

### جنرال امریکایی: عملیات ...

تعمیق کرده و گریز افراد آن ها را به سوت داعش افزایش دهد. منابع افغانستان گفته اند که نیروهای ایالات متحده امریکا اخیراً با هواپیماهای بی سرنشین مواضع داعش را مورد حمله قرار داده اند. از جمله حافظ سعید رهبر این گروه برای عملیات در افغانستان و پاکستان در این عملیات ها کشته شده است.

جنرال جان کمپبل فرمانده نیروهای امریکایی در افغانستان در خزان در مورد وضعیت امنیتی افغانستان به کاخ سفید گزارش می دهد که این یک نقطه بسیار حساس در تعیین ماموریت آینده ایالات متحده امریکا و عملیات نظامی بین المللی در این کشور می باشد. (دویچه وله)

### نیروهای افغان به ...

قوای مسلح افغانستان در حالت تعرضی است و از حالت دفاعی بیرون شده است، ما عملیات پلان شده را اجرا می کنیم و این نشان دهنده آن است که اردو در حالت خوب است، در بخش قطعات زمینی، کوماندو و قطعات خاص ما کدم مشکل وجود ندارد، در قوای هوایی مشکلات موجود است زیرا برخی بخش های قوای هوایی مثل رادار، توپچی، دفاع هوا پتیاره ها ای بمب افکن و قوی حمایتی تا کنون فعال نشده اند.»

آقای وزیری گفت که پس از آن که نیروهای امنیتی افغان به گونه مستقلانه تأمین امنیت افغانستان را به عهده گرفتند فشار مخالفان مسلح افزایش یافت و سطح تلفات این نیروها نیز بلند رفت.

اما وی گفت که نیروهای امنیتی افغان توانسته اند که پس از خروج نیروهای بین المللی از افغانستان مخالفان مسلح را در رسیدن به اهداف شان ناکام سازند.

اصلی افزایش میزان سطح تلفات نیروهای امنیتی افغان بوده است. در عین حالوزارت داخله افغانستان می گوید که در بخش های تکنیکی تجهیزات عصری را در اختیار ندارند.

نجیب دانش معاون سخنگوی این وزارت به رادیو آزادی گفت: در بخش قوای هوایی، حفاظت از سرحدات و کشف ماین ها به تکنالوژی عصری نیاز است و باید به این موارد توجه جدی صورت گیرد.

«شرایط ایجاد می کند که در بخش های تکنیکی، تجهیزات عصری در اختیار داشته باشیم، متأسفانه وسایل موجود برای نیازمندی های که داریم کافی نیست، مثلاً در بخش کشف ماین ها و تطهیر آن، حفاظت از سرحدات و قوای هوایی نیروهای امنیتی افغان به تکنالوژی عصری شدیداً نیازمند هستند و این مواردی اند که باید بیشتر به آن توجه شود.» (رادیوآزادی)

### هفت مسافر جاخوری...

حالی صورت گرفته که دو روز پیش نیز ۱۲ دانشنده ولسوالی جاغوری در دشت قریباغ، ولسوالی قریباغ به گروگان گرفته شدند.

شخصی به نام عزیز خان کوچی در تماس با خبرنگاران محلی مسئولیت این آدم ربایی را به عهده گرفته است.

او ادعا کرده که اهالی ولسوالی ناهور، ۴۰۰ گوسفند و دو چوپان آنها را به زور با خود برده اند و آنان هم ده مسافر را در ولسوالی قریباغ با خود برده اند و تا زمانی که رمه و چوپان های شان آزاد نشود، این مسافران را آزاد نمیکنند.

آدم ربایی در این اواخر در ولایت غزنی افزایش یافته است.

روز سه شنبه گذشته نیز مقامات محلی ولایت غزنی تایید کردند که چهار فرد غیر نظامی که پنج روز قبل توسط افراد مسلح گروگان گرفته شده بودند به دست گروگانگیرها کشته شده‌اند. حدود سه ماه قبل نیز چهار غیر نظامی شامل دو زن، یک کودک و یک راننده در ولسوالی گیلان ولایت غزنی بروده شدند که تاکنون از سر نوشت این افراد اطلاعی در دست نیست.

جاغوری از مناطق امن در ولایت غزنی است اما جاده‌های منتهی به این ولسوالی ناامن هستند. مسافران این ولسوالی باید از مناطق ناامن و تحت کنترل گروه طالبان عبور کنند تا به شهر غزنی مرکز این ولایت برسند. (بی بی سی)

### پاکستان تهنید کرد...

افغانستان به رهبری وزیر امور خارجه ابراز کرد. در اعلامیه وزارت امور خارجه پاکستان از قول سرتاج عزیز گفته شده که هر دو جانب در مورد روابط همه جانبه بین دو کشور به طور واضح و آشکار گفت و گو کردند.

در اعلامیه آمده است، هر دو جانب روی وضعیت امنیتی و سیاسی افغانستان، روابط بین دو کشور و روند صلح و آشتی در افغانستان بحث نمودند.

گفتگو های صلح افغانستان که دور اول آن در هفتم ماه جولای در شهر مری نزدیک اسلام آباد برگزار شد، پس از نشر خبر مرگ ملا محمد عمر رهبر طالبان به تعویق افتاد.

رسانه های پاکستانی از قول صلاح الدین ربانی رئیس هیات افغانستان می نویسند، کابل می خواهد که با پاکستان در عرصه منافع مشترک، از نزدیک همکاری کند.

اما برکت الله رحمتی سخنگوی سفارت افغانستان در اسلام آباد روز پنج شنبه به رادیو آزادی گفت: هیات افغانی موقف خود را پس از مشوره با سایر مقامات در کابل، اعلان خواهد کرد: «قرار است بعد از اینکه هیات از افغانستان برگشت، سر موضوعاتی که در دیدار های شان مطرح شد و نتایج که از آن گرفته شده، بار دیگر در کابل بالای آن غور شده و یک اعلامیه مفصل در باره نتایج این سفر به مردم افغانستان ارایه خواهدشد.

به این دلیل ما فعلاً در یک موقفی نیستیم که بتوانیم در رابطه به جزئیات این گفتگو ها با شما صحبت کنیم.» (رادیوآزادی)

### معلولین: دولت به ...

پی توجهی دولت به وضعیت نامناسب معیشت معلولین خواند ابراز نگرانی کرد. وی گفت: «با آنکه معلولین جان فشانی کردند و اعضای بدن خود را از دست داده‌اند تا وطن خود را آزاد کنند اما با مشکلات اقتصادی زیادی مواجه هستند اما دولت بخاطر رفع مشکلات آنان اقدام نمی‌کند.»

قانع افروز که خانواده‌هایی از معلولین را می‌شناسد که نان برای خوردن نمی یابند و با برخی دیگر قدرت خرید یک جفت کش (بوت) را هم برای فرزندان خود ندارند .

رئیس شورای اجتماعی معلولین کشور تصریح کرد که به معلولین گفته میشود افتخار کشور هستند اما به وضعیت بسیار نامناسب زندگی آنان رسیدگی نمی‌شود.

عبدالحکیم همدرد، رئیس شورای اجتماعی معلولین ولایت‌های پروان، کاپیسا و پنجشیر نیز گفت که مشکلات معلولین این ولایات همچنان حل نشده باقی مانده و دولت به وضعیت این قشر رسیدگی نکرده است.

وی از نهادهای دولتی وغیر دولتی فعال در این عرصه خواست تا به برای کاهش مشکلات اقتصادی معلولین با جدیت اقدام کنند. (پژواک)

### مخالفین صلح ۴ ...

برگشت به ولسوالی در کمین مخالفین صلح افتادند.

محمودی میگوید که در این درگیری چهار پولیس کشته و ۶ تن دیگر آنان توسط طالبان اسیر شده اند و ۱۰ میل اسلحه را نیز طالبان با خود برده اند.

مل پاسوال قفیسر محمد قوماندان امنیه این ولایت با تایید این خبر میگوید که نیروهای آنان در منطقه عملیات را آغاز کرده اند.

ذبیح الله مجاهد سخنگوی طالبان میگوید که در این درگیری چهار پولیس کشته، ۶ اسیر و اسلحه شان را نیز با خود برده اند. ولسوالی خم آب در ۱۷۰ کیلو متری شمال غرب شهر شیرغان موقعیت دارد. (پژواک)

### چرا سطح آبهای زیر ...

در یک جسم جمع نمی باشد. آب همیشه در میان فارمسینون های جیولوژیکی و در بین سنگ های زیر زمین ذخیره است. در جا هایی که آب کم باشد باید سیستم آب تنظیم شود و چه های عمیق در فاصله های مناسب طوری حفر شوند که هر زمان آب از زمین بیرون شود به همان اندازه دوباره داخل زمین شود.»

وزارت انرژی و آب افغانستان در صفحه انترتی خود نوشته است، شهر کابل دارای ۲۹ میلیون متر مکعب آب که دوباره قابل استفاده است می باشد، در حالیکه مصرف آب شهر کابل ۳۱ میلیون متر مکعب است بر این اساس کابل سالانه با کمبود دو میلیون متر مکعب آب روبرو است.

سطح آب در دیگر نقاط افغانستان نیز پایین آمده است، بر اساس یک تحقیق که از سوی موسسه (دبلیو ایس یو) از ۱۹۹۷ تا ۲۰۱۲ میلادی در مناطق شمال شرق انجام شده است، در شمال افغانستان به خصوص در نقاط شرقی آن در برخی جاها سطح آب شش متر و در برخی جاها هشت متر پایین آمده است.

علت پایین آمدن سطح آب در شهر ها را انجنیر ستانه میر زهیر نویسنده کتاب (چشمه های آب منرال) چنین بیان می کند:

«آب های زیر زمینی کابل روز به روز کمتر می شود، علت آن اینست که تمامی ساحات سبز و باغات از بین رفته و به عوض آن تعمیرات بدون نقشه آباد شده است. تمامی ساحات که آب اش تغذیه شده و به زیر زمین می رفت حالا سمنت شده اند و همچنان از واتر پمپ های استفاده می شود که آب های زیر زمین را بیرون می کشند اگر به این وضعیت توجه جدی نشود مشکلات آب افزایش خواهد یافت.»

نگرانی های وجود دارد که گویا برخی از شهر های بزرگ افغانستان اسفال با کمبود آب آشامیدنی روبرو خواهند شد. وزارت بهداشت افغانستان می گوید: ممکن است شهر کابل با مشکلات زیاد از لحاظ کمبود آب آشامیدنی روبرو شود.

به گفته انجنیر محمد طاهر رئیس سروی جیولوژی و حفظ محیط زیست این وزارت برای نگهداری منابع آبی زیر زمین کابل باید آب در دریای کابل جریان داشته باشد.

اما انجنیر ستانه میر زهیر در مورد نظر متفاوت داشته می گوید: نیاز است تا بند های آب مصنوعی برای ذخیره و جذب آن ساخته شود:

«یکی از منابع تقدیه کننده آب های زیر زمینی شهر کابل بند قرغه است که آب های باران در آن جمع شده و به زمین جذب میشود. آب های جذب شده بند قرغه تا کوه سنگی، کارته پروان و ساحات پولی تکنیک می رسد. اگر بند های مصنوعی برای ذخیره آب و جذب آن در زیر زمین ساخته نشود آب های زیر زمین بیشتر کم خواهد شد.» (رادیوآزادی)

### کشف مخفیگاه سلاح...

با کشف این مخفیگاه از حملات خوینر تروریستی در ولایت ننگرهار جلوگیری شده است.

در خبرنامه امنیت ملی در مورد اینکه در پیوند به آن کسبی بازداشت شده یا نه، جزئیات داده نبرده‌اند.

در ادامه این خبرنامه آمده است، در یک عملیات دیگر یک جعل کار به نام میراحمد شاه از ولایت پکتیقا بازداشت شده است. از نزد وی شش جلد پاسپورت افغانی و پاکستانی، سه جلد تاکسوپورت، حملات

وحشیانه اخیر در شهر کابل و دیگر مناطق کشور را که منجر به شهادت و مجروحیت تعداد زیادی از هموطنان بیگناه ما به شمول زنان و اطفال گردید، به شدیدترین الفاظ محکوم کرد.

شورای سرتاسری علما حملات تروریستی را خلاف احکام اسلامی و عواطف بشری دانسته، از مسئولین امنیتی کشور تقاضا نموده تا در شناسایی و سپردن جنایتکاران به پنجه قانون، اقدامات عاجل به عمل آورده و در جلوگیری از وقوع همچو وقعات، سعی و تلاش جدی نمایند. (پژواک)

### نظری نظری: به مشکلات...

نظری خاطر نشان کرد که خشونت در برابر زنان زیاد است اما وی برنامه های مشخصی به خاطر کاهش سطح این خشونت‌ها روی دست دارد.

وی تصریح نمود که بخاطر کاهش سطح خشونت‌ها، مقصرهٔ جدید را تحت نام «منع آزار و اذیت زنان» به وزارت عدلیه فرستاده است. این مقام افزود:

«مقصره منع آزار و اذیت زنان را به وزارت عدلیه فرستاده ایم، به زود ترین فرصت به شورای وزیران می رود و در صورت تصویب، با استفاده از این مقرره میتوانیم خشونت در برابر زنان را کاهش بدهیم.»

اما نادره گیاه رییس امور زنان پروان در پاسخ به اظهارات وزیر امور زنان افزود که وضعیت معیشتی زندانیان زن در وضعیت بد قرار ندارد، تمام سهولتها برای آنان مساعد میباشد.

موصوف، عدم آگاهی زندانیان زن را یکی از چالش اساسی هاند.

وی گفت: «زندانیان هنگامی که یک کارمند حکومتی را میبینند، خواستار رهای شان میشوند، مشکلات زیادی را با آن مقام شریک میسازند.»

به گفته وی، یک مقام هیجگاهی از موارد داخل دوسیه ها مطلع نمیباشد که موضوع از چه قرار است، اما موارد مرتبط با دوسیه ها در نزد نهادهای عدلی و قضایی واضح و آشکار است.

این در حالی است که خشونت در برابر زنان، یکی از چالش‌ها، در برابر حکومت است که با تلاش های فراوان هنوز هم در این راستا کاهش چشمگیر به میان نیامده است. (پژواک)

### یمن الظواهری، ...

اختلاف هایی در درون این گروه بروز کرده است. اعلام ملا منصور به عنوان فرمانده جدید طالبان باعث ناراضایتی برخی از اعضای این گروه شده است. فامیل ملا عمر نیز گفته است که از تعیین او به حیث رهبر حمایت نکرده است.

ظواهری در این پیام افزوده است: «من به عنوان رهبر سازمان القاعده برای چهار، با اعلام وفاداری (به ملا منصور) راه شیخ اسامه بن لادن و شهدای جان نثاری را که به فرمانده وقاتدار و مجاز مقدس ملا عمر بیعت کرده بودند، تعقیب می کنم.»

تاکید القاعده به حمایت از طالبان همچنین تاکتیکی برای رد کردن گروه «دولت اسلامی» یا داعش دانسته می شود که در سوریه و عراق می جنگد و اخیراً در افغانستان نیز حمایت برخی از فرماندهان طالبان را کسب کرده است. (دویچه وله)

### رئیس جمهور غنی ...

مجرور شده است. در یک اعلامیه که دربروز ۲۳ اسد) از ارگ به ژنرال خبری پژواک مواصلت ورزیده، آمده است، رئیس جمهورافغانستان ضمن ابراز تأثر بخاطر وقوع این حادثه و تلفات جانی و خسارات مالی ناشی از آن، گفت: (( مردم افغانستان بیشتر از هر کشور دیگری، درد ورنج مردم چین را در کرم می کنند، زیرا سالهاست مردم پی گناه ما قربانی حملات تروریستی می شوند و شهرها و روستا های ما شاهد انفجار و انتحار اند.))

رئیس جمهور غنی مراتب تسلیت و همدردی عمیق خویش را به حکومت جمهوری خلق چین، بازمانده گان قربانیان و مردم دوست چین، ابراز می کند. (پژواک)

### شورای از رهبران...

آقای همدرد گفت: «توزیع سلاح منجر به گندمای قومی و گروهی میشود و سرانجام ولایتها را به سوی جنگ میکشاند. بهتر این است که اقوام و احزاب متحد یکجداست شوند. بر اساس یک روند ملی همه یکدست شوم و از توزیع سلاح و ملیشهسازی باید جدا خودداری شود.»

وزارت بهداشت افغانستان می گوید: ممکن او افزود: «دولت مرکزی مسئولیت دارد که این وضعیت در مدیریت کند و مانع این اقدام شود. به جای این که اقوام و احزاب مسلح شوند، بهتر این است که نیروهای امنیتی خود را تقویت کنیم.» این عضو حزب اسلامی گفت که مخالف سیاستهای حکمتیار و به طور کلی مخالف جنگ در این کشور است و از تأمین صلح پایدار در کشور حمایت میکند.

حزب اسلامی افغانستان در سالهای اخیر به چند شاخه تقسیم شده است.

افرادى از این حزب که همچنان در کنار گلبدین حکمتیار باقى ماند‌ه‌اند، در کنار دیگر گروه‌های مسلح شورشی، عملا در جنگ علیه دولت افغانستان و نیروهای خارجی حاضر در این کشور شرکت دارند.

(بی بی سی)
تفنیکی می رسد. اگر بند های مصنوعی برای ذخیره آب و جذب آن در زیر زمین ساخته نشود آب های زیر زمین بیشتر کم خواهد شد.» (رادیوآزادی)

### اشرف غنی: اختیار ...

تلاش های علمای دین در راستای تحکیم صلح و بسیج مردم و همچنان رهنمایى آنان قابل قدر است و علمای دین باید صدای خویش را بخاطر تحکیم صلح از منابر مساجد بلند کنند.»

مستوف از نفوذ خودى دینی در اطراف دولت جمع نموده و دولت را با ملت به طور بنیادی وصل نمایند.

وی گفت که کشور ما برای حل مشکلات خویش به یک اجماع سرتاسری نیاز دارد. در این دیدار، اعلامیه شورای سرتاسری علمای افغانستان توسط مولوی غلام ربانی رحمانی عضو آن شورا، قرائت گردید.

ملیشی به به وی باوری در نظام، سرکشی وى پا ابراز این‌ که جنگ در افغانستان باى مردم تحمیل شده است، گفت: «ما از سیاستهای ملیشه سازی، اختلاف و حمل سلاح های غیر قانونی، جداً مخالف هستیم و این حرکتها را عامل بروز نفاق ملی و ضعف نظام میدانیم.»

به گفته وی، علنی شدن سیاستهای ملیشه به به باوری در نظام، سرکشی

از قانون و بغاوت شمرده میشود. رهوی تصریح نمود که شورای مردمی جنوبشرق از هدف قرار گرفتن اماکن عامه و کشتار افراد ملکی و بیگناه ابراز نگرانی میکند و خواستار آتش بس میباشد، و باید بالای طرفهای جنگ فشار آورده شود تا از کشتن افراد ملکی جلوگیری شود.

او گفت ، در این شکی نیست که جنگ روان از سوی پاکستان و یکتعداد کشورها راه اندازی میشود و شورا در نظر دارد تا در خیبرپشتونخواه و مناطق قبایلی از اقوام مختلف، یک قوه فشار را تشکیل دهد و با پاکستان در رابطه به صلح نشستى داشته باشد.

حاجی علم گل کوچی که به نمایندگی از کوچیها در این نشست صحبت میکرد، گفت که مردم باید بین هم اتفاق داشته باشند تا از مشکلات نجات پیدا کنند و به دولت آنقدر اختیار ندهند هر آن چیز که گفت مورد قبول واقع شود.

وی افزود: «ما از جنگ و این وضعیت خسته هستیم و آروزی مردم صلح است؛ بنما صلح می خواهیم و حکومت هم صلح واقعی را می خواهد، جانب مقابل هم برادرهای ما است، ما از آن ها می خواهیم از حوادث گذشته پند بگیرد، از اسارت خود را خلاص کنند، این وطن و خانه شان است و از برادر کشی دست بکشند.»

محمد کلاب منگل وزیر امور سرحدات و قبایل، در این گردهمایی با حمایت از موضع گیری شورای مردمی جنوبشرق گفت که در وضعیت فعلی که مداخلات کشورهای همسایه با چشم سفیدی زیاد شده است، اتحاد، یکپارچگی و همبستگی همچو شوراها در کشور مهم و ضروری است.

موصوف افزود: «وزارت امور سرحدات و قبایل، وزارت قوماها و مردم افغانستان است و ما کوشش می کنیم که این حرکت در سایر نقاط افغانستان تا غرب جنوبغرب، جنوب، شمال و شمالشرق گسترش یابد تا بزرگان قومی در تصمیم گیری و مسایل ملی باجمعی یکجا شوند.»

همچنان گل پاچا مجیدی نماینده مردم در ولسی جرگه در این گردهمایی، مرگ ملاحظه را یک فرصت مناسب برای ادامه مذاکرات صلح دانست و گفت که از وضعیت موجود باید استفاده اعظمی صورت گیرد. (پژواک)

### طالبان: انفجار شاه ...

منطقه سنسکونی روی داد، دستکم ۱۵ کشته و نزدیک به ۴۰۰ زخمی به جا گذاشت.

مقامهای دولت افغانستان گفتند که تمام قربانیان این انفجار غیرنظامیها بودند. گروه طالبان در اعلامیه ای که روز پنج شنبه منتشر کرده، گفته است که این انفجار شباهتی با حملات آنها نداشته است و به این دلیل آنمیکشوانستند بدون تحقیق در این مورد، ابراز نظر کنند.

این اعلامیه افزوده که نتیجه تحقیقات گروهی که از سوی طالبان برای بررسی این حادثه تعیین شده بودند، نشان میدهد که «مستولان طالبان در کابل» در این انفجار نقشی نداشته اند.

گروه طالبان در اعلامیه روز پنج شنبه خود انفجار در منطقه شاه شهید کابل را محکوم کرده و آن را «دسیسه» خوانده است. (بی بی سی)

### انفجار انتحاری در ...

موتر نوع کرولایش را که مملو از مواد انفجاری بود، در منطقه پول قندهاری ولسوالی محمدآغه ولایت لوگر انفجار داد، این حمله ساعت دو و نیم بعد از ظهر روز (پنجشنبه) رخ داد.

به گفته فرمانده امنیه ولایت لوگر، در این رویداد هشت پولیس محلی و ۱۵ تن از افراد ملکی زخمی شده اند.

فرمانده امنیه ولایت لوگر می گوید که قصد حمله کننده انتحاری وی بوده که در یک فاتحه اشتراک کرده بود؛ اما به هدف نرسیده و مردم ملکی و پولیس محلی را هدف قرار داده است.

به گفته فرمانده امنیه ولایت لوگر در این رویداد کسی کشته نشده است. (مرکزى)

### نایب‌رئنده وسله والو ...

د زمری به ۲۳ مه، پژواک خبری ازژانس ته وویل ، چي تیره ورخ ناوخته ناپېژنده وسله والو د گوت ولسوالۍ د مولوي يوسف د ښوونځي مدير فضل مولا وژلي دى.

هنه زياته كره : «د مدير فضل مولا په سيمه كې د فاتحي په مراسيمو كې تر كېدون وروسته كور ته پر لاره و ، چې دې پرې شوي او وژل شوي دي.»

دغه راز د وژل شوي مدير د كورنۍ او د ننگرهار د سولې د ولايتي كمېټې غړي الياس مندي پژواك ته وويل ، چې په دې پېښه كې وسله وال طالبان لاس لري ،پژواك)

### وسله والو نوي ...

د زمرې په ۲۳ مه، پژواک خبری ازژانس ته وویل چي دا پېښه تېره شپه ددې ولایت په کتاب ولسوالۍ کې رامنځته شوي.

هنه زياته كره ، سلگونو وسله والوطالبانو تېر نايام په اړه وچو ولسوالۍ ته پر نږدې جگړې ژير ساته دوام وكړ.

جهاني و منطقوي روبرو است: در این مدت به خاطر رهایی و به دست آوردن افغانستان دسیسه های مختلف از سوی بیگانه کت در دست شده است و اما مردم افغانستان با ایثار و قهرمانی این دسیسه ها را خنثی نموده اند.

وی پا ابراز این‌ که جنگ در افغانستان باى مردم تحمیل شده است، گفت: «ما از سیاستهای ملیشه سازی، اختلاف و حمل سلاح های غیر قانونی، جداً مخالف هستیم و این حرکتها را عامل بروز نفاق ملی و ضعف نظام میدانیم.»

به گفته وی، علنی شدن سیاستهای ملیشه به به باوری در نظام، سرکشی

## صحت و سلامت

## دلایل بیماری های قلبی و راههای پیشگیری از آن



بیماری های قلبی علت اصلی مرگ‌ومیر و ناتوانی زنان و مردان در سراسر جهان است، اما راه‌هایی وجود دارد که می‌توان توسط آن از قلب محافظت کرد و قلبی سالم داشت.

این بیماری را با اشکال مختلفی مانند فشارخون، بیماری تصلب شرایین (آترواسکلروز) کورتوی و سکنه قلبی، نارسایی قلبی، سکنه مغزی و... دارند.

بیماری های قلبی عروقی به آهستگی ایجادشده و در مراحل اولیه اغلب علامتی ندارند. عواملی چون کلسترول بالا یا فشارخون بالا ممکن است از کودکی وجود داشته یا در جوانی آغازشده و برای چندین دهه تحقیقات داده نشوند، بنابراین بهترین راهکار، بررسی، تشخیص و کنترل زودرس عوامل خطر و پیشگیری از بیماری های قلبی عروقی است.

ایجاد تغییرات سالم در شیوه زندگی مطابق با رهنمودهایی که از چندین دهه تحقیقات به دست آمده اند نه تنها سبب پیشگیری از بیماری های قلبی عروقی و داشتن قلب سالم می شوند بلکه خطر ابتلا به بیماری های خطرناکی مثل سرطان و دیابت را نیز کاهش می دهند.

سگرت یکی از مهم ترین عوامل خطرساز برای بروز بیماری های قلبی است. افراد سگرتی نسبت به افراد غیر سگرتی چندین برابر بیشتر در معرض خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی قرار دارند؛ حتی تماس با دود سگرت در افراد غیر سگرتی موجب افزایش میزان بروز بیماری های قلبی عروقی می شود.

یکی دیگر از عوامل تأثیرگذار بر پیدایش و رشد بیماری های قلبی کلسترول بالا است. کلسترول بالا خطر ایجاد بیماری های قلبی عروقی را چند برابر افزایش می دهد. کلسترول با رسوب و ضخیم کردن دیواره سرخرگ ها باعث تنگی شریان ها و بروز سکنه قلبی می شود.

فشارخون نیز خطر ایجاد بیماری های قلبی عروقی را چند برابر افزایش می دهد. سایر عوامل نیز مانند چاقی، سوءعصرق، الککل، رژیم غذایی نامناسب یا عدم فعالیت جسمانی و برخی بیماری های نیز می توانند در ایجاد فشارخون بالا دخیل باشند و همچنین اثرات فشارخون را در ایجاد بیماری های قلبی عروقی چندین برابر بیشتر افزایش دهند. (البته افراد ممکن است بدون وجود هیج یک از این عوامل، باز هم مبتلا به فشارخون بالا شوند)

چاقی و افزایش وزن و تغذیه سالم و رژیم غذایی نامناسب به ویژه استفاده از روغن نباتی جامد و حیوانی، کله پاچه و مغز، مصرف غذاهای آماده مثل کنسروها و فست فودها و مصرف بی رویه نمک نیز می توانند از علل بروز بیماری های قلبی باشند.

با تغییر سبک زندگی و تغذیه سالم و استفاده از میوه ها و سبزی ها و همچنین ورزش و افزایش فعالیت های بدنی روزانه، می توان قلبی سالم داشت و از ابتلا به بیماری های قلبی عروقی جلوگیری کرد.

## معجزه آب گرم پس از صرف غذا



یافته‌های پژوهش جدید محققان نشان داد نوشیدن آب گرم بعد از هر وعده غذایی معجزه می‌کند.

محققان در بررسی‌های خود دریافتند مصرف آب گرم بعد از هر وعده غذایی به هضم و عملکرد بهتر دستگاه گوارش کمک می‌کند. در واقع نوشیدن آب گرم فواید زیادی برای سلامتی داشته و در کاهش وزن بسیار موثر است.

دکتر گوسمن، مدیرعامل شرکت «rVita» گفت: نوشیدن آب گرم بعد از هر وعده غذایی بهترین روش برای کاهش وزن و سرعت بخشیدن به سوخت و ساز بدن است. محققان در این پژوهش دریافتند: آب گرم با افزایش دمای بدن، منجر به افزایش سرعت سوخت و ساز شده و به کاهش وزن کمک می‌کند. همچنین آب گرم برای شست‌وشوی سیستم گوارشی، بخصوص چربی مفید است و مواد غذایی را به راحتی هضم می‌کند. از دیگر مزایای نوشیدن آب گرم بعد از هر وعده غذایی، سه‌زدایی بدن است و مشکل نفخ معده را از بین می‌برد بنابراین به جای استفاده از آب معدنی از آب گرم استفاده کنید و این عمل را در میان هر وعده یا بعد از آن انجام دهید و به صورت جرعه جرعه وآهسته بنوشید.

## نقش استرس در چربی

## سوزی بدن

مطالعه اخیر نشان می دهد استرس نقش به سزایی در چربی سوزی بدن ایفا می کند بدین ترتیب که می تواند چربی های سفید بدن را به چربی های قهوه ای قابل سوختن تبدیل کند.

پژوهشگران طی آزمایشات متعددی که در طول سالها با انجام دادند دریافتند چربی های سفید بدن را می توان به چربی های قهوه ای تبدیل کرد.

در نتیجه کارلی به جای آنکه ذخیره شود خواهد سوخت. یکی از پژوهشگران سپس فرضیه ای را در نظر گرفتند که استرس و تنش در انسان نیز می تواند منجر به تبدیل چربی سفید به قهوه ای شود. برای آزمایش این فرضیه ۷۲ بیمار که سوختگی بسیار شدیدی داشتند مورد مطالعه قرار گرفتند سپس این بیماران با ۱۹ قره سالم مورد مقایسه قرار گرفتند و در طول مدت آزمایش، نمونه های مختلفی از چربی بدن آنها را جمع آوری کردند.

چربی سفید تنها در افرادی که تجربه سوختگی داشتند به چربی قهوه‌ای تبدیل شد. علاوه بر این، سلول های بدن آنها مقدار بیشتری از پروتئینی به نام «پروتئین ۱» را تولید کرد. این پروتئین در شرایط تنش از توسط هرمون استرس، آدرنالین، تحریک شده و در نتیجه سبب سوختن کالری و تولید گرما می شود.

پژوهشگران امید دارند تا با اسان این یافته ها بتوانند در آینده ای نزدیک ترکیباتی بسازند که با الگو برداری از فرآیند تاثیر گذاری تنش بر تبدیل چربی سفید به قهوه ای این تغییر را در بدن انسان اعمال کنند.

علاوه بر این، به دنبال راهکاری هستند تا از کند شدن عملکرد چربی به قهوه ای که با افزایش سن رخ می دهد جلوگیری کنند.