

غڼی: جنګ تجمیل...

یک کشور مہار شدہ نمیتواند» اشرف غنی این موضوع را پس از آن مطرح میکند کہ تلاشهای صلح او ظاہرا بہ نتیجہ نرسید.آقای غنی پس از آن کہ روابط دولتش را بہ امید ترغیب گروه طالبان بہ مصالحہ، با پاکستان نزدیک کرد، امیدوار بود طالبان بہ میزان مذاکرہ حاضر شوند.اخیرا مقامهای دولت افغانستان آشکارا گفتند کہ امیدواری رھبران دولت وحدت ملی در این خصوص خوشبینانہ بودہ است. (بی بی سی)

نروماندہان ارتش از...

تأمین امنیت شاورہا قندھار – کابل و ردیابی ۳۱ مسافر ربودہ شدہ در این شاورہا، در دیگر اھداف این عملیات ۲۲ روزہ خواندہ شدہ است.

نیروہای ارتش از طریق هوا گروهی از خبرنگاران را بہ محلی بردند کہ ادعا میشود مرکز اصلی جنگجویان داعش بودہ است. این مرکز در یک منطقہ کوهستانی در مسیر شاورہا کابل- قندھار بین ولسوالی شاجوچی زاہل و ولسوالی کیلان ولایت غزنی موقعیت دارد. منطقہای کہ دو صاہ قبیل افراد بہ مسلح ناشناس ۳۱ مسافری کہ از ہرات بہ مسلح کابل سفر میکردند، را ربوندند و بہ یک محل نامعلوم منتقل کردند.

واقفشاہ سعیدی، از افسران ارشد قول دیدار با ارتشہای درگیر در جنگ گفت کہ امنیت در منطقہ نتیجہ تلاشهای سربازان ارتش بودہ است.

با آنکہ این فرماندہ ارتش در مورد سروفت ۳۱ مسافر افغان چیزی نگفت، اما جستجوی آنها را بخشی از عملیات نظامی ولایت زاہل خواند.

روز شنبہ محمد محقق معاون رئیس اجرائی حکومت وحدت ملی گفتہ بود کہ ایمن گروگانها ظرف یکی دو روز آزاد خواھند شد.

مامون درانی خبرنگار بیبسیی در قندھار میگوید کہ در بیشتر بخشهای این منطقہ نیروهای ارتش مشغول خنثی کردن مینہای کتار جادہای هستند کہ گفته میشود از سوی مخالفان جاسازی شدہ است.

غلامجیلانی فراهی، از مقامهای پولیس ولایت زاہل گفتہ کہ برخی از آغاز عملیات داعش جنگجوی خارجی در این بخش ولایت زہل نفوذ کردہ بودند.

ارتش افغانستان پس از آن عملیاتی تحت نام بدر را در چندین بخش ولایت زاہل آغاز کرد کہ مقامات محلی در مورد دریافت کردن جنگجویان خارجی بہ شماری از ولسوالیہای این ولایت ابراز نگرانی کردہ بودند. بر اساس گزارشا، چند ماہ پیش صدہا جنگجوی خارجی کہ بہ گفته منابع بہ سلاح سنگین مجهز بودند ہمراہ با کودکان و زنان از وزیرستان شمالی بہ این محل آمدہ اند.

(بی بی سی)

عبدانہ: صلح مرگ...

سطح کشور های منطقه، رقاص اول را دارا است. آقای عبدالله عبدالله هم یز یکشنبه در کنفرانس تحت نام تجدید تعهد بر محافظت از طفل و مادر در کابل گفت: «افغانستان از لحاظ زاد آبل بدون مرگ و میر سادان در قطار ۲۷ کشوریکه در آن رقم مرگ و میر مادران و اطفال بالا است، قرار دارد و در منطقه ہم متأسفانه مقام اول هستیم، هنوز هم این رقمی است کہ باید بہ اول بودنش همه ما تکان بخوریم.»

آقای عبدالله حکومت را برادری کاهش مرگ و میر اطفال و مادران متعهد خواندہ و بر ضرورت کمک های جمعی جهانی در این خصوص تأکید کرد.
زایمان از میزان یک صد ہزار مادر ۳۲۷ تن شان فوت می کنند کہ در گذشته این رقم بہ ۱۶۰۰ تن می رسید.

همین گونه سالانہ صد ہا تن از نوزادان ہم بہ دلایل مختلف پس از تولد می میرند.

گفتنیست کہ در سال ۲۰۰۷ میلادی ۲۷ درصد سادان از خدمات قابلہ ما مستفید می شدند کہ ہم اکنون این رقم بہ چهل درصد افزایش یافته است. کنفرانس تجدید تعهد بر حفاظت از طفل و سادر کہ از سوی وزارت صحت عامہ، ادارهٔ انکشاف بین المللی امریکا برای افغانستان یا یو اس آی دی، سازمان ملل متحد برای اطفال یا یونسف و پوهنتون آغا خان ہر اندازی شدہ برای سہ روز ادامہ می یابد.

داکتر فیروز الدین فیروز وزیر صحت افغانستان حین سخنرانی گفت کہ، در جریان این کنفرانس سہ روزہ در مورد پیشرفت های چند سال اخیر در این خصوص و عملی ساختن پالیسی جدید بحث خواھد شد.

«در این کنفرانس ما یکی پار دیگر تعهدات خود را برای کاهش مرگ و میر مادران اظہار می نمائیم و همچنان پیشرفت های موجودہ را بازنگری نمودہ توانمندی های خود را پیرامون تطبیق استراتژی های جدید و ابتکاری زمین حفظ جان مادران و اطفال مورد ارزیابی قرار می دهیم.»

در جریان افتتاح این کنفرانس، ادارهٔ انکشاف بین المللی امریکا برای افغانستان یا یو اس آی دی، سازمان ملل متحد برای اطفال یا یونسف تعهد همکاری های بیشتر را در این عرصہ نمودند.
هر چند در مقایسہ بہ سال های گذشته در سطح مرگ و میر مادران کاهش قابل ملاحظہ بہ وجود آمدہ، اما کارشناسان می گویند کہ در ازدوجہ دختران خورد سن و سوء تغذی از جمله موضوعات مهمی اند کہ باید توجہ جدی بہ آنها صورت گیرد. (رادپوآزادی)

حمله انتحاری بہ ...

حمله ساعت شش یابداد بہ وقت محلی در محله «شوراندام» ولایت قندھار،

درست در این کشور هنوز نہادینہ نشدہ و برای بسیاریها این بند قانون ترافیکی جادہ کہ «احتیاط دایمی راحت مقابل» سخن بی مبنی است. (بی بی سی)

صافی: جسد های ...

عبدالمصوّر نصرتی قوماندان امنیت قندز گولہ شنیدہ شد.

«نیروہای ما قوای را دیدہ اند کہ لباس های منظم بہ تن داشتند و چہرہ های خود را پوشانیدہ بودند. نمی توان حضور داعش را درین جا نادیدہ گرفت.»

پیش ازین، قوماندانی امنیت قندز گفته بود کہ بہ تازگی صد ہا تن از افراد محل برای جنگیدن با طالبان آمادہ شدہ اند.

سید سرور حسینی سخنگوی این قوماندانی ہفتہ گذشتہ بہ رادیو آزادی گفت: صد ہا تن بر ضد طالبان و سایر مخالفان دولت اسلحہ گرفته و ہر لحظہ ہم تعداد این افراد در حال افزایش است.

جنگ در قندز در بیست و چہار ماہ اپریل آغاز شد.

ہزاران نیروی تازه نفس اردوی ملی برای جنگیدن با شورشیان بہ قندز فرستادہ شدند.

این درگیری ہا، ہزاران تن را مجبور بہ ترک خانہ های شان کردہ است. کابل رخ داد شہدان عینی میگویندکہ انفجار درزندیکی موٹر حامل مامورین دولتی رخ دادہ است دراین سرک دماغ کزای لوی سارنوالی موقعیت دارد. قندز نگفتہ اند.

همچنان منابع امنیتی جزئیات این خبررا تاکنون با رسانه ہا شریک نساختہ اند. (باختر)

افزایش تلفات ...

مقررات ترافیکی و سطح پایین آگاهی رانندہها از مسایل ایمنی اتفاق می افند. بسیاریها رانندگی روی جادہهای افغانستان بہ خصوص روی جادہهای مزدحم پایتخت را مانند مسابقہ بزکشی می دانند. بازی قدیمی رایج در افغانستان کہ ہر سوارکار تلاش می کنند با تمام نیرو و مہارت از دیگران سبقت بجوید و بز را بہ دایرہ حلال اندازد.

رانندہهایی هستند کہ مقررات ترافیکی را می دانند و بہ آن توجہ می کنند. برای جلوگیری از رویدادہای جادہای ماموران پولیس ترافیک روزانہ صدہا رانندہای را کہ مقررات ترافیکی را نادیدہ می گیرند بازخواست می کنند و پول جریمہ رانندگان تنها در کابل، بالغ بہ حدود پنج میلیون افغانی می شود.

جنرال آذینگ، مدیر ادارہ ترافیک کابل می گوید: «سدها بہ ہودمد نوع تخلف ترافیکی وجود دارد کہ مسایل ایمنی ہم شامل آن می شود. متأسفانہ کہ رانندہها اصلا مسایل ایمنی را مدنظر نمی گیرند. هنگام رسیدن بہ ایستہا پولیس ترافیک، کمربند خود را می بندند، اما ہمین کہ رد شدند، بزش می کنند.»

این در حالی است کہ در یک سال گذشته بیش از ہزار نفر در اثر رویدادہای ترافیکی در افغانستان کشتہ و نزدیک ہر چہا ہزار نفر دیگر زخمی شدہاند.

عبدلطیف خرواہ، مسئول بخش رویدادہای ترافیکی افستان می گوید: «در سال ۱۳۹۳ خورشیدی ۳۲۷۷ حادثہ ترافیکی صورت گرفته است کہ در نتیجہ ۱۲۹۷ نفر کشتہ و ۳۲۶۶ نفر دیگر زخمی شدہاند.»

با آن کہ بہ گفته مقامات، رویدادہای جادہای نسبت بہ یک سال پیش حدود بیست درصد کاهش یافته، اما آمار کشتہ شدہا حوادث ترافیکی در افغانستان برابر بہ یک سوم تلفات غیر نظامیان در جنگ است.

شمار زخمی های حوادث ترافیکی در افغانستان نیز برابر است بہ بیش از نیم آمار غیرنظامیان کہ در درگیری ها در این کشور زخمی می شوند.

یک گزارش سازمان ملل نشان می دہد کہ در اثر سخنونتہا در سال ۲۰۱۲ آمار مجموع قربانیان بہ ۱۰۵۴۸ (۳۶۹۹ کشتہ و ۳۶۹۹ زخمی) می رسد کہ

بیانگر افزایش ۲۵ درصدی آمار کشتہ شدگان و افزایش ۲۱ درصدی زخمیان نسبت بہ سال ۲۰۱۳ است.

معایری نبودن بسیاری از جادہهای افغانستان از لحاظ راہسازی، نبود نشانہا و چراغ های ترافیکی در بیشتر جادہا، کم توجہی بسیاری از رانندہها و بہ مقررات ترافیکی و مسایل ایمنی از دلایل رویدادہای ترافیکی عنوان می شود.

بسیاری از جادہهای کابل کہ سالہا قبل برای حدود پنجاہ ہزار واسطہ نقلیہ طراحی شدہ بود، حالا پیش از پنجصد ہزار واسطہ روی آن روزانہ حرکت می کنند. در برخی از چہارراهہا و جادہهای این شہر چراغہا و نشانہاھای ترافیکی وجود دارد و گاهی برخی از رانندہها بہ خصوص رانندہهای وسایط زورمندان حضور پولیس ترافیک جادہها را نادیدہ می گیرند؛ از چراغ سرخ رد می شوند و حتی خلاف مسیر حرکت می کنند. سبستہ بندی کالا و بہ خصوص مواد ساختمانی در وسایط باربری ہم برای مصونیت رانندہ و عابران مسالہ مهمی است. برخی از رانندگان از میزان نام مجاز موترها و شیوہ سبستہ بندی کالاہا در پشت موتر آگاہی کافی ندارند و در مواردی دیگر وچو فساد باعث تخلف از مقررات در این مورد می شود. محمد دین مسئول یک شرکت باربری گفت: «هستند رانندہهای کہ رشوہ می دہند و بیش از حد مجاز ہا بہ رشوہ و احتمال تصادف واسطہهای با بار کثشد از حد، بسیار زیاد است.»

سرازیر شدن میلیاردہا دالر در سیزدہ سال گذشته و بہویژہ شہرنشینان بخشی از مردم و بہویژہ شہرنشینان را تغییر دادہ و بسیاری از شہرنشینان حد اقل صاحب یک موتر شدہ اند.ا ما پابند بودن بہ قانون و راہنمایی رانندگی

بہ گفته آقای مراد نیروهای امنیتی باید دہاند کہ از حمایت ہمہ مقامات و مردم عام افغانستان برخوردار هستند: «امروز شما شاھد این حسدیت کہ جلالت مآب وزیر صاحب امور داخلہ در راس ہمہ ما آمدہ ایم این پیام را از حمایت بی دلیل رہبر دولت جہمور افغانستان، وزارت امور داخلہ، دفاع، ہرمنندان کشور ما، وکلای شورای ملی ہمہ با ہم متحدآ بخاطر حمایت از سربازهای خود آمادگی خود را اعلام می کنیم.»

در این حال شماری از کارشناسان نظامی افغان آغاز کمپاین اھدای خون بہ سربازان افغان را در شرایط کنونی برای روحیہ بخشیدن بہ نیروهای امنیتی یک اقدام ارزندہ دانستہ و می گویند کہ همچون برنامه ہا باید در تمامی ولایات راہ اندازی گردد.

بہ گفته آنان، نیروہای امنیتی افغان بہ گونه جدی با مخالفان مسلح درگیر جنگ هستند و نیاز است تا موہرہ از سوی مقامات و مردم افغانستان، حمایت گردند. (رادپوآزادی)

ای او ام کمک های...

امور مهاجرین و عودت کنندہ گان می گوید کہ پس از این، «آی او ایم» یا سازمان جهانی مہاجرت کمک های را برای مہاجران افغان افزایش می دہد. بہ باور آقای بعلی، با این کار مشکلات افغانهای مقیم پاکستان و ایران پایان خواھد یافت و همچنان برای بازگشت آنان بہ کشور، زمینہ بہتر مساعد می شود.

آقای بلخی روز یکشنبہ در نشست خبری مشترک با نمایندہ این سازمان در کابل تفاهنمۀ را امضا کرد کہ بر بنیاد آن، این سازمان کمک های بہ مہاجرین کہ با پاکستان و ایران بہ کشور شان بر می گردند، ادامہ می دہد: ہر بنیاد امضای این تفاهنمہ، عرصہ های همکاری های تکنیکی حال مشکلات مہاجرین، همکاری در بخش دیتابیس و گردآوری معلومات در بارۀ مہاجرین، بلند بردن ارتقای ظرفیت و نیز سرہراگ مہاجرین افغان کہ بہ گونه اجباری از ایران، پاکستان و کشور های بیرونی اخراج می شوند سازمان جهانی مہاجرت ما را کمک خواھد کرد تا سہولت ها را برای آن در زندہ گی شان فراهم سازیم.»

آقای بلخی افزود کہ ہر بنیاد این تفاهنمہ، سازمان جهانی مہاجرت همچنان در جلوگیری از مہاجرت های غیر قانونی افغانا بہ کشورہای اروپایی، نیز با افغانستان همکاری خواھد کرد. بر اساس آمار وزارت مہاجرین و عودت کنندہ گان، ہم اکنون ۱,۶ میلیون مہاجر افغان کہ اسناق ماندہ بہ دست دارند، در پاکستان و ۱ میلیون تن دیگر بدون داشتن مدرک قانونی در این کشور بہ سر می برند.

همین گونه ۱,۱ میلیون افغان در ایراتاسناد قانونی دارند و ۱ تن میلیون تندیکر بدون مدرک در این کشور، مہاجر هستند.

با این ہمہ نورا تامسو معاون سازمان جهانی مہاجرت یا «IOM» در افغانستان می گوید کہ بہ همکاری های شان برای کاهش مشکلات مہاجرین زمینہ ای می دہند:

ہما مشکلاتی را کہ مہاجرین افغان در کشور های بیرونی بخصوص ایران و پاکستان دارند خوب تر کردہ ایم.

ما خرسند هستیم کہ حکومت افغانستان را در این بخش یاری رسانیم و بہ منظور پایان چالش ها فرا راہ مہاجران افغان ما بہ کمک های مان بہ این کشور ادامہ می دہیم.»

تفاهنمہا افزایش همکاری سازمان جهانی مہاجرت با دولت افغانستان در حالی امضا شدہ کہ در ماہ های اخیر بازگشت مہاجران افغان از پاکستان و ایران بہ کشور شان بیشتر شدہ است.

برخی از کارشناسان بہ حکومت افغانستان پیشنہاھ می کنند کہ برای جلوگیری از آزار و اذیت و خروج اجباری مہاجران افغان از سوی ایران و پاکستان برنامه های عملی را روزی دست گیرد. (رادپوآزادی)

ولسوالی چوند ...

بہ دست افراد گمروہ طالبان افتادہ و ارتباط با مقامهای محلی این ولسوالی قطع شدہاست.

اوگفت کہ احتمال دارد فرماندہ پولیس ولسوال و کوههای اطراف پناہ گرفته باشند، ولی تماس با آنان قطع است.سید عبدالملقیٰ، یکی از بزرگان قومی این ولسوالی ہم بہ بیبسیی گفت کہ این ولسوالی با حملہ گروہ طالبان سقوط کردہ است.

او گفت کہ مردم بارہا بہ دولت مرکزی از وضعیت امنیتی این ولایت ابراز نگرانی کردہ بودند، ولی دولت مرکزی بہ نگرانی آنان توجہ نکرد.

بہ گفته مقامات محلی ولسوالی چوند با حدود ۴۰ ہزار جمعیت یکی از ولسوالیہای استراتژیک ولایت بادغیس بہ حساب میآید.

با توجہ بہ اینکه مقامات محلی از سقوط این ولسوالی خبردادہ، ولی احمدالله عیژی، والی بادغیس بہ بیبسیی گفت هنوز نمیتواند تأیید کند کہ این ولسوالی سقوط کردہ، زیرا جنگ هنوز جریان دارد.او گفت کہ موضوع را با رئیس جمهوری افغانستان در مایل گذاشتہ و او نیز بہ وزارتہای دفاع و داخلہ دستور دادہ تا بزودی نیروهای کافی بہ ولسوالی چوند اعزام کند.آقای عیژی گفت کہ مقاومت نیروهای پولیس اکنون در مقابل نیروهای مخالف ادامہدار.

بہ گفته والی بادغیس مسیر ارتباطی این ولسوالی کہ حدود ۱۴۰ کیلومتر از شہر قلعہو، مرکز ولایت بادغیس فاصلہ دارد، از ۸ الی ۹ سال پیش با مرکز سدودہ است.

(بی بی سی)

وزیر عدلیہ پلان ...

ریاست جہموری بہ آزانس باختر، در این دیدار کہ در ارگ انجام شد، وزیر عدلیہ پلان کاری آن وزارت را در چہار بخش عمدہ از جملہ امور قانون گذاری و خدمات حقوقی، امور محجوزین و ادارہ و مدیریت بہ رئیس جہمور کشور ارایہ کرد. رئیس جہموری اسلامی افغانستان پس از استماع پلان صد روز نخست وزارت عدلیہ گفت کہ صد روز اول پلان وزارت عدلیہ باید یک پیام واضح بہ مردم افغانستان داشته باشد و در آن نتایج کوتاه مدت و وسط مدت و تغییرات کہ در درازمدت بوجود می آید، ہویدا باشد.

رئیس جہمور با تأکید بر اینکه باید از تطبیق پلان ۱۰۰ روزہ بہ ملت گزارش دادہ شود، گفت کہ در ۱۰۰ روز اول، ریسورم وزارت عدلیہ در اولویت کاری قرار دادہ شدہ و یک طرح جامع اصلاحی روی دست گرفته شد.

رئیس جہمور غشی گفت کہ ہر اقدامی کہ خلاف اصول و قوانین نافذہ دولت باشد باید فوراً متوقف گردد.

رئیس جہمور کشور خاطر نشان کرد کہ قوانین نافذہ کشور باید پاسخگو بہ نیازمندی ہا بودہ، قابل فہم و اجرا باشد تا یک میراث خوب بہ آیندہ کشور بجا گذاشتہ شود.

وی گفت: برای افرادیکہ دارای تحصیلات پائین بودہ و یا ہم از تخصص برخوردار نہی باشند، باید یک طرح جامع و قانونمند ارایہ گردد تا بہ اساس آن اجراءات صورت گیرد. (باختر)

۵ شورش در ...

این خبرنامہ میافزاید کہ این عملیات با ہدف پاکسازی بعضی از مناطق کشور از وجود ہراس افگنان و تأمین امنیت راہاندازی شدہ است.

در این عملیاتہا مقادری جنگ افزار و مواد انفجاری نیز بدست نیروهای امنیتی کشور افتادہ است.

وزارت داخلہ در رابطہ با تلفات غیرنظامیان و نیروهای امنیتی چیزی نگفتہ است.

طالبان تاکنون دربارہی این عملیاتہا چیزی نگفتہاند. (طلوع نیوز)

ودود نوہ ہزار...

منبع افزود: دراین در ازقون بر تطبیق کسب وکسر پولیو نابلیت های کرم ضد امعا نیز برای اطفال دوالی پنج سال خوانندہ میشود.

عبدالحلیم غفاری معاون صحت عامہ ضمن آنکہ تعداد مجموعی اطفال را کہ در دور اول بہاری امسال واکسین شدہ اند حدود سہ صدہزار اطفال وانمود سخاتہ علامہ کرد کہ از چہارسال بدینسو واقعہ مثبت پولیو در بفلان ثبت نشدہ است.

غفاری اضافہ کرد، نقش تطبیق منظم پولیو درریشہ کن ساختن این مرض بسیار مهم و اساسی میباشد. (باختر)

چین د ملی وحدت ...

د اجرائیہ ریاست لومری مرستیال دا ہم ووئل چہی بہ افغانستان کی د جنګ دوام بہ د سیمې بہ ټولو هیوادونو منځنی اغیزی کوی، نو په کار ده چی په سیمه کی په کډه د نا امنۍ او د جنګی د دوام مخنیوی و کرو

لومړي مرستیال زیاتہ کره چې هېوادوال یې د چین هېواد له ډیپلوماټیکو، تخنیکي، تجارتي او اقتصادي مرستو څخه منډیوي دي او ترڅنګ یې د چین له هېواد او خصوصي سکتور څخه غوښتنه کوي چې په افغانستان کې دې پانګونې وکړي ځکه چې افغانستان د آسیایي هېوادونو لپاره یو ښه تجارتي بل ګرځیدلي شي.
چین په افغانستان کې په تیرو ۱۲ کلونوکې د کابل د جمهوریت روستون، د ګندهار روغتون، په کابل پوهنتون کې د چنپاي ژبو د ادبیاتو ودانۍ او یو لوګرې د عینکو د کسو د کان ترڅنګ کې پروژې ترسره کړي دي. (باختر)

په فراه کې د طالبانو ...

بہ خبرکي وېل شوي دي چې دغه لاره اوس دترافيکو پرمخ پرانستي ده او هغه وسايطي چې د لارې د بنديږو له امله سترګي په لاره وو؛ اوس په تګ راتګ پيل کړي دي.
صمديار زیاته کړه چې په دې نېټه کې يو ملي پوليس شهيد او دوه تنه نورې ټپيان شول او دغه راز يو دولس کلن ماشوم هم د دغې جنګړې په بهيرکې د ډزې له امله شهيد شو.
ده زیاته کړه: په وژل شوپوکسانوکې د ملامحمدکل، قاري حافظ او ملا عبدالاحد په نومونو د وسله والو طالبانو د ډلې درې تنه مشهور قوماندانان هم شامل دي چې د هغوی په وژل کېدو سره به د دغه ولایت په امنيتي حالت کې نسي ښې والې رامنځته شي.
امنيہ قوماندانان دغه راز زیاته کړه چې په وټواليوکې د ملا ظريف په نامه د وسله والو طالبانو د ډلې د يوه قوماندان پټه هم شوخه شوې ده.
ده زیاته کړه، دغه نېسته تېر مياښام د امنيتي ځواکونو په پريالټوب سره پای ته ورسېده. (باختر)

کابل – هزار شريف ...

د بادونې ور ده چې هرکال د سمنکانو ولايت په مړيوټاونوکې موسمي سيلاوونه خلکو ته زيات تاوانونه اروي او تېر کال هم د سيلاوونو دراوتلو له امله په دغه ولايت کې داستونکي په سلگونو کورونه پيچار او د دغه ولايت يوشمېر خلک وژل شوي وو چې د دولت او د يوشمېر بلې او نړيوالو موسسو له خوا مصيبت خپلو کورنيو ته د استونکي کورونه جوړ او د خوراکي توکو برسته ورسره شوې وه. (باختر)

صحت و سلامت

توصیه‌هایی برای داشتن موهای سالم، بلند و شاداب



چه کسی است که نخواهد موهای بلند و پر طراوت داشته باشد؟ مو در نظر بسیاری از زنان و مردان، یک نوع دارایی مهم ظاهری محسوب می‌شود. بنابراین، برای داشتن موهای بلند باید برنامه‌ای برای مراقبت از موهایتان داشته باشید و در حفظ سلامت مو، بویژه موهای بلند، از ابزار مناسب استفاده کنید.

رشد و سلامت مو از سلامت کل بدن مجزا نیست. در واقع سلامت مو در نتیجه سلامت تمام ارگان‌های بدن صورت می‌گیرد. به نوعی می‌توان گفت

برای داشتن موهای سالم، باید بدن سالمی داشته باشیم.

سلامت مو نشان‌دهنده مواد غذایی است که مصرف می‌کنیم. در واقع در هر سنی حفظ مو، افرادی که از همه گروه‌های غذایی به طور متوسط

استفاده می‌کنند، نیاز به مکمل و ویتامین خاصی ندارند. اما افرادی که رژیم‌های سختی داشته‌اند، میزان پروتئین دریافتی آنها کاهش می‌یابد، لازم است مکمل‌های خاصی را استفاده کنند. همچنین توصیه می‌شود، خانوادہ در دوران قاعدگی‌شان، آهن مصرف کنند تا علاوه بر سلامت موها به سلامت بدن‌شان نیز کمک کنند.

موهایمان را سیر کنیم:

موی سالمی همچون بدن سالم، تابعی از تغذیه خوب است. با داشتن یک رژیم غذایی متعادل شامل سبزیجات و غلات، رشد و سلامت مو به میزان قابل توجهی تأمین می‌شود. تغذیه نقش بسیار مهمی در مراقبت از مو ایفا می‌کند. رژیم غذایی مناسب یعنی رژیمی که از همه گروه‌های غذایی، درصد مناسبی را داشته باشد. به طور مثال روی (زینک) از ریزمغذی‌هایی است که در رشد مو نقش اساسی دارد.

پروتئینی دیگری که در ساخت مو از آن استفاده می‌شود، کراتین است. برای ساخت مناسب این ترکیب باید میزان متناسبی از پروتئین‌های موجود در رژیم غذایی وجود داشته باشد. چرا که این امر به رشد بهتر مو کمک می‌کند.

آیا کوتاه کردن در تقویت مو تأثیر گذار است؟

این تصور اشتباه است، چرا که کوتاه کردن تأثیری در رشد مو ندارد. رشد طولی مو حدود ۸ تا ۱۲ میلی‌متر در ماه است. توجه داشته باشید که ۸۵ درصد مو همیشه در حالت رشد و حدود ۱۵ درصد آن در حال ریزش است. پس فقط درصدی از موها تعیین‌کننده میزان رشد و بلندی آن است. البته در فردی که مبتلا به بیماری موخره است، کوتاهی ۲ تا ۳ سانتی‌متر از مو توصیه می‌شود. و این که پرپشتی و کم‌پشتی مو، تحت تأثیر عوامل ژنتیکی است و کوتاه کردن موها، باعث پرپشتی یا کم‌پشت شدن آن نمی‌شود، تعداد تارهای مو روی کف سر هر شخص بستگی به ژنتیک وی دارد. در واقع، تعداد کل فولیکول‌های مو تعیین‌کننده این امر است. کت در سال‌های بعدی عمر ندارد. تنها نکته‌ای که وجود دارد این است که نگهداری موهای بلند برای کودک ۴ تا ۵ ساله مشکل است.

سر نوشت موها در دوران یاسگی:

د عوارض دوران یائسگی، ریزش موی سر است و در واقع به دلیل تغییرات این هورمونی که در بدن رخ می‌دهد ممکن است موها شکننده و کم‌چشم شوند. حفاظت از مو در دوران یائسگی با دیگر دوران‌ها تفاوتی ندارد، نکته حائز اهمیت این است که با بالا رفتن سن، میزان رشد موها مانند دیگر ارگان‌های بدن کم می‌شود. ممکن است در برخی زنان در سنین بالاتر با ریزش مو مردانه، طاسی بروز کند که نیاز به درمان دارد.

برس خوب انتخاب کنید:

متخصصان معتقدند شانه کردن موها به تحریک فولیکول‌های مو کمک می‌کند و لازم است نکاتی را در مورد انتخاب برس موی مناسب مد نظر داشته باشیم. استفاده از برس‌هایی که دانه‌های ریزی دارند یا فلزی هستند، توصیه نمی‌شود. همچنین برس‌هاست، از برس‌هایی که فاصله دندانه آنها از هم بیشتر و انتهای گردی دارند، برای شانه کردن موها استفاده نشود. مو مانند هر عضو بدن، نیاز به مراقبت دارد که در مورد موهای بلند نیازمند رسیدگی بیشتری است.
طرقة شست‌وشو مو برای کوتاه یا بلند فرقی نمی‌کند. مهم‌ترین نکته این است که میزان شست‌وشوی مو بر اساس خشکی یا چرب بودن آن تعیین می‌شود و نمی‌توان دستور کلی در مورد آن صادر کرد؛ اما بهتر است از برس کشیدن موها تا زمانی که خشک نشده‌اند پرهیز شود.

استفاده از وسایل الکتریکی مانند سشوار برای خشک کردن مو، اگر به صورت نامناسب و با حرارت بالا صورت گیرد، به فولیکول، ریشه و ساقه مو صدمه می‌زند. این امر حتی عوارض طولانی‌مدت خواهد داشت. بهتر است، استفاده از این ابزار تا جایی که ممکن است کمتر صورت گیرد.

به عقیده متخصصان، رنگ‌های موجود در بازار حاوی ترکیباتی هستند که در طولانی‌مدت به سلامت مو آسیب می‌رساند. نکته حائز اهمیت این است که بعضی افراد در مصرف این مواد افراط می‌کنند.

حتی‌الامکان از مصرف مواد شیمیایی، رنگ‌بر (دکرهاه) که باعث سوختن ساقه و شکنندگی مو می‌شود، خودداری کنید. همچنین در مورد موهای بلند از دکله‌کردن اجتناب شود، چرا که فولیکول مو آسیب دیده در نتیجه بعد از مدتی موها حالت درخشندگی‌شان را از دست می‌دهند.

عادات بدی که عامل افزایش وزن هستند

متخصصان تغذیه و سلامت تأکید دارند: یکی از عوامل موثر بر افزایش وزن، داشتن عادات بد مربوط به غذا خوردن است.

این متخصصان هشدار می‌دهند برخی از عادات‌های بدی که به تحوہ غذا خوردن مربوط می‌شوند می‌توانند تمام تلاش‌های شما را برای لاغر شدن بی‌نتیجہ بگذارند.

سایت تخصصی هلث‌دی نیوز در مطلبی جدید به نقل از مرکز کنترل و پیشگیری از عراض آمریکا، برخی از این عادات منفی و موثر بر افزایش وزن را معرفی کرده است که ترک آنها برای رسیدن به وزن متعادل ضروری است:

– وقتی تند و سریع غذا می‌خورید.

– وقتی تمام غذایی را که برای خود داخل بشقاب می‌کشید تا آخر بخورید.

– وقتی پس از بیشتر وعده‌های غذایی اصلی خود دسر هم مصرف کنید.

– وقتی صبحانه یا هر یک از وعده‌های غذایی اصلی دیگر را حذف کنید.

