

**Afghanistan  
International  
University**



# EDUCATIONAL MAGAZINE

**AFGHANISTAN INTERNATIONAL UNIVERSITY  
MONTHLY EDUCATIONAL MAGAZINE**

**AUGUST**

**2024**

**1 EDITION**



**AFGHANISTAN INTERNATIONAL UNIVERSITY**



**+93(0)789146291**



**AFGHANISTAN INTERNATIONAL UNIVERSITY**

# افغانستان

## نړيوال پوهنتون

### پيژندنه او معرفي پښتو ټولگه

د افغانستان نړيوال پوهنتون پيژندنه، معرفي او د ددغه پوهنتون لرليد، موخې، اداري جوړښت، تر فعاليت لاندې ساحه، اړوند کورسونه او پروگرامونه او همدارنگه کوم گران هيوادوال په دغه پوهنتون کې گډون کولای شي.

له سلو څخه زيات کورسونه او روزنيزي برنامې په مخالفو برخو کې: د تکنالوژي برخه د کمپيوټر ساينس اړوند، نړيوالې ژبې انگليسي، عربي، الماني او چينايي ژبې همدارنگه د تجارت اړوند په لسگونه کورسونه او فرصتونه د اسلامياتو د برخې په لسگونه روزنيزي برنامې او همدارنگه په لسگونه نورې برنامې.







# افغانستان نړيوال پوهنتون

د افغانستان نړيوال پوهنتون د انلاين زده کړو يو مخکښ او عصري پلټنيز فارم ياد علومو انلاين پوهنتون ده چې د نړيوالو ژبو ترڅنگ د عمومي پوهې مختلف لنډ مهالې او اوږد مهالې کورسونه او روزنيزې برنامې وړاندې کوي دغه د انلاين زده کړو پلټنيز فارم په ۱۴۰۲ هـ. ش کال کې د يو شمير نوښتگرو ځوانانو له لوري تاسيس شو چې په سر کې يې د دغه پلټنيز فارم بنسټگر ښاغلی انجينر حامد الکوزی ځای درلود.

د دغه پلټنيز فارم ټولې روزنيزې برنامې او کورسونه په وړيا ډول گرانو هيوادوالو ته وړاندې کيږي دغه د علومو انلاين پوهنتون په ټوله کې ۲۱ علمي او اکاډميک غړي لري او د دې ترڅنگ د افغانستان په ټولو ولايتونو کې د ۵۶ فعال نماينده گان او غړي لري.

د دغه پلټنيز فارم کورسونه او روزنيزې برنامې په حضورې او انلاين بڼه گرانو هيوادوالو ته وړاندې کيږي. انلاين برنامې د واټس اپ، زوم، سکيب او گوگل ميټ په واسطه وړاندې کيږي.

# هدف او لړلید

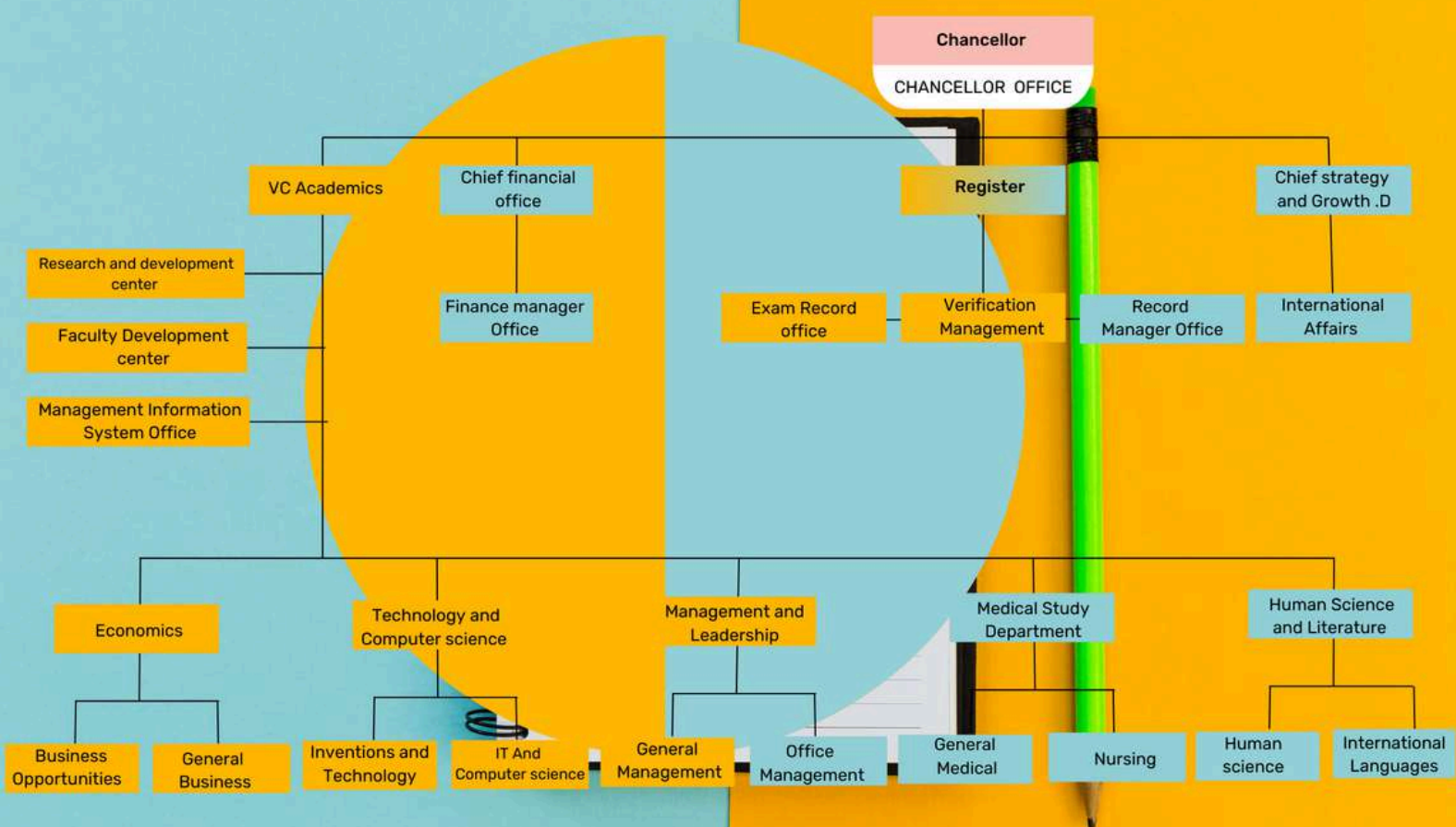


د افغانستان نړیوال پوهنتون هدف او لړلید د افغانستان د ځوان نسل نوښتگر، له ننې نړۍ سره برابر په ټیکنالوجی سمبال او هوښیار روزل دي چې د افغانستان هر ځوان باید په نړیوالو ژبو او ټیکنالوجی پوره برلاسی واوسي او د دغو دوو مهارتونو پرمختگ د گران هیواد افغانستان په چټک پرمختگ او ځان بساینه کې خپل رول ولوبوي



# د افغانستان لویو پوهنتون اداري او سازماني جوړښت

## AIU STAFF STRUCTURE



# د افغانستان نړيوال پوهنتون پروگرامونه



۱- د اسلامي او ديني زده کړو برخه : د اسلام اساسات او ارکان، توحيد، فقهه، احاديث او د اسلام نظامونه.  
۲- د نړيوالو ژبو تخصصي زده کړې برخه : انگليسي ژبه، عربي ژبه، الماني ژبه، چيني ژبه، فراسوي ژبه او ترکي ژبه.

۳- د تکنالوژي او کمپيوټر ساينس برخه : کمپيوټر اساسات، د افس پروگرامونه، د گرافیک ډيزاين پروگرامونه او د پروگرامينگ انجيني او کوډينگ.

۴- تجارت او سوداگري زده کړه : د سوداگري زده کړې، د مارکيټينگ يا بازار موندنې تخصصي زده کړې او کاروبار خپرونه.

۵- د مدیریت او رهبري د زده کړو برخه : عمومي مدیریت، د پروژې مدیریت، د ظرفیت لوړونې زده کړې، رهبري

نظارت او ارزونه او دفتری مدیریت.

۶- د ادبياتو برخه : د ژورناليزم مختلفې برخې، ويناوالي او دفن بيان زده کړې، ارواپوهنه او فکري روښنايي.

۷- د طبي زده کړو برخه : د نرسنگ اړوند زده کړې، لومړنې طبي مرستې، د ناروغيو خپرونه او وقايه.

۸- د سواد آموزي زده کړو برخه : د پښتو او فارسي ژبې ليک او لوست املا او لومړنې زده کړې.







# څوک د افغانستان نړيوال پوهنتون له درسونو گټه اخستلی شي؟

د افغانستان نړيوال پوهنتون ټول کورسونه او روزنيزې برنامې په وړيا ټول ټولو گرانو هيوادوالو ته وړاندې کيږي په خاص ډول:

۱- د هغو گرانو هيوادوالو لپاره چې له ليکه او لوست لارې پاتې شوي او اوس غواړي ليکه او لوست زده کړي.

۲- د شپونځيو د زده کوونکو لپاره تر څو په مختلفو اړينو برخو کې پوهه تر لاسه کړي او د يو نوښتگر او له نوي ټکر سره يو پر مختلفو ځوانو وښه کړل شي.

۳- د پوهنتونو د نوموړو د محصلينو لپاره چې غواړي د اوسني چټک پرمختگ کوونکي لارې سره يو ځای مخته لاړ شي مسالکې او تخصصي پوهه تر لاسه کړي تر څو د گرانو هيوادو د پرمختگ سربېره شي.

۴- د ټولو گرانو هيوادوالو لپاره چې له هيوادو بهر ژوند کوي ځمکيو او اسلام اساسات او نړيوالې ژبې ښيږي اړينې دي.

۵- بې دندې ځوانان چې ټول هغه ځوانان چې دندې لري هغوی د مناسبتو شرايطو په برابرولو سره د تجارت او سوداگري زده کړه او د کاري فرصتونو برابرول.

۶- دولتي کارکوونکي چې دولتي کارکوونکو ته د افغانستان نړيوال پوهنتون د مدد برخه رهيږي، ارزونې او څارنې او همدارنگه د طريقې لوړونې مختلفې برنامې په پام کې نيول شوي.

په ټوله کې د افغانستان نړيوال پوهنتون کورسونه او برنامې د هغه جا لپاره ډيزاين شوي چې د مختلفو دلايلو له مخې نشي کولای عصري او مادرن زده کړو ته لاسرسی ولري.

همدارنگه هغه گران هيوادوال چې د جغرافيوې محدوديت له امله نشي کولای چې ښوونيزو مرکزونو ته لاسرسی ولري ځکه دوی په ليرو يړتو سيمو کې اوسېږي.

دوهم هغه زده گران هيوادوال چې د اقتصادي ستونزو له امله نشي کولای ښوونيزو مرکزونو ته لاسرسی ولري.

درېم هغه گران هيوادوال چې ټوله ورځ کار کوي مصروفه دي او وخت نلري تر څو ښوونيزو مرکزونو ته لاسرسی ولري.



# د افغانستان نړيوال پوهنتون غوره والی

1 د افغانستان نړيوال پوهنتون ټولې زده کړې په وړيا ډول گرانو هيوادوالو ته وړاندې کيږي.

2 د رسونه په نوي معياري او ډير غوره ميتود سره وړاندې کيږي چې داوسنې نړۍ د ستندردونو سره برابر دي.

3 د رسونو ته په ډيري اسانې سره لاسرسی د افغانستان نړيوال پوهنتون ټول درسونه د واټس اپ، فسيووک، يوټوب، سکيب او گوگل ميټ په واسطه وړاندې کيږي همدا رنگه افلاين درسونه په فلشونو کې هم د لاسرسې وړ دي.

4 د څوارخيزه سيستمونو څخه استفاده درسونه د ليکنيز سيستم په مختلفو ډولونو لکه: PDF DOCS, او سلايدونو په شکل همدا رنگه د وډيوگانو مختلف سيستمونه و مخامخ انلاين کلاسونه.





# د افغانستان نړيوال پوهنتون اکاډميکه برخه

معرفی

پرسونل او علمي برخه



AFGHANISTAN  
INTERNATIONAL  
UNIVERSITY

د افغانستان نړيوال پوهنتون علمي  
پرسونل بنسټگر او علمي برخې.



موسس  
او  
بنسټگر

### حامد الكوزی!

حامد الكوزی د محمد داود الكوزی ځوی په ۱۳۸۱ لمريز كال په لغمان ولايت كې زيږيدلى، نوموړي خپلې لومړنې زده كړې په لغمان ولايت د شهيد انجينر شير محمد د هلکانو په عالي لېسه كې سرته رسولي او په ۱۳۹۷ لمريز كال له يادې لېسې څخه په لومړۍ درجه فارغ شوی. نوموړي د فراغت په كال د كانکور په ازمويڼه كې برخه اخستې او د لغمان پوهنتون انجينري پوهنځي سپول څانگې ته بريالی شوی. نوموړی يو مهربانه، فعال او زړه سوانده شخص دی، نوموړی په ۱۴۰۲ لمريز كال د لغمان پوهنتون د انجينري پوهنځي د سپول څانگې څخه په كدرې درجه فارغ شوی. ښاغلي الكوزی معلوماتي تكنالوژي لوستې او په ياده برخه كې يې مختلف ټرايننگونه اخستي دي تر څنگ په گرافيك ډيزايننگ او ويب ډيولوپمينټ كې ډيره موده بوخت وي. ښاغلي الكوزی په انگليسي او دري ژبو پوهيږي. نوموړی په انگليسي ژبه كې مختلف ستاينليكونه لري او زياته موده كيږي چې د يادې ژبې په تدريس او زده كړې بوخت دی. ښاغلي الكوزی د افغانستان نړيوال گروپ موسس دي چې د افغانستان نړيوال پوهنتون هم د ياد گروپ برخه ده، نوموړي په افغانستان كې د وړيا انلاين زده كړو بنسټگر او رامنځته كوونكې ده چې په زرگونه زده كوونكي ترې په گران هيواد افغانستان، پښتون خوا او د نړې بيلابيلو برخو كې گټه اخلي.



# اکادمیک غږي



## يعقوب دولتزی

ښاغلی یعقوب دولتزی د افغانستان نړیوال پوهنتون یو له مهمو علمي او اکادمیکو غړو څخه ده نوموړی د افغانستان نړیوال پوهنتون د پروگرامونو په پراختیا او لا ښه والي په برخه کې کار کوي



## اجمل لټون

ښاغلی اجمل لټون د افغانستان نړیوال پوهنتون یو له مهمو علمي او اکادمیکو غړو څخه ده نوموړی د افغانستان نړیوال پوهنتون د معلوماتي تکنالوجي او د کمپیوټر ساینس اړوند پروگرامونو په برخه کې دننه ترسره کوي.



## احمد شاه صابر

ښاغلی احمد شاه صابر د افغانستان نړیوال پوهنتون یو له مهمو علمي او اکادمیکو غړو څخه ده نوموړی د افغانستان نړیوال پوهنتون د پروگرامونو په پراختیا او لا ښه والي په برخه کې کار کوي



## بارکزی نظری

ښاغلی بارکزی نظری د افغانستان نړیوال پوهنتون یو له مهمو علمي او اکادمیکو غړو څخه ده نوموړی د افغانستان نړیوال پوهنتون د مدیریت او منجمنت پروگرامونو په برخه کې کار کوي



## امين 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 پروگرامونو په پراختیا او لا ښه والي په برخه کې کار کوي



## عبدالجبّار

ښاغلی عبدالجبّار د افغانستان نړیوال پوهنتون یو له مهمو علمي او اکاډمیکو غړو څخه ده نوموړی د افغانستان نړیوال پوهنتون د زده کونکو او محصلینو د پرمختګ پروگرامونو په برخه کې دننه ترسره 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 پروگرامونو په ریسرچ او موندنو 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 پروگرامونو په برخه کې کار 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 نرسنگ د بخش پروگرامونو په پراختیا او لا ښه والي په برخه کې کار کوي



## 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 پروگرامونو په برخه کې دنده ترسره 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 پروگرامونو 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 پروگرامونو په برخه کې کار کوي

# ***AFGHANISTAN INTERNATIONAL UNIVERSITY ACTIVE REPRESENTATIVES AND MEMBERS***

---



**AIU**

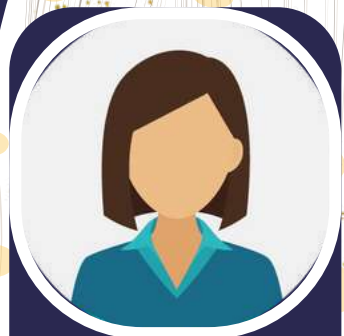
NOTE : Afghanistan International University  
Active Representatives And Members  
Re Selected Between 1200 Peoples its a volunteer jobs for those who want to serve afghan youths in the field of Education our main Purpose is that we want the modern Education must reach to every afghan youth!!

555454846





# 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 MOhammad  
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



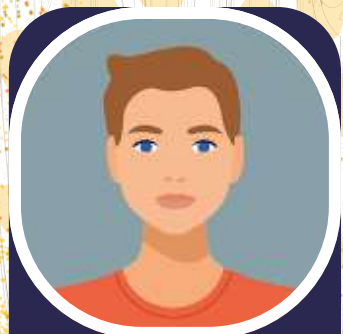
**Zia Ul Rahman Nazef  
Mohammad Zarif**  
ID : AIU-LGN-02



**Azatullah  
Sefati**  
ID : AIU-PKT-05



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



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



**Mohammad Tawfiq  
Mohammad Kaber**  
ID : AIU-KBL-02



# 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**



# AFGHANISTAN INTERNATIONAL UNIVERSITY ACTIVE REPRESENTATIVES AND MEMBERS



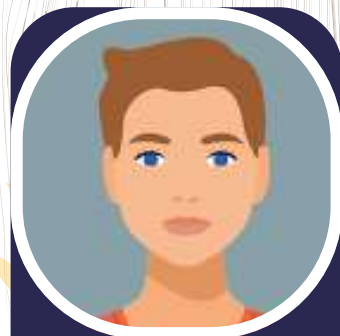
**Habibullah Barikzai**  
**Abdul Wali**  
ID : AIU-NAN-06



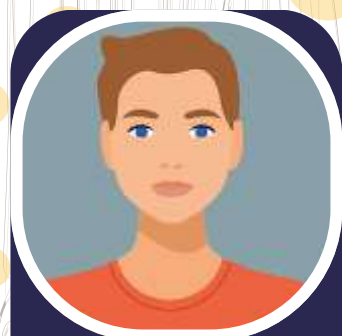
**Latifullah Latif**  
**Omidullah Khan**  
ID : AIU-KHT-03



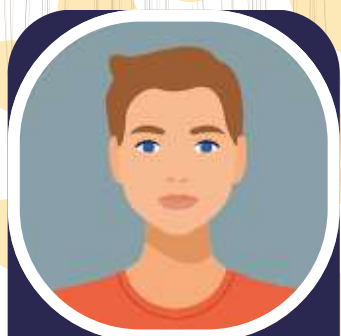
**Azimullah**  
**Sakhi Sarwar**  
ID : AIU-KHT-01



**Gul Mohammad**  
**Per Dost**  
ID : AIU-ZBL-01



**ABdul Qahar**  
**Abdul Rasheed**  
ID : AIU-NAN-01



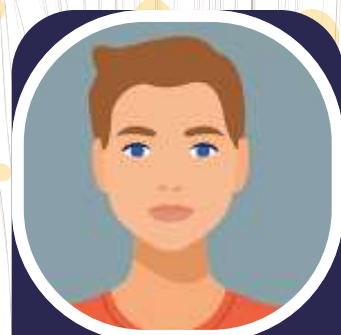
**Momin Khan**  
**Rasool Khan**  
ID : AIU-PKT-01



**Bangi Khan Katawazi**  
**Shal**  
ID : AIU-PKT-02



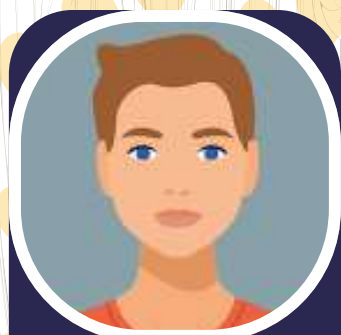
**Rahmatullah**  
**Akhtar MOhammad**  
ID : AIU-HLM-01



**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

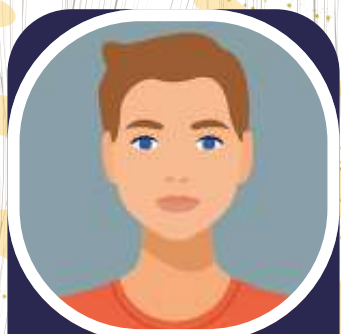


# AFGHANISTAN INTERNATIONAL UNIVERSITY ACTIVE REPRESENTATIVES AND MEMBERS



**Homera Ahmadi  
Gul Ahmad**

**ID : AIU-KDR-01**



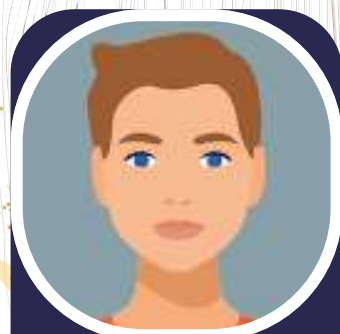
**Asmatullah  
Haji Ibrahim**

**ID : AIU-Kdr-02**



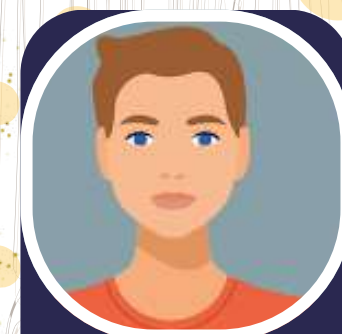
**Mohammad Noor Jan  
Sa Jan**

**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**

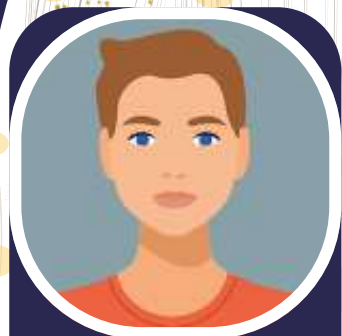


**Ghafar Khan Pason  
Qesmat Khan**

**ID : AIU-KHT-05**



# 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



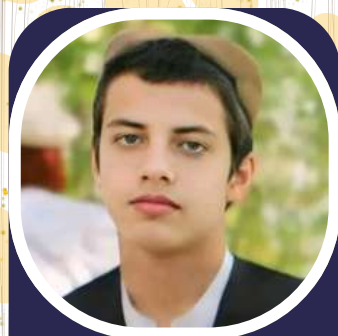
Jamiullah  
Saber Jan

ID : AIU-KHT-07



M. Kamil Hashimi  
Mohammad Ibrahim

ID : AIU-WDK-05



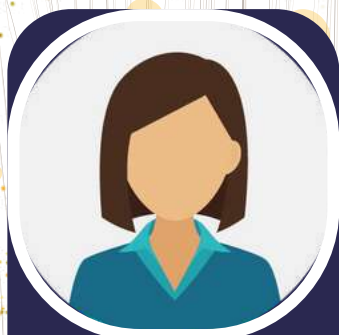
Zia Ul Islam  
Sher Al Rahman

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!!**





# په افغانستان کې د لوسنو ځوانانو بې دندېښوې علونونه

## 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. سیاسي بې ثباتي او ناامني: سیاسي بې ثباتي، جنګونه، او امشيتي ستونزې د پانګونې او اقتصادي ودې لپاره زیانمن دي، چې د دندو د کمېدو لامل ګرځي.

3. تعلیمي نظام او بازار اړتیاوې: په تعلیمي نظام کې د کیفیت او محتوا کمبود شته چې د بازار اړتیاو سره سم مسلکي کارګران نه روزي. ډېری ځوانان په هغه مسلکونو کې زده کړې کوي چې بازار کې یې غوښتنه کمه ده.

4. د حکومتي ادارو کمزورتيا: حکومتي ادارې او وزارتونه د کار لپاره مناسب شرایط او فرصتونه نه رامنځته کوي او ځوانانو ته یې د جذبولو توانايي کمزوري ده.

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



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

## گټې:

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 روزگار 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 درې، او نورې فزیکي ستونزې رامنځته کړي.

# ځنگه کولې شو چې سمارت فون په ښه او مؤثره توګه استعمال کړو

1. مهالوېش جوړول:  
د سمارت فون د کارونې لپاره  
ځانګړې وخت ټاکل، لکه د څرسونو  
او کارونو لپاره ځانګړې وخت، او د  
تفریح لپاره بېل وخت.

2. تعلیمي موادو ته لومړیتوب  
ورکول:

سمارت فون د تعلیمي او  
معلوماتي موادو لپاره باید وکارو  
لکه د ګورسونو، کتابونو، او  
تعلیمي ویډیوګانو لپاره.

3. رواني او فزیکي سلامتیا ته  
پاملرنه:

د سمارت فون د کارونې پر مهال  
د سترګو د آرامۍ لپاره د وقفو په  
اخیستلو کې پام وکړو او د بدن د  
مناسب حالت ساتلو ته پاملرنه  
وکړو.

4. ټولنیز مسؤلیتونه:

د سمارت 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.





# په افغانستان کې د سگرت او نصورو د عام استعمال مهم عوامل

## نصرت الله الكوزی

## علتونه



1. کلتوري او ټولنيز عادتونه: سگرت څکول او نصور استعمالول په ځينو ټولنو کې د کلتور يوه برخه گڼل کېږي. خلک يې د فټشار يا خفگان د کمولو لپاره کاروي، او د دې استعمال معمولاً په ټولنه کې له مشرانو يا نورو خلکو څخه زده کېږي.

2. ناآگاهي: د عامو خلکو ناآگاهي او د روغتيا په اړه د معلوماتو کمښت د دې سبب کېږي چې دوی د سگرت او نصور زيانونو ته پوره پام ونه کړي.

3. اقتصادي ستونزې: ځينې خلک د خپلو اقتصادي ستونزو د هيرولو لپاره سگرت او نصور استعمالوي. د فقر او بې وزلۍ له امله، دا ارزان او په آسانۍ سره ترلاسه کېدونکي مواد خلکو ته د راحت احساس ورکوي.

4. ښار او کليوالو سيمو کې موجوديت: په افغانستان کې سگرت او نصور 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 سگرت او نصور استعمال جدي روغتيايي مشکلات رامنځته کولای شي:

1. سرطان: سگرت او نصور د سرطان (په ځانگړې توگه د شونډو، خولې، او ريه و) د رامنځته کېدو لوی لاملونه دي.

2. تنفسي ناروغۍ: سگرت د ريه و د تنفسي سيستم ستونزې لکه برانکايټس، نفس تنگي، او د مزمنې بندش ناروغۍ سبب کېږي.

3. د زړه ناروغۍ: سگرت څکول د وينې د رگونو تنگيدو او د زړه د حملې سبب گرځي.

4. د غاښونو او خولې ناروغۍ: نصور د خولې، غاښونو، او گومونو 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 سگرت او نصور استعمال د اعتياد او رواني مشکلاتو (لکه انديښنه او ژور خپگان) 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.



## حمیدالله معطوم

# سرطان

### تاریخچه او پېژندنه:

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

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

په ۲۰۲۰ کال کې په ټوله نړۍ کې د سرطان پېښې ۴۰ میلیونه نوې پېښې په کال کې اټکل شوي وې، او تمه کېږي چې دا حالت به په راتلونکو دوو لسیزو کې ۲۲ میلیونه پېښو ته ورسېږي. 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 گڼل کېږي. تر اوسه پورې پېژندل شوي مهم چاپېریالي عوامل په لاندې ډول دي:

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

الکول: د الکولي مشروباتو د زیاتې اندازې کارول د مری او ځیگر له سرطان سره مستقیمه اړیکه لري. ځینې نوي مطالعات ښيي 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 ۲٪ لامل دی

ویروسونه: پراخې څېړنې چې د ویروسي منشاء سرطان په اړه ترسره شوي، ښيي چې د هیپاټایټس B او C ویروسونه له \*کارسینوما هیپاټوسلولر\* سره اړیکه لري. د \*کارسینوما کاپوسې\* خطر په HIV اخته کسانو کې ډېر زیات دی، او د اېډز د وبا د لومړیو نښو څخه گڼل 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 بېلگې په توگه، په منځني ختیځ کې د \*شیسټوسومیاسیس\* پرازیت د مټانې د سرطان لامل ګرځي.

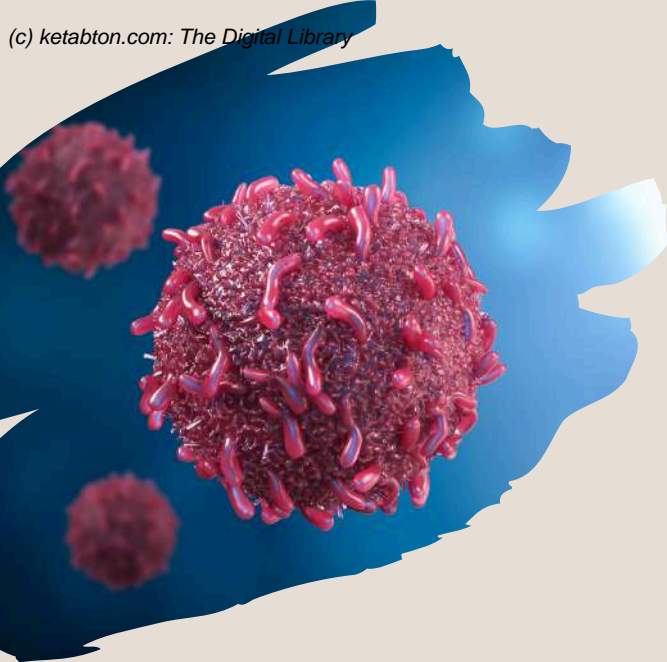
دودونه، عادتونه او د ژوند طرز: دا فکتور هم یو له مهمو لاملونو څخه دی. عادتونه لکه د سگرت څکول له سپرو سرطان سره اړیکه لري، او د تنباکو او پان ژاولې کول له خولې د سرطان سره تړاو لري. همدارنګه، په ښځو کې د سینې د بند (برا) دوامداره استعمال د سینې سرطان لامل کېدی شي.

۲. جینیټیکي عوامل:

جینیټیکي اغېزې له اوږدې مودې راهیسې د سرطان یو شکمن لامل گڼل شوي دي. د بېلگې په توگه، \*رېټینوبلاستوما\* په هغه ماشومانو کې لیدل کېږي چې کورنۍ یې هم په دې ناروغۍ اخته وي. د \*لیوکیمیا\* د پرمختګ نسبي خطر په منګولیايي ماشومانو کې د نورو ماشومانو په پرتله زیات دی. سره له دې چې جینیټیکي عوامل ډېر لږ پېژندل شوي، خو ځینې یې د سرطان په پرمختګ کې رول لري.



# د سرطان کنټرول



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

## ۱. لومړنۍ وقایه

لومړنۍ وقایه لاندې مواردو ته شامله ده:

د تنباکو او الکولو مصرف کنټرول:

لومړنۍ 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 پېښې کمې کړي.

- شخصي حفظ الصحه:

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

- تشعشعات:

ځانګړي هڅې باید وشي تر څو هغه تشعشعات (پشمول د طبي تشعشعاتو) چې هر فرد ورسره مخ کېږي، 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 پامۍ 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:

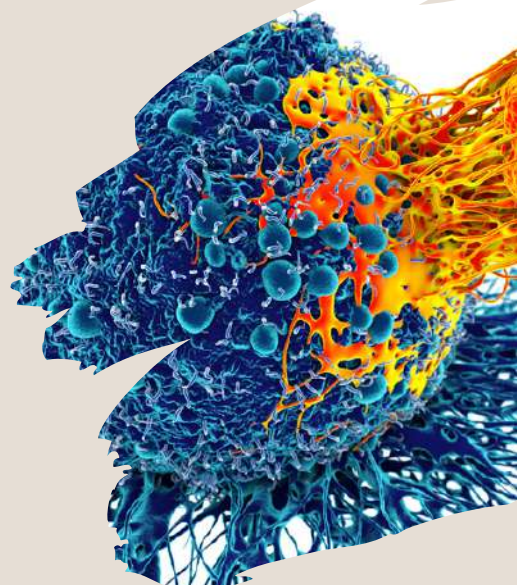
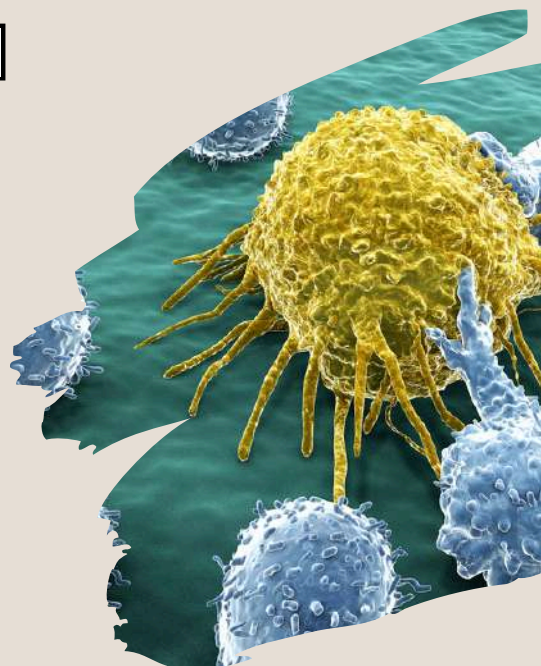
د ځیګر د سرطان د لومړني پېښې په نظر کې نیولو سره، د هیپاټایټس B ویروس پر وړاندې معافیت، او د رحم د غاړې د سرطان د مخنیوي لپاره د انساني پپیلوما ویروس (HPV) پر وړاندې معافیت کولای شي د سرطانونو د رامنځته کېدو خطر کم کړي.

- غذا، درمل، او آرایشي مواد:

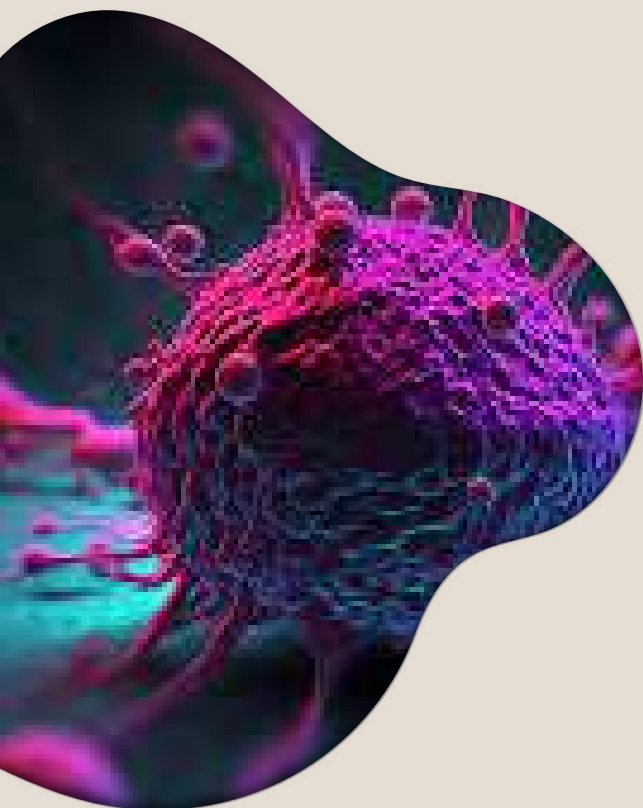
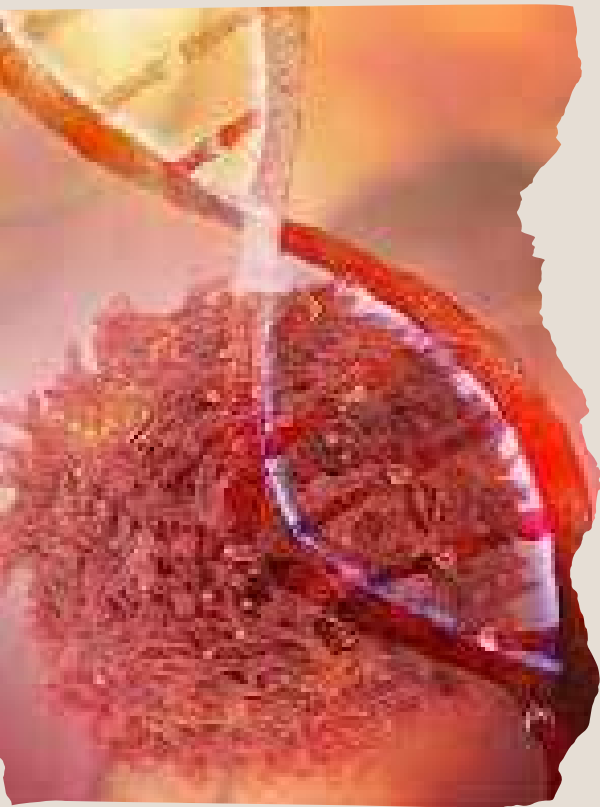
ټول باید د کارسینوجنونو له نظره وازمایل شي.

- د قوانینو جوړول:

د قوانینو جوړول د لومړنۍ 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.



## په نړۍ کې تر ټولو عام سرطانونه او د هغوی اېډیمولوژي



- د خولې سرطان
- د رحم غاړې سرطان
- د سینې سرطان
- د سږو سرطان
- د معدې سرطان
- د سرطان نښې:
- ژر موریدل
- مبهم درد په خپټه کې
- دوره یي حالت تهوع او کانګې
- د وزن کمیدل
- کمخوني او ضعف
- دوامداره وچ ټوخي
- \* پس لرونکې ټوخي
- \* په بلغمو کې وینه
- Metastasis انتشار یا خپریدنه
- \* Bone ( هډوکي )
- \* Blood ( وینه )
- \* Liver ( کبد )
- \* Adrenal gland ( ادرینل غده )
- Diagnosis تشخیص
- \* Chest X-ray
- \* MRI
- \* Fine needle aspiration
- \* Biopsy
- Treatment
- \* Radiotherapy
- \* Chemotherapy



# د افغانستان نړيوال پوهنتون



د پرمختګ یواځنې راز تعلیم دی  
داځنې چې تعلیم وکړو او نړۍ سره  
سیالان شو

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