

غڼی: س‌فار تخانه هـا...

بر اصل شایسته سالاری در وزارت امور خارجه، گفت که باور دولت ما این است که هیچ افغان از افغان دیگر کمتر و یا بیشتر نیست و این مسئله باید به حیث یک فرهنگ در وزارت امور خارجه و نمایندگی های دیپلماتیک افغانستان در خارج از کشور مبدل شود.

رئیس جمهور افزود که سفارتخانه های افغانستان باید به نمایندگی های خدمتگذار به مردم تبدیل شوند.

موصوف، ضمن تاکید بر اینکه ظرفیت های کاری کارمندان وزارت خارجه باید بررسی گردد، گفت که تمرکز روی یک تعداد، از سفارت‌خانه ها نیز صورت گیرد و کار های شان به شکل اساسی اصلاح گردد.

وی خاطر نشان کرد که سیاست خارجی کشور در حقیقت سیاست داخلی آن می باشد؛ بدین معنی که سیاست خارجی نباید در دست چند تن محدود بماند، بلکه دست اندر کاران سیاست خارجی باید از سیاست داخلی کشور واقف بوده و بر عکس آن کابینه و والیان از سیاست خارجی کشور مطلع باشند.

به گفته او: «منافع ملی کشور، محور سیاست خارجی ما را تشکیل میدهد و سیاست فعال خارجی افغانستان، باعث ایجاد صلح و ثبات در کشور می گردد.»

رئیس جمهور شیوه برخورد مسوولین و کارمندان نمایندگی های سیاسی با مهاجرین را مهم دانسته گفت که باید از مهاجرین افغان در خارج از کشور بخصوص کشورهای پاکستان و ایران حمایت صورت گیرد و به مشکلات شان رسیدگی شود. همچنان وی افزوده است که باید از حقوق شهروندان افغان در کشورهای عربی حمایت صورت گیرد و در زمینه فراهم آوری تسهیلات بخاطر کاریابی به آنها، توجه بیشتر مبدول گردد. (پژواک)

خبرگزاری تسنیم...

نشان نداده اند. تسنیم گزارش داده که «هیئت سیاسی طالبان افغانستان در سفر به تهران با مقامات امنیتی جمهوری اسلامی ایران دیدار و پیرامون مسائل منطقیهای پیویژه مسائل جهان اسلام و همچنین مسائل مربوط به مهاجرین به بحث و تبادل نظر پرداختند.»

تسنیم در این گزارش اختصاصی خود همچنین نوشته که پیش از این در سالهای اخیر، طالبان دو بار دیگر نیز «به منظور دیدار با مقامات امنیتی ایران و همچنین شرکت کنفرانس بین‌المللی بیداری اسلامی به ایران سفر کرده بودند.»

حدود دو سال پیش نیز طالبان اعلام کرده‌ند که نمایندگانشان از قطر به ایران مسافر کرده و در باره موضوعات مختلف با مقامات ایران گفت‌وگو کردند. اما مسافران همچنین مسائل مربوط به مهاجرین به ایران در تکذیب کرد.

گروه طالبان در اوایل امسال شایعات در مورد سفر هیئت این گروه به چین را نیز تایید کرد و گفتند که هیئت این گروه در ماه نوامبر سال گذشته میلادی از قطر به منظور «بحث روی روابط دو جانبه بین گروه طالبان و چین و بیان موضع طالبان» به آن کشور سفر کرده است.

روابط ایران با طالبان زمانی‌که آنها در افغانستان بر سر قدرت بودند، پر تنش بود و این تنش در یک کشته شدن دیپلمات‌های ایرانی و در شمال افغانستان در سال ۱۹۹۸ پس از تصرف این شهر از سوی طالبان، به اوج رسید.

ایران از ائتلاف مخالفان طالبان در شمال افغانستان حمایت می‌کرد. (بی بی سی)

رشد اقتصادی کشور...

به ۷۷۲ دالر امریکایی می‌رسید. اما به گفته او، یافته های این اداره نشان میدهد در سال ۱۳۹۲، رشد اقتصادی کشور به ۴٫۲ درصد و عاید سرانه هر افغان به ۷۴۸ دالر امریکایی کاهش یافته است. موصوف تا امنی ها، کاهش سرمایه گذاری ها و کمک های جامعه جهانی را از عهده ترین عوامل بدترشدن وضعیت اقتصادی در کشور عنوان کرد.

وی گفت که اداره مرکزی احصائیه جزئیات بیشتر در مورد وضعیت اقتصادی کشور امروز اعلام میکند.

عبدالستارمرد وزیر اقتصاد کشور نیز درروز در یک ورکشاپی در کابل، در جواب سوالاتی گفت که ناامنی ها و نبود برنامه های متوازن، سبب پایین آمدن رشد اقتصادی در کشور شده است.

ورکشاپ یادشده به اشتراک نمایندگان وزارت های صنعتی و معدنی افغانستان، برای «کنفرانس بین المللی نفوس، انکشاف و اجنبدای انکشاف بعد از سال ۲۰۱۵» دروز در کابل تدویر یافته بود. مسرد که اخیرا به حیث وزیر اقتصاد تقرر یافته است، گفت که بعد از این باید برنامه های اقتصادی چوابگویی نیازمندی های جامعه باشد و در آن اقلیت ها درنظر گرفته شود و منحصر به یک منطقه نباشد.

به گفته وی، قرار است شرکت کنندگان ورکشاپ دروزی، در چهار گروپ اولویت های اقتصادی و انکشافی را تشخیص و بعدا به اساس آن پلان های کاری پنج ساله راه تهیه نمایند.

به گفته او، پلان کاری پنج ساله افغانستان، در کنفرانس بین المللی نفوس و انکشاف که درماه سنبله سال روان درمقر ملل متحد برگزار می‌گردد، ارایه خواهد شد. (پژواک)

جهانی: از شرارت ...

تریبوی و کلاسیک نشروشد.» وزیراطلاعات و فرهنگ، آزادی بیان را نعمت بزرگ دیموکراسی دانسته، افزود که تلوزیون های کشور تا اندازه زیاد سیاسی نشده اند و دربخشی موارد، آذهنان عامه رامغشوش می‌سازند.

جهانی بدون نام گرفتن کدام تلوزیونی، علاوه کرده‌که این تلوزیون ها باید بجای سرپال ها، عوامی متخرّف و برنامه هائی که آذهنان عامه را مفتوح می‌سازد، روزانه

چندساعت نشرات خود را باید به نسل آینده کشور اختصاص بدهند و برنامه های دلچسپ را برای اطفال و برای بیداری ملت نشر نمایند.

وی گفت: «هن وقتی این تلوزیون ها را می بینم تاجد زیادی ناراضی هستم.»

وزیر اطلاعات و فرهنگ، پیش از این گفته بود که کمیسوینی را به منظور ارزیابی نشرات رسانه های خارجی و جلوگیری ازنشر وبخش قلم ها و سریال هایی که خلاف ارزش های دینی و اخلاقی اند، اچپاد خواهد نمود.

این درحالی است که براساس آماررسمی، درحال حاضر ۲۵ تلوزیون و ۶۲ رادیو در کابل و ۵۴ تلوزیون و ۱۶۰ رادیوی محلی در ولایات فعالیت دارند. و تلوزیون های مرکز، بیشترین نشرات را به سریال های ترکی و هندی اختصاص داده اند. (پژواک)

نیروی یکجوازفری...

ازنمایندگان مردم بدخشان درشورای ملی ویش از ۶۰۰ تن از مسوولان محلی، متنفذین، بزرگان وقوماندانان سابق جهادی درشهرفیض آبادمرکزبدخشان برگزارشده است دپروز در روز دوم،

تعدادی ازنمایندگان سخنرانی کرده وبا اظهارنگرانی از ناامنی گفتند که در گردهمایی، راه های حل آنرا جستجو می کنند.

قراراست که امروز ۶۴۰ شرکت کننده به ۴۰ کمیته تقسیم شوند و درمورد امنیت ومشکلاتی که دراین راه وجود دارد، تصمیم نهایی بگیرند.

عبدالولی نیازی عضو ولسی جرگه وسخنگوی این گردهمایی گفت که کمیته ها تصمیم میگیرند که یک نیروی بگهزار نفری مردمی رااچپاد نمایند وبیشترشرکت کنندگان نظردارند که این نیرو ازسوی قوماندانان سابق جهادی که درجنگ تجربه دارند، رهبری شود.

وی افزودکه این نیرو درفیض آباد قرارها داشته وتحت نظارت قوماندانی امنیه فعالیت داشته وخیزش های مردمی را رهبری خواهد کرد.

نیازی علاوه کرد: «دولت متعهد شده که این نیروی مردمی را سلاح بدهد و اعاشه و اباته نماید.»

این عضو ولسی جرگه گفت که این نیروها نظر به ضرورت به هر منطقه بدخشان که لازم باشد اعزام می شوند و برضد مخالفان مسلح اقدام می کنند.

مولوی فضل قادر یکتن از متنفذین ولسوالی بهسارک گفت که اگر شخصیت های جهادی، وکلا و نخبگان دست به کار نشوند، بسیاری مناطق بدخشان به دست طالبان سقوط خواهد کرد.

وی علاوه نمود که وحدت و یکپارچگی مردم همه وده وتشکیل نیروی مردمی به خاطر تأمین امنیت موثر است.

ایمن متنفذ گفت که برخی مردم به علتی که مقاصت محلی با آنها روابط درست نداشته، به مخالفان مسلح پیوسته اند.

دگرچنانکه اقدام قدم شاه شهیم قوماندان فرقهٔ۱۱کابل دراین گردهمایی گفت:

«مازاین همایش حمایت میکنیم.» وی افزود که خیزش های مردمی سبب میشود که امنیت به وجود آید.

این مقام وزارت دفاع که بخاطر معرفی یک لوی قول اردوی شاهین به ولسوالی بهسارک نیززفته، گفت که قرار است یک کوند لوی سرحدی نیز منظور شود که در ولسوالی ویباک مستقر خواهد شد.

بدخشان: ازشورای ولایتی، وکلاومتنفذین تشکیلکرده که چنین حرکتی را به راه انداخته و دولت را وادار ساخته که ازاین همایش مردمی حمایت کند.

گفتنی است که اوضاع امنیتی در چند ماه اخیر در ولسوالی های وردوج وجرم ولایت بدخشان وخیم بوده و به گفته مقامات محلی، علاوه بر تلفات سنگین بر طالبان، تنها در وردوج در سه ماه اخیر یکصدتن از نیروهای امنیتی کشته وجرح شده اند. هچنانچه ماه گذشته ۲۷ تن از سربازان اردوی ملی در ولسوال جرم کشته شد، که مخالفان مسلح سر هشت تن آنها را بریده بودند. (پژواک)

نمایشگاه تولیدات ...

مولانا جلال الدین محمد بلخی شهر هرات، افتتاح گردید. محمد آصف رحیمی والی هرات، در این مراسم گفت که این اقدام بخاطر رشد و توسعه صنایع تولیدی کشور مؤثر است و حکومت، باید تلاش کند تا تولیدات داخلی جای اقلام مشابه خارجی را بگیرد.

رحیمی افزود که بر اساس فیصله شورای وزیران، بخاطر رشد صنایع کشور، باید تمام ادارات از تولیدات داخلی استفاده کنند و وی دستور داده است تا این فیصله در هرات نیز تطبیق شود.

والی با تاکید بر حمایت از سرمایه گذاری داخلی افزود یکی از راههایی که به تولید داخلی صدمه وارد میکند، قاچاق اموال خارجی از راههای غیر قانونی به داخل کشور است.

هرات گفت که این اقدام با هدف نشان دادن ظرفیتهای بخش خصوصی و جلب بود که در آستانه سال تحصیلی ۹۴-۹۳، در مدارس دولتی ایران از دانش آموزان افغان شهری گرفته خواهد شد.

اما با شروع سال تحصیلی گزارش هایی منتشر شد که حکایت داشت مدارس دولتی ایران، از فرزندان مهاجران افغان شهری گرفته‌اند و حتی میزبان این شهریه، بعضا نسبت به سالهای قبل افزایش یافته است.

این در حالی بود که مدارس دولتی ایران، طبق قولی که در آستانه سال تحصیلی ۹۴-۹۳، در مدارس دولتی ایران از دانش آموزان افغان شهری گرفته خواهد شد. اما با شروع سال تحصیلی گزارش هایی منتشر شد که حکایت داشت مدارس دولتی ایران، از فرزندان مهاجران افغان شهری گرفته‌اند و حتی میزبان این شهریه، بعضا نسبت به سالهای قبل افزایش یافته است.

دانش آموزان [ایرانی و افغان] قابل شد.» طبق آمار رسمی، ۲۱۰ هزار دانش‌آموز افغان که کارت اقامت دارند در مدارس رسمی ایران تحصیل میکنند. با وجود این، هم اکنون بخش بزرگی از فرزندان مهاجران افغان، به دلایل گوناگون امکان تحصیل در مدارس ایران را ندارند.

به عقیده ناظران، رسانه ای شدن دستور آیت الله خامنه ای در مورد ثبت نام همه کودکان افغان و استقبال دولت ایران از این دستور، در صورت اجرائی شدن، تحولی قابل توجه در وضعیت مهاجران افغان محسوب میشود. (بی بی سی)

یک سال حبس...

کمیسیون مستقل حقوق بشر از اصل محاکمه و تطبیق عدالت استقبال کرد اما سخنگوی این کمیسیون به دوپچه وله گفت که برخی از متهمان به وکیل مدافع دسترسی نداشتند. این کمیسیون می‌گوید محکمه در اعلام حکم افراد ملکی و نظامی تبعیض قابل شده است، چنانچه حکم متهمان ملکی این قضیه به تاریخ ۱۶ ثور و حکم نظامیان روز ۲۹ ثور اعلام شد.

درخنده ۲۷ ساله به تاریخ ۲۸ حوت سال ۱۳۹۲ در موبولات حوزه دوم امنیتی در زیارت شاه دوشمشیره شهر کابل، از سوی تعدادی از مردم لت و کوب و به قتل رسید و سپس جسدش، از سوی این افراد آتش زده شد.

تعویذویسان ادعا کرده بودند که فرخنده قسرآن را آتش زده است اما سه زودی مشخص شد که این دختر نه به خاطر آتش زدن قرآن بلکه به دلیل مخالفت با جادوگری و خرافات، متهم به قرآن‌سوزی شده بود.

صفی اله مجددی رئیس محکمه ابتدایی به کشورهای همسایه، مبارزه با فساد، قانونمدنساختن قضائی مخابراتی «ثبت سیمیکارت هسا» قانونمدنسازی رقابت تکنالوژی و دسترسی به معلومات را از برنامه های اساسی دیگراین وزارت خواند.

وزیرعلاوه کرده‌که افغانستان درحالی‌که دیرتروارد عرصه تکنالوژی مخابراتی و معلوماتی گردیده؛ اما درمدت بسیار کم توانسته با سرعت کم نظیربا سایرکشورهای درحال توسعه همگام شود.

وحیدی گفت: «باوجود نابسامانی های اجتماعی، اقتصادی و امنیتی، استعداددیند وپوا، نسل جوان افغانستان را قادرساخت که نه تنها عقب ماندگی چنددهه را تلافی نماید، بلکه در جمله پیشگام ترین کشورها قرار داشته باشد.» (پژواک)

به دست آمده ازاین عرصه نیزیادآوری نموده گفت که ۷درصد ازعواید ملی کشور، ازدرآمد وزارت مخابرات تمویل میشود؛ امادراین قسمت نیزتطبیق قانون یک نیاز است و سیمیکارت ها باید ثبت گردند.

رئیس اجرائی حکومت، بایان اینکه عدم راجسترسیمیکارت‌ها درنامنی نیزتقش دارد، گفت که بااستفاده از چنین سیمیکارت‌ها دشمنان مردم وکسانیکه امنیت را برهم می‌زنند، استفاده میکنند وامنیت را مختل می‌سازندکه دراین مورد نیز باید قدم های لازم برداشته شود.

درحالی برتوزیع بی درنگ تذکره الکترونیکی تاکیدشده است که نزدیک به چهار سال از امضای پروژه تذکره الکترونیکی که پروژه مشترک وزارت های مخابرات و داخله است، میگذرد؛ اما تاکنون از توزیع عملی این تذکره خبری نیست.

وزارت مخابرات، در همان زمان گفته بود که مرحله اول این پروژه هشت ماه بعداز امضا، از شهر کابل آغاز میگردد.

محمدمحقق معاون دوم ریاست اجرائی حکومت نیز گفت که مسئله تذکره الکترونیکی، اساسی ترین مشکل در انتخابات است و باید وزارت مخابرات، به این مشکل توجه پایان بگذارد تا هیچ کس نتواند بجای کسی دیگر رای بدهد.

عبدالرزاق وحیدی وزیرمخابرات و تکنالوژی معلوماتی دراین نشست گفت که ثبت الکترونیکی احوال نفوس ازجمله تذکره، پاسپورت، لیسانس، جوازسیر، استانه‌دنی و دیپلوم ها از برنامه اساسی وزارت بوده که به زودی عملی خواهد شد.

وی تکمیل شبکه فایبرنوری ووصل آن به کشورهای همسایه، مبارزه با فساد، قانونمدنساختن قضائی مخابراتی «ثبت سیمیکارت هسا» قانونمدنسازی رقابت تکنالوژی و دسترسی به معلومات را از برنامه های اساسی دیگراین وزارت خواند.

وزیرعلاوه کرده‌که افغانستان درحالی‌که دیرتروارد عرصه تکنالوژی مخابراتی و معلوماتی گردیده؛ اما درمدت بسیار کم توانسته با سرعت کم نظیربا سایرکشورهای درحال توسعه همگام شود.

وحیدی گفت: «باوجود نابسامانی های اجتماعی، اقتصادی و امنیتی، استعداددیند وپوا، نسل جوان افغانستان را قادرساخت که نه تنها عقب ماندگی چنددهه را تلافی نماید، بلکه در جمله پیشگام ترین کشورها قرار داشته باشد.» (پژواک)

قوماندان امنیه سرپل...

موضوع را در گفتگو با ژانسن خبری پژواک بیان کرد. وی گفت: «سرپل یک ولایت ناامن است؛ اینکه ما صدای خودرا بلند نمیکنیم وقریاد نمیژیسم به این معنی نیست که سرپل امن است. وضعیت امنیتی در کندز وبدخشان نسبت به سرپل بهتر است و این ولایت ز چهارطرف مورد حملات هراس افگانه قرار دارد.»

گلبهاری افزود:

«در دیگرک ولایات حداقل جنگ یک طرفه است وسمت ووسوی حملات دشمن معلوم است. این جنگها در مرکز ولایت و ولسوالیهای کوهستانات، سانچارک، گوسفندی، سوزمه قلعه، میان، مسیز راه جوزجان سرپل وسرپل – سانچارک است و همیشه نیروهای امنیتی درنبرد با این موارد هستند.

سردرد به علت‌های مختلف، ناراحتی گوارشی و درد معده، ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی و درد در قفسه سینه، بیماری‌های ریوی به خصوص ابتلا به بیماری‌های مثل آسم که همراه با سرفه‌های مکرر هستند، ابتلا به دیابت و یا بزرگی پروستات که افراد مبتلا، به علت دفع ادرار مجبورند بارها از خواب بیدار شوند، همگی از عللی هستند که می‌توانند خواب افراد را مختل کنند. مصرف داروهای ضد فشار خون، برخی داروهای اعصاب و روان و برخی داروهای قلب و عروق، به خصوص اگر شب و قبل از خواب مصرف شوند می‌تواند موجب اختلال در خواب فرد شود.

عواملی که دوره خواب و بیداری طبیعی بدن را بر هم می‌زنند شب‌کاری یک یاژ دلایل اختلال خواب محسوب می‌شود و مطالعات نشان می‌دهد که یکی از مهترین و شایع‌ترین شکایات شب‌کاران بی‌خوابی است. بسیاری از شب‌کاران به علت مشکلات ناشی از شب‌کاری به خصوص به علت بی‌خوابی ششهای بدن از شیفت کاری خود، معجز به ترک کار خود می‌شوند، چرا که بدن آنها نمی‌تواند تغییر ساعت خواب را تحمل کند. بسیاری از مشاغل مانند پرستاران، پزشکان، نگهبانان، پرسنل اورژانس، آتش‌نشان‌ها، خلبانان و رانندگان مجبورند تا صبح بیدار بمانند و این موضوع موجب اختلالات خواب در آنها می‌شود.

مطالعات نشان داده است که بیش از ۴۰فیصد شاغلان مجبور به نوبت‌کاری و شب‌کاری هستند و بیش از ۶۰فیصد این افراد دچار مشکلات خواب به خصوص بی‌خوابی می‌شوند که در صورت عدم پیشگیری و به درمان، هم سلامتشان به مخاطره می‌افتد و هم در فعالیت‌ها و وظایف شغلی خود دچار خطا و حوادث بیشتری می‌شوند. این افراد باید در اولین فرصت به متخصصین طب کار جهت تنظیم برنامه‌های کاری خود مراجعه کنند.

صحت و سلامت

عواملی که خواب و بیداری طبیعی بدن را بر هم می‌زند



سر و صدا، مسائل روانی و استرس، مشکلات جسمی، مسافرت و شب‌کاری جزء مهم‌ترین علل بی‌خوابی است، همچنین آنتی‌هیستامین‌ها، برخی داروهای شدتشنج و برخی آرام‌بخش‌ها به اشتباه به عنوان خواب‌آور مصرف می‌شوند.

عوامل محیطی مثل سر و صدا

مسئلا سر و صدای زیاد در اتاق خواب یکی از علل مهم بی‌خوابی به ویژه بیدار شدن‌های مکرر است. افرادی که در آپارتمان‌های پر ازدحام زندگی می‌کنند و دیوار و سقف‌های آپارتمان‌ها خاصیت عایق بودن صدا را ندارند، با مشکل بی‌خوابی مواجه می‌شوند زیرا شکل سر و صدا به تنهایی می‌تواند مانع خواب راحت افراد به ویژه آنهایی که خواب سبک‌تری دارند شود.

از دیگر عوامل محیطی می‌توان به گرم یا سرمای زیاد اشاره کرد که هر کدام به تنهایی می‌تواند مانع خواب فرد شده و یا آنکه، فرد را از خواب بیدار کند. نور جزو دیگر عوامل محیطی مهم در بی‌خوابی است. هر چه میزان نور اتاق بیشتر باشد احتمال اینکه فرد خواب راحتی داشته باشد کمتر می‌شود.

عوامل روحی روانی

عوامل روحی روانی به خصوص ابتلا به بیماری‌های خلقی از جمله افسردگی می‌تواند خواب فرد را به شدت مختل کند. درمان بی‌خوابی این افراد در صورتی اساسی خواهد بود که در ابتدا افسردگی آنها درمان شود.

عوامل جسمی و ابتلا به بیماری‌ها

استرس‌های طی روز به خصوص استرس‌های شغلی می‌تواند باعث بی‌خوابی فرد شود. توصیه می‌شود افراد ۲ ساعت قبل از خواب محیط آرامی را فراهم کرده و از بحث و جدل دوری کنند. در صورتی که احتمال می‌دهید صحبت با کسی به جدل و بگو مگوهای استرس‌زا ختم می‌شود آن را به زمانی موکول کنید که با ساعت خواب شما فاصله داشته باشد.

مشکلات جسمی و ابتلا به بیماری‌ها

معمولاً ابتلا به بیماری به خصوص بیماری‌های عفونی نیاز به خواب مسا را افزایش می‌دهند ولی ابتلا به برخی بیماری‌ها نیز می‌تواند خواب ما را مختل سازد. ابتلا به بیماری‌های اسکلتی – عضلانی که معمولاً با درد همراه است، می‌تواند مانع خواب ما شود. کمردرد، درد در زانو و درد اندام فوقانی به خصوص شانه و مچ دست از جمله این موارد هستند.

سردرد به علت‌های مختلف، ناراحتی گوارشی و درد معده، ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی و درد در قفسه سینه، بیماری‌های ریوی به خصوص ابتلا به بیماری‌های مثل آسم که همراه با سرفه‌های مکرر هستند، ابتلا به دیابت و یا بزرگی پروستات که افراد مبتلا، به علت دفع ادرار مجبورند بارها از خواب بیدار شوند، همگی از عللی هستند که می‌توانند خواب افراد را مختل کنند. مصرف داروهای ضد فشار خون، برخی داروهای اعصاب و روان و برخی داروهای قلب و عروق، به خصوص اگر شب و قبل از خواب مصرف شوند می‌تواند موجب اختلال در خواب فرد شود.

عواملی که دوره خواب و بیداری طبیعی بدن را بر هم می‌زنند شب‌کاری یک یاژ دلایل اختلال خواب محسوب می‌شود و مطالعات نشان می‌دهد که یکی از مهترین و شایع‌ترین شکایات شب‌کاران بی‌خوابی است.

بسیاری از شب‌کاران به علت مشکلات ناشی از شب‌کاری به خصوص به علت بی‌خوابی ششهای بدن از شیفت کاری خود، معجز به ترک کار خود می‌شوند، چرا که بدن آنها نمی‌تواند تغییر ساعت خواب را تحمل کند. بسیاری از مشاغل مانند پرستاران، پزشکان، نگهبانان، پرسنل اورژانس، آتش‌نشان‌ها، خلبانان و رانندگان مجبورند تا صبح بیدار بمانند و این موضوع موجب اختلالات خواب در آنها می‌شود.

مطالعات نشان داده است که بیش از ۴۰فیصد شاغلان مجبور به نوبت‌کاری و شب‌کاری هستند و بیش از ۶۰فیصد این افراد دچار مشکلات خواب به خصوص بی‌خوابی می‌شوند که در صورت عدم پیشگیری و به درمان، هم سلامتشان به مخاطره می‌افتد و هم در فعالیت‌ها و وظایف شغلی خود دچار خطا و حوادث بیشتری می‌شوند. این افراد باید در اولین فرصت به متخصصین طب کار جهت تنظیم برنامه‌های کاری خود مراجعه کنند.

مسافرت و مشکلات خواب

همچنین کسانی که به غرب یا شرق دنیا مسافرت می‌کنند نیز موقع خواب و بیداری خود، دچار مشکل می‌شوند. علت آن است که ساعت داخلی بدن آنها طبق روال قبلی خواب‌آلود می‌شود یا از خواب بیدار می‌شود در حالی که مکان جدید، ساعت خواب و بیداری دیگری را طلب می‌کند.

هر چه مسافت طی شده بیشتر باشد مشکل این افراد نیز شدیدتر خواهد بود. این افراد اگر برای مشکل خود فکری نکنند ممکن است تا چند هفته، در خواب و بیداری خود مشکل پیدا کنند. این اختلال را jet lag می‌نامند چرا که به دنبال اختراع موتور جت و مسافرت‌های هوایی این اختلال بروز پیدا کرد.

با توجه به علل ذکر شده می‌توان گفت که درمان بی‌خوابی مصرف تابلت‌های خواب‌آور نیست به خصوص اگر بدنامی اکثر تابلت‌هایی که افراد به عنوان تابلت خواب‌آور می‌شناسند، اثر اصلی‌شان خواب‌آوری نیست، از مصرف این داروها اجتناب خواهیم کرد.

بهداشت خواب آری، صرف خودسرانه داروهای خواب‌آور نه از جمله داروهایی که به اشتباه به عنوان خواب‌آور مصرف می‌شوند می‌توان به آنتی‌هیستامین‌ها، برخی داروهای شدتشنج و برخی آرام‌بخش‌ها اشاره کرد.

لذا اگر بخواهیم یک درمان را برای همه مبتلایان به بی‌خوابی توصیه کنیم قطعاً توصیه به رعایت بهداشت خواب است و اگر بخواهیم از یک کار افراد را بر حذر داریم، عدم مصرف خودسرانه داروهای خواب‌آور خواهد بود.