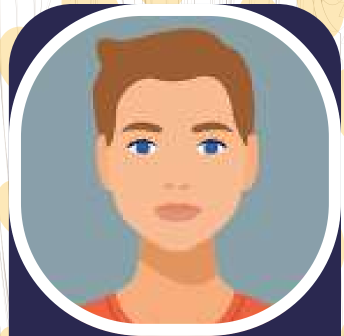
Momin Khan
Rasool Khan
ID : AIU-PKT-01

Bangi Khan Katawazi
Shal
ID : AIU-PKT-02

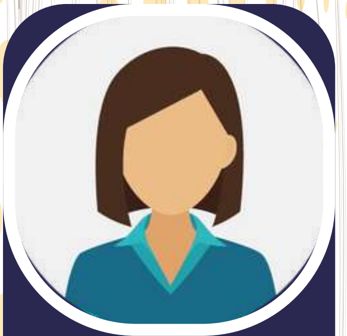
Rahmatullah
Akhtar MOhammad
ID : AIU-HLM-01

Mohammad Hamayoon
Mohammad Zaher
ID : AIU-PKT-03

Mohammad Saber
Mohammad Tahir
ID : AIU-KBL-01



Mohammad Shakoor
Abdul Ghafar
ID : AIU-KBL-02



BIBI Rana
Said Mer
ID : AIU-PKT-04

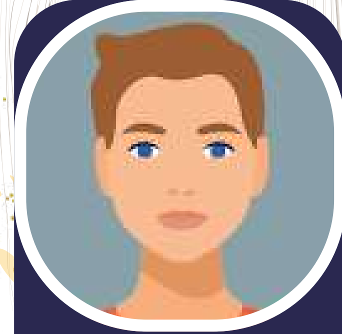
(c) ketabton.com: The Digital Library

AFGHANISTAN INTERNATIONAL UNIVERSITY ACTIVE REPRESENTATIVES AND MEMBERS

Homera Ahmadi
Gul Ahmad
ID : AIU-KDR-01

Asmatullah
Haji Ibrahim
ID : AIU-Kdr-02

Mohammad Noor Jan
Sa Jan
ID : AIU-KHT-04



Noorullah
Ali Marjan
ID : AIU-WDK-01

MOhammad Dawood
Faiz Mohammad
ID : AIU-PKT-07

Masouda Kakar
Mohammad Dawood
ID : AIU-KDR-02

Zia Ul Rahman Sarwary
Ghulam Sarwer
ID : AIU-KNR-01

Najibullah Khoshal
MOhammad Taher
ID : AIU-HLM-02

Azatullah Zahid
Abdul Haq
ID : AIU-KDR-05

Matiullah
Tahos Khan
ID : AIU-KBL-03

Naser
Mohammad Gul
ID : AIU-WDK-02

Ghafar Khan Pason
Qesmat Khan
ID : AIU-KHT-05

(c) ketabton.com: The Digital Library

AFGHANISTAN INTERNATIONAL UNIVERSITY ACTIVE REPRESENTATIVES AND MEMBERS

Abdul Jamil Kunari
Abdul Khaliq Kunari

ID : AIU-KNR-02

Aminullah
Omer Khan

ID : AIU-PKT-08

Mamla Wahidi
Pakhtoon Wahidi

ID : AIU-NAN-07

Farishta Sabarwal
Nazar Mohammad

ID : AIU-NAN-08

Jamiullah
Saber Jan

ID : AIU-KHT-07

M. Kamil Hashimi
Mohammad Ibrahim

ID : AIU-WDK-05

Zia Ul Islam
Sher Al Rahman

ID : AIU-KNR-04

Mohammad Yar
Omer Khan

ID : AIU-KHT-08

BiBi Roh Gula
Said Wali

ID : AIU-KDR-03

NOTE : AFGHANISTAN INTERNATIONAL UNIVERSITY ACTIVE REPRESENTATIVES AND MEMBERS RE SELECTED BETWEEN 1200 PEOPLES ITS A VOLUNTEER JOBS FOR THOSE WHO WANT TO SERVE AFGHAN YOUTHS IN THE FIELD OF EDUCATION OUR MAIN PURPOSE IS THAT WE WANT THE MODERN EDUCATION MUST REACH TO EVERY AFGHAN YOUTH!!

(c) ketabton.com: The Digital Library

په افغانستان کې د لوستو ځوانانو بې دندېتوب علتونه

شريف الله زاخېلوال

1. د کار بازار کمزورتيا: په افغانستان کې د خصوصي سکتور کمزوري، د شرکتونو محدود شمېر، او د پانګونې نشتون د دې لامل شوی چې د کار بازار پراختيا ونه کړي.

2. *سياسي بې ثباتي او نامني : سياسي بې ثباتي، جنګونه، او امنيتي ستونزې د پانګونې او اقتصادي ودې لپاره زيانمن دي، چې د دندو د کمېدو لامل ګرځي.

3. تعليمي نظام او بازار اړتياوې : په تعليمي نظام کې د کيفيت او محتوا کمبود شته چې د بازار اړتياو سره سم مسلکي کارکران نه روزي. ډېری ځوانان په هغه مسلکونو کې زده کړې کوي چې بازار کې يې غوښتنه کمه ده.

4. د حکومتي ادارو کمزورتيا : حکومتي ادارې او وزارتونه د کار لپاره مناسب شرايط او فرصتونه نه رامنځته کوي او ځوانانو ته يې د جذبولو توانايي کمزورې ده.

5. د مهاجرت او کډوالی لوړه کچه : ډېر ځوانان له افغانستان څخه مهاجرت کوي، چې د دې وضعيت د لا خرابېدو سبب ګرځي، او د لوړو زده کړو څښتنان کم فرصتونه لري.

(c) ketabton.com: The Digital Library

په دې وروستیو کلونو کې په افغانستان کې د سمارټ فونونو کارول ډېر زیات شوي. ګټې او تاوانونه یې

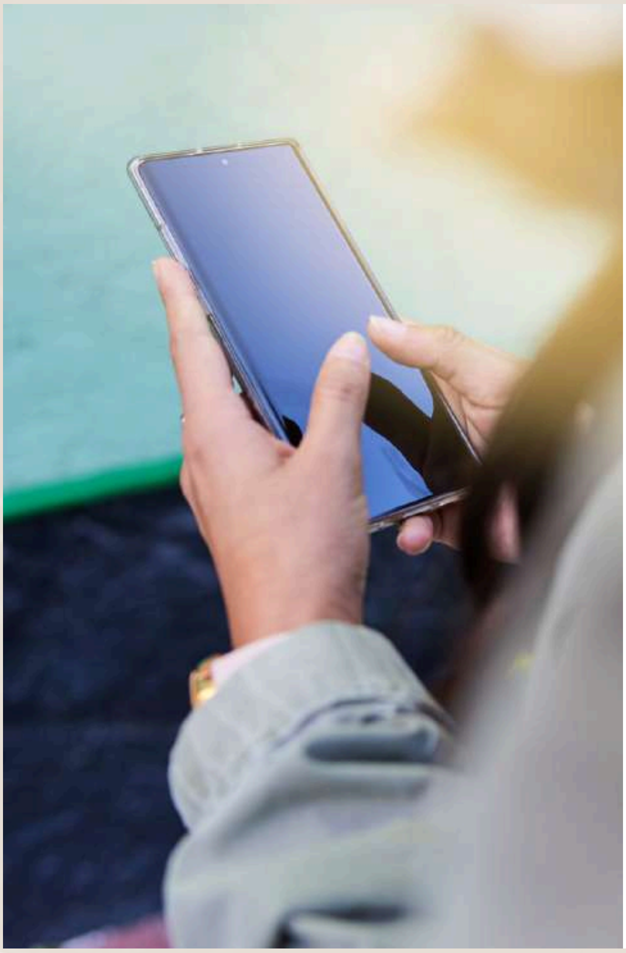
ګټې :

1. مخابراتي آسانتیاوې.
سمارټ فونونه د اړیکو په ټینګولو کې ډېر مهم رول لوبوي. خلک کولای شي په اسانۍ سره له خپلو عزیزانو سره اړیکې ونیسي او له لرې فاصلې څخه خبرې وکړي.

2. تعلیم او زده‌کړه:
سمارټ فونونه د انټرنېټ په واسطه د زده‌کړې سرچینې وړاندې کوي. پدې کې زده‌کوونکي او استادان کولای شي د بېلابېلو تعلیمي موادو ته لاسرسی پیدا کړي او د خپلې زده‌کړې کچه لوړه کړي.

3. خبرتیا او معلومات:
د سمارټ فونونو په واسطه خلک کولای شي د ورځني خبرونو، مقالو، او نورو معلوماتو څخه ځان خبر کړي.

4. کاري فرصتونه:
ډېری خلک د سمارټ فون له لارې انلاین کارونه کوي او د روزګار فرصتونه تر لاسه کوي، چې له دې سره د دوی اقتصادي وضعیت ښه کېدای شي.



زیانونه :

1. اعتیاد:
د سمارټ فونونو پر دوامداره استعمال باندې اعتیاد کولای شي د وخت ضایع او د ژوند نور اړین فعالیتونه له پامه وغورځوي.

2. رواني ستونزې:
د سمارټ فون له دوامداره استعمال سره اړیکې نیولو او ټولنیزو رسنیو ته په زیاته توګه توجه ورکول کولای شي د خلکو په روان باندې منفي اغېزې ولري، چې د تشویش او خپګان لامل هم کېږي.

3. فزیکي روغتیا:
د زیاتې مودې لپاره د سمارټ فون استعمال کولای شي د سترګو ستونزې، د ملا درد، او نورې فزیکي ستونزې رامنځته کړي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

څنګه کولی شو چې سمارټ فون په ښه او مؤثره توګه استعمال کړو

1. مهالوېش جوړول:
د سمارټ فون د کاروني لپاره ځانګړی وخت ټاکل، لکه د ذرسونو او کارونو لپاره ځانګړی وخت، او د تفریح لپاره بېل وخت.

2. تعلیمي موادو ته لومړیتوب ورکول:
سمارټ فون د تعلیمي او معلوماتي موادو لپاره باید وکارو لکه د کورسونو، کتابونو، او تعلیمي ویډیوګانو لپاره.

3. رواني او فزیکي سلامتیا ته پاملرنه:
د سمارټ فون د کاروني پر مهال د سترګو د آرامۍ لپاره ذ وقفو په اخیستلو کې پام وکړو او د بدن د مناسب حالت ساتلو ته پاملرنه وکړو.

4. ټولنیز مسؤلیتونه:
د سمارټ فون د کارولو پر مهال د خپلو کورنیو او ټولنیزو مسؤلیتونو په پوره کولو کې هم متوازن ووسو
ځکه د ژوند واقعي اړیکې تر ډیجیټلي اړیکو ډېر ارزښت لري.

(c) ketabton.com: The Digital Library

په افغانستان کې د سګرټ او نصوارو د عام استعفال مهم عوامل

نصرت الله الکوزی

علتونه

1. کلتوري او ټولنيز عادتونه: سګرټ څکول او نصوار استعمالول په ځينو ټولنو کې د کلتور يوه برخه ګڼل کېږي. خلک يې د فشار يا خفګان د کمولو لپاره کاروي، او د دې استعمال معمولاً په ټولنه کې له مشرانو يا نورو خلکو څخه زده کېږي.

2. ناآګاهي: د عامو خلکو ناآګاهي او د روغتيا په اړه د معلوماتو کمښت د دې سبب کېږي چې دوی د سګرټ او نصوار زيانونو ته پوره پام ونه کړي.

3. اقتصادي ستونزې: ځيني خلک د خپلو اقتصادي ستونزو د هيرولو لپاره سګرټ او نصوار استعمالوي. د فقر او بې وزلۍ له امله، دا ارزان او په اسانۍ سره ترلاسه کېدونکي مواد خلکو ته د راحت احساس ورکوي.

4. ښار او کليوالو سيمو کې موجوديت: په افغانستان کې سګرټ او نصوار په پراخه کچه توليد او په آسانۍ سره په بازارونو کې موندل کېږي، چې دا د هغوی د استعمال زياتوالي يو بل دليل دی.

زيانونه

د سګرټ او نصوار استعمال جدي روغتيايي مشکلات رامنځته کولای شي:

1. سرطان: سګرټ او نصوار د سرطان (په ځانګړې توګه د شونډو، خولې، او ريه و) د رامنځته کېدو لوی لاملونه دي.

2. تنفسي ناروغۍ: سګرټ د ريه و د تنفسي سيسټم ستونزې لکه برانکايټس، نفس تنګي، او د مزمني بندش ناروغۍ سبب کېږي.

3. د زړه ناروغۍ: سګرټ څکول دويني د رګونو تنګيدو او د زړه د حملې سبب ګرځي.

4. د غاښونو او خولې ناروغۍ: نصوار د خولې، غاښونو، او ګومونو جدي ستونزې رامنځته کولای شي، چې په پايله کې يې د غاښونو له لاسه ورکول او د خولې ناروغۍ ډېرېږي.

5. رواني مشکلات: په ډېر وخت کې د سګرټ او نصوار استعمال د اعتياد او رواني مشکلاتو (لکه انديښنه او ژور خپګان) سبب کېږي.

په ټوله کې، دا مواد د انسان په روغتيا ډېره ناوړه اغېزه لري او د دوی استعمال بايد کم او يا هم په بشپړ ډول پرېښودل شي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

سرطان

حمیدالله معصوم

تعریف او پېژندنه:

د سرطان نړیوال کیدل: سرطان یوه داسې ناروغي ده چې پکې د بدن ځینې حجرې پرته له دې چې ودریږي، وده کوي او ویشل کیږي، او شاوخوا نسجونو ته خپریږي. سرطان کولای شي د بدن هرې برخې ځخه پیل شي، ځکه چې بدن له ملیاردونو حجرو څخه جوړ شوی دی. په عادي حالت کې، د بدن حجرې وده کوي او ویشل کیږي تر څو نوي حجرې جوړ کړي چې بدن ورته اړتیا لري. کله چې حجرې زړې شي یا زیانمنې شي، نو مري او نوې حجرې یې ځای نیسي. کله٥ چې سرطان رامنځته شي، دا پروسه ګډه وډه شي، او زړې او زیانمنې حجرې، چې باید مړې شي، ژوندي پاتې کیږي. دا اضافي حجرې کولای شي پرته له دې چې ودریږي، وده وکړي او ممکن د ټوټې (تومور) د جوړیدو لامل شي.

تومورونه دوه حالتونه لري؛ ابتدایي تومور او ثانوي تومور. ابتدایي تومور هغه ته ویل کیږي چې په اصلي عضوي کې سرطان وي، او ثانوي تومور هغه ته ویل کیږي چې سرطان شاوخوا غړو او محلي لمفاوي غدو ته خپور شوی وي. کله چې سرطاني حجرې وده وکړي او خطرناکو مرحلو ته ورسیږي، په کلینیکي ډول سرطان په لومړنیو مرحلو کې د اصلي غړي په سیمه کې د یو غوټې یا ټپ په بڼه تشخیص کیدی شي.

په ۲۱۰۲ کال کې په ټوله نړۍ کې د سرطان پیښې ۴۰ میلیونه نوې پیښې په کال کې اټکل شوې وې، او تمه کیږي چې دا حالت به په راتلونکو دوو لسیزو کې ۲۲ میلیونه پیښو ته ورسیږي. په عین وخت کې د سرطان له امله د مړینې شمېر اټکل شوی چې له ۲.۲ میلیونه څخه به په کال کې ۱۰ میلیونه ته زیات شي.

د سرطان لاملونه

۱. چاپېریالي عوامل:

چاپېریالي عوامل عموماً د ټولو انسانانو په منځ کې د ۱۰-۲۰٪ سرطانونو مسؤل ګڼل کیږي. تر اوسه پورې پېژندل شوي مهم چاپېریالي عوامل په لاندې ډول دي:

تنباکو: د مختلفو ډولونو تنباکو کارول (لکه سګرټ څکول او ژاولې کول) ممکن د سږو، حنجرې، خولې، ستوني، مرۍ، مثانې، پانقراس او پښتورګو د سرطان اصلي چاپېریالي لامل وي. اټکل کېږي چې په اوسني وخت کې د سګرټ څکول هر کال له یو میلیونه څخه زیاتو وختي مړینو مسؤل دي.

الکول: د الکولي مشروباتو د زیاتې اندازې کارول د مرۍ او ځیګر له سرطان سره مستقیمه اړیکه لري. ځینې نوي مطالعات ښیي چې د بیر (Beer) استعمال ممکن د مقعد له سرطان سره هم اړیکه ولري. اټکل شوی چې الکول د نړۍ په کچه د ټولو مړینو ۳٪ لامل دی

ویروسونه: پراخې څېړنې چې د ویروسي منشاء سرطان په اړه ترسره شوې، ښیي چې د هیپاټایټس B او C ویروسونه له *کارسینوما هیپاتوسلولر* سره اړیکه لري. د *کارسینوما کاپوسي* خطر په HIV اخته کسانو کې ډېر زیات دی، او د ایډز د وبا د لومړیو ننښو څخه ګڼل کېږي. ویروسونه د لمفاوي غدو او توري په سرطان کې رول لري او د انسانانو په ځینو بدخیمو حالتونو کې هم اغېز لري.

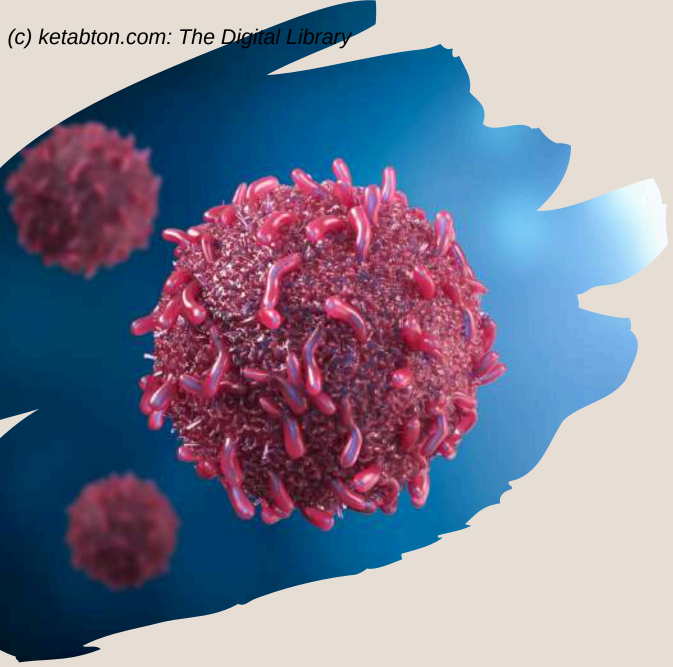
پرازیتونه: پرازیتي انتانات هم د سرطان د خطر د زیاتوالي لامل کېدای شي. د بېلګې په توګه، په منځني ختیځ کې د *شیسټوسومیاسیس* پرازیت د مثانې د سرطان لامل ګرځي.

دودونه، عادتونه او د ژوند طرز: دا فکټور هم یو له مهمو لاملونو څخه دی. عادتونه لکه د سګرټ څکول له سږو سرطان سره اړیکه لري، او د تنباکو او پان ژاولې کول له خولې د سرطان سره تړاو لري. همدارنګه، په ښځو کې د سینې د بند (برا) دوامداره استعمال د سینې سرطان لامل کېدی شي.

۲. جینیتکي عوامل:

جینیتکي اغ بزې له اوږدې مودې راهیسې د سرطان یو شکمن لامل ګڼل شوي دي. د بېلګې په توګه، *ریټینوبلاستوما* په هغه ماشومانو کې لیدل کیږي چې کورنۍ یې هم په دې ناروغۍ اخته وي. د *لیوکیمیا* د پرمختګ نسبي خطر په منګولیایي ماشومانو کې د نورو ماشومانو په پرتله زیات دی. سره له دې چې جینیتکي عوامل ډېر لږ پیژندل شوي، خو ځینې یې د سرطان په پرمختګ کې رول لري.

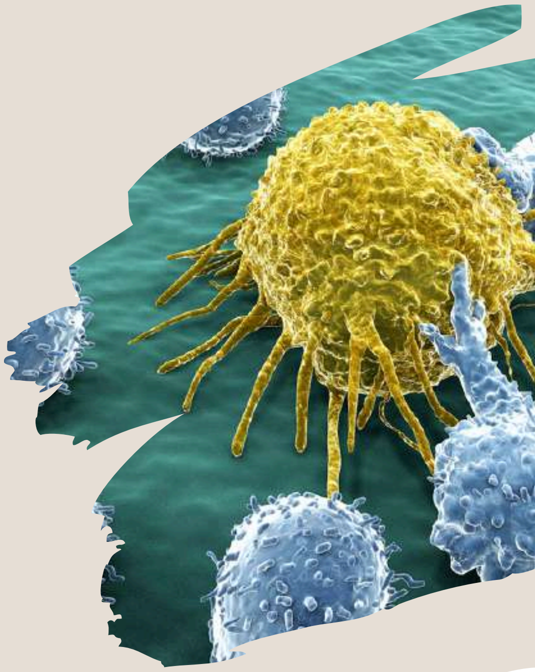
(c) ketabton.com: The Digital Library



د سرطان کنټرول

د سرطان کنټرول یو لړ اقداماتو څخه جوړ دی چې د موجوده طبي پوهې پر بنسټ د مخنیوي، پېښنو موندلو، تشخیص، درملنې، وروسته پاملرنې، او بیا رغونې په برخو کې ترسره کیږي. موخه یې د نوو پېښنو شمېر په څرګند ډول کمول، د درملنه شویو پېښنو شمېر زیاتول، او د سرطان له امله د معیوبیت کمول دي. د سرطان د کنټرول اساسي ګامونه د لومړني او ثانوي وقایې له لارې اخیستل کیږي، چې نړدې دریمه برخه ټول سرطانونه د مخنیوي وړ دي.

۱. لومړنی وقایه



لومړنی وقایه لاندې مواردو ته شامله ده:

- د تنباکو او الکولو مصرف کنټرول:

لومړنی وقایه د سګرټ څکولو او الکول د مصرف سره تړلیو سرطانونو د مړینې د کموالي هیله زیاتوي. اټکل شوی چې د تنباکو او الکولي مشروباتو کنټرول به هر کال له یو میلیون څخه زیات د سرطان پېښنې کمې کړي.

- شخصي حفظ الصحه:

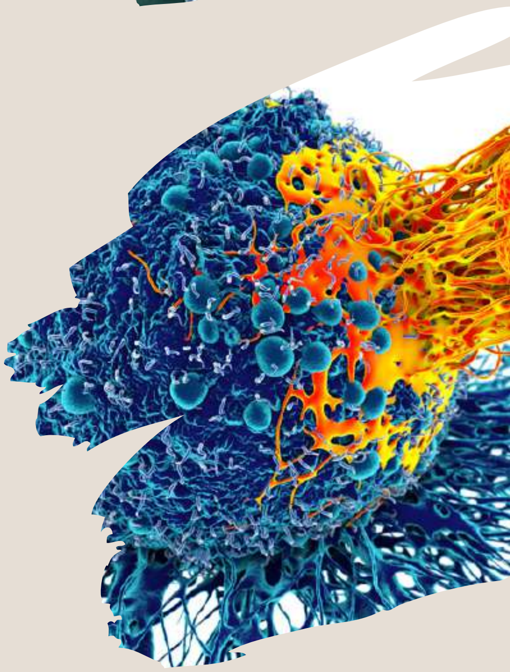
د شخصي حفظ الصحې ښه کول ممکن د ځینو ځانګړو سرطانونو د راکمولو سبب شي، لکه د رحم د غاړې سرطان.

- تشعشعات:

ځانګړې هڅې باید وشي تر څو هغه تشعشعات (پشمول د طبي تشعشعاتو) چې هر فرد ورسره مخ کیږي، په هغه اندازه کم شي چې لا هم ګټه یې ثابت پاتې شي.

- د کار ځای سره تړلې معروضیت:

د کار ځای پورې تړلي سرطانونه ډېر وخت له پامه غورځول شوي دي، چې دا بې پامی له زیان پرته نه دي. په فابریکو کې د صنعتي کارسینوجین سره د کارګرو د مخامخ کېدو څخه د ساتنې اقدامات باید په جدي توګه مراعت شي.



- معافیت:

د ځیګر د سرطان د لومړني پېښنې په نظر کې نیولو سره، د هیپاټایټس B ویروس پر وړاندې معافیت، او د رحم د غاړې د سرطان د مخنیوي لپاره د انساني پیپیلوما ویروس (HPV) پر وړاندې معافیت کولای شي د سرطانونو د رامنځته کېدو خطر کم کړي.

- غذا، درمل، او آرایشي مواد:

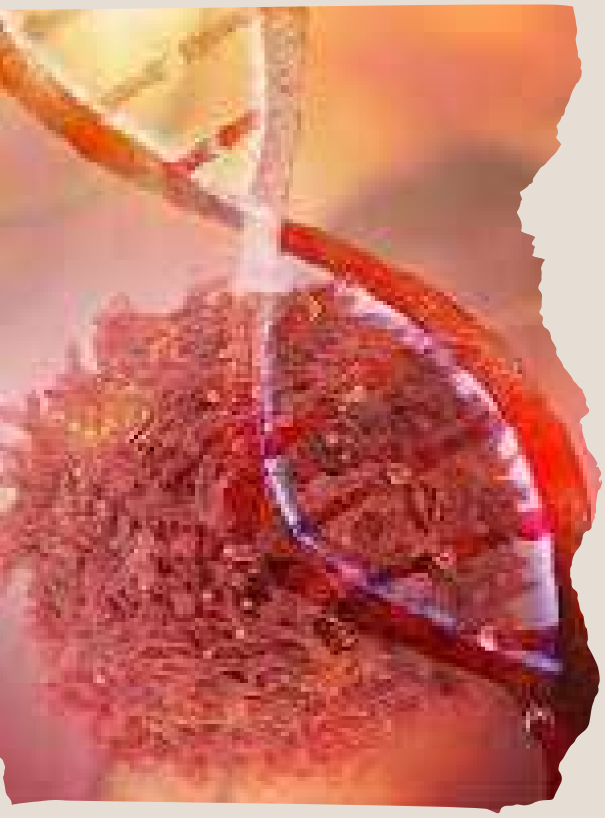
ټول باید د کارسینوجنونو له نظره وازمایل شي.

- د قوانینو جوړول:

د قوانینو جوړول د لومړنی وقایې په برخه کې مهم رول لري. د بېلګې په توګه، د سګرټ، تنباکو، الکول، او د هوا د ککړتیا په اړه قانوني محدودیتونه لګول.

(c) ketabton.com: The Digital Library

په نړۍ کې تر ټولو عام سرطانونه او د هغوی اپیډیمولوژي



- د خولې سرطان
- د رحم غاړې سرطان
- د سینې سرطان
- د سږو سرطان
- د معدې سرطان

د سرطان نښې:

- ژر موړیدل
- مبهم درد په خېټه کې
- دوره‌یي حالت تهوع او کانګې
- د وزن کمیدل
- کمخوني او ضعف

دوامداره وچ ټوخي

* پس لرونکې ټوخي
* په بلغمو کې وینه

انتشار یا خپریدنه Metastasis

* Bone (هډوکی)
* Blood (وینه)
* Liver(کبد)
* Adrenal gland(ادرینل غده)

تشخیص Diagnosis

* Chest X-ray
* MRI
* Fine needle aspiration
* Biopsy

Treatment

* Radiotherapy
* Chemotherapy

(c) ketabton.com: The Digital Library

Get more e-books from www.ketabton.com
Ketabton.com: The Digital Library