

### علمی: قطعات ویو...

کشورهای منطقه خواسته تا برای مبارزه با این گروه با دولت افغانستان همکاری کنند.

در حال حاضر از حضور افراد وابسته به داعش در ولایتهای قندوز، فاریاب، سرپل، بدخشان، غزنی، هلمند، زابل، لوگر و ننگرهار گزارش شده است. اما نهادهای امنیتی و شورای امنیت ملی باور دارند، طالبان دیروز به حمایت برخی از حلقات خارجی زیر نام داعش فعالیت خود را در افغانستان آغاز کرده‌اند.

شماری از اعضای مجلس نمایندگان هم تأکید دارند، داعش پروژه جدید علیه افغانستان است.

با این حال وزیر داخله گفت، حکومت به نوعیت گروههای تروریستی کاری ندارد و این واضح است که برخی از احقات خارجی با پروژه داعش در صدد ناامن ساختن افغانستان اند. (مرکزی)

### پرادر فرخنده: خانواده...

بی‌بی‌سی گفت: محکمه دیروز سلیقه‌های بود و خانواده ما از این قضاوت راضی نیست.

او افزود که اگر ۱۸ نفر گناه کار هستند، پس چرا جزا داده نشدند، اگر ایستند چرا خانواده‌های دیگر افغان‌ها در این روزها به جرم اینکه اهل قاتل فرخنده هستند، در ماتم نشانه شدند؟

مجبوب گفت: در روز حادثه ۵۱، ۶۰ نفر با سنگ و چوب فرخنده را زجر کش کردند و اگر افراد رها شده مجرم نیستند، مجرمین اصلی کیجا هستند؟ باید افراد مطابق به جرم شان جزا داده می‌شدند.

در جلسه دیروز دادگاه بی‌بی‌سی هاجره ماهر و محمد نادر پدر فرخنده نیز شرکت داشتند. محمد نادر خطاب به قاضی دادگاه گفت: «من از جناب شما می‌خواهم تا آنها را مطابق به قوانین شریعت اسلامی و قوانین کشور مجازات کنید و تصمیم منصفانه بگیرید.»

بی بی هاجره نیز گفت: «من عدالت می‌خواهم جناب قاضی، من فقط عدالت می‌خواهم. من هیچ چیز دیگری برای گفتن ندارم، من فقط عدالت می‌خواهم.» این دادگاه تا کنون دربار ۱۹ پولیسی که در روز حادثه در محل حضور داشتند، حکمی صادر نکرده است. اما آقای

مجددی گفته است که حکم آنها روز یکشنبه هفته آینده اعلام خواهد شد.

نخستین جلسه دادگاه رسیدگی به پرونده فرخنده روز شنبه برگزار شد و سارنوال پرونده، نهمان را به سه گروه تقسیم کرد: «اعلان اصلی قتل فرخنده، ماموران که در انجام وظیفه خود غفلت کرده‌اند و همچنین مامورانی که از صلاحیت‌های خود در وظیفه استفاده نکرده‌اند.»

حدود یک ماه و نیم قبل، مردان خدماکین در کابل فرخنده را با این ادعا که یک نسخه از قرآن را سوزانده، با جسدت، لگد، چوب و سنگ کشتند و جسدش را آتش زدند.

قتل فرخنده خشم مردم و سازمان‌های مدافع حقوق بشر از سراسر جهان را به همراه داشت و باعث اعتراض‌های گسترده نسبت به بدرفتاری با زنان در افغانستان شد.

این موضوع از همان آغاز در میان مردم، شبکه‌های اجتماعی، رسانه‌ها و محافل گوناگون در داخل و خارج افغانستان بازتاب گسترده‌ای داشت. (بی بی سی)

### پیش از ده هزار ...

را که از مناطق مختلف قندز بیجا شده اند، جمع آوری کنند:

ما یک جلسه اضطراری را در اینجا دایر کرده بودیم و همچنان جلسه اضطراری در مورد بیجا شدن‌ها در مرکز دایر گردیده بود، ما هم اکنون پروژه‌ی توزیع کمک‌ها را برای خانواده‌های که در این اواخر از اثر جنگ آواره شده اند شروع کرده ایم و فردا شما شاهد خواهد بودید که عملاً برای ۵۰۰ خانواده مواد خوراکی و غیر خوراکی را توزیع می‌کنیم و باید بگوییم که برای ما موسسات کمک‌های دوتنها نیز وعده سپره اند که با خواهد های که در این چند روز از اثر جنگ‌ها آواره شده‌اند، کمک میکنند.

بر اساس گفته‌های والی قندز، شماری از خانواده‌ها که در منطقه گل تپه و لوسوالی‌های علی آباد، چهاردره و امام صاحب در جنگ گیر مانده بودند، برای اطلاع داده شده بود تا این امری شان بیرون شوند که در جریان عملیات برای شان کدام آسینبی نرسد.

والی قندز اظهار داشت که در مورد

فامیل‌های که از مناطق شان در ولایت قندز آواره شده اند به مرکز اطلاع داده اند تا به اسرع وقت به این ولایت کمک‌های غذایی و غیر غذایی انتقال دهند. با این حال شماری از خانواده‌های که در اثر جنگ‌های اخیر آواره شده‌اند از دولت می‌خواهند که باید هر چه عاجل عملیات تسفوی را به پایان برساند که آنها به کار های کشت و زراعت شان رسیدگی کنند.

این بیجا شده‌ها می‌گویند که اقتصاد مردم قرا و قصبات وابسته به زراعت است و هم اکنون فصل کشت کردن خربوزه، تربوز و شالی می‌باشد و هم چنان کشتزار های جو و گندم شان در حال پخته شدن است، اگر به دهقانی شان رسیدگی کرده نتوانند، با مشکلات فراوان رو برو خواهند شدند:

«اسم من محمد اکبر است، بیست روز شد که ما از اثر این درگیری‌ها آواره و در بدر هستیم، فعلاً وقت کشت و زراعت ما است چون ما بالای زمین‌های زراعتی خود مصرف کرده ایم به تراکتور پول داده ایم و کود کیمیایی در آن پاشیده ایم و حالا گندم ما در حال پخته شدن است و اگر یک مریض بالای آن اصابت کند تمام زحمات یک ساله ما هیچ می‌شود به خاطر پیکه در اینجا نه کیم فابریکه است، نه کدام شرکت است و عواید ما به همین زراعت وابسته است.»

«نام من سردار است، در این آفتاب سوزان با اطفال خود زندگی می‌کنم به بسیار مشکلات رو برو هستم و تمامی اطفال اسهال و مریض شده‌اند و حیوانات ما مردم در خانه از دست بی آبی و مواد خوراکه مردن حیران ماندم که چی کنیم و به کی فریاد کنیم.»

قابل یاد آوریست که از مدت دو هفته می‌شود که در منطقه گل تپه مربوط شهر قندز و همچنان در ولسوالیهای علی آباد، خان آباد، امام صاحب، قلعه زال و چهاردره میان مخالفان مسلح دولت درگیری جریان دارد که هر دو طرف درگیر ادعا می‌کنند که تلفات بر یک دیگر وارد کرده اند. (راديوآزادی)

### عالی قندوز: در...

ولایت قندوز حمله بردند و تا فاصله شش کیلومتری مقر ولایت نیز رسیدند. دولت افغانستان با اعزام نیروهای تازه نفس و برخی از مقام‌های ارشد امنیتی را برای مدیریت و رهبری عملیات بزرگ سرکوب مخالفان را به این ولایت فرستاد. عملیات پاکسازی ولایت قندوز از وجود مخالفان با رهبری جنرال مراد علی مراد معاون ستاد مشترک ارتش صورت گرفت و نیروهای امنیتی این عملیات را موقتانه خواندند.

با این حال مسئولین محلی در ولایت قندوز می‌گویند که در نتیجه این درگیری‌ها ما بیش از ده هزار فامیل از خانه‌های شان بیجا شده‌اند، والی قندوز می‌گوید که آمادگی‌ها برای ارائه کمک‌های بشری به بیجاشدگان از قبیل توزیع خیمه و غذا برای ران روی دست گرفته اند. وی می‌گوید که تلاش می‌شود تا زمینه برگشتن بی‌جاشدگان را پس از ختم عملیات فراهم نماید. (مرکزی)

### اوباما بر ادامه ی...

داعش در جهان آماده است. رئیس جمهور ایالات متحده بر پایتد بودن این کشور به تهدات خود در برابر افغانستان تأکید کرد.

باراک اوباما هنگام معرفی جنرال جوزف دنفورد فرماندهی پیشین نیروهای امریکایی در افغانستان به حیث رئیس ستاد مشترک ارتش ایالات متحده و جنرال پل سلویا به حیث معاون او ادامه داد که واشنگتن تاگزیراست تا نیروهای امنیتی افغان را آموزش دهد و با تهدیدهای به‌ویژه القاعده و داعش رویارویی کند.

باراک اوباما رئیس جمهور امریکا اظهارداشت: «جسو، پل ما همچنان از نیروهای مسلحان می‌خواهیم که مشکلات رسیده‌گی کنند. ما باید به آموزش نیروهای افغانستان ادامه دهیم و نیز باید در برابر القاعده آماده باشیم. ما باید داعش را وادار به عقب نشینی کنیم؛ ما به سرمایه‌گذاری در افزایش ظرفیت‌ها و توانمندی‌ها برای برخورد با تهدیدهای فزاینده باید ادامه دهیم.»

اوباما: دنفورد را یک جنرال کار کشته خواند و تصریح کرد که او نقش برجسته‌ای در سپردن مسئولیت‌های امنیتی به نیروهای امنیتی افغان و برگزاری انتخابات تاریخی سال پار در افغانستان بازی کرد.

باراک اوباما خاطرنشان کرد: «با در نظر داشت تجربه‌های جنگی که دنفورد

دارد من با افتخار او را به حیث فرماندهی کل نیروهای ائتلاف در افغانستان گماشتم. من بی‌نهایت از نقش دنفورد در ششکمان و غیر تهدید پایدارمان به افغانستان دلگرم شدم.

در رهبری او ما به نقطه‌ی عطفی در هدفمان در این کشور به شمول سپردن مسئولیت‌های امنیتی به نیروهای افغان، برگزاری انتخابات تاریخی افغانستان و کاهش نیروهای امریکایی در این کشور رسیدیم.»

درحالی‌که باراک اوباما داعش را تهدیدی برای امنیت جهان می‌داند، مشاور امنیت ملی کشور به روز سه شنبه گفت که داعش از بهر دسترسی به مواد مخدر در تلاش برای گسترش نفوذش در افغانستان است.

صدیق صدیقی سخنگوی وزارت امور داخله گفت: «واقعیت این است که در سیزده سال گذشته ما به نمایندگی از جهان مبارزه کرده‌ایم و قربانی داده‌ایم. پس جهان نیز نباید ما را تنها بخاندرد و کمک‌های لازم را در اختیار ما قرار دهد.»

حنیف اتمر مشاور امنیت ملی نیز خاطرنشان کرد: «داعش به خاطر این گونه‌ی جدی تلاش می‌کند تا عملیات بیشتر در افغانستان انجام دهد که بتواند به بازار مواد مخدر دسترسی پیدا کند و عملیات‌اش را از پول آن تمول کند.»

محمد حنیف اتمر همچنان گفت که هراس افغان‌گان خارجی شمال کشور را به پایگاه اصلی شان مبدل ساخته‌اند تا بتوانند به آسانی امنیت کشورهای آسیای میانه، چین و روسیه را تهدید کنند. (طلوع نیوز)

### اکبری: کار کمیسیون...

به گفته اکبری، بررسی ملکیتها، تثبیت و بررسی خسارتهای ناشی از درگیری چند سال گذشته میان ده نشینان و کوچیان و جستجوی راه اسکان برای کوچیان شامل این سه محور است. کمیسیون حل منازعات میان کوچیان و ده نشینان چندی پیش با صدور فرمان رییس جمهور غنی ایجاد شده است.

حاجی دین محمد به عنوان رییس و اسدالله ولسا و محمد اکبری به حیث معاونان این کمیسیون انتخاب شده‌اند. بر اساس فرمان رییس جمهور، این کمیسیون باید در جریان سه ماه آینده اسناد ملکیت کوچیها را بررسی و املاک مورد مناقشه میان ده نشیان و کوچیان را در تمام ولایات تثبیت کند.

اشرف غنی گفته است که این کمیسیون مشکلات میان ده نشینان و کوچیان را دقیق بررسی و برای حل بنیادی این پیشندهاها اقدام مشخص به ریاست جمهوری ارائه کند.

با این حال، محمد اکبری گفت که قرار است حدود ده نفر از نمایندگان ده نشینان و کوچیان در جلسات کمیسیون ذکر شده حضور داشته باشند.

او افزود که کار کمیسیون حل منازعات کوچیان و ده نشیان با حضور ده نماینده دو طرف پیش برده خواهد شد.

مشکلات بین ده نشینان و کوچیان در ولسوالیهای هسود و ناهور ولایت غزنی هنوز حل نشده باقی مانده است.

در ۱۳ سال گذشته بین دو طرف درگیریهای مسلحانه رخ داد که بر اثر آن چندین ده نشین و کوچی کشته شدند. (مرکزی)

### کشته شدن ۴۴ ...

سوی نیروهای امنیتی کشف و ختئا شدند. این عملیات در ۲۴ ساعت گذشته در مربوطات ولایتهای غزنی، زابل، میدان وردک، هلمند و نیمروز راهاندازی شده است.

در این عملیات یک میل زیگویک، یک میل دهشکه، یک میل راکت انداز، یک میل بیکا، ۴ میل کلاشینکوف، یک پایه مخابره و سه عراده موتر سایکل نیز به دست نیروهای امنیتی آمده است.

در خبرنامه وزارت دفاع آمده است، نیروهای امنیتی در این عملیات ۲۰ موضع مستحکم طالبان، یک ضرب توپ ۸۲ میلی متری، ۲ میل کلاشینکوف، یکپایه مخابره و یکعراده موتر سایکل آن را نیز تخریب کرده‌اند.

بر اساس این خبرنامه، از اثر انفجار ماین و انداختن بمب‌های قاتل طالبان در ۲۴ ساعت گذشته ۲۶ فرد کشته شده‌اند. (مرکزی)

### فتنی: کارگران افغان...

انجام شد، رئیس جمهور غنی روز کارگر رابه کارگران کشور تبریک گفته، وعده سپرد که از این پس در تمام کشور روز

کارگر به طور منسجم تجلیل خواهد شد. رئیس جمهور گفت که کار اولویت ماست و بدون ایجاد زمینه‌های کاری به مشکلات روبرو می‌شویم. در افغان باید کار داشته باشد و به خانواده خویش رزق حلال کمای نماید.

رئیس جمهور افزود که مدیریت معادن خصوصاً معادن ذغال سنگ مشکلات زیادی دارد و ایجاد تسهیلات لازم برای رشد کار مهم است. وی گفت که هدف ما این است تا از وضعیت کنونی بیرون شویم.

رئیس جمهور غنی تصریح کرد که تمرکز ما بالای این است تا کارگران افغان به اساس نیاز بازار مورد آموزش قرار گیرند و مهمترین بخش که در هر آن می‌شود اشتغال زایی کرد، بخش زراعت و مالدار می‌باشد.

رئیس جمهوری اسلامی افغانستان تأکید کرد که دولت بیشتر روی خریداری تولیدات داخلی تمرکز خواهد کرد.

رئیس جمهور گفت که تمام وزارت های کشور روی این موضوع که چگونه مدیریت پروژه‌ها را افغانها بدست گیرند و چگونه می‌توان ظرفیت ایجاد کرد، کار می‌کنند.

در این دیدار نسرين اوریاخیل وزیر کار، امور اجتماعی، شیدا و معلولین در رابطه مرقومی له میاشتی خخته تر اوسه پوری دولتی ورچپانو د کارکوونکو د اضافه کاری او د ماکولانو حقوق نه دي اجرا شوي او له دي پلوه له زياتو اقتصادي ستونزو سره لاس او گړيوان دي.

د اطلاعاتو او فرهنگ وزير د دولتي ورچپانو د مسوولينو ستونزي واورېدي او د ورچپانو د نشراتي کيفيت په ښه والي باندې يې ټينکار وکړ او د رسنيو د مسوولينو او کارکوونکو کرني يې وستايلې.

د اطلاعاتو او فرهنگ وزير ټينکار وکړ چې په ډير لنډمهکمن وخت کې د دولتي رسنيو د اضافه کاری او د شي د ماکولانو د حقوق په کډون نور موقيع د مالي له وزير سره په اړيکه کې طرحه کوي او د دوی ستونزې حل کيږي. (باختر)

په غور کې دملي ... دغه تاسيسات دکليو ډيبا جوړولو اوپراختيا وزارت له بودجې څخه دپنځلسو مليونو شير سوه اته وېشتو زرو افغانيو به لگښت جوړيږي

د وزارت له خپل څخه تراوسه پورې په دي پرالي شوي دي چې په لسو ولايتي اداري واحدونو کې دڅه ډېسه دوو ميلاردو افغانيو به لگښت په بيلابيلو سکټورونو کې درې زره اووه سوه ډول ډول پروژې برابرې کړي. (باختر)

### وسله والو طالبانو...

طالبانو له خوا اور ورته واچول شو خطبې وويل چې دغه ښوونځي ته داور اچولو له امله څلوبښت تيزونه او څوکي ، دوه سوه ټوکه درسي کتابونه او دحاضرې کتابونه هم سوځېدلي دي او دغه راز ددغه ښوونځي دکرکيو او دروازو چوکاټونه او ښيښې هم ماتې شوي دي.

يوه اړونده خبرخاې وويل چې وسله والو طالبانو دغه ښوونځي ته له اور اچولو وروسته دوه سوه ټوکه درسي کتابونه هم له خا سره ورکړي دي.

ده زياتره چې دښي دغالبيلينو دښولو لپاره دپلټني عمليات پيل شوي دي دډاډوني وړ ده چې په دغه ښوونځي کې څلور سوه ټخونې په زده کړې بوختې دي. (باختر)

په تيرو څلورو ... اېښودلو شاهدان يو اوپه دې لاره کې يې ترسره شوي کارونه يې ساري وبلل او زياته يې کره چې دبدخشان ولايت پوهنه لا تراوسه پورې هم دوداډني دکښت او دسلکي ښوونکو دنشونالي له پلوه له ستونزو سره مخامخه ده او هغه کارونه چې تراوسه پورې ترسره شوي دي ونه کړای شول چې دبدخشان ولايت د زده کوونکو اړتياو ته ځواب ووايي. په بدخشان کې شپږ سوه اووه څلوبښت ليسي ، منځني اولونوېني ښوونځي شته . ويل کيږي چې زياتره دغه ښوونځي لا تراوسه پورې ودانې نه لري.

زده کوونکي په پرانستي فضا اوپا هم ترخيمو لاندي خپلو زده کړو ته دوام ورکوي چې ددغه حالت دوام کولای شي د زده کوونکو روزنيز بهيره زبان ورسوي . (باختر)

در خصوص ایجاد یک پالیسی بخطر جلوگیری از تلفات غیر نظامیان اقدام کرده اند. اسامال می بینیم که جنگ با در افغانستان به شدت وسیع تر میشود به همان اندازه تلفات ملکی هم افزایش پیدا میکند. « پیش از این شماری از نهاد های جامعه مدنی دیگر نیز از افزایش تلفات غیر نظامیان در کشور ابراز نگرانی کرده و از جناح های درگیر خواسته اند که به حفظ جان افراد ملکی توجه لازم داشته باشند.

به اساس گزارش ها بیشتر تلفات غیر نظامیان در افغانستان ناشی از حملات انفجاری و انتحاری و ماین های جاسازی شده می باشد. هرچند مخالفان مسلح دولت بارها گفته اند که به موضوع مصونیت افراد ملکی توجه کرده اند اما بیشتر تلفات ملکی به آنان نسبت داده میشود. (راديوآزادی)

### د اطلاعاتو او فرهنگ ...

د ورچپانو مسوولينو خپلې ستونزې طرحه کړې او وېي ويل چې په دولتي رسنيو به تېره بيا به ورچپانو کې کار د شپې تر نيمياي پورې دوام کوي او د کارکوونکي ۲۴ ساعته نوکړيوالي هم اجرا کوي.

د ورچپانو د مسوولينو ستونزې واورېدي او د ورچپانو د نشراتي کيفيت په ښه والي باندې يې ټينکار وکړ او د رسنيو د مسوولينو او کارکوونکو کرني يې وستايلې.

د اطلاعاتو او فرهنگ وزير ټينکار وکړ چې په ډير لنډمهکمن وخت کې د دولتي رسنيو د اضافه کاری او د شي د ماکولانو د حقوق نه دي اجرا شوي او له دي پلوه له زياتو اقتصادي ستونزو سره لاس او گړيوان دي.

د اطلاعاتو او فرهنگ وزير د دولتي ورچپانو د مسوولينو ستونزې واورېدي او د ورچپانو د نشراتي کيفيت په ښه والي باندې يې ټينکار وکړ او د رسنيو د مسوولينو او کارکوونکو کرني يې وستايلې.

د اطلاعاتو او فرهنگ وزير ټينکار وکړ چې په ډير لنډمهکمن وخت کې د دولتي رسنيو د اضافه کاری او د شي د ماکولانو د حقوق نه دي اجرا شوي او له دي پلوه له زياتو اقتصادي ستونزو سره لاس او گړيوان دي.

د اطلاعاتو او فرهنگ وزير د دولتي ورچپانو د مسوولينو ستونزې واورېدي او د ورچپانو د نشراتي کيفيت په ښه والي باندې يې ټينکار وکړ او د رسنيو د مسوولينو او کارکوونکو کرني يې وستايلې.

د اطلاعاتو او فرهنگ وزير ټينکار وکړ چې په ډير لنډمهکمن وخت کې د دولتي رسنيو د اضافه کاری او د شي د ماکولانو د حقوق نه دي اجرا شوي او له دي پلوه له زياتو اقتصادي ستونزو سره لاس او گړيوان دي.

د اطلاعاتو او فرهنگ وزير د دولتي ورچپانو د مسوولينو ستونزې واورېدي او د ورچپانو د نشراتي کيفيت په ښه والي باندې يې ټينکار وکړ او د رسنيو د مسوولينو او کارکوونکو کرني يې وستايلې.

د اطلاعاتو او فرهنگ وزير ټينکار وکړ چې په ډير لنډمهکمن وخت کې د دولتي رسنيو د اضافه کاری او د شي د ماکولانو د حقوق نه دي اجرا شوي او له دي پلوه له زياتو اقتصادي ستونزو سره لاس او گړيوان دي.

د اطلاعاتو او فرهنگ وزير د دولتي ورچپانو د مسوولينو ستونزې واورېدي او د ورچپانو د نشراتي کيفيت په ښه والي باندې يې ټينکار وکړ او د رسنيو د مسوولينو او کارکوونکو کرني يې وستايلې.

د اطلاعاتو او فرهنگ وزير ټينکار وکړ چې په ډير لنډمهکمن وخت کې د دولتي رسنيو د اضافه کاری او د شي د ماکولانو د حقوق نه دي اجرا شوي او له دي پلوه له زياتو اقتصادي ستونزو سره لاس او گړيوان دي.

د اطلاعاتو او فرهنگ وزير د دولتي ورچپانو د مسوولينو ستونزې واورېدي او د ورچپانو د نشراتي کيفيت په ښه والي باندې يې ټينکار وکړ او د رسنيو د مسوولينو او کارکوونکو کرني يې وستايلې.

د اطلاعاتو او فرهنگ وزير ټينکار وکړ چې په ډير لنډمهکمن وخت کې د دولتي رسنيو د اضافه کاری او د شي د ماکولانو د حقوق نه دي اجرا شوي او له دي پلوه له زياتو اقتصادي ستونزو سره لاس او گړيوان دي.

د اطلاعاتو او فرهنگ وزير د دولتي ورچپانو د مسوولينو ستونزې واورېدي او د ورچپانو د نشراتي کيفيت په ښه والي باندې يې ټينکار وکړ او د رسنيو د مسوولينو او کارکوونکو کرني يې وستايلې.

### صحت و سلامت

### چگونه حافظه را قوی کنیم؟



پزشکان تأکید دارند که یادگیری موضوعات و مهارت‌های جدید برای تقویت ذهن سودمند است. مطالعات مختلف نشان داده که با یادگیری مهارت‌ها و مطالب جدید می‌توان در هر گروه سنی حافظه را ورزیده و ذهن را تقویت کرد. متخصصان دانشسکده پزشکی هروارد برای کمک به تقویت حافظه چند راهکار زیر را پیشنهاد می‌کنند:

- همیشه در حال یادگیری یک مهارت یا سرگرمی جدید باشید. به مطالعه کتاب و حل کردن معما و جدول ادامه دهید. - سعی کنید در انجام کارهای روزمره از حواس مختلف خود شامل بینایی، شنوایی، چشایی، بویایی و لامسه کمک بگیرید. - باور کنید که می‌توانید حافظه خود را قوی و سالم نگهدارید. - از یک جنسری یا «پلیکیشن» برای یادآوری کردن قرار ملاقات‌ها و برنامه‌های مهم به خودتان استفاده کنید. - موضوعاتی را که تازه یاد گرفته‌اید، تکرار کنید تا بتوانید آنها را خوب به خاطر بسپارید.

### راه‌هایی برای رفع عفونت چشم



خیلی وقت‌ها چشمعمان دچار ناراحتی‌هایی می‌شود که بسرعت به‌جانش می‌انگیزیم و احساس خطر و ترس سرتراپایمان را فرامی‌گیرد. آن قدر با دست چشممان را لمس می‌کنیم که نه‌تنها از درد و ناراحتی‌مان کم نمی‌کند بلکه آن را تشدید می‌کند. اگر خدای ناکرده حادتهای برای چشم‌هایمان رخ دهد چه کار می‌کنید؟

دکتر «سوزان بنزاکن»، در مصاحبه با بخش سلامت روزنامه فیکارو، می‌گوید: در صورت هر گونه ناراحتی برای چشم پیش از جستجوی دلیل بروز مشکل، کسانی که از لنزهای طبی یا زیبایی استفاده می‌کنند، باید بدون معطلی لنز را از چشم خارج کنند و عینک به چشم بزنند. در مواردی که جسيم خارجي وارد چشم می‌شود، شست‌وشوی آن با استفاده از سرم فیزیولوژیک توصیه می‌شود، البته به شرطی که چشم‌ها را نمالید. اگر گرد و غبار یا ذرات ریز گیاهان عامل بروز عفونت شده باشد، شست‌وشوی چشم با استفاده از آب یا سرم‌های فیزیولوژیک راحل مناسبی برای خارج کردن جسيم خارجي از چشم است. تا زمانی که جسيم خارجي وارد چشم نشده باشد، دید کامل و طبیعی است ولی به محض ورود این مهمان ناخوانده مشکلات شروع می‌شود.

دکتر بنزاکن در ادامه می‌گوید: در مواردی که ماده‌ای شیمیایی عامل بروز سوزش و ناراحتی چشم باشند، شست‌وشوی چشم حتی با آب فراوان، در صورت دسترسی نداشتن به سرم‌های فیزیولوژیک نیز مفید خواهد بود، اما اگر این اقدام کفایت نکرد و مشکل ادامه داشت مراجعه فوری به پزشک بسیار ضروری است.

اما اگر جراحی به چشم وارد شود به‌هیچ‌وجه نباید از آب یا دیگر مایعات برای تسکین آن استفاده کرد زیرا ممکن است مایع به بافت‌های عمیق‌تر چشم نفوذ کرده و مشکلات جبران‌ناپذیری را با خود به همراه داشته باشد. در این موارد، در انجام دو اقدام دیگر نیز باید بشدت اجتناب کرد: یکی به زور چشم باز کردن و دیگری مالیدن چشم با دست (حتی اگر واکنشی ناخودآگاه باشد) است. حتی اگر جسيم خارجي قابل مشاهده است، نباید به زور آن را از چشم بیرون آورد. برای رفع مشکلات، ناراحتی‌ها و سوزش‌ها نباید به روش‌های غیرعادی یا استفاده خودسرانه از دارو روی آورد. دکتر بنزاکن در این مورد می‌گوید: استفاده از داروهای چشمی کورکتیویند که برای آرزوی تجویز می‌شود ممکن است عفونت‌های ویروسی چشم را تشدید کند و باعث سوزش هر چه بیشتر این عضو حساس شود.

### برای رفع افسردگی، ماهی و تخم‌مرغ بخورید



پژوهش تازه دانشمندان آمریکایی نشان می‌دهد که امگا-۳ علاوه بر خاصیت‌های فراوانی که برای آن به اثبات رسیده است، تأثیر مثبتی در برطرف کردن افسردگی نیز دارد. افرادی که از اختلال افسردگی شدید رنج می‌برند می‌توانند با مصرف اسیدهای چرب موسوم به امگا-۳ از نوع EPA (ایکوزاپنتانویک اسید) خلق‌وخوی بهتری پیدا کنند. اسیدهای چرب امگا-۳ موسوم به EPA در ماهی، روغن ماهی و تخم‌مرغ به وفور وجود دارد و از طریق مکمل‌های غذایی نیز می‌توان این ماده را جذب کرد. پژوهشگران دانشگاه امری در آتلانتای جورجیا، ایالات متحده آمریکا اخیراً طی تحقیقاتی به خواص اسیدهای چرب موسوم به امگا-۳ از نوع EPA در رفع افسردگی پی برده‌اند. به نوشته پوسنیک اپنترنتی، futurity org تیم تحقیقاتی این دانشگاه با انجام پژوهشی در مورد ۱۵۵ نفر که پیش از آن به اختلال افسردگی شدید مبتلا بوده‌اند، توانست‌اند نتایج مثبت امگا-۳ از نوع EPA را در برطرف کردن افسردگی به اثبات برسانند. آنها در این آزمایش به صورت تصادفی برای تعدادی از افراد دواطلب به مدت هشت هفته، روزانه دو کپسول معنوی امگا-۳ از نوع EPA دارونما و برای تعدادی دیگر چهار کپسول معنوی امگا-۳ از نوع DHA (دوکوزاهگزانویک اسید)، یا دارونما تجویز کردند.

در این پژوهش مشخص شد که EPA در مورد بهبود خلق‌وخوی بیماران مبتلا به افسردگی DHA تأثیری ندارد. بیماری‌ها از این نوع درمان سود می‌برند که افسردگی آنها با چاقی مرتبط است و در مورد افرادی که افسردگی آنها ناشی از انواع دیگری از اختلال اضطرابی روانشناختی است، این شیوه درمان ممکن است بی‌تأثیر یا حتی مضر باشد.