ملالۍ لوړو زده کړو مؤسسه

Malalay Institute of Higher Education

# د محصلانو مجله

اول کال، اوله ګڼه، ۱۴۰۲ ل. کال

- په بېلابېلو موضوعاتو د محصلانو مقالې
- د سمسټرونو ممتاز محصلان
- د محصلانو د خدماتو مرکز پېژندنه
- عمومي پيغامونه

# ولي بريـــــا؟

الحمد الله الذي علم بالقلم، علم الانسان مالم يعلم، والصلاة والسلام على رسولهٍ سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم، ومن تبعهم بإِحسانٍ إِلى اليوم الأعظم.

په پيل کي ټولو لوستونکو ته د بريا د محصلانو مجلې اولي ګڼې د چاپېدو او خپرېدو مبارکي وايم، تر څنګ ئې له ټولو محصلانو او د دوی له استادانو د زړه له کومي مننه کوم چي د مجلې په تهيه، ترتيب او سمونه کي ئې بشپړه همکاري کړې ده، په ځانګړي توګه د محصلانو د خدماتو انسجام مرکز آمر او د همدې مجلې مسؤل مدير نيک محمد رازمل، د نشراتو او فرهنګي چارو آمر محمد فهيم وقار، د څېړنيز مرکز آمر پوهنيار حبيب الرحمن رحماني، د تأليف او ترجمې مدير ثناءالله مومند او د مؤسسې دفتر آمر عبدالواسع هڅيال چي په دې برخه کي يې نه ستړي کېدونکي هلې – ځلې کړې دي.

بريا محصلانو مجله د محصلانو د پوهې او زيرکتيا د توليد او پراختيا په برخه کي ډېر مهم رول لوبوي، چي محصلان دې ته اړ باسي تر څو د تحصيل تر څنګ د خپل مسلک مطابق يا په نورو موضوعاتو کي ليکني وکړي، ټولني ته خپل ظرفيت وښيي او نور محصلان دې فعاليت ته وهڅوي.

د محصلانو د خدماتو انسجام مرکز محصلان د اعلاناتو له لاري خبروي، محصلان خپل مضامين د ځانګو آمرينو ته سپاري، د ځانګو آمرين موضوعات کتنپلاوي ته سپاري، کتنپلاوي يې تر کره کتني او سموني وروسته د نشراتو آمريت ته سپاري، تر څو يې چاپ او نشر کړي چي دا ډول علمي فعاليتونه نشرول د محصلانو د هڅوني لامل ګرځي.
ملالی لوړو زده کړو مؤسسې ۱۴ ګڼې اخبارونه پخوا چاپ کړي وو، د دې ترڅنګ علمي مجله لري چي تر اوسه يې دوې ګڼې چاپ سوي دي او نوري ګڼې به ئې په راتلونکي کي چاپ سي. دا لومړی ځل دئ چي بريا د محصلانو نشريه چاپېږي او دا لړۍ به جاري وساتل سي.
په پای کي له تاسو ټولو لوستونکو په درنښت هيله کوم چي بريا ولولئ، له بريا سره مل اوسئ او په راتلونکي کي خپلي مقالي او مطالب بريا ته د چاپولو او خپرولو له پاره وسپارئ.

**په درنښت**

**عبدالرحمن سعيد**

**د مؤسسې سرپرست رئيس او علمي مرستيال**

راټولوونکی: عزیز احمد پښتون
د طب پوهنځي شپږم سمسټر محصل

# الکټروانسفالوګرافي (Electroencephalography)

## د EEG پېژندنه او په طبابت کې يې استعمال

آیا پوهېږئ چې(EEG)په تشخیص کې څومره رول لري؟

الکټروانسفالوګرافي یو تشخصیه معاینات دی چې د زیاتو عصبي ناروغیو تشخیص کولای سي نو؛ له همدې امله په طبابت کې زیاته پاملرنه ورته کیږي. په دغه معایناتو کې د (EEG) ماشین په مرسته د نیورونونو برېښنایي سیالي ثبتیږي او دغه سیالي د ګراف په شکل راڅرګندوي. دغه ماشین یو برېښنایي آله ده، چي د عصابو داخلي چارجونه محاسبه کوي. په لاندي متن کي به الکټروانسفالوګرافي وپېژنو او په طبابت کي به یې په استعمال وپوهیږو.

### د الکټروانسفالوګرافي پېژندنه:

الکټرواینسیفالوګرافي داسي معاینات دی په کوم کي چې د کوچني الکټرودونو په مرسته د عصابو برېښنایي فعالیت اندازه کیږي. د (EEG)ماشین د دې وړتیا لري چې د اعصابو برقي سیالي ثبت کړي او د ګراف په شکل یې وښیي تر څو د عقلي او عصبي ناروغیو تشخیص تر سره کړي. {3}

د Electroencephalography اصطلاح د لاندي کلمو څخه ترکیب سوي ده: برېښنا – Electro، دماغ – Encephala/o او عملیه – Graph.

(EEG) د کوچني فلزي پلېټونو (الکټرودونو) په واسطه چي د سر په پوستکي نصبيږي د عصابو برېښنايي فعالیت کشفوي. دا چي نیورونونه د برېښنايي سیالو په واسطه یو له بل سره ارتباط نیسي نو؛ دا فعالیت د (EEG) په مټ په ګراف بدلیږي، چي د همدغه فعالیت استازیتوب کوي او همدا ګراف دی چي د غیر عادي حالاتو تفکیک کوي.

(EEG) سیګنلونه هغه مهال اندازه کولای سي کله چي داخلي چارجونه د نیورونونو (عصبي حجرې) د ډنډرایټ له برخي څخه تیریږي. د (EEG) ګراف په اصل کي د نیورونونو تر منځ د برقي سیالو څخه لاسته راځي. که چیري د سیالو شدت ډېر شي ګراف لوړي خواته ځي خو که چیري شدت یې کم شي ګراف کښته طرف ته ځي او که د برېښنایي سیالو انتقال چټک سي د (EEG) څپې ژر ژر جوړیږي او لږ وخت په بر کي نیسي. {1}

### د (EEG) ماشین له څلورو اساسي برخو څخه جوړ سوی دی:

۱- الکټرودونه: الکټرودونه کوچني فلزي پلېټونه دي چي عموما د سټیل، سرو زرو او سپینو زرو څخه جوړ وي. الکټرودونه د سر د پوستکي (Sculpt) سره په تماس کي کیږي او د نیورونونو برقي څپې جذبوي. الکټرودونه د ځانګړي سیسټم په واسطه په ټاکلیو ځایونو اینښودل کیږي او د هري برخي الکټرود د ځانګړو تورو په واسطه ښودل کیږي، هر توری د اړونده ځای استازیتوب کوي، جفت اعداد د سر د راسته اړخ او مفرد اعداد د چپه اړخ څرګندونه کوي.{1}

۲- د Head box (EEG): هغه برخه ده چي د الکټرودونه ویرونه ورسره نښلي او د هر الکټرود نښلېدو لپاره ټاکلی ځای لري.{1}

۳- Amplifier: برېښنایي اله ده چي د سیګنلونو قوت زیاتوي تر څو برېښنایي سیالي روښانه او د فهم وړ وګرځي. عصبي سیالي ډیري کمزوري دی نو د امپلیفایر پرته د سیالو درک نه شي کیدای. امپلیفایر د څپو شکل ثابت ساتي فقط امپلیتود يې زیاتوي او د فلټرونو په واسطه تصفیه کوي، تر څو وژباړل سي د فلټر څخه پرته د (EEG) د ګراف ځیني برخي د درک وړ نه وي.

فلټرونه د څپو د فریکوینسي کوچني تغیرات له منځه وړي نو په دې ترتیب څپه روښانه کیږي.{1}

۴-:Computer(EEG) زموږ سره مرسته کوي تر څو بریښنایي سګنلونه ثبت او د سکرین پر مخ یې وښیي. همدارنګه کمپیوټر د معایناتو په وخت کې د ناروغ ویډیو ثبتوي او د خطر په وخت کې زنګ هم وهي. د (EEG) څپې وروسته د پرینټر په واسطه د کاغذ پر مخ هم چاپیږي.{1}

د الیکتروانیسفالوګرافي پر مهال فني کس د خاص قلم پواسطه د ناروغ د سر هغه برخې په نښه کوي چې الکترودونه ورباندې نښلي. د الکترودونو شمېر د ۱۶څخه تر۲۵ پورې وي او عصبي څپې د ۴۵ څخه تر ۱۸۰ دقیقو پورې ثبتوي، وروسته دغه څپې څېړل کیږي که چیرې کومه غیر نورمال څپه ولیدل سی نو؛ دا د ناروغ کس په ناروغي اړه لري. {2}

### د (EEG) استعمال په طب کې:

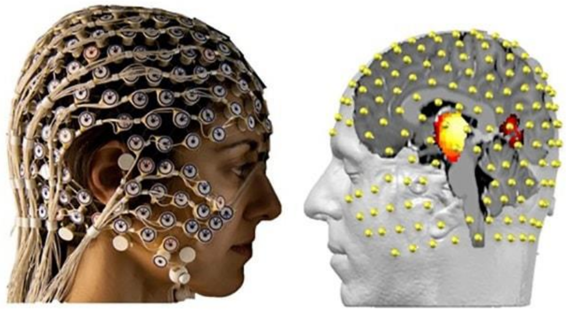
الکتروانسفالوګرافي په طبابت کې پراخ استعمال لري ځکه چې د زیاتو عصبي او عقلي ناروغیو د تشخیص لپاره لومړی انتخاب دی. EEG یو بې ضرره او غیر مداخلوي پروسیجر دی چې هیڅ جانبي عوارض نه لري او د معایناتو پر مهال ناروغ ته هیڅ تکلیف نه پېښوي. EEG کولای شي د عصابو د فعالیت ناخاپي تغیر وښیي. د میرګي (Epilepsy)، الزایمر (Alzheimer) او داسي نورو حمله کوونکو (Seizer) عصبي ناروغیو په تشخیص کې مهم رول لري. (EEG) کولای سي چي لاندي ناروغۍ تشخیص کړي:

- د عصبي حملي (Seizer)
- د عصبي داني (Brain Tumors)
- د سر د صدمي له امله د عصبي زیان تشخیص ( Brain Trauma)
- د خوب بې نظمي
- د عصبي حجرو مړینه تأیدوي (Brain Death)
- په عصبي جراحي کې (EEG) استعمالیږي.
- د ناروغ د بې هوښــۍ درجه ( Unconsciousness Level)

(EEG) د مېرګي (Epilepsy) د تشخیص لپاره غوره انتخاب دی. Epilepsy یا مېرګی یوه ناڅاپي حمله کوونکې ناروغي ده چې په موقتي ډول عصبي فعالیت له نورمال حالت څخه باسي. مختلف علایم لري چې په عصابو کې په نیول سوي ځای اړه لري، کله چې پر ناروغ شخص عصبي حمله راسي نو د (EEG) د ګراف په مرسته ښودل کیږي. د (EEG)په نورمالو څپو کې ناڅاپي تغیر ددې څرګندونه کوي چې بې نظمي شتون لري او د اړونده نیورولوجیسټانو له لوري پېژندل کیږي. د (EEG) پر مهال باید پر ناروغ شخص باندې عصبي حمله راسي تر څو ثبت او تشخیص یې ترسره شي. هغه ناروغ چې د خوب بې نظمۍ ولري د خوب پر مهال په (EEG)کې عصبي فعالیت نور هم روښانه کیږي او که چیرې عصبي بې نظمي شتون ولری ښه تشخصیږي نو؛ ځکه د EEG پر مهال شکمن کس ویده کوي. {1}

د دیماغ په کومو برخو کې چې مړینه رامنځته سوې وي هغه ساحه نور عصبي سیالې نه تولیدوي دغه ډول حالت د (EEG) په مرسته ډېر واضح لیدلای سو. {4}

الکتروانسفالوګرافي د دیماغ بریښنایي سیالو په ثبتولو سره د عصبي او عقلي ناروغیو تشخیص کولای سي. کله چې د عصبي او عقلي ناروغانو سره مخ سئ د تشخیص له پاره یې (EEG)غوره او مناسب انتخاب دی په ځانګړي ډول هغه ناروغان چې د میرګي ناروغي ولري نو د (EEG) معاینات سپارښتنه ورته وکړئ. اوس مهال (EEG) یوازې یو تشخیصیه پروسیجر دی خو هڅې رواني دي چې په نیژدې راتلونکي کې د (EEG) په مرسته عصبي داني په غیري مداخلوي ډول له منځه یو سې. {5}



## مـــأخذونه:

1. Amici, Florin; Lopes da Silva, Fernando H. (November 2017). Schumer, Donald L.; Lopes da Silva, Fernando H. (eds.). Cellular Substrates of Brain Rhythms. Vol. 1. Oxford University Press. doi:10.1093/med/9780190228484.003.0002.
2. Principles of neural science. Eric R. Kendell, John Koester, Sarah Mack, Steven Siegel Baum (6th ed.). New York. 2021. p. 1450. ISBN 978-1-259-64223-4. OCLC 1199587061.
3. "EEG: MedlinePlus Medical Encyclopedia". medlineplus.gov.
4. Coherency CC, Berger BJ (2013). Laboratory tests and diagnostic procedures (6th ed.). St. Louis, Coonan A, Fine E, Zayachkivska O (2014). "Adolf Beck: a forgotten pioneer in electroencephalography". Journal of the History of the Neurosciences. 23 (3): 276–286. doi:10.1080/0964704x.2013.867600. PMID 24735457. S2CID 20566454
5. Mo.: Elsevier. ISBN 9781455706945.

راټولوونکی: رؤفي عبدالوثيق
د حقوقو او سياسي علومو پوهنځي اووم سمسټر محصل

# ليتيم په افغانستان کي

ليتيم يو نادره او ګران بيه عنصر دئ، چي خورا له ډېرو نورو کارونو تر څنګ په بيټرۍ کي هم کارول کيږي. دا چي نړۍ اقليمي بدلون او نورو عواملو په خاطر غواړي د تېلو ارزښت کم کړي، نو د برېښنايي موټرانو جوړولو او عامولو ته يې موخه کړې ده او د ليتيمو بيټريو پرته برېښنايي موټر ناممکنه دي. د برېښنايي موټرانو د عام کېدو سره د تېلو زمانه ورو- ورو د تاريخ برخه ګرځي او نوی چي راپيلدونکی دی، هغه به د ليتيمو پړاو وي.

ليتيم يو کېمياوي عنصر دی، چي د Li سمبول او 3 اټومي شمېره لري، دا يو نرم، سپين الکالي فلز دئ. تر معياري شرايطو لاندي لږ تر لږه کثافت عنصر دئ. يو شمېر جيولوجيستان په دې باور دي، چي افغانستان په ليتيمو کي دومره غني دئ، لکه سعودي عربستان چي په تېلو کي غني دئ، نو له همدې امله افغانستان ته د ليتيمو سعودي عربستان وايي.

دا يوازي ليتيم نه دي، چي دافغانستان تر خاورو لاندي په لس ګونو داسي قيمتي عناصر سته چي د افغان انسان په ژوند کي ژور بدلون راوستلای سي. په تاريخي لحاظ د افغانستان ځني طبيعي زيرمي حتا تر اسلام مخکي کشف سوې او کارول سوي دي .د ځينو تاريخي متونو په حواله د افغانستان لاجورد د وربښمو پر لرغوني لاره د مصر فرعونانو ته لېږل کېدل. د وروستي فرعون طوطن خامون په زرين ماسک کي کارول سوي دي. دغه شنه لاجورد د بدخشان دي. په دې وروستيو کي د طوطن خامون په تازه کشف سوو خزانو کي په پراخه پيمانه زر او ګران بيه غمي موندل سوي، چي ګمان کېږي، يو شمېر يې له افغانستانه په هماغه وخت کي مصر ته لېږل سوي دي. خو په معاصر تاريخ کي لومړی ځل انګريزانو د افغانستان مس عينک او ځيني نور د طبعي زېرمو کانونه کشف کړل، مګر انګرېزانو دا خبره پټه ساتلې وه. په (۱۹۵۵)ميلادي کال کي د عالي حضرت ظاهر شاه د واکمنۍ پر مهال افغانستان د روسانو څخه (۱۰۰) ميليونه ډالر قرض واخيست، چي په افغانستان کي يې د تېلو معدنياتو اونورو طبعي زېرمو د موندلو او څېړنو په برخه کي وکاروي. په خپله روسانو هم دې څېړونو کي ځانګړې ونډه او دلچسپي لرله.

په (۱۹٦۷)ميلادي کال کي افغانستان د سويډنيانو په مرسته د سرپل ولايت په انګوت سيمه کي د تېلو زېرمي کشف کړي دي. د اټکل له مخي په يادو زېرمو کي تقريباً 2 ميليونه ټنه تېل تر لاسه کېدای سي. پر دې مهال د افغانستان چارواکو پخواني شوروي اتحاد ته لاس وغځاوه چي د تېلو په استخراج کي همکاري وکړي او يا دومره پيسې په قرض ورکړي، چي د دې تېلو د استخراج او پروسيس په برخه کي يې بسنه وکړي. خو له بده مرغه روسانو د افغانستان غوښتنه پر مځکه وغورځوله او پلمه يې دا وه، چي دا تېل دومره نه دي، چي د يوې تصفيه خانې يا پروسيس خانې په جوړولو دې وارزي. کله چي په(۱۹۷۳) ميلادي کال کي شهيد سردار محمد داود خان واک ته ورسېد، سمدلاسه د نفتي زېرمو د موندلو په لټه کي سو، خو يو ځل بيا د افغانستان د وخت چارواکو د روسانو څخه په دې برخه کي د قرض او همکارۍ غوښتنله وکړه، خو بيا هم تکراراً روسان پر خپل پخواني هوډ ودرېدل او د افغانستان سره يې د هر راز همکارۍ څخه ډډه وکړه. پر همدې مهال د شهيد داود خان کلک هوډ او تکل و، چي د افغاني فني انجينرانو، ځمکپوهانو او کارپوهانو يوه قوي او په کار پوه تخنيکي ډله يې وګماړله تر څو خپلي چاري په کار واچوي.

د هيواد په شمال کي دا ډله په بنه سم ډول وتوانيدله چي د نفتو په برخه کي ډېري زېرمي کشف کړي او د استخراج پر لارو چارو يې غور وکړي، چي په دې برخه کي د اکتريا، کشکري او

بلند غور زیرمي د یادولو وړ دي. شهید داود خان هڅه وکړه، چي پر شوروي اتحاد د افغانستان تکیه راکمه کړي.

د افغانستان د طبعي زېرمو د څېړنو او استخراج چاري په نوي او موډرن ډول پر نړیوال سټنډرډونو برابر د لومړي ځل لپاره په(۱۹۷۰)یمو کلنو په منځنۍ برخه کي د روسانو له خوار را پیل سوې. دوی د افغانستان په خاوره کي دومره قوي او هر اړخیزه تحقیقات وکړل، چي حتی په (۲۰۰۱) کلونو وروسته د امریکایي جیولوجستیانو او څېړنکو اداره گوته په غاښ ورته پاته ول. د روسانو ترماتي او وتلو وروسته په کابل کي د افغانستان د جیولوجستیکي څېړونو د مرکز ودانۍ هم کورنیو جگړو کي خوندي پاته نه سوه او وروسته بیا د دې اداري معلومات څنگه او په څه ډول د امریکایي جیولوجستیکي څېړونو تر اداري ورسېدل ؟

د امریکا د جیولوجستیکي څېړونو د اداري یو تن مشر: جیک ویډلین د رسنیو سره د یوې مرکي په ترڅ کي وویل، چي په افغانستان د کورنیو جگړو پر مهال افغان انجینرانو دا راپورونه په خپلو کورونو کي پټ ساتلي وه او د نوي افغان دولت د جوړیدو سره سم یې بیرته دولت ته وسپارل، څو امریکایانو هم د هغو تحقیقاتو پر بنسټ او هماغه څېړنو په دوام د افغانستان په زېرمو پسي څراغ راواخیست، په افغانستان کي د امریکایي جیولوجستیکي څېړونیزو تحقیقاتو تقریباً لس کاله وخت واخیست، دا نو په سهي معنی موډرن او هر اړخیزه تحقیقات ول، چي له مځکي او هوا څخه یې د نوي ډیجیټل ټیکنالوژۍ په مرسته افغانستان تر پو ښښ لاندي راوست.

څېړونو وښوول، چي د افغانستان نادره عناصرو له کمه حسابه 1 ټریلیون څخه تر 3 ټریلیونه ډالرو پوري رسیږي. د امریکا جولیجیکي څېړونو اداري د خپلو څېړنو پایلو یاو راپورونه د افغانستان دولت ته وسپارل، چي په دې برخه کي یې د نړیوالو شرکتونو د پاملرني پانگوني را جلبولو ته ته زړه ښه کړ او سمد لاسه د هند، چین، جاپان، المان، امریکا، فرانسې او نورو هیوادنو خصوصي او نیمه دولتي شرکتونو په افغانستان کي د تازه کشف سویو معدونونو د استخراج لپاره پانگوني ته زړه ښه کړ.

د کانونو استخراج په خپل ځای خو ورسره ترلي اقتصادي چاري لکه، د کانونو په شاوخوا کي ښار گوټې، روغتونونه، ښوونځي او بازارونه جوړول په زرگونو کسانو او وړو شرکتونو ته د کار زمینه برابرول هم دا ډول کانونو څخه دي، چي د اموالو د لېږد لپاره مهم برېښنا، سړکونه او نور دي.

لنډه دا چي ټولو ته دا تمه پیدا سوه، چي له دې کانونو سره به د افغانستان بخت پر غرونو وخیژي.. د لوگر مس عینک کان د نړۍ په کچه دوهم لوی کان دئ، دلته 240 میلیونه میټریک ټنه خالص مس پراته دي. تر دې خاوري لاندي په پراخه پیمانه پرومیوم، ټالک او په لس گونو داسي نور نادره مواد پټ دي، چي له زهرو او باروتو څخه نیولې بیا تر درملو او ښځینه وو تر ارایش پوډرو پوري په هر څه کي کارول کیږي، یوازي ددې کان د ارزښت له کمه حساب تر 100 میلیارد ډالرو اوړي. 2007م کال کي چین دولتي شرکت د <MCC> د ازاد رقابت له لاري د 30 کالو لپاره د 3 نیم میلیارد ډالر په ارزښت ددې کان د استخراج قرارداد ترلاسه کړ.

**مأخذونه:**

1:-(2023-malnoorulbari)www.facebook.com/
https://fb.watch/j58ROGrQS1/

راټولوونکی: عبدالحی رسولي
د طب پوهنځي اتم سمستر محصل

# د ورزش روغتیایي ګټې

کله چې د ورزش لفظ واورو، په بې اختیاره ډول مو فکر خپلو ورځنیو فزیکي فعالیتونو ته متوجه کیږي، خو په اصل کې تر دې فعالیتونو ور ها خوا ځنې نور څه هم سته. د شلو دقیقو له پاره په تېرېدو میل ځغاسته او یا هم په بې ترتیبه شکل سره د یو عادي وزن پورته کنبته وړل یوازې ورزش نه دئ. ورزش یو د هغو مهمو مواردو څخه دی، چې د ښه روغتیا لرلو لپاره یې باید په هدف ځان پوه کړو. ورزش په فزیکي روغتیا سربېره د رواني روغتیا د تامینولو یو له مهمو مواردو څخه هم دئ. سربېره پردې د ناروغیو د وقایې او مخنیوې په برخه کې هم خورا ښه رول لوبوي. دا او نورې ګټې یې خورا زیاتې دي، خو په دې علمي مقاله کې مونږ د ورزش کولو دماغي او فزیکي ګټې او دا چې زیات او بې ترتیبه ورزش کوم عواقب لري، را نغاړو چې دا به تاسو ته د ورزش کولو او ښې روغتیا لرلو په موخه یو انګېزه درکړي.

ورزش کول په خورا موثره کچه زموږ په دماغ کې د مهمو هورمونونو د افراز لامل ګرځي: د ورزش په جریان کې د بدن په کېمیاوي تعاملاتو او میتابولیزم کې چټکوالی راځي، بدن مو د انډورفین په نوم کېمیاوي مواد ازادوي. انډورفین د بدن هر غړي ته مثبت سګنالونه لېږدوي، چې دا موږ ته د ښه والي احساس رابخښي او د اضطراب مخنیوی کوي. Powers, Howley (2018د دماغ په فعالیتونو باندې د ورزش عمده اغېزې عبارت دي له:

۱ -د Nor-epinephrine سویه لوړوي، چې دا هورمون د فشارونو په مقابل کې دماغ ته د کار کولو قابلیت ورکوي .
۲ -تشویش او د بیرې احساس کموي.
۳ -له احساساتي اړخه مو کنټرولوي.
۴ -د عقلي زوال مخنیوی کوي (Hashmi. 2012).

د دماغي روغتیا ساتلو سره سم د ژوندانه کیفیت لوړیږي او د زړښت د دماغي ناروغیو چې د هورمونونو او کېمیاوي موادو له کمښت څخه منځته راځي مخنیوی، کوي لکه : Alzheimer's disease, Parkinson's disease او نور... (Cadigiana. 2016.)) لکه څرنګه چې پوهیږو دماغ د بدن د ټولو ارادي او غیر ارادي فعالیتونو د کنټرول مرکز دی، نو د ښه روغتیا لرلو په مورد باید دماغ تقویه سي، چې د دې تقویې یوازینۍ لاره همدا ورزش دی. قدم وهل، د ورزشي کلبونو منظم تمرینات او... هغه څه دي، چې د خپل وجود په اړه یو مثبت تصویر راکوي او په نفس مو باور قوي کوي. د ورزش په جریان کې زموږ په دماغ کې د BDNF په نوم یو ډول پروټینونو سویه لوړیږي. دا پروټینونه د فکر کولو، زده کړې او تصمیم نیولو ځواک راکوي. د ورزش دماغي او فزیکي ګټې حیاتي دي او د دماغ د فعالیتونو د مؤثریت لامل ګرځي.

له بله اړخه؛ فزیکي ځواکمنتیا هم نه یوازې دا چې په ثقیله کارونو کې مرسته راسره کوي، بلکې د بدن د غړو او سیستمونو وظایف هم متاثره کوي. د ورزش د مختلفو ډولونو مغلق حرکات د دې باعث ګرځي، چې د بدن د غړو د کشش، قوت، زړه او تنفسي سیستمونو ته د زیات فشار په وړاندې د تحمل وړتیا ور وبخښي. د بندونو کشش د دې لامل ګرځي، چې د بدن ټولو بندونو ته هر اړخ ته د حرکت قابلیت ورکړي. د هډوکو د ودې له درېدو سره سم بندونه هم نوره وده نه کوي او د وخت په تېرېدو سره د شخوالي طرف ته ځي، چې مختلفې ناروغۍ زېږولای سي، لکه Arthritis, Sprains او نور: (Park. ....2019)خو ورزشي حرکات د دې لامل کیږي، چې د دې پدیدې مخنیوی وکړي او د بندونو عادي حرکات ثابت وساتي.

د عضلاتو قوت د يو ځل اعظمي حرکت له امله د منځته راغلي قوي ځخه عبارت دی. صحتمند او ځواکمن عضلات د ټولو ورځنيو فعاليتونو د تر سره کېدا لپاره اړين دي، د کور د سودا له انتقال ځخه نيولې بيا د زينو تر ختلو پوري دا ټول هغه څه دي چې په قوي عضلاتو لرلو سره په هوسايي تر سره کېدای سي. عضلات د بدن اسکليټ په خپل عادي چوکاټ کي ساتي او دا عضلاتي انساجو د انسان د بدن د ترکيب يو زياته برخه نيولې. سخت تمرينات بيا د انتي اکسيدانت انزايمونو د سوييې لوړېدو او اکسيدانت فشار د ليري کېدو لامل کيږي (Afzal & Jalal. 2019) دا کار عضلاتو ته له زخمي کېدو وروسته د ژر جوړېدو، برقراره کېدو او نورو زخمونو رامنځته کېدو مخنيوی کوي، نو دا ټول په ګډه د يو فزيکي اړخه روغ انسان په برقراره کېدو کي رول لوبوي.

پر پورتنيو ګټو سربېره؛ د ورزش د ګټو تر لاسه کولو، پوهېدلو او خوښۍ احساس اخيستلو وروسته انسانان په غير ارادي ډول د تر حد زيات تمرين منفي عادت اخلي. د وخت په تېرېدو سره دا بېحده علاقمندي او مجذوبيت د خسته ګۍ لامل ګرځي او د ورزشي فعاليتونو په اړه منفي ذهنيت قوي کوي. تر حد زيات تمرين کېدای سي، له خفيفو تاثيراتو نيولې حتی تر دې چې کس تر بستره ورسوي. د بېحده تمرين بد عواقب هغه وخت ظهور کوي، کله چې د استراحت او تمرين تر منځ توازن خراب سي. کله چې په کافي اندازه خوب نه کوو او کالوري لرونکي غذاوي نه خورو، نور نو ورزش خپل روغتيايي ارزښت له لاسه ورکوي او د ناروغۍ طرف ته سير پيدا کوي. په دې حالت کي نو بيا انسان صرف د نظرياتو او تجاربو اورېدو او يو څه وخت لپاره د فعاليتونو ځخه ليري پاته کېدو ته اړ کيږي (Cadegiana. 2016).

تر ډېره حده دا بې ځايه عقيده، چې يوازي يو ځل د غير صحي خواړو خوراک او يا يوه ورځ له کلب ځخه پاتېدا ټولي خوارۍ عبث کوي، د ځوانانو علاقمندي او په نفس اعتماد سوځي. برعکس زيات د خوښۍ احساس او مجذوبيت د زيات تمرين له امله د رامنځته کېدونکو عواقبو مسوول ګرځي.

په مجموع کي؛ ورزش سخت دی. خو د دې دماغي او رواني ګټي لکه د اضطراب کمول او په ځان باور لوړول د اعصابو لپاره مهمي دي. د عضلاتو کشش، قوت او د زړه او تنفسي سيستمونو تحمل ټول د يو روغ بدن جوړولو په منظور حياتي رول لري. د علمي څېړنو په اساس د ورزش روغتيايي ګټي له زړه او رګونو نيولې تر سيستمونو ټول په ګډه سره د يو شخص په روغ ساتلو کي مهم رول لوبوي. ورزش نه يوازي له فزيکي اړخه بلکي له ذهني اړخه انسان ورځنيو فعاليتونو ته چمتو کوي او د تفکر، زده کړي او تصميم نيوني قوه يې په کار اچوي. د ورزش د ټولو ګټو يو ځای کېدل او ګډ تاثيرات يې هغه څه دي، چې دا خورا مهم ګرځوي. خو د ورزشي فعاليتونو سرعت بايد په کراره کراره وي او د استراحت او ورزش تر منځ توازن ثابت وساتل سي، تر څو د خسته ګۍ طرف ته تمايل پيښ نه سي. که غواړئ چې خپل ځان له يو مثبت عادت سره اشنا کړي او وخت ورکړي، نو تر ورزش به مهم څه نه وي. په پليو لارو قدم وهل يا د ورزشي ټيمونو غړيتوب اخيستل يا په منظم ډول ورزشي کلبونو ته تګ دا ټول هغه څه دي، چې په ژوند کي مو بدلون راولي. ورزش عام دی او د هر چا لپاره ګټور دی.

## ماخذونه:


1. Powers, Scott K., Howley, Edwards T. (2018). Tenth Edition. Exercise Physiology: McGraw-Hill.
2. Afzal, Saira & Jalal, Sabenna. (2019). Text book of community medicine and public health: Paramount Books.
3. Park, K. (2019). Twenty fifth edition. Text book of prevention and social medicine: Banarsidas Bhanot publications.
4. Hashmi, Muhammad Numan. (2012). Fourth edition. Community Medicine: Multicolor Publishers.
5. Cadegiana, Flavio. (2016). Journal of Science and Medicine in Sport: McGraw-Hill.

راټولوونکی: نصير احمد حليم
د حقوقو او سياسي علومو پوهنځي دوهم سمستر محصل

## قوش تېپې کانال

قوش تېپې د کانال پروژه چې د داود خان د واکمنۍ په وخت کې ډيزاين سوې وه، د تېر رژيم سوې جمهوري دولت د ولسمشر محمد اشرف غني له خوا راپيل او اوس کار پرې روان دئ، يو د هغو مهمو پروژو څخه ده، چې په واسطه به ئې وکولای سو د افغانستان څو ولايتونه په څهار فصله نه ختمېدونکو اوبو سره خړوبه کړو. ددې کانال د کار د جريان په پروسه کې په زرګونه انسانانو د کار د نشتوالي په موخه په کارونو بوخت وي او د هيواد له پاره ئې اقتصادي ارزښت هم فوق العاده دئ. د ۱۴۰۱ کال په جريان کې د افغانستان په شمالي زون کې د ملي پراختيا شرکت په واسطه د قوش تېپې کانال کار پيل سو او د نوي فصل اوبه د زراعتي افغانستان له پاره کنټرول سوې، چې په زرهاوو هکتاره ځمکه به د پاکو او تازه اوبو په توسط خړوبه سي سربېره پر دې، د افغانستان زراعت به د خودکفايي سمت ته روان سي. د قوش تېپې کانال د لومړي فاز کار د (۳۴) سلنه څخه اضافه پای ته رسېدلی دئ، په داسې حال کې چې مجموعاً دا کانال به د دريو فازونو په ترځ کې تکميل سي. Arezo.news

د ملي پراختيا شرکت ددې کال په اوايلو کې ويلي وو، چې د حفارۍ حجم او ماشين آلاتو تعداد به ۲۰۰۰ ته رسېږي په داسې حال کې چې د ۹ مياشتو په جريان کې د حفارۍ حجم ۷۲۰ زره متره مکعب او د ماشين آلاتو تعداد ۳۳۸۶ ته رسيدلی. د دې کانال د تکميل کار پنځه کاله احتمال سوی، مګر پرمختګ ته ئې چې کنټل کيږي کېدلای سي د خپلې تعيني سوې نيټې نه به مخکې دا پروژه پای ته ورسول سي. د دې کار ورځنی هدف ۳۲۰ متره مکعب وو اما د اوس د ماشين آلاتو بهبود، د مسلکي او مجربو اشخاصو په شتون کې ۷۲۰ زره متره مکعب پرمخ ځي.
www.mof.gov.com

ذبيح الله مجاهد، د افغانستان د اسلامي امارت وياند د قوش تېپې کانال د کار د نظارت له پاره بلخ ته د راتلو په صورت کې داسې وويل:" ددې پروژې انجينيران په دې توانېدلي چې په لږ وخت کې د بلخ ولايت د کلدار ولسوالۍ څخه بيا تر دولت آباد پورې د پروژې کارونه په سم ډول ترسره کړي". ښاغلي ذبيح الله مجاهد ۱۱/۹/۱۴۰۱ د جمعې په ورځ خبريالانو ته داسې وويل:" د دې کانال د دوهم او دريم فاز د کار طرحه تر پروسې لاندې ده او په انتقال سره به يې افغانستان د اوبو او زراعت له لحاظه خودکفا ملک وي. www.mof.gov.com

اوس هم د قوس تېپې کانال د لومړي فاز کار په ۱۱۴ نقطو کې ۱۰۸ کيلومتره په سرعت سره پر مخ روان دئ، چې د استعدادونو او کادرونو په شتون کې د مختلفو اقوامو ۵۵۰۰ وزګار اشخاص په کار مشغوله سوي دي. دا کانال ۲۸۵ کيلومتره اوږدوالی لري چې تقريباً د دريو ولايتونو څخه تيرېږي لکه: بلخ، جوزجان، فارياب او ۷۰۰ زره هکتاره ځمکه به د دې کانال په توسط خړوبه سي. د دې لويې او ملي پروژې د لومړي فاز ټول مالي ملاتړ د افغانستان ملي بوديجې لخوا چې ۸،۲ ميلياره افغانۍ دي، ترسره کيږي. د ملي پراختيا شرکت د احصايې مطابق، د دې کانال د لومړي فاز ټول مصارف به ۸ ميلياره افغانۍ وي او دا پيسې د افغانستان د ملي بوديجې لخوا تأمين کيږي؛

مګر د دوهم او دريم فاز مصارفات به د کانونو تر پلورلو وروسته وټاکل سي بالخصوص د دره صوف کان.

Tolonews.com

ملي پراختيا شرکت ويلي چي د دې کانال د کار په تکميلېدو سره به د افغانستان زراعت عصري او ميکانيز سي. عبدالرحمن عطاش، د ملي پراختيا شرکت عمومي رئيس وويل:« دا لومړی ځل دئ، چي د افغانستان د زراعت په وړاندي يو معياري ګام پورته کوو. په دغه دليل، که چيري غواړو چي افغانستان غذايي مصوونيت پيدا کړي، لومړی بايد هغه علمي، بيا صنعتي، او وروسته تجارتي کړو.» په عين حال کي اطاق تجارت او سرمايه ګذارۍ رياستونه وايي چي د قوش تيپې کانال به افغانستان په اقتصادي بخش کي هم خودکفا کړي او د غله جاتو د وارداتو کموالی به راسي. خانجان الکوزي د اتاق تجارت او سرمايه ګذارۍ مديره هيات غړي وويل: «که د قوش تيپې کانال کار پای ته ورسيږي واقعاً د هغه ځای زراعت او خړوبونه به په وجود راسي او په زرګونه هکتاره ځمکه به تر اوبو به په داسي حال کي لاندي سي چي سل سلنه ګټه به ئي زموږ وي او موږ به يو خودکفا مملکت يو.» په حاضر حال کي تر ۲۰۰ زيات شرکتونه د قوش تيپې کانال د کار په جريان بوخت دي چي ځيني ددې شرکتونو څخه د کار د پرمختګ په خاطر د شپې له طرفه هم کار ته ادامه ورکوي.

بالاخره داسي ويلای سو چي قوش تيپې کانال د سردار داود خان د وخت طرحه سوې نقشه ده، چي د عملي کېدو لاري چاري يې د افغانستان د اوسني اسلامي امارت له خوا پيل سوې، چي خورا زياتي ګټي به د زراعت او اقتصاد په برخه کي ولري چي د لومړي فاز د کار ټول مصارفات ۸ ميلیارده افغانۍ ټاکل سوي وې او د هيواد د پرمختګ لپاره يو ښه ګام دئ .

## مأخذونه:


1. www.tolonews.com
2. www.mof.gov.com
3. www.arezonews.com

راټولوونکی: نذیر احمد سعید
د طب پوهنځي اتم سمسټر محصل

# خپلسره درملنه او ناوړه اغیزي يې

## آیا پوهیږئ چي د درملو خپلسره کارونه څومره خطرناکه ده؟

خپلسره درملنه د درملني هغه ډول څخه عبارت دی چي غیر مسلکي اشخاص د ځان او یا نورو ناروغانو لپاره د ډاکټر د مشورې پرته په خپل سر درمل کاروي او یا هم د ډاکټر له خوا د يو ځل لپاره تجويز سوي درمل په مکـرره توګه کاروي(Wikipedia). د خپلسري درملني ځیني عمده ستونزي په لاندي ډول دي:

د اعراضو پر بنا ناسم تشخیصول.

د درملو سختي نا غوښتل سوي اغیزي.

د درملو خطرناکه متقابلي اغیزي.

د خطرناکه ناروغیو پټېدل او د هغوی په سیر کي شدت.

د اعتیاد رامنځته کېدل. (the recovery village)

پردې سربېره د انټي بیوټیکو خپلسره کارونه د مقاوم انتاناتو د رامنځته کیدلو عمده سبب بلل کیږي.

ځیني هغه دلایل چي پر بناء يې خلک خپلسره درملني ته مخه کوي: د اقتصادي ستونزو له کبله د ډاکټر د معاینې او لابراتواري ټیستونو د لګښت څخه ځان خلاصول.

ځیني ټولنیز رواجونه

عامه پوهاوی نه لرل.

د درملو په اړه رسنیز اعلانات.

آسانه لاسرسی. (medindia.net)

## په افغانستان کي د خپلسره درملني واقعات:

په افغانستان کي خپلسره درملنه عمومًا د ناروغانو د لومړۍ کـرښي درملني په توګه کارول کیږي، چي دې کار په ټولنه کي د درملو د اعتیاد او د مقاوم انتاناتو د ډیریدو سره سره د هغوی درملنه سخته کړې.

په هغه څېړنیز راپور کي چي د یوناما له خوا په ۲۰۱۰ کي خپور سوی د اعتیاد یو لوی عامل په افغانستان کي خپلسره درملنه یاده سوې. په دغه څېړنه کي ښودل سوي چي په افغانستان کي ۵۰٪ په نشيي توکو روږدي والدين خپل اولادونو ته د آرام لپاره تاریاک او نور مخدره توکي ورکوي،چي له بده مرغه دا د راتلونکي نسل لپاره ډیر خطرناکه عواقب لرلای سي (UNAMA). ځنګه کولای سو په ټولنه کي د خپلسره درملني او د هغه د زیانونو مخه ونیسو؟

**عامه پوهاوی:** زموږ په ټولنه کي د درملو د خپلسره کاروني او د هغوی څخه د ممکنه راپېښېدونکو زیانونو په اړه د عامه پوهاوي کچه نږدې صفر ده، نو باید ټولني ته د دغه ډول درملني د بدو عواقبو په اړه عامه پوهاوی ورکول سي.

**په درملتونونو کي د درملو پر خپلسره کارونه بندیز:** دولت ته په کار ده چي په دې اړه کوټلي ګامونه واخلي او هغه درمل چي د ډاکټر د نسخې پرته ورکول کیږي ( the under counter)معلوم کړي، د نورو درملو په خپلسره ورکړه جدي بندیز ولګوي.

**د درملو په اړه رسنیز اعلانات باید بند سي:** د بده مرغه د درملو ځیني پلورونکي او واردونکي د غیر مشروع ګټي د لاسته راوړلو په درشل کي هیڅ طبي قوانین په نظر کي نه نیسي او د درملو په اړه په رسنیو کي تجارتي اعلانات ورکوي. دغه اعلانات عام خلک دېته هڅوي چي نوموړي درمل په خپل سر وپېري .

**مأخــــذونه :**

1. https://en.m.wikipedia.org
2. https://www.therecoveryvillage.com
3. https://www.medindia.net
4. https://unama.unmissions.com

راټولوونکی: ذبیح الله صابر

د حقوقو او سیاسي علومو پوهنځي شپږم سمستر محصل

# پر بشري نړۍ د مسلمانانو د عروج (لوړتیا) اغېز

د اوسني عصر یوه مهمه اړتیا دا ده چي په مسلمانانو کي پر ځان باور او بساینه پیدا کړل سي هغوی ماضي ته فکر وکړي او د راتلونکي په هکله هیله مند و اوسي. پر کوم دین چي دوی ایمان راوړی دی پر هغه دین یې ایمان او یقین بیا تازه او ژوندی سي د کوم دین سره چي دوی نسلي او میراثي اړیکه لري د دې دین زده کړه د نړۍ اداره کوونکي زده کړه ده. د مخکي پر مخ د اوسیدونکو انسانانو امامت د مسلمانانو اساسي مسؤلیت دی چي د یاد مسؤلیت په اداء کیدلو سره راتلونکي بشري ټولنه د تاریکيو څخه د رڼا لور ته راوباسي، لکه څرنګه چي ۱۴پیړۍ مخکي اسلام بشري ټولنه د جهل او تاریکیو څخه د علم او د رڼا لار ته راوبلل.

د اسلام څخه مخکي په شپږمه عیسوي پیړۍ کي د پیغمبرانو د دعوت بڼغ چپ سوی و کوم څراغونه چي هغوی لګولي وه هغه د جهل توپانونو مړه کړي وه. د کومو کسانو په زړونو کي چي د الله ج عقیده وه هغوی په کلیساوو او صحراوو کي پناه اخستې وه. پادشاهان ټول په عیش و عشرت اخته د جهل په تاریکیو کي د غفلت په خوب بیده وه. او ملتونه یې د غلامۍ په ځنځیرونو کي د وحشیانو او ځناورو په څېر خپل خدمت ته اړ ایستلي وه، د ښځو سره بد او ناروا سلوک په عامه توګه روا ګڼل کیدئ د کوچنیو انجونو څخه کرکه دې حد ته رسیدلې وه چي ژوندئ به یې ښخولې، انسانانو د الله پرته د بتانو، اور، حیواناتو او نورو شیانو عبادت کاوه، د شرابو څښل، د مردارو غوښو خوړل، د مالونو چور او تالان او د نفسونو قتلول د ننګ او فخر کار ګرځېدلی و (مبارکپور؛۱۴۳۶:۲۶_۵۶). د اسلام په راتګ سره مړ ژواندي بشریت نوی روح واخیست او د تباهۍ څخه رواګرځېدی.

لکه څرنګه چي الله په خپل کلام کي فرمایي { الر كِتَابٌ أَنْزَلْنَاهُ إِلَيْكَ لِتُخرِجَ النَّاسَ مِنْ الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ بِإِذْنِ رَبِّهِمْ إِلَى صِرَاطِ الْعَزِيزِ الْحَمِيدِ }(آل عمران:۱۱۰) ژباړه: دا کتاب موږ تاته د دې لپاره نازل کړئ دئ چي خلک د الله تعالی په حکم له تیارو څخه رڼا ته را وباسې د هغه ذات لاري ته چي غالب او ستایل سوئ دئ). ځکه د جاهلیت او اسلام تر منځ چي کومه فاصله ده تر دې لویه فاصله په هیڅ شي کي نسته. الله تعالی فرمایي{ وَمَا يَسْتَوِيْ الاَعْمى وَالْبَصِيْرُ وَ لاَ الظُّلُمَاتُ وَلاَالنُّوْرُ وَلاَ الظِّلُّ وَلاَ الحَرُوْرُ وَ مَا يَسْتَوِيْ الاَحْيَاءُ وَ لاَ الاَمْوَاتُ } (فاطر ۱۹-۲۲) ژباړه: ړانده او بینا، تیاره او رڼا، سیوری او ګرم باد، مړي او ژوندي سره برابر نه دي. خو دا فاصله په دومره کم وخت کي ووهل سوه چي ټوله نړۍ ورته ګوته په غاښ پاتي سوه. په نړۍ کي یو حیرانونکی انقلاب رامنځ ته سو، چي د خلکو تر اذهانو ډېر لوړ و او په لږ وخت کي مسلمانانو نړۍ تر خپلي ولکي لاندي راوستوه او اسلامي تمدن پیل سو.

**د اسلامي تمدن اغېز او د اسلامي اقتدار پایله**

په لومړۍ هجري پیړۍ کي یو لوري ته داسي اسلامي تمدن و چي بنسټ یې محکم او اصول یې نه بدلیدونکي وه. الهي وېره او د امانت روح یې په ټول نظام کي جاري و. د دې تمدن په دایره کي د دولت پر ځای اخلاق او سخاوت، د ریا پر ځای د تقوا ارزښت ډېر و. عادل اسلامي حکومت ټول رعیت ته په یوه سترګه کتل لکه څنګه چي رسول الله - صلی الله علیه وسلم- فرمایلي دي اګاه اوسئ چي عرب پر عجم او تور پر سره باندي هیڅ برتري نه لري مګر په تقوی سره. په مقابل کي یې جاهلي تمدن وو چي له شور او هیبتناکه شیو څخه ډک وو.

د ظلم بازارونه ډېر ګرم او تاوده وه. لوی به پر کوچنی، نر به پر ښځه او حکماوو به پر رعیت ظلم کاوه. په لهو لعب، بد اخلاقیو او د وینو په تویولو کې به یو تر بله رقابت کېده. د پرتم، دبدبې، د عیش او راحت د وسایلو په راجمع کولو کې سخته سیالي کېده. نړۍ د انسانانو لپاره یو روحي عذاب ګرځېدلې وه (حجازي؛۱۴۳٦؛۱ـ۴۲٦). اوس نو خلکو ته په اسلام قبلولو کې هیڅ مشکل نه پېښېده او د پتنګانو په څېر پر داسې رڼا راټولېدل چې پکښې ایماني خوږوالی، اسلامي قوت، عزت، عدل او انصاف موجود و او په اسلامي حکومت کې داسې دوستان او مشران ور په برخه سوي وو چې د سر او مال قربانۍ ته تیار وو. په لږ موده کې مترقي نړۍ ولیدل سوه. څه چې خواره واره پراته وو، داسې معلومېدل لکه په یوه قالب کې چې جوړ سوي وي. عرب، عجم، تور او سپین ټول ورونه او د یوې کورنۍ غړي وګرځېدل. د شاه او ګدا تر منځ هیڅ توپیر نه کېده. پاچاهانو به د خلکو د خدمت لپاره په کوڅو کې ګرځېدل، عوام دومره ماړه او غنیان سول، چې د زکات مستحق به نه پیدا کېدئ. انسانان خو لا څه بلکې حیواناتو هم د امن په فضا کې داسې د آرام ساه اخیستله چې لیوه او پسه به پر یوه ګودر اوبه کېدل.[۳] همدا وجه وه چې د نړۍ انسانانو د اسلام مبارک دین ته پناه راوړه او د نړۍ په ګوټ، ګوټ کې کلونه کلونه د مسلمانانو راج چلېده، چې پکښې ( راشده خلافت ۳۰ کاله، اموي دولت ۹۱ کاله، عباسي دولت ۵۲ کاله، مملوکي دولت ۲۷۵ کاله، غزنوي دولت ۲۲۳ کاله، غوري دولت ٦۹ کاله، اندلسي اموي دولت ۲۸۴ کاله، اغالبي دولت ۱۰۹ کاله، د مرابطینو دولت ۹۳ کاله، د موحدینو دولت ۱۴۸ کاله، او عثماني خلافت ٦۲۴ ) کاله واکمنان وو .[۳]

### د مسلمانانو د کامیابۍ عوامل

۱- د اصحابو کرامو ایماني روزنه ۲- پر الله تعالی او رسول الله - صلی الله علیه وسلم- ټینګ ایمان درلودل ۳- له خپل نفس سره حساب کول او ضمیر ملامتول ۴- امانت او دیانت ۵- له ریا څخه ځان ساتل ٦- بې ساری زړورتوب ۷: مادي ژوند ته سپک کتل ۸-مسؤله او با وجدانه ټولنه ۹- اسلامي مینه او قرباني ۱۰- اطاعت او تابعداري ۱۱- عدالت او انصاف ۱۲- اتحاد او اتفاق. .[۳]

### پایله

د دې لیکنې په پای کې ویلای سو: د دې لپاره چې مسلمانان یو ځل بیا خپل هماغه مخکني عروج ته ورسېږي نو د اسلامي نړۍ د مشرانو، مفکرینو او اسلامي حکومتونو لپاره په کار ده چې د مسلمانانو په زړونو کې د ایمان قوي تخم د دویم ځل لپاره وپاشي او هغه تجربې په کار واچوي په کمو تجربو سره چې زموږ مخکني اسلامي حکومتونه باقي پاته وه. چې په دې اړه رسول الله - صلی الله علیه وسلم- په یو حدیث کې چې مضمون یې دا دئ فرمایي چې د امت اخیرنی برخه هغه څه اصلاح کوي چې د امت اولنی برخه یې اصلاح کړې وه؛ یعني که د اخیري زماني مسلمانان غواړي چې داسې پیاوړی او اصلاح سي لکه مخکې چې وو، نو د دوئ لپاره په کار ده چې مسلمانان د قرانکریم، نبوي احادیثو او اصحاب کرامو بشپړه پیروي وکړي. نو که مسلمانان په قران کریم او احادیثو باندې تمسک او لاس نیوی وکړي بیا به خپل عروج ته ورسېږي او په دنیا او آخرت کې به سر لوړي او کامیابه وي.

### مأخذونه:


۱- قرانکریم: (آل عمران:۱۱۰) (فاطر ۱۹-۲۲)

۲- احادیث النبویة مسند احمد؛ ۳۸ جلد.

۳- الندوي، مولانا سید ابوالحسن علي ؛ (۱۹۴۷م) کتاب: ماذا خسر العام بانحطاط المسلمین: التألیف والترجمة والنشر؛ مصر.

۴- حجازي، نسیم، (۱۴۳٦ق). قیصر او کسرا، میوند خپرندویه ټولنه – کابل.

۵- مبارکپوري، مولانا صفی الرحمن (۱۴۳٦ق). سپیڅلی نبوي سیرت؛ میوند خپرندویه ټولنه – کابل.

راټولوونکی: انور الله مومند
د طب پوهنځي اول سمسټر محصل

# نوی کال نوی پیل

پوهېږئ چې نوی کال څنګه پیل کړئ؟ د بریالیو کسانو لپاره د کال پیل ډېر مهم او ارزښتناک وي. ډېر کم بالغ کسان ټاکلي او لیکلي اهداف لري؛ باوري یم چې د کال لومړۍ میاشت به دوی په دې تېره کړي چې څنګه، په کوم مثبت بدلون او په ښه ډول نوی کال پیل کړي. خو له بده مرغه چې زیاتره کسان په ځانګړي ډول ځوانان د کال په جریان کې هیڅ مشخص اهداف نه لري. دوی ټول کال بې هدفه تېر کړی وي، یا د هدف په ارزښت نه پوهېږي او یا دا چې ورته مهم نه وي او یا یې مشخصولای نه سي ( احمدي، ۱۳۹۹). په هر حال څه چې تېر سوه، هغه هېر سوه. تېر وخت بیرته نه را ګرځي، تاسي په اوس کې ژوند کوئ او په کار ده چې خپل اوس ښکلی کړئ؛ تر څو روښانه راتلونکی ولرئ. نو مهمه ده چې څو کړني سرته ورسوئ لکه: وخت هېرول، اهداف ټاکل، پلان جوړول، لویې هیلې لرل، ژوند ته بدلون ورکول، ارزښتونه مشخصول او راتلونکی تصورول. تېر وخت هېر کړئ. څه ډول چې تېر سوی، هاغسې یې ومنئ. پر تېر وخت پښېمانتیا د سوکاله ژوند تضمین نه سي در کولای، پرته له دې چې نن مو هم په بې ځایه فکرونو زنداني او قرباني نه کړي؛ ستاسو ننۍ ټاکني، ستاسو راتلونکی ټاکي. مخکنی محرومیت ناسم معیار او ناوړه چلند دئ. پر تېرو تېروتنو تمرکز کول کولای سي ستاسو په اوسني مثبت اوسېدو باندي اغېزه وکړي او په ذهن کي د منفي افکارو د پیاوړتیا سبب سي. پر هغو فعالیتونو تمرکز وکړئ، چې د ارامتیا سبب مو ګرځي. نن ستر فرصت او لوی الهی نعمت دئ، په خپله ګټه یې تېر کړئ. خپل اهداف ولیکئ. هدف درلودل د ژوند کولو لپاره دلیل دئ.

بې هدفه انسان په ژوند مړی حساب دئ. ناپلیون هېل وایي ( یوازي ۳ سلنه بالغ کسان لیکلي اهداف لري).

له نن وروسته خپل ټول اهداف د کاغذ پر مخ ولیکئ. څېړني ښیي چې د اهدافو لیکل ۲۲ سلنه هغه ته د رسېدو په برخه کي مرسته کوي ( مشفق، ۱۴۰۰). د موخو درلودل د وخت په مدیریت او د ژوند په نظم کي پراخ اغېز لري. هدف درلودل تاسو په حرکت راولي، انرژي مو زیاتوي او ارزښتونو ته مو متوجه کوي. کله چې هدف ټاکئ، باید ستاسي د استعداد او علاقې سره برابر وي، باید د اندازې وړ او ور رسېدل ممکن وي او هدف باید ګتور او په عین حال کي روښانه وي. همدا اوس قلم او کتابچه راواخلئ او د نوي کال لپاره ستر او کوچني، اوږد مهاله او لنډ مهاله اهداف ولیکئ.

پلان جوړ کړئ. د ناکامۍ لومړنی لامل له پلان پرته عمل دی. ټول بریالي کسان د یوه لیکلي پلان له مخې کار کوي. همدا پلان دی، چې وخت او پیسې سپما کوي. له پلان او عمل پرته هدف هیڅ معنا نه لري. پلان دی چې تاسو له اختلاطي ژوند څخه ژغوري او هره ورځ ستاسو په ګټه تېرېږي ( مقامزی، ۱۴۰۰). د پلان درلودلو بله ګټه داده چې ستاسو کاري تمرکز زیاتېږي، لومړیتوبونه به وپېژنئ، په منظم ډول به خپل کارونه پر مخ وړئ. کله چې د خپلو موخو له پاره پلان ولرئ، ستاسو ناخوداګاه ذهن سمدلاسه فوق العاده ذهن ته کارونه سپاري او تاسو به پرله پسې کار وکړئ. د وخت د مدیریت متخصص الکس مکېنزي وایي ( له پلان پرته عمل د هرې ماتې لامل دی). نور نو څه ته په تمه یاست، ولاړ سئ او د خپلو موخو له پاره لیکلی پلان جوړ کړئ.

نور مه ملامتوئ. له همدې شېبې د تېر، اوس او راتلونکي په خاطر د نورو ملامتولو سره خدای په اماني وکړئ. له همدې شېبې هڅه وکړئ، چې د خپلو کړنو توجیه کولو او پلمې کولو ته د پای ټکی کښېږدئ.

کله چې نور ملامتوئ او پلمه پیداکوئ، په حقیقت کې خپل ځواک له لاسه ورکوئ. ( مقامزی، ۱۴۰۰). هیڅوک تاسو بدمرغه کولای نه سي. هر انسان نېکمرغه پیدا سوی، اوسنۍ بدمرغي د هغه د کړنو پایله ده. مشهور کمېډین باډي هاکیټ وایي ( زه هیڅکله له ځان سره کینه نه ګرځوم؛ ځکه کله چې تاسو له ځان سره کینه ګرځوئ، تاسي ته یې زیان رسېږي).

لویې هیلې ولرئ. کله چې د یو څه هیله وکړئ، هغه ته به ورسېږئ. ستاسو هیلې او خوبونه هغه ژمني او ترونونه دي، چې له خپل ځان سره مو تړلي او په پایله کې به هغه ته ورسېږئ. ستاسو ذهن کېدای سي ستاسو ښه دوست او یا بد دښمن واوسي؛ خو ستاسو افکار په یوازېتوب دومره ورتیا لري چې تاسو روغ، ناروغ، غریب، بډای، مشهور او یا نامشهور کړي. نو لویې هیلې ولرئ او د لاسته راوړلو لپاره یې هلې ځلې وکړئ. خپل ژوند ته بدلون ورکړئ. که چېرې په خپل ذهن کې د ښو او ځلېدونکو باورونو او هیلو انځور طراحي کړئ، خپل ځان به په داسې شرایطو کې ووینئ، چې ستاسو موخو ته د رسېدلو لامل ګرځي. د خپل فکر په بدلون سره خپل ژوند بدل کړئ. ټول منفي افکار لیر او ځای یې مثبتو افکارو ته پرېږدئ؛ مثبت فکر ستاسو پر شخصیت، روغتیا، انرژي، کړنو او چلند رغوونکی اغېز لري؛ څومره چې ښه فکر کوئ، په هماغه اندازه به پر نفس ستاسو باور زیات سي.

ارزښتونه مشخص کړئ. د نړۍ د رهبرانو تر ټولو مهمه ځانګړنه داده چې هغوی خپل ارزښتونه مشخص کړي، دوی په دې پوهېدلي چې اصلاً څه غواړي او د څه له پاره مبارزه کوي. ارزښتونه ستاسو د شخصیت معیار ټاکي. څومره چې ستاسو ارزښتونه رانه وي، په هماغه اندازه به ستاسي کړني دقیقي او منظمي وي. په نړۍ کې هیڅ شی بې ارزښته نه دی؛ خو د هر څه د تر لاسه کولو هڅه تاسي له اصلي ارزښتونولیري پاته کوي. خپل ارزښتونه مو مشخص او د تر لاسه کولو لپاره یې لاس په کار سئ. رای اې ډېسني وایي ( څومره چې مو ارزښتونه روښانه وي، په هماغه اندازه به د پرېکړې کول درته اسانه وي).

خپل راتلونکی تصور کړئ. تاسو هغه څه کېږئ چې تصور یې کوئ. نننۍ بریالي کسان د پخوا هغه خیال پلوه اشخاص دي، چې په ذهني نړۍ کې یې خپل ځان بریالی تصور او فوق العاده ذهن یې کار ته چمتو کړی و. تاسو هم په کراتو کراتو ځان هغه څه ته رسېدلی او بریالی وبولئ، چې په رښتیا یې غواړئ. دا کار تاسو کار کولو ته هڅوي او له کار سره مو شوق زیاتېږي. ناپلیون هېل وایي (څه مې چې په ذهن کې تصور کړي، هغه ته رسېدلی یم) ( هاشمي، ۱۳۹۸) راځئ؛ له نن وروسته په نوي کال کې، په نوي فکر، نوي پلان او نوي عمل نوی ژوند پیل کړئ. قلم او کتابچه راواخلئ او د وري (حمل) میاشتي په جریان کې خپل اهداف او پلانونه ولیکئ، ډېره اسانه خبره ده، تاسي دېرش ورځي په مخ کې لرئ. دا کم وخت نه دی، بلکي په دېرشو ورځو کې تاسي کولای سئ په ځان کې هر اړخیز تغیر راولئ مګر شرط یې دادی چې په هر څه به عمل کوئ. لوستونکې لټې به نه کوې، دومره سخت کار نه دی. پورتني ذکر سوي موضوعات په غور ولولئ او په ځان کې تغیر راولئ، تر څو سوکاله، ارام او له خوښیو ډک ژوند ولرئ.

## ماخذونه:


احمدي، زین الله. "(۱ حمل ۱۳۹۹ ل)" ایا پوهېږئ چې نوی کال څنګه پیل کړو؟ "سرخط" . http://sarkhat.af/dr/post?id=03748&category=off

بي بي سي. "(۱۱ جدی ۱۳۹۸ ل)" د نوي کال موخو ته څنګه ورسېږم؟ "بي بي سي" .-http://www.bbc.com/pashto/world 50962990.amp

مشفق، فضل باري. "(۱ حمل ۱۴۰۰ ل)" نوی کال څنګه پیل کړو؟ "نن آسیا" .http://www.nunn.asia.com

هاشمي، واحد ګل. "(۲۱ حمل ۱۳۹۸ ل)" نوی کال باید څنګه پیل سي؟" روهي" .http://rohi.af/news/76513

مقامزی، ریاض. "(۱ جدی ۱۴۰۰ ل)" د نوي کال لپاره پلان څنګه جوړ کړو؟ "کتابتون" .http://ketabton.com/articles/836

**Prepared by: Hikmatullah Allahyar**

**Student of 10 th Semester in Faculty of Medicine**

# Active and Passive Students

All students cannot be the same; the difference is brought about by their attitude, and the amount of energy that they put in their academic or co-curriculum activities. There are two wonderful types of learners in an education set up; passive and active. The college students attend school with the same goal in thought to build on their future. Each type of student pursues their training differently. The differences are brought about by elements such as environment, and peer groups. Active students are academic oriented while passive college students are work towards their satisfaction which is far from education. Passive college students are lazy students who would rather concentrate on satisfying their leisure activities instead of concentrating on academics. They procrastinate a lot and never meet assignment deadlines. Active students are very diligent and have a positive attitude towards their studies. This paper compares and contrasts active versus passive students.

The main area that brings about the difference between passive and active student is personality. An active student possesses the type A personality, which makes them highly competitive, time conscious, ambitious, aggressive, and workaholics who are determined to achieve their educational goals through multitasking. The students never procrastinate and are good at meeting deadlines; they are highly frustrated if they fail. They tend to be over achievers and will pay attention to even the slightest idea and concept. They are teacher attention seekers and like approval from their educators and peers. In contrast, passive students possess a personality that is exactly the opposite of an active student. They have the type B personality, a type which does not care.

They attend classes just because they are supposed to but are not emotionally involved in the classroom activities. They are lazy, relaxed, patient, and easy going. They are never bothered with academic pressure and never meet assignment deadlines.

The second factor that shows the difference is their school involvement. Active students are involved all round in their quest for academic brilliance as compared to passive students. Active student attends their lectures on time and a daily basis. They are actively involved in classroom activities by asking and answering questions. They form group discussions, consult with their professors regularly and are even involved in co-curriculum activities such as sports and clubs.

They are involved in overall school activities including politics.

They are academic attentive, have good grades and qualify for valuable scholarships. An active learner reads ahead of the teacher and is self-motivated, to understand concepts they are being taught better (Petty, 2014).

They are mostly found in the library studying during free hours and are ever busy. On the other hand, passive students are not very much involved in an academic set up. They only do what they are required to do without taking an extra amount of work by themselves. The passive student does not attend lectures regularly when they do they are usually late, or they are not involved in class activities. They are co-curriculum oriented, active in sports and athletics.

They do shoddy work by preferring shortcuts which might eventually lead them to a possibility of dropping out of school; their grades are below average. They typically wait to be told what to do and are not self-driven.

The third factor is the amount of energy that the students put in their work. Active students apply a significant amount of energy while performing any task as compared to passive students. Active students have a sense of urgency while undertaking anything, so they make sure that all their energy is supplied to come up with the best. They are never distracted in class and will try as much as possible to avoid destructions in class or during studies. Nevertheless, a passive student has no urgency when going about his or her activities; hence they use the least energy in doing their school assignments and work, they would rather rush and relax.

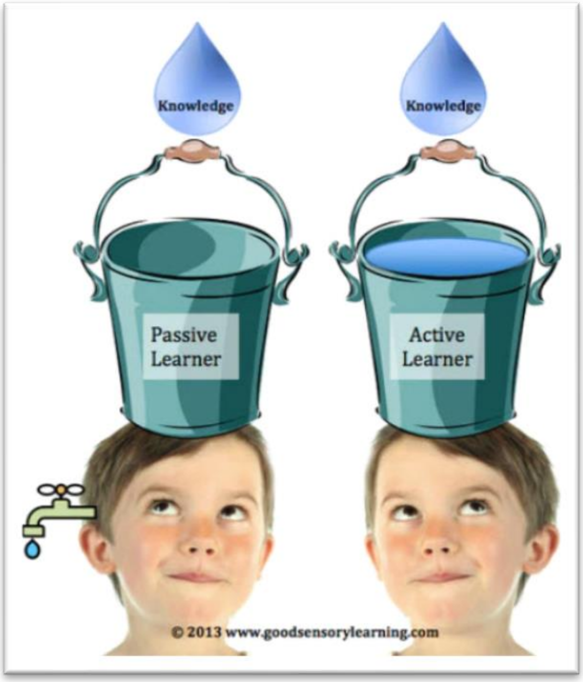
The fourth factor that differentiates students is their attitude. An active learner has a very positive attitude towards learning and school overall. They are motivated to gather as much knowledge as they can. They try their best in doing everything even difficult concepts. However passive students are the exact opposite. They do not care what other people think about them.

Even though there are many differences between passive and active students, similarities also exist. Passive and active learners are driven by one force, academic achievement. They all attend school to be professionals someday; one thing that motivates them is that they are in pursuit to graduate. It is in the interest of every student to pass any academic level that they attend. However; the difference is realized at the content and the type of motivation that drives the student.

In conclusion, every educator is required to understand their students by identifying their weakness and strengths to help them in achieving their academic goals. The differences can provide a foundation for such teachers. Passive and active students should all be involved in every educational activity.

## Reference

K.T. (2013).Successful College Writing: Skills, Strategies, Learning Styles. New York. Prentice.
https://www.grabmyessay.com/samples/active-and-passive-students



راټولوونکی: سمیع الله سلیمي
د حقوقو او سیاسي علومو پوهنځي شپږم سمستر محصل

# د ښځي د ژوند حق په اسلامي شریعت او قانون کي

ژوند د الله جل جلاله ستر نعمت او د هر انسان (نارینه – ښځینه) بنسټیز حق دئ چي په نه شتون کي يې نور حقوق تحقق نه سي موندلای (هاشمي او جواد، ۱۳۹۷ل، ۵۳م). الله جل جلاله ټوله نړۍ او کائنات د انسان د خدمت او ګټي له پاره پیدا کړي دي. هغه يې په ځمکه کي خپل خلیفه ګرځولی، تر څو الهي قواعد پر ځان او نورو تطبیق کړي. له همدې امله الله جل جلاله د انسان ژوند د ارزښت وړ ګڼلی او هر هغه څوک چي د یاد حق د سلب یا محدودولو هڅه وکړي، اسلامي شریعت يې پر وړاندي دنیوي او اخروي مؤیدات پیش بیني کړي دي.

د رسول الله صلی الله علیه وسلم تر بعثت مخکي چي په جاهلیت کي د بېوزلو مېرمنو سره کوم ناوړه سلوک، او وحشي چلند کېدئ، د بشریت په تاریخ کي ساری نه لري. ښځه له ټولو هغو حقوقو او امتیازاتو څخه بشپړه محرومه وه کوم چي یونارینه ته ورکول کېدل. ښځه د مال او متاع په څېر یو او بل ته په میراث پاتېدله. د لوڼو ښخول د عربو په ټولو قبائلو کي رواج و، چي لامل يې ننګ، پېغور، لوږه او فقر ګڼل کېدل (ذاکر، ۱۳۹۶ل، ۳م).

همدا راز، په نورو ټولنو کي هم د ښځي په وړاندي ناوړه رواجونه وه لکه: هندوانو به د ښځو په هکله ویل: که د ښځي خاوند مړسي، نو ښځه يې هم ورسره سمه باید وسوځول سي، او یا به يې د خاوند له مرګ وروسته سرخریلی وو، او د ژوند تر پایه بیا ورسره چا نکاح نه کول. همداسي په پخواني ایران کي د ښځو وضعیت ډېر بد و، د نارینه وو او ښځو ترمنځ جنسي اړیکي په ډېر بې حیایي سره ترسره کېدې (هماغه، ۷م). او چینایانو به بیا ښځي عبادتګاه ته نه پرېښودې. دوی به د لور پیداکېدل لوی عیب ګاڼه او غریبو کورنیو به نوې پیدا سوي لورګاني تر خپلي اړتیا اضافه بللې او لېږي به يې په یوه کرونده کي غورځولې، ترڅو يې یخ مړي کړي، یا يې یو حیوان وخوري او دا کار يې ګناه نه ګڼله (هماغه، ۸م).

دا د جاهلیت د زمانې د غلط او نا مشروع رواجونو یو څو بېلګي وې چي ذکر مو کړې، همداسي دوی د ژوند په هر اړخ کي د الله جل جلاله د دې باعزته او عاجزه مخلوق سره داسي ناوړه کړني ترسره کولې. د اسلام مبارک دین په راتګ سره ټولي هغه ناوړه او کرغېړني بدمرغۍ له منځه ولاړې، کوم چي د ښځو د ژوند د آزادیو د محدودېدو لامل ګرځېدې، یا هم په هغه سره د دوی عزت، مال، ناموس او آبرو ته د خطر زنګ و. د اسلام مبارک دین په راتګ سره ښځه د کور مَلِکه وګرځېده، هغې ته يې د ژوند په هر ډګر کي ځانګړي حقوق ورکړل. لکه: د ملکیت حق، د کار حق، د زده کړي حق، د خاوند د ټاکني حق، د میراث حق، او داسي نور. الله جل جلاله فرمایي: (يأيها‌الناس اتقوا ربكم الذي خلقكم من نفس واحدة وخلق منهازوجها وبث منهما رجالاكثيرا ونساءا). النسآء ۱ آیات. ژباړه: اې خلکو د هغه رب جل جلاله څخه وبېرېږئ چي تاسو يې د یوه نفسه څخه پیداکړي یاست او د هغه جوړه يې هم له هغه څخه پیداکړه او له هغو دواړو څخه يې ډېر نارینه او ښځینه خپاره کړل.

همداراز، الله جل جلاله خپله رضا او نافرماني د مور او پلار په رضا او نافرمانۍ کي ونغښته. رسول الله صلی الله علیه وسلم په دې هکله فرمایي: (رضاالله في رضاالوالدين وسخط الله في سخط الوالدين). رواه البيهقي في شعب الأيمان. همداسي الله جل جلاله په خپل کتاب کي څو ځایو کي بنده ګان د خپل عبادت ترڅنګ د مور او پلار منزلت او مقام ته توجه کړې ده. الله جل جلاله فرمایي: ولاتقتلوا أولادكم من أملاق نحن نرزقكم وأياهم. (الأنعام ۱۵۰آیات). ژباړه: تاسو خپل اولادونه د نېستۍ له مخي مه وژنئ، موږ تاسو او دوی ته رزق درکوو. همدا راز، انس بن مالک رضي الله عنه فرمايي: رسول الله صلی الله علیه وسلم وفرمایل: ( من عال جاريتين حتى تبلغا جآء يوم القيامة أنا وهو) وضم أصابعه . (رواه مسلم).

ژباړه: انس بن مالک رضي الله عنه د رسول الله صلی الله علیه وسلم څخه روایت کوي: که يو څوک دوې لوڼې تربلوغ ترمرحلې وپالي، د قیامت په ورځ به زه او دی داسي راسو لکه د لاس د شهادت او منځنۍ گوتي. د دې ترڅنگ؛ عن ابي هریرة رضي الله عنه قال جاء رجل الی رسول الله صلی الله علیه وسلم فقال من أحق الناس بحسن صحابتي قال:(أمک). قال ثم من قال:(ثم أمک) قال ثم من قال: (ثم أمک) قال: ثم من قال: (ثم ابوک). رواه امام مسلم. ژباړه: ابوهریرة رضي الله عنه روایت کوي چي رسول الله صلی الله علیه وسلم ته یو سړی راغلی، او ویې ویل: په خلکو کي کوم کس زما لپاره په ښه صحبت مستحق دی؟ رسول الله صلی الله علیه وسلم ورته فرمايي: ستا مور، صحابي وویل: وروسته څوک؟ رسول الله صلی الله علیه وسلم ورته وویل: ستا مور، صحابي وویل: بیا څوک؟ رسول الله صلی الله علیه وسلم ورته وویل: ستا مور، صحابي ورته وویل: وروسته بیا څوک؟ رسول الله صلی الله علیه وسلم ورته وویل، وروسته ستا پلار. همدارنگه علماوو دکورنۍ د جوړلو دوهم رکن مېرمن تاکلې ده، په ټولنه کي د نیمي نړۍ لقب لري په همدې توگه د کورنۍ په جوړولو کي پوره ونډه او اساسي رول لري (شریعتي، ۱۳۹۵ل، ۳۰م). پورتني شرعي نصوص دا په اثبات رسوي چي اسلامي شریعت د ښځي د ژوند حق او په ټوله کي د ښځي مقام او ارزښت ته ژمن دئ. پر اسلامي شریعت سربېره د افغانستان

قوانینو هم د ښځي د ژوند حق په رسمیت پېژندلی دئ. د ۱۳۸۲ل. کال اساسي قانون ۲۳ ماده داسي صراحت لري: (ژوند د خدای جل جلاله بخښنه او دانسان طبیعي حق دئ. هیڅوک له قانوني مجوزه پرته له دې حقه بې برخي کېدای نه سي). همدا راز، ۲۳ ماده داسي صراحت لري: (آزادي د انسان طبیعي حق دی. دا حق د نورو له آزادۍ او عامه مصالحو پرته چي د قانون له لاري تنظیمېږي حدود نه لري. دانسان آزادي او کرامت له تېري خوندي دي. دولت د انسان د آزادۍ او کرامت په ساتنه او درناوي مکلف دئ).

د دې لیکني په پای کي دې پایلي ته رسېږو چي تر اسلام مخکي ښځه د ژوند او نورو بنسټیزو حقوقو څخه مطلقاً محرومه وه او له هغې سره د یوې متاع په توگه چلند کېده. خو کله چي د اسلام مبارک دین راغلی، نو ښځي له پاره یې د ژوند پر حق برسېره نور انساني بنسټیز حقوق هم په رسمیت وپېژندل، هغه یې اشرف المخلوقات وگڼل، د کور د ملکي مقام یې ورکړ او د جنت ترلاسه کول یې د دې د ښه خدمت او رضایت پایله وگڼل، د دې ترڅنگ د افغانستان قوانینو هم د اسلامي شریعت په پیروۍ د ټولو انسانانو (نارینه – ښځینه) له پاره د ژوند حق په رسمیت پېژندلی او دولت یې مکلف کړی چي ساتنه او درناوی یې وکړي.

**مأخذونه:**


1. القرآن الکریم.
2. احادیث نبوي.
3. اساسي قانون (۱۳۸۲ل). ۸۱۸ گڼه رسمي جریده.
4. ذاکر، ذاکرالله (۱۳۹٦ل). اسلامي کورنی نظام، مستقبل خېروندیه ټولنه ـ کابل.
5. شریعتي، محمدحاکم(۱۳۹٦ل).دوهم چاپ، اسلام ټولنیزنظام، عرفان خېروندیه ټولنه ـ کندهار.
6. هاشمي، سید اکرم، جواد، خوشحال (۱۳۹۷ل). د بشر حقوق، یار خپرندویه ټولنه – جلال آباد.

راټولوونکی: سردار محمد صدیقي
د حقوقو او سیاسي علومو پوهنځي څلورم سمستر محصل

# د قوش تېپې کانال سیاسي اهمیت

د قوش تپه کانال جوړول ښايي سمیه اییزي شخړې رامنځ ته کړي او د افغانستان او همسایه هیوادنو ترمنځ شاید د ښو اړیکو لامل هم وګرځي دا ځکه چې یاد کانال د آمو سیند له اوبو څخه د افغانستان لوري ته ایستل کېږي، ځکه نو د ازبکستان او ترکمنستان د اوبو په کچه کې کموالی راځي چې په دې سره به د دواړو هېوادونو پر زراعت او اقتصاد مستقیمه منفي اغېزه ولري، خو له بله لوري یاد کانال کولای سي، چې د دړي سره هېوادونه د مذاکرې میز ته مجبوره کړي او دغه د اوبو ستونزه په دایمي توګه حل او فصل او د مشارکت ښه زمینه رامنځ ته کړي، بنأ دا ډېره مهمه ده، چې د قوش تپې کانال سیاسي اړخونه وڅېړل سي تر څو په داسي لارو چارو کار وسي چې د تقابل پر ځای تعامل ته لاره پرانستل سي. چې په دې سره لومړی غواړو د یاد کانال پر عمومي مسایلو بحث وکړو او په دوم قدم کي د هغه پر سیاسي اهمیت باندي تم سو.

د قوش تپې کانال افغانستان او حتا د سیمي په کچه له سترو کانالونو څخه شمېرل کېږي، چې د بلخ ولایت د قوش تپې له سیمي څخه شروع کیږي او بیا د فاریاب ولایت سیمو ته اوبه لېږدوي، یاد کانال د اومو سیند څخه سرچینه اخلي او امو سیند بیا د بدخشان د پامیر له غرونو څخه سرچینه اخلي او د 1100 کیلومتره د افغانستان شمالي پولو ته له تاجکستان ازبکستان او ترکمنستان سره پروت دئ. د دغه سیند یوه برخه چې د هرات ولایت په حیرتان برخه کي موقعیت لري د ازبکستان او افغانستان د بلخ ولایت تر منځ هم سرحد لري، چې د کښتیو په واسطه د سوداګریزو توکو د صادارتو او وارداتو له پاره هم کارول کیږي (independentpersian , 2003).

د بلخ ولایت د قوش تپې کانال چاري د اسلامي جمهوري دولت د پخواني ولسمشر محمد اشرف غني له لوري پیل او د طالبانو په حکومت کي لا پسي ګړندۍ سوي، چي اټکل کېدای سي تر خپل ټاکلي وخت مخکي ئې چاري بشپړه سي (عبدالصبور سیرت،۲۰۲۳). یاد کانال چې 285 متره اوږدوالی او 100 متره بر والی لري، د بلخ – جوزجان – او فاریاب ولایتونو 500 زره څخه تر 700 زره هکټاره ځمکه خړوبه وي او ددې کانال په جوړولو کي شاوخوا 120 خصوصي شرکتونه او شاوخوا 5500 کسان او 3386 عراده ماشینري په کار مصروفه ده، یاد کانال په یوه ثانیه کي 650 متره مکعب اوبو د لېږد ظرفیت لري، چې تقربیاً 60000 کورنۍ به ځیني اغیزمني سي او د یاد کانال د لومړي پاس په جوړلو سره به 8.2 ملیارده افغانۍ او یا ( 91 میلیونه امریکایي ډالر ) لګښت راځي او دا به د افغانستان له کورني عوایدو څخه پوره کیږي په دې سره به د بلخ – جوزجان – او فاریاب ولایتونه د اوبو د کمښت ستونزه هوار سي. ( ملی پراختیا شرکت، ۲۰۲۳،). قوش تپې کانال د هیواد د اقتصادي پراختیا د نجات لاره ده او هېره دي نه وي، چې د دې ډول پروژو تطبیق د ملتونو د بیوزلۍ د له منځه وړلو له پاره خورا کټور ثابت کېداسي او د ملتونو د روښانه ژوند او ښه راتلونکي تضمین کوي، ددې کانال په جوړېدو سره به هیواد د کرنیزو محصولاتو په برخه کي پر ځان بسیا سي(Takal ,2023).

لکه څنګه چې دا سیند له تاجکستان او ازبکستان سره پوله لري، نو په همدې خاطر ازبکستان د دې کانال په

جوړولو سره خوښي او غبرګون نه دی ښودلی دا چې د قوش تېپې کانال د امو سیند څخه سرچینه اخلي، نو د ازبکستان او ترکمنستان له پاره دا شاید د منلو وړ نه وي، ځکه چې ازبکستان او ترکمنستان د دې سیند د اوبو څخه په پراخه او هر اړخېزه توګه ګټه پورته کوي او دا د پنبې د کروندو د خړوبولو له پاره د کار تر ټولو ستري سرچینې په توګه په وچو ساحو کې اتکاء کوي، د ازبکستان د خلکو له پاره د کارموندنې یوه لویه سرچینه ده، چې دا کولی سي په هیواد کې کورنی شخړې رامنځته کړي ( مختار وفایي، ۲۰۲۳).

له بله لوري ځیني کارپوهان په دې اند دي، چې: د قوش تېپې کانال د جمهوریت په زیان تمام سو، خو د اوسني حکومت په ګټه. دا ځکه چې د جمهوریت دا ستره او مهمه پروژه داسې وخت پیل کړه، چې د عمر د پای اټکل ئې کېده. له همدې کبله ګاونډیانو هم د دې له پاره چې په افغان حکومت فشار راوړي او په دې هیله چې اسلامي امارت به ئې ژر چاري پیل نه کړي، د کار د مخنیوي له پاره ئې هغه مهال د قطر له دفتر سره اړیکې جوړې کړي او د اسلامي امارت استازي ئې څو ځلې مېلمانه کړل. د ازبکستان، ترکمنستان او ایران ټولې مېلمستیاوې د دې له پاره وې، چې اسلامي امارت به ژر د اوبو پر پروژو کار پیل نه کړي. له سقوط وروسته چې کله په غرب کې د بندونو چاري څه نا څه پیل او یا ئې چاراوکو په اړه خبرې پیل کړي، ایرانیان شوکه سول چې اسلامي امارت ولې د جمهوریت ستراتیژي تعقیبوي. ډېرې لیکني ئې پر ضد وکړې. همدا د اوبو د تعامل اغېز و چې په تهران کې سفارت اسلامي امارت ته وسپارل سو. خو اوس چې حکومت نوی دی او د مخالفینو د بریا امکان ئې لږ بریښي، ازبکستان د واقعیتونو په درک او له خپلو ګاونډیانو سره د رقابت له کبله مخکښ سو او د قوش تېپې په پروژه کې ئې د مرستې غږ وکړ. ما څو ورځې وړاندې لیکلي و، چې ازبکستان بریښنا د فشار په توګه نسي کارولی، او افغانستان په دې پروژه کې برلاسی دئ.

ازبک لوري په دې موده کې خپل محاسبات وکړل او دې پایلې ته ورسېدل چې تقابل او فشار مثبته پایله نه لري ( محمد عاصم مایار، ۲۰۲۳).

د قوش تېپې کانال په هیواد کې یو خورا ګټوره پروژه ده او دا به د هیواد درې ولایتونه د خوار بیسا اوبو څخه برخمن کړي او د افغانستان صادرات او واردات به لا ډېر کړي، خو په هیواد کې به شاید د شمالي ګاونډیانو لاسوهنې، سیمه ایزې جګړې حتی بندیزونو ته لاره هواره کړي، ځکه چې ددې کانال په تطبیق به د ترکمنستان هیواد او ازبکستان هیواد چاپیریال، زراعت او اقتصاد خورا زیات زیانمن سي له بله لوري په دې وروستیو کې یاد کانال د درې هېوادونو پر اړیکه ئې خورا زیاته منفي اغېزه کړئ.

**ماخذونه :**


1. https://tabriz-emrooz.ir/7272 ویب پاڼه
2. https://www.independentpersian.com/node/307146/ ویب پاڼه
3. https://pajhwok.com/fa?s=%D9%82%D9%88%D8%B4+%D8%AA%DB%8C%D9%BE%D9%87+%DA%A9%D8%A7%D9%86%D8%A7%D9%84 ویب پاڼه pajhwok.com ویب پاڼه
4. https://www.bbc.com ویب پاڼه
5. Khan Mohammad Takal twitter
6. https://erecruitment.ndc.gov.af/ ویب پاڼه
7. محمد عاصم مایار، ۲۰۲۳. www.twitter.com/assemmayar1

راټولوونکی: ظفر الله مومند
د حقوقو او سیاسي علومو پوهنځي دوهم سمستر محصل

# شنه وده (Green Growth)

د نفوس په دې وده کې نړۍ په یوه وخت کې له دوو ننګونو سره مخ ده؛ ۱. د مخ پر ودې هیوادونو لپاره د اقتصادي فرصتونو پراختیا. ۲. د چاپیریالي فشارونو په ننبه کول.که له دې ځخه یو یې هم په پام کې و نه نیول سي، دا کولای سي د اقتصادي پراختیا فرصتونو ځخه د ګټې اخیستني وړتیا کمزورې کړي.اقتصادي پرمختګ اړین دئ خو زموږ د چاپیریال څخه په ګټه اخیستنه به هیڅ ګټه و نه لري. دا دوارې مسلې د شنې ودې په څېلولو سره حل کېدای سي کوم چې اقتصادي وده د چاپیریال پایښت سره همغږې کوي. شنه وده د 2023-24 د اتحادیې بودیجې له اوو ستنو ځخه یو ده. دا د ټولو رقابتي او همدارنګه د اکاډمیکي ازموینې لپاره خورا مهم مضمونونه ګرځېدلي. دلته موږ د شنې ودې په اړه یوه مقاله لیکلې چې ټول مهم ټکي پکښې لکه شنه وده څه ده؟ شنه وده څه هدف ترلاسه کوي؟ د شنې ودې لپاره ستراتیژي څه ده؟ د شنه ودې سرچینې څه دي او د شنې ودې ګټې څه شي دي؟ راځئ چې د شنې ودې په اړه لنډ مالومات حاصل کړو.

په ساده کلمو کې، شنه وده په دې معنی ده چې اقتصادي وده او پراختیا په داسې طریقه وده ومومي چې دا یقیني کړي چې طبیعي شتمنۍ په دوامداره توګه سرچینې او چاپیریال خدمتونه چمتو کوي چې زموږ هوساینې تکیه کوي. دا داسې اقتصادي وده او پرمختګ دئ چې د چاپیریال له پلوه باثباته وي. شنه وده یو نوی انقلابي پرمختیایي تمثیل دئ چې د اقتصادي ودې لپاره په ورته وخت کې د اقلیم او چاپیریال پایښت تضمینوي.

شنه وده نه د دوامدار پرمختګ سره مخالفه ده او نه هم د کوم بدیل سره، بلکې دا د اقتصادي او محیطي ستنو په اوږدو کې د کانکریټ درجې پرمختګ ته په عملي او انعطاف منونکي چلند باندي تمرکز کوي (Usha ,2023) .

شنه وده د اقتصادي ودې او پراختیا په مانا ده په داسې حال کې چې طبیعي شتمنۍ د سرچینو او چاپیریال خدماتو چمتو کولو ته دوام ورکوي چې زموږ هوساینې تکیه کوي. ,- 2018) Matias)

شنه وده د چاپیریال پایښت سره د اقتصادي ودې همغږې کول دي. دا د اقتصادي ودې د ایکو موثریت په ښه کولو او د چاپیریال او اقتصاد ترمنځ د همغږې لوړولو باندې تمرکز کوي. د شنې ودې پالیسي داسې جوړښتي اصطلاحات دي چې د پیاوړې، دوامداره او ټول شموله ودې لپاره اړین دي چې کولای سي د ودې نوي ماشینونه خلاص کړي. دا موخه د لوړ ارزښت کارولو لپاره د سرچینو تخصیص، د ضایعاتو او انرژي مصرف کمولو او د نوښت او ارزښت رامنځ ته کولو فرصتونو خلاصولو سره د طبیعي سرچینو په کارولو کې د موثریت ښه کول د تولیدي ودې له لارې دي.

دا د شنو توکو، خدماتو او ټیکنالوژیو لپاره د غوښتنې په لوړولو سره د نوي بازارونو پرانیستلو هدف هم لري. دا د شنو مالیاتو له لارې د عایداتو او د چاپیریال له پلوه زیان رسونکي سبسایډیونو له منځه وړو له لارې د مالي پیوستون کې مرسته کوي. دا هدف هم د ودې لپاره د منفي شاکونو خطرونو کمول دي کوم چې د سرچینو خنډونو او همدارنګه زیان رسونکي او احتمالي نه بدلیدونکي چاپیریال اغیزو له امله رامنځ ته کېدای سي(Michael ,2012) .

د زرغونې ودې لپاره ستراتیژۍ باید د ځانګړو هیوادونو شرایطو سره سمون ولري چې تمرکز یې ټولنیز، اقتصادي، چاپیریال، تخنیکي، مالي او پرمختیایي اړخونه په یوه جامع چوکاټ کې راټولوي. په داسې حال کې چې په GDP باندې تمرکز د اقتصادي پرمختګ د اصلي اندازې په توګه د طبیعي شتمنیو د شتمنۍ د ونډې په توګه، روغتیا او هوساینې ته باید پام وسي.

د اقتصادي پرمختګ لپاره هر اقدام باید د چاپیریال په سمه توګه په پام کې ونیول شي. شنه وده باید د اوږد مهاله چاپیریال پایښت کې د پانګونې له لارې وده ومومي ترڅو د اقتصادي انعطاف متنوع او ډاډ ترلاسه شي چې د چاپیریال او اقتصاد ترمنځ همغږي زیاتوي (UN - 2017) .

د شنې ودې مفهوم داسې انګېرل کېږي چې اقتصادي وده او پراختیا کولای شي دوام ومومي پداسې حال کې چې په چاپیریال پورې تړلې اغېزې په شمول د اقلیم بدلون کم سوې-یا پداسې حال کې چې طبیعي چاپیریال د ایکو سیسټم خدماتو چمتو کولو ته دوام ورکوي-پدې مانا چې دوه اړخیزه واقع کېږي.

په شنه اقتصاد کې د کارموندنې او عاید وده د عامه خصوصي پانګونې لخوا په داسې اقتصادي فعالیتونو زېربنا او شتمنیو کې پرمخ وړل کېږي چې د کاربن اخراج او ککړتیا کمولو انرژۍ او سرچینو موثریت لوړولو او د جیو تنوع او ایکوسیسټم خدماتو د ضایع کېدو مخه نیسي. د شنې ودې لپاره اصلي چلوونکي د دوامداره انرژۍ سیسټمونو ته لېږد دئ. د شنې ودې د پالیسیو مدافعین استدلال کوي چې ښه پلي سوې شنه پالیسۍ کولای سي په سکتورونو کې د کارموندنې فرصتونه رامنځته کړي لکه د نوي کېدونکي انرژۍ، کرنې یا دوامداره ځنګلونه (2020, Patrik)

**شنه وده ډېرې ګټې لري، لکه:**

**اقتصادي وده:** شنه وده د سرچینو موثریت، د ککړتیا مخنیوی او د ټیټ کاربن ټکنالوژیو لېږد ته وده ورکوي. دا د سوداګرۍ لپاره د لګښت د سپما لامل کېږي، کوم چې کولای سي سیالۍ او اقتصادي وده زیاته کړي.

**د کار پیدا کول:** د ټیټ کاربن ټکنالوژیو ته لېږد کولای سي د نوي کېدونکي انرژۍ، انرژۍ موثریت او په نورو شنه سکتورونو کې نوي کاري فرصتونه رامنځته کړي. دا کولای سي د بېکارۍ په کمولو او د ژوند د معیارونو په ښه کولو کې مرسته وکړي.

**د چاپیریال ښه کیفیت:** د شنې ودې موخه د ککړتیا او د شنو خونو د ګازونو د اخراج کمول دي، کوم چې کولای سي د هوا او اوبو کیفیت ښه کړي او د اقلیمي بدلون اغېزې کمې کړي.

**د عامي روغتیا ښه والی:** د ککړتیا کمولو او دچاپیریال کیفیت ښه کولو سره شنه وده کولای سي د عامي روغتیا د ښه پایلو لامل سي، لکه د تنفسي ناروغیو کمښت او د زړه د ناروغیو د ګراپ را ټیټېدل.

**د انرژۍ امنیت زیاتېدل:** د نوي کېدونکي انرژۍ سرچینو ته د لېږد په واسطه، شنه وده کولای سي د فوسیل سونګ توکو د انحصار کمولو او د انرژۍ امنیت ښه کولو کې مرسته وکړي.

د ټولنیزې برابرۍ وده: شنه وده کولای سي پاکې انرژۍ ته د لاسرسي په ښه کولو، د بېوزلۍ کمولو او په پسمانده ټولنو کې د دوامداره پرمختګ هڅولو له لارې ټولنیزو مساواتو ته ګټه ورکړي (IMF - 2o22).

د دوامدار اقتصادي پرمختګ لپاره د چاپیریال سره همغږي کول د وخت اړتیا ده. شنه وده د چاپیریال پایښت سره د اقتصادي ودې په همغږي کولو سره ورته د لاسته راوړلو لید او ظرفیت لري. شنه وده د طبیعي زیرمو څخه اغیزمنه ګټه پورته کوي، د ککړتیا او چاپیریال اغېزې کموي او د چاپیریال پایښت لرونکي اقتصادي پرمختګ ته لاره هواروي کوم چې زموږ د هوسایني لپاره اړین دئ.

**مأخذونه:**

1. (2023 - Sharma, Usha) "Essay on green growth" Self Study Mantra
https://www.selfstudymantra.com/2023/02/essay-on-green-growth.html
2. (2018 - Cormann, Matias) "What is green growth and how can it help deliver sustainable development" OECD
https://www.oecd.org/greengrowth/whatisgreengrowthandhowcanithelpdeliversustainabledevelopment.html
3. (2012 - Toman, Michael) "Publication: 'Green growth': An exploratory review" Open Knowledge
https://openknowledge.worldbank.org/entities/publication
4. (2017 - UN) "Green Economy" UNEP
https://www.unep,org/regions/asia-and-pacific/regional-initiatives/supporting-resource-efficiency/green-economy
5. (2020 - Soderholm, Patrik)" The green economy transition: The challenges of technological change for sustainability" Sustainable Development
https://sustainableearthreviews.biomedcentral.com/articles
6. (2o22 - IMF) "Green growth opportunities" IMF
https://www.imf,org/en/publication/fandd/issues/2022/12/green-growth-oppertunites-ricardo-hausmann

## د طب پوهنځي د ۱۴۰۱ ل. کال خزاني سمسټر اول‌نمره محصلان:

**هدایت الله**
د دوولسم سمسټر اول‌نمره

**عبدالخالق**
د لسم سمسټر اول‌نمره

**محمد زبیر**
د نهم سمسټر اول‌نمره

**محمد اجمل**
د اووم سمسټر اول‌نمره

**صفت الله**
د پنځم سمسټر اول‌نمره

**ګل احمد**
د څلورم سمسټر اول‌نمره

**خالد احمد قادري**
د دریېم سمسټر اول‌نمره

**خالد احمد ستانکزی**
د پنځم سمسټر اول‌نمره

**عبدالله**
د اول سمسټر اول‌نمره

**نذیر احمد**
د دوهم سمسټر اول‌نمره

# د حقوقو او سياسي علومو پوهنځي د ۱۴۰۱ ل. کال خزاني سمستر اول‌نمره محصلان:

**يعقوب شاه**
د قضاء اتم سمستر اول‌نمره

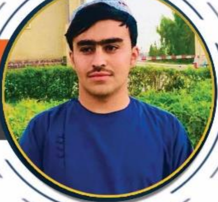
**حبيب الله**
د اداري اتم سمستر اول‌نمره

**فريد احمد**
د قضاء اووم سمستر اول‌نمره

**ذبيح الله**
د حقوق پنځم سمستر اول‌نمره

**نجيب احمد**
د قضاء اووم سمستر اول‌نمره

**عبدالصبور**
د اداري اووم سمستر اول‌نمره



**رفيع الله**
د سياسي علوم ۵ سمستر اول‌نمره

**احسان الله**
د سياسي علوم ۴ سمستر اول‌نمره

**محمد**
د سياسي علوم ۳ سمستر اول‌نمره

**محمد فهيم**
د حقوق ۲ سمستر اول‌نمره

**ظفر الله**
د سياسي علوم ۱ سمستر اول‌نمره

## د محصلانو د خدماتو انسجام مرکز Students Coordination & Services Center

د ملالۍ لوړو زده کړو مؤسسې محصلانو د خدماتو او انسجام مرکز د محصلانو چارو معاونیت په چوکاټ کې په ۱۳۹۹ ل. کال کې فعالیت پیل کړ. دا مرکز محصلانو ته د مسلکي او حرفه يي خدمتونو زمينه برابروي، د نظري زده کړو تر څنګ يې د Internship, career fair, job fair پروګرامونو له لاري خصوصي او دولتي ادارو ته د عملي کار له پاره معرفي کوي. ياد مرکز د مشورو ورکولو مختلف ټيمونه لري چې محصلانو ته مسلکي او تخصصي مشورې ورکوي او د ستونزو حل لاري يې ورته ښيي. د دې تر څنګ وخت ناوخت د محصلانو د سرګرمۍ او تفريح په موخه د بېلابېلو لوبو ټورنمنټونه په لاره اچوي.

## د محصلانو د خدماتو انسجام مرکز دا مهم فعاليتونه ترسره کوي:

**لومړۍ برخه: د محصلانو کارموندنه**

د محصلانو د ظرفيت لوړوني په موخه ورکشاپونه او سمينارونو دايرول

د پراکتيک کارونو له پاره امادګي نيول لکه Career Fair،Job Fair او Internship

د فارغانو او برحاله محصلانو ټولنه جوړول او د هغوی اسناد را ټولول

محصلان په رسمي توګه نورو اداراتو ته د عملي کار له پاره معرفي کول

**دوهمه برخه: مشورتي څانګه**

محصلانو ته په مختلفو برخو (شخصي، درسي، رواني، روغتيايي...) کي مشورې ورکول

د محصلانو ملاتړ تر لاسه کول او رهنمايي ورته کول تر څو په دې وپوهېږي چې څنګه کولای سي خپلې ستونزي د محصلانو خدماتو او انسجام له مرکز سره شريکي کړي

د مسلکي کادر په مرسته د محصلانو ستونزو ته رسېدو په موخه د مسلکي کادرونو باور تر لاسه کول

محصلانو ته مشورې ورکولو په موخه د مشورو تخصوصي کتابونه استفاده کول

**دريمه برخه: د ورزش او صحت څانګه**

د محصلانو د روغتيا او صحت په برخه کي دوی ته مختلف پروګرامونه دايرول

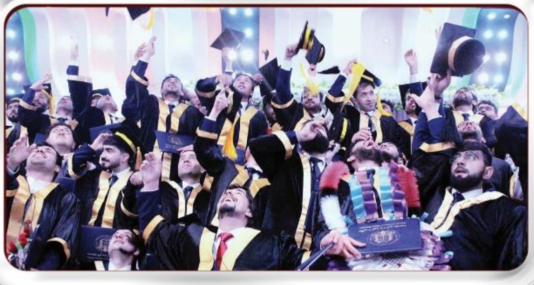
د محصلانو له پاره په مختلفو ورزشي برخو کي د ورزش زمينه برابرول

د ورزش رسمي ورځي لمانځل

د مؤسسې په سطحه محصلانو او کارمندانو ته مختلفي ورزشي سيالۍ په لاره اچول

## په ۱۴۰۱ ل. کال کي د محصلانو د خدماتو انسجام مرکز مهمي لاسته راوړني:

د محصلانو ستاينغونډي له لاري د هر پوهنځي عمومي اول،دوهم او دريیم‌نمره محصلان، د هر صنف اول، دوهم او دريیم نمره محصلان، د هر پوهنځي غوره نمائنده گان، د هر پوهنځي با اخلاقه محصلان، د سمستیرونو غوره مطالعه کوونکي ستايل سوی دي.



فارغانو ته شانداره  فراغت غونډه دائره سوې ده چي په ترڅ کي يې له طب پوهنځي څخه ۹۹ او له حقوقو او سياسي علومو پوهنځي څخه ۸۹ کسان ټولني ته د خدمت په موخه وړاندي سوي دي.

د فوټبال يو ټورنمنټ، د کرکيټ يو ټورنمنټ، دوه د رسۍ کشولو سيالۍ او واليبال سيالۍ په تېر کال کي په لاره اچول سوي دي.

نوو کامياب سوو محصلانو ته د پوهنتون پېژندني سمينارونه ارائه سوي دي، له ټولو ادارو سره معرفي سوي دي او د ښه راغلاست غونډي دوی ته دائري سوي دي.

د محصلانو ترمنځ د علمي مقاله ليکني سيالۍ دائر سوي دي او گټونکو ته يې مادي او معنوي ډالۍ ورکړل سوي دي.

مراجعه کوونکو محصلانو ته په طبي، حقوقي، اقتصادي او شخصي چارو مربوط مشورې ورکړل سوي دي.

# عمومي پیغامونه!

ملالۍ لوړو زده کړو مؤسسه

هر کال د **نشه يي** موادو د کاروني له کبله **درې** میلیونه خلک د زړه په ناروغیو اخته او خپل ژوند له لاسه ورکوي.

#نشه_يي_توکي_مو_ژوند_اخلي

Malalay Institute of Higher Education

ملالۍ لوړو زده کړو مؤسسه

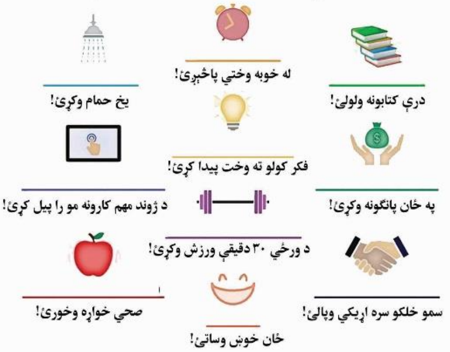
د یوه **سګرېټ** له څکولو وروسته په چاپېریال کې له **۷۰۰۰** زرو څخه ډېرې کیمیاوي مادې نشرېږي او لږ تر لږه **۷۰** یې هغه مواد وي چې په انسان او حیوان کې د **سرطان** لامل کېدای سي.

#نشه_يي_توکي_مو_ژوند_اخلي

Malalay Institute of Higher Education

ملالۍ لوړو زده کړو مؤسسه

لاندې کارونه د درو میاشتو له پاره وکړئ؛
ژوند کې به مو مهم بدلونونه راسي:




Malalay Institute of Higher Education

ملالۍ لوړو زده کړو مؤسسه

**نشه يي توکي** د ډله ییزي وژني يو صنعت دئ.
نشه يي توکو زموږ نړۍ ککړه کړې ده.
هر کال ۴.۵ تریلیونه د **سګرېټو** نخ زموږ د چاپېریال د ککړتیا لامل کېږي.
**سګرېټ** څکول بند کړئ!
ځومره چې نړۍ پاکه وي هغومره به روغ یاست.

#نشه_يي_توکي_مو_ژوند_اخلي

Malalay Institute of Higher Education

ملالۍ لوړو زده کړو مؤسسه

د انس بن مالک رض څخه روایت دئ چې رسول الله صلی الله علیه وسلم فرمایي:
څوک چې **نیالګی** کښېنوي یا کوم بوټی وکري او د هغه نیالګي یا بوټي څخه الوتونکی، انسان یا څاروی ګټه واخلي نو په یقین سره دا د هغه له پاره صدقه او ثواب دئ.
بخاري شریف: ۲۳۲۰

#چاپېریال_ساتنه

Malalay Institute of Higher Education

ملالۍ لوړو زده کړو مؤسسه

د غوره محصل صفات:

۱. غوره محصل صنف ته له کتاب، قلم، کاغذ او درسي مفرداتو سره حاضرېږي.
۲. غوره محصل د استادانو او خپلو ټولګیوالو احترام ساتي او ورسره مسلکي چلند کوي.
۳. غوره محصل د پوهنتون ټول قوانین مراعاتوي، کورنۍ دنده په وخت ترسره کوي، په خپل وخت صنف ته ورځي او په ټاکلي وخت له صنف څخه وځي.
۴. غوره محصل د ازموینو له ضعیفو پایلو پند اخلي او په ځان کې مثبت بدلون رامنځ ته کوي، له استادانو څخه مسلکي پوښتني کوي او په فزیکي او احساساتي ډول د ځان ساتنه کوي.
۵. غوره محصل غیر حاضري نه کوي او کله یې چې وکړي د جبرانولو هڅه یې هم کوي.

#محصلان_د_هیواد_راتلونکي_دي!

Malalay Institute of Higher Education

ملالۍ لوړو زده کړو مؤسسه

Malalay Institute of Higher Education

# Students Journal

1st Year, 1st Issue, 2023

پته: دوهمه عینو مېنه، ختیځ لور ته، ۲۸ سړک. کندهار، افغانستان. 0700 300 634

malalay.edu.af info@malalay.edu.af Malalay University Malalay.Mihe Malalayedu