

افغانستان و ترکمنستان...

آغاز مراحل اجرایی پروژه خط لوله گاز تاپمی خبیر داه که قرار است نفت و گاز ترکمنستان را از مسیر افغانستان به پاکستان و هند انتقال دهد.قرار است شرکت دولتی ترکمن گاز، مسئولیت اجرای این پروژه را بر عهده داشته باشد.
قریباتقلى بىردى محمّد، رئیس جمهوری ترکمنستان نیز در این کنفرانس از آمادگی کشورش برای توسعه همکاری با افغانستان در بخش مبارزه با مواد مخدر، مقابله با تروریسم و فراطرغاری در منطقه و کمک به روند مذاکرات صلح در افغانستان داد.آقای محمّدف گفت که ترکمنستان آماده است «بدون مداخله در امور داخلی افغانستان» با این کشور همکاری کند.
نخستین سفر رئیس جمهوری ترکمنستان به افغانستان در حالی انجام میشود که در جریان رئیس جمهوری افغانستان به عشقآباد در اواخر جنوری گذشته مقامهای دو کشور پنج توافقنامه در زمینه های سیاسی، دیپلماتیک، اقتصادی، انرژی برق و ورزشی امضا کردند.ترکمنستان از جمله کشورهای است که در دو دهه گذشته از تلاش برای برقراری صلح در افغانستان حمایت کرده است. در دهه هفتاد این کشور یک بار میزبان مذاکرهکنندگان گروه طالبان و جبهه متحد مخالف طالبان بود. این کشور در بهار ۱۳۸۹ هم اعلام آمادگی کرد که در زمینهسازی برای گفتوگوهای صلح در افغانستان کمک کند. گفته میشود ارزش صادرات ترکمنستان به افغانستان سالانه به بیشتر از یک میلیارد دلار میرسد.

صدور گاز ترکمنستان از طریق افغانستان به پاکستان و هند، در چهارچوب طرح همکاری چهار کشور ترکمنستان، افغانستان، پاکستان و هند – تاپمی – برای این جمهوری شوروی سابق اهمیت زیادی دارد، اما این طرح در افغانستان و پاکستان با چالش امنیتی مواجه است. (بی بی سی)

امریکا از تنش هند...

به باور وی، افغانستان پایتاث، امن و آرام، در جامعه جهانی به نفع همه است. همکارى چهار کشور ترکمنستان، افغانستان، پاکستان و هند – تاپمی – برای این جمهوری شوروی سابق اهمیت زیادی دارد، اما این طرح در افغانستان و پاکستان با چالش امنیتی مواجه است. (رادىوآزادى)

سرپرست وزارت دفاع...

توانستند روز چهارشنبه، ولسوالی موسی قلعه در ولایت جنوبی هلمند را به تصرف خود درآورند. علاوه بر آن مخالفان مسلح دولت افغانستان در چند ماه اخیر دست به حملات زیادی در شهرستان های مختلف از جمله کابل، پایتخت این کشور زده‌اند. این تحولات نگرانیهایی را در مورد توانایی نیروهای امنیتی افغانان در حفظ امنیت این کشور به وجود آورده است.

اما سرپرست وزارت دفاع افغانستان میگوید به رغم اینکه شمار نیروهای خارجی در این کشور به صورت قابل ملاحظه‌ای کاهش یافته اما نیروهای افغان در یک سال گذشته ماموریتهای زیادی انجام داده و توانسته‌اند جلو حملات بسیاری را بگیرند. آقای استانگزی گفت: «من موافقم که خالصی اگر وجود دارد در تجهیز و آماده ساختن نیروهای امنیتی است اما این نیروها با سرپرستی در برابر دشواریان مقاومت میکنند و مردم هم همین شکر را به نسبت به آنها دارند.»
گفته او نیروهای امنیتی افغان تلاش دارند تا از یکسو حملات انتحاری را مهار کنند و از سوی دیگر عملیات شورشیان را در مناطق مختلف کشور عقب برانند. سرپرست وزارت دفاع افغانستان همچنین با اشاره به فعالیت نیروهای وابسته به گروه موسوم به دولت اسلامی (داعش) در این کشور گفت: «هر گروهی که علیه مردم افغانستان دست به فعالیت‌های تروریستی بزند، به عنوان تهدیدی امنیتی شناخته میشود.»مقامهای امنیتی افغانستان تأیید کرده‌اند که گروه داعش در ماههای اخیر، به جذب نیرو و انجام عملیات در برخی از مناطق این کشور دست زده است. (بی بی سی)

ایتلای از هشت ...

افغانستان برای برقراری صلح و ثبات به طور همچنانبه تلاش میکنند. محمد کریم خلیلی، ایجاد شورای عالی احزاب جهادی را «بازای ملی» خوانده و گفت، این شورا وابسته به کدام کشور نیست و فعالیتت باید به طور مستقل در حمایت از حکومت وحدت ملی، برای بهبود وضعیت بحرانی موجود پیش برده خواهد شد. او افزود، سران شورای عالی احزاب جهادی افغانستان از همکاری اجتناب حمایت میکنند و در برابر هر نوع توطنه که منجر به بیثباتی افغانستان شود، ایستادگی خواهد کرد.
خلیلی گفت: «اکنون رجوع به تنش‌های نظامی به نفع افغانستان نیست و ما هیچگاه در این مسیر حرکت نخواهیم کرد، از روند صلح عزت‌مندانانه حمایت میکنیم، به داعش و دیگر گروههای تروریستی اجازه داده نخواهد شد تا افغانستان را بیش از این بحرانی کنند.»
او همچنان از طالبان خواست برای بهبود وضعیت افغانستان از جنگ دست بکشند. خلیلی در اخیر گفت که شورای عالی احزاب جهادی افغانستان تک مجوری نیست و آن را همه رهبران تشکیل دهنده پیش خواهند برد.

احمد ضیا مسعود، از دیگر رهبران این شورا، قومگرایی را عامل اساسی بیثباتی یک جامعه خواند و گفت، پیامدهای آن همیشه بیثباتی سیاسی و ناامنی گسترده بوده است.به گفته او، در زمان حکومت مجاهدین، احزاب و اقوام افغانستان احساس کردند که قدرت در انحصار یک قوم خاص است و به همین دلیل درهی سقوط آن شدند، و دولت مجاهدین را ساقط کردند.مسعود در اخیر تأکید کرد که در تاریخ افغانستان یکی از عوامل عمده او بیثباتی، نتایج پرخورد و

اما دو روز قبل طالبان مجدداً آن را تصرف کردند.

آمر امنیت قوماندانی سرپل گفت که برای بازکردن دره «حلف سفید»، هم از طریق کوهستانات و هم از طریق ولایت عملیات جریان دارد و امکان دارد که دیروز از منطقه نیز به تصرف نیروهای دولتی درآید و راه به روی ترافیک باز شود.

دره غلف سفید در مربوطات مرکز سرپل، سرباز ارتش ملی در این رویداد خبر داده بود.

این حمله درست زمانی به وقوع می پیوندد که هفته گذشته یک مهاجم انتحاری دیگر سوار بر یک موتر مواد انفجاری اش را در

منطقه مکروریان شهر کابل در نزدیکی کاروان نیروهای خارجی منفجر ساخت که در نیتجه دوزاده تن به شمول سه تبعه خارجی کشته و بیش تر از صد تن دیگر جراحت برداشتن. (طلوع نیوز)

چالشها در برابر ...

عراق گردیده است؛ اکنون این گروه در نظر دارد همچنان درافغانستان نیزحضور خودرا تضمین نماید. گروه داعش تا حال توانسته است، توجه شماری ازسران طالبان را جلب نماید و دراین اواخر، پس ازاعلام مرگ ملاعمر و اختلافات در درون گروه طالبان برسر انتخاب ملا اختر محمد منصور به حیث رهبر این گروه، فعالیت گروه داعش برای جلب و جذب در افغانستان نیز تسهیل یافته است. با آنهم حملات هواپیماهای بدون سرنشین ایالات متحده، بر خرد خشن افراد وابسته به داعش در برابر مخالفین واستفاده از تخنیک های وحشتناک جنگی این گروه در افغانستان سبب شده اند تا فعالیت های این گروه با دشواریهای دراین کشور مواجه گردد. یکی دیگر ازموانع دربرابر فعالیت داعش درافغانستان، حضور گروه طالبان می باشد که از سالها به اینسودر برابرحکومت افغانستان و متحدین بین المللی این کشورمی جنگند.

جنرال مارتین دیمپسی یکتن از فرماندهان ارشد امریکایی ماه گذشته گفت: «داعش در سوریه و عراق به مراحل ششم و هفتم برنامه های خویش قرار دارد و در لیبیا نیز به مرحله سوم و یا هم چهارم فعالیت خویش دست یافته است، اما در افغانستان در مرحله اول و یا دوم خویش قرار دارد.»

همچنان سران دیگر ناتو نیز معتقد اند که این گروه تروریستی در افغانستان توان ایجاد وحشت و عملیات چنانیکارانه خویش را ندارند. با آنهم سران ناتو هشدار می دهند که این گروه قادر خواهد بود تا درجنگ افغانستان تغییراتی را وارد نماید. (دویچه وله)

اصابت موشک در ...

آقای سیاف وقوع این رویداد را تأیید کرده و آن را کار «تروریستان» خوانده است. به گفته آقای کوهدامنی، «به دلیل انتقادهای صریح آقای سیاف از تروریستان»، آنها در صدد کشتن او هستند.او گفت که این چندمین بار است که خانه آقای سیاف از یک نقطه خاص مورد حمله قرار میگردد. پیش از این ریاست امنیتی ملی افغانستان در سوادری افرادی را به اتهام برنامه‌ریزی برای ترور آقای سیاف بازداشت کرده است.آقای سیاف از جمله رهبران جهادی افغانستان است که به سبب انتقادهای تند از مخالفان مسلح دولت این کشور مشهور است. (بی بی سی)

طالبان ۲۵ تن از ...

سمنووال محمد اکبر بشاش قوماندان امنیه خواجه سبزیوش گفت که تمام کشته شدگان از منطقه قریه شیخی خواجه سبزیوش بودند و مراسم جنازهٔ جمعی آنها صبح دیروز در قریه شیخی بچرا گردید. به گفته وی، از جمع متبایف نیروهای مردمی که دیروز بعد از سقوط آستانه به دست طالبان، لادرک کشه بودند، ۲۶ تن به خانه های شان برگشته؛ اما سرزوش ۱۷ تن دیگر آنها هنوز معلوم نیست. تقیب الله که تن از باشندگان قریه شیخی گفت که شمار زیادی از مردم، در مراسم ادای نماز جنازه و تدفین ۲۵ تن تیرباران شده، شرکت نموده بودند و کثرت شان گزیه می کردند.

طالبان می‌گویند گفت‌اند که منطقه آستانه بابا را دیروز بعد از یک عقب نشینی تکتیکی دوباره تصرف نموده و اجساد ۲۵ تن از نیروهای دولتی در میدان جنگ باقی مانده اند.

به اساس یک خبر دیگر، یک معلم در منطقه صحرایی قلعه ولسوالی خواجه سبزیوش، پنج شبه دست درحالیکه به سوی مسجد روان بود، توسط افراد مسلح ناشناس به قتل رسیده است. قوماندان امنیه خواجه سبزیوش گفت که این معلم، خال محمد نام دارد تا از سوی طالبان کشته شده است. (پژواک)

ولسوالی کوهستانات ...

خواهند شد.دوستم با نیروهای امنیتی، به ولسوالی میاد که هم مرز با ولسوالی کوهستان است رفتند تا از طریق آن، ولسوالی کوهستانات را به تصرف نیروهای دولتی درآورند.سمنووال عنایت الله حبیبی آمر قوماندانی امنیه سرپل، به آژانس خبری پژواک گفت قبیل ازاینکه نیروهای دولتی به مناطق یادشده برسد، طالبان مسلح بدون درگیری، ولسوالی کوهستانات را ترک کردند.سوی افزود که معاون اول رییس جمهور، دیروز بیری ملی کشور را در اجتماع بزرگی از مردم، در ولسوالی کوهستانات به گزاران نامش یک باشندده منطقه که از هفتز نامش خودداری کرد، گفت که طالبان مسلح حدود ساعت ۴ بعد از ظهر روزپنج شنبه، بدون درگیری ولسوالی کوهستانات را ترک کردند.طالبان مسلح تا کنون در مورد چیزی نگفتند.ولسوالی کوهستانات، به تاریخ ۶ اسد سال جاری به تصرف مخالفان صلح درآمده و به تاریخ ۳۱ اسد باردیگر تحت کنترل نیروهای دولتی قرار گرفت:

به شفاخانه در هانجا به آنان کمک های عاجل صورت گیرد. «رادىوآزادى)

به کندهار کی امنیتی ...

مدنی فلالنوو، خوانانو او نورو ویناوالو امنیتی خواکونه وستابل چې په ډېرو سرپسندونو او قربانیو یی د خلکو امنیت خوندي کړی دی

د کندهار ولایت مرستیال عبدالعلی شمسي وویل ، هغه مهال چې د ایساف خواکونه خپلو هېوادونو نه ستنېدل نو عام ناثر او چې امنیتی خواکونه به په یوازې ځان د امنیت ساتلو جوگه نه وي (پژواک)

د کابل - جلال اباد ...

هغه زیاته کړه چې په یاده سیمه کې یو سراچه له دوو کرولا موتورو سره جنګېدلی چې له امله یې د یادو موتورو دوه کسان بړه شوي اولس نور ژپل دي

دکترنجیب الله نثارسرپرست شفاخانه وزیرمحمد اکبرخان میگوید، که جنگ های بیش از دو دهه گذشته پرسولن صحنی این شفاخانه را چنان کارکشته ساخته که پس از وقوع یک رویداد وانتقال زخمیان آن با امکانات دست داشته شان فوراً برای تداوی آنان دست به کارمیشوند:

« در واقعات اضطراری ما ادویه کافی و وسایل لازم را داریم خصوصاً به واقعات انتحاری و کتلولی که میشود ما کدام مشکلی نداریم، خون کافی برای مریضان در همچو حالات نیز در بانک خون شفاخانه موجود است وکدام کمبودی خاص ما نداریم.»

مسوولان شفاخانه ۲۱۰ بستر وزیر محمد اکبرخان میگویند که از آغاز سال روان خورشیدی تا اکنون به تعداد ۱۶۴ تن اززخمیان حملات انتحاری به این شفاخانه انتقال داده شده که با در نظرداشت نوعیت جراحات شان تحت تداوی قرارگرفته اند. در صحبت با مسوولان این شفاخانه دریافتم که آنان درسال روان با کمبود بودجه روبروشده اند وادامه این وضعیت موجب نگرانی شان شده است.

شفاخانه استقبال واقع درسرک دارالمان یکی از پسر ازدحام ترین شفاخانه های دیگر شهرکابل است که در حال حاضراین شفاخانه با ۴۰۰ بستر فعال در بخش های مختلف مریضان را پذیرد.

ازآنجایکه درسالهای اخیر بیشترین قربانیان حملات انتحاری به این شفاخانه نیزمنتقل شده اند، خواستیم بدانیم که پرسولن صحنی شفاخانه استقلال با کدام شیوه ها مجروحین جنگی را تداوی میکنند و برای رسیده گی به آنان با کدام مشکلات روبرو اند.

دکترمحمدعلی ایشان رئیس این شفاخانه میگوید که یک تیمی از داکتران موظف شده اند تا تنها درمواقع خاصی به کمک زخمیان شفاختانند و در علاوه برآن ایجاد هماهنگی میان برخی از شفاخانه های مرکزپروسه تداوی این مریضان را سهل ترسالت است:

« در سال روان سه واقعه بزرگ انتحاری را در سرک دارالمان داشتیم، زخمیان این رویداد ها نیز چشمگیر بود اما تنها توسط شفاخانه استقلال پذیرفته شدند

با تمام امکانات دست داشته شفاخانه بدون کمک شفاخانه های دیگر، خدا ناخواسته درصورتی که این گونه حادثات زیاد میشود شفاخانه توانایی اینرا خواهد همزمان دراین شفاخانه پذیرد. »

آقای ایشان، نیزبه مشکل کمبود بودجه دراین شفاخانه اشاره کرده گفت که در سال روان مالی ازسوی بانک جهانی هیچ کمکی دریافت نکرده اند.

وی میگوید که سال گذشته برای خرید ادویه لازم به مجروحین جنگی، ۵۰ میلیون افغانی از کمک های این بانک دراختیار شفاخانه قرارگرفته بود واینکه موجود درذخایراین شفاخانه نیزازهمان پول خریداری شده است:

« اگر کمک ها به شفاخانه ها به شکل نورمال صورت نگیرد وکمبود بودجه زیادترمحسوس شود بعلاوه اینکه ما به واقعات عاجل رسیده گی کرده نمیتوانیم مردم عامی که روزانه به شفاخانه ها میآیند ما نخواهیم توانست تا کمک های صحنی را به شکل استاندارد به آنها انجام دهیم.»

مسوولان شفاخانه عاجل این سینا در شهر کابل نیز میگویند که این شفاخانه درمواقع عاجل ظرفیت پذیرش ۶۰ تن از مجروحین را دریک وقت دارد. اما آنان دراین شفاخانه از کمبود پرسولن صحنی به ویژه پرستاران مسلکی شکایت دارند.اما وزارت مالیه افغانستان میگوید که درنظراست تا اسسال ازسوی بانک جهانی یک اعشاریه یک میلیارد افغانی برای تقویت کسوتورصحت دریافت کنند.

اجمل عبدالحمزی سخنگوی این وزارت در صحبت با رادیو آزادی گفت: « گوش کردیم تا وقتی که این پول برای ما میرسد وازاینکه وزارت صحت عامه با کدام مشکل روبرو نشود در حدود ۴۰۰ میلیون افغانی را درداخل بودجه خود صحت عامه تعدیل کردیم و اینها میتوانند ازاین مقدار پول استفاده کنند.»

با این همه شماری از باشندده گان کابل تأکید میکنند که حکومت باید تدابیرلازم را درمواقع عاجل روی دست گیرد تا خانواده ها نگران عرصه خدمات صحنی بی کیفیت وتأمین هزینه های سنگین دارو و درمان برای بهاران شان نباشند. فضل احمد وسید ابراهیم درصحنه با رادیوآزادی چنین گفتند:

«انتصار و الفشاری که حالا دریکی ازمنطق افغانستان صورت میگیرد ومریضانی که دریکی ازشفاخانه ها انتقال میشوند با مشکلات زیادی روبروهستند ازجمله در نبود بستر اضافه برای مریض وکمبود موتورهاهی ایوالانس که بتواند مریضان را انتقال دهد. »

« همه این توقع را از وزارت صحنیت عامه دارند که در قبال هر منطقه یک نماینده می ایجاد شود تا هر کس از انتقال زخمیان

شده بود تا برای جلوگیری از تلفات غیر نظامیان، اقداماتی صورت گیرد.

در خبرنگاره گفته شده است که در این گزارش تذکر یافته بود که مسوولیت اکثریت تلفات ملکی به دوش مخالفین مسلح دولت می باشد و با وجود اینکه فیصدی اندک این تلفات به نیروهای امنیتی افغانستان نسبت داده شده بود، حکومت افغانستان یکبار دیگر به جلوگیری از تلفات غیر نظامیان خود را متعهد دانسته و در این زمینه اقدام خواهد کرد.

در خبرنگاره افزوده شده است که به منظور کاهش تلفات ملکی، حکومت افغانستان طرح جامع که شامل بازنگری در طرزاعمل های عملیاتی و اصول جنگ و رسیدگی به متاثر شده گان تلفات ملکی میباشد، روی دست گرفته و زمینه تطبیق آن را به گونه مؤثر توسط نیروهای دفاعی و امنیتی افغان فراهم میسازد.

منبع میگوید که افغانستان خواستار همکاری همه جانبه نهاد های بین المللی، جامعه مدنی و رسانه ها در نظارت از تطبیق این تدابیر میباشد.

به گفته منبع، مسوولیت و حفاظت افراد ملکی در صحن های مسلحانه از کمکلیت ها و تعهدات دولت جمهوری اسلامی افغانستان مطابق احکام قانون اساسی، قوانین نافذه کشور، توافقات و پیمان های بین المللی و پالیسی دولت میباشد. (پژواک)

۷۲ درصد خشونت ها...

ناشناس و ۳ درصد از سوی زورمندان محلی صورت گرفته است. خشونت‌های بیشتر در برابر خبرنگاران در حوزه‌ی غرب ثبت شده‌اند، و کمترین خشونت‌ها در نوبه‌های جنوب، شرق و کابل.

درمیان این خشونت‌ها یک رویداد قتل؛ چهار رویداد زخمی شدن، ۱۹ رویداد لت و کوب، ۲ رویداد بازداشت و ۱۳۳ رویداد تهدید در این گزارش به ثبت رسیده است. نجیب شرفی رئیس عمومی کمیته مصونیت خبرنگاران افغان میگوید که از ماه جنوری تا ماه جون ۳۹ رویداد خشونت و تهدید ثبت شده است که ۲۸ رویداد آن را مسوولان دولتی انجام داده اند.

شرفی می‌گوید: «در این گزارش حکومت مسئول ۷۲ درصد رویداد خشونت و تهدید در برابر خبرنگاران شناخته شده بادشت تفاهم در زمینه مبارزه با پول شویی، توسعه همکاری در بخش‌های انرژی، ورزشی، و توافق نامه‌ها در امور اقتصادی و تجارتنی و همکاری‌های عملی روز پنج شنبه از سوی وزیران مالیه، انرژی، مسؤلان ورزش و اکادمی‌های علوم و کشور به همراه رسید.»(پژواک)

بست های مهم دولتی...

پس از ارزیابی مشکلات در افغانستان پیشنهادهات شان را به تاریخ ۱۹ اکتوبر در جلسه پارلمان بریتانیا ارایه کرده وتلاش میکنند تا شایسته سالاری در کشور تأمین کنند. این اتفاقا ها در حالی صورت میگيرد که رهبران حکومت وحدت ملی پیش ازاین تأکید کرده بودند که با فساد مبارزه کرده و افراد را به اساس لیافت و شایسته گی درپست های حکومتی تعیین میکنند. جابوید فیصل معاون سخنگوی ریاست اجراییه در صحبت با رادیو آزادی یکبار دیگر روی این گفته ها تأکید کرده وگفت که مقرری ها درپست های حکومت به اساس لیافت و شایسته گی صورت گرفته است:

« حکومت وحدت ملی از شروع کار تا امروز به تجربه، مسلکی بودن ودانش کافی در عرصه های مختلف توجه کرده شده است. هیچ تقرری به اساس قوم، زبان و یا هم رابطه سیاسی صورت نگرفته است. »

از سوی هم رهبران حکومت وحدت ملی تأکید دارند که برای ایجاد حکومت داری خوب و مبارزه با فساد از میان برداشتن مشکلات مردم تلاش های شان را شدت می بخشند.(رادىوآزادى)

امریکا برای خرید...

گفته شده قوای هوایی در بسیاری از موارد برای مبارزه با تروریزم، از هواپیماهای ترانسپورتی استفاده میکنند که آنان با اصابت یک مرمی احتمال دارد سقوط کنند.ناتو هرچند همواره وعده داده

در اختیار نیروهای امنیتی افغانستان چرخپلهای جنگی قرار خواهد داد، اما، ظاهراً تاهنوز چنین کار صورت نگرفته است.در همین حال، سفیر روسیه در کابل میگوید که اشرف غنی در حاشیه نشست شانگهای از مقامهای کشورش خواسته تا در اختیار نیروهای امنیتی افغانستان چرخپلهای ۱۳۵ آئی قرار دهند.

به گفته او، پوتین وعده داده که کمک چرخپلهای جنگی به نیروهای امنیتی افغانستان را بررسی خواهد کرد. ریاست جمهوری هنوز در این مورد چیزی نگفته، اما مقامهای حکومتی بارها از روسیه خواسته تا در اختیار نیروهای امنیتی چرخپلهای جنگی قرار دهد. (مرکزى)

حکومت یکبار دیگر...

به همین منظور رئیس جمهور محمد اشرف غنی در جلسه اخیر شورای امنیت ملی، تمام مسوولین حکومتی را مکلف کرد تا احکام قانون را در تمام تحرکات نظامی جدأ رعایت نموده، مصونیت و حفاظت افراد ملکی، بالاحی زنان و اطفال، و رعایت حقوق بشر را در طرح پلان های عملیاتی شان در نظر گیرند.

منبع علاوه کرده است که همچنان رئیس جمهور به تسمار از گناههای دفاعی و امنیتی کشور وظیفه سیر تا در همکاری با دفتر معاونت سازمان ملل متحد (ویناما) واعلام تلفات ملکی از مورد بررسی دقیق قرار

دهند. به گفته منبع در جلسه شورای امنیت ملی در رابطه به گزارش دفتر معاونت سازمان ملل متحد اشاره شد که در آن نیز خواسته

صحت و سلامت چگونه به بهبود حافظه کمک کنیم؟



یکی از مشکلاتی که گریبانگیر خیلی از ما شده، این است که ساده‌ترین فعالیت‌ها یا تان را نشانه‌گذاری می‌کنیم تا یادمان نرود. ممکن است جای پارک موتور تان را یادتان رفته باشد یا نام فردی را که با او قرار ملاقات دارید، فراموش کرده باشید. نگران نباشید. این تنها شما نیستید که گهگاه چیزهای مختلفی را فراموش می‌کنید. گاهی فراموشی طبیعی است. کهولت سن، رژیم غذایی نامناسب و استرس می‌تواند حافظه را ضعیف کند. با این حال می‌توان با استفاده از راه‌های مختلف، عملکرد حافظه را بهبود بخشید.

مغز برای عملکرد بهتر به اکسیجن و مواد غذایی از جمله گلوکز نیاز اساسی دارد. ورزش یک راه خوب و آسان برای اکسیجن رسانی به عضلات مغز است. در این میان هر نوع ورزشی بجز ورزش‌هایی که ضربه به سر وارد می‌کند، مفید است.

پیهاده‌روی به عنوان ورزش، روزانه حداقل ۳۰ دقیقه‌با بالا بردن ضربان قلب، سبب افزایش خون‌رسانی به مغز می‌شود و به بهتر شدن حافظه کمک می‌کند. به این ترتیب با افزایش جریان خون، مواد زائد نیز سریع‌تر از مغز خارج می‌شوند.

سگرت کشیدنی استعمال سگرت می‌تواند از طریق تحریک گیرنده‌های نیکوتینی، باعث افزایش فعالیت مغز شود اما این نکته را فراموش نکنیم، سگرت باعث تنگی عروق و کاهش خون‌رسانی در بدن می‌شود و مواد سمی موجود در سگرت، اکسیجن خون را کم می‌کند. در طولانی‌مدت، رسیدن اکسیجن به مغز متوقف می‌شود و عملکرد حافظه را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

آلودگی هوا نوعی استرس به بدن محسوب شده، باعث افزایش مواد سعی خون می‌شود. منواکسایدکاربن تولید شده با اکسیجن خون ترکیب می‌شود و مواد سمی تولید می‌کند. این مواد با کاهش اکسیجن‌رسانی به مغز باعث کاهش حافظه می‌شود. استرس را دور کنید

استرس یکی از عوامل مهمی است که عملکرد مغز را تحت تأثیر قرار می‌دهد. در بعضی افراد استرس ناشی از حوادث بد و خوب، اثرات جبران‌ناپذیری بر مغز می‌گذارد. بازی‌های رایانه ای و نگاه کردن به بازی‌های پر استرس برای افراد با ریسک بالا ممنوع است. نتایج تحقیقات نشان می‌دهد با عصبانیت و خشم، تعدادی از سلول‌های مغز از بین می‌رود و بر همین اساس به صورت ثانویه کاهش حافظه را در پی دارد.

مشغله فکری داشته باشید مغز مانند یک عثله است. اگر از آن استفاده نشود، در طول زمان عملکردش ضعیف می‌شود. راه‌های عصبی به نوعی باعث بزرگ شدن مغز می‌شود. به‌طور مثال افراد اهل مطالعه، معمولاً دیرتر از افراد بی‌سواد دچار بیماری آلزایمر و مشکلات حافظه می‌شوند. منزوی شدن ممنوع

یکی از سگفتنی‌های خلقت این است که ساخته‌های بشری در طولانی‌مدت فرسوده می‌شوند، اما ساخته‌های خداوند بر اثر استفاده، کارایی‌شان افزایش می‌یابد. مغز یکی از ارگان‌هایی است که با به‌کارگیری آن در فعالیت‌های روزانه، عملکردش بهتر می‌شود. منزوی‌شدن و کاهش رفتارهای اجتماعی عملکرد حافظه را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

تغذیه مغز شما رژیم‌های غذایی کم چرب موادغذایی سرشار از امگا۳، میوه و سبزیجات بخصوص میوه‌هایی با پوست سرخ، ماهی و کندر نقش کلیدی در بهبود حافظه و یادگیری ایفا می‌کنند. استفاده از ظروف آلومینیومی برای پخت و پز باعث مشکل حافظه می‌شود. براساس نمونه‌برداری از مغز افراد مبتلا به بیماری آلزایمر، رسوب آلومینوم در مغزشان بیشتر است. به همین دلیل می‌توان آلومینوم را به‌عنوان یک ریسک فاکتور در نظر گرفت.

نتایج مطالعات نشان می‌دهد، مصرف کچالو، کدو، کلم بروکلی، بامیه، کرفس، پالک، زردک، کلم، سویا، لوبیا سیاه، پرتقال، زردآلو و توت و چای سبز در تقویت حافظه موثر است و به بهبود عملکرد مغز کمک می‌کند.

مسواک‌های جدید برای پاک‌سازی موجود در دهان می‌توانند مشکلاتی جدی برای سلامت ایجاد کنند. نتایج بررسی‌های زیادی نشان می‌دهد بین سلامت نامناسب دهان و دندان و برخی بیماری‌ها ارتباط وجود دارد مسواک زدن سبب کاهش رشد میکروب‌ها در دهان شده و باقی ماندن آنها در دهان آنتی‌بادی ترشح می‌شود.رویی مغز اثر می‌گذارد که این اثرات باعث کاهش حافظه می‌شود.

به‌طور کلی اگر موارد مختلفی را فراموش می‌کنید، در درجه اول بهتر است به پزشک مراجعه کنید تا بررسی‌های لازم صورت بگیرد. اگر به‌دلیل مسئله‌های روزمره حواس‌پرت شده‌اید، می‌توانید با تهیه فهرستی از وظایف، ملاقات و اتفاقات روزانه، بی‌نظمی فکری‌تان را تا حدودی بهبود بخشید. تلاش برای نظم نسبی عملکرد حافظه را تحت تأثیر قرار می‌دهد و نوعی تمرین محسوب می‌شود.

ایستاده غذا خوردن سبب اضافه وزن می‌شود

مطالعات محققان دانشگاه «سوری» در انگلیس نشان می‌دهد که ایستاده غذا خوردن سبب افزایش وزن، به ویژه در افرادی که تحت رژیم هستند، می‌شود.
راه رفتن یکی از مهمترین دلایل حواس پرتی است. همین امر سبب می‌شود که فرد تمرکززی روی خوراکی نداشته‌باشد و دیرتر سیر شود. از طرفی فردی که هنگام غذا خوردن راه می‌رود، خود را قانع می‌کند که در حال ورزش است بنابراین بیشتر از حد معمول غذا می‌خورد.

اختلال در گوارش و عدم هضم غذا نیز از دیگر مشکلات ایستاده غذاخوردن است.
تماشای تلویزیون یکی دیگر از دلایل حواس پرتی و پرخوری است. زمانی که فرد غذای از جلو تلویزیون میل می‌کند، توجهی به میزان غذا ندارد و به دلیل اینکه روی برنامه مورد نظر تمرکز کرده است، دیرتر احساس سیری می‌کند بنابراین صرف غذا جلوی تلویزیون یکی از مهمترین دلایل پرخوری و اضافه وزن است. در این مطالعه آمده است که حواس پرتی و پرخوری ناشی از ایستاده غذاخوردن بسیار شدید تر از تماشای تلویزیون هنگام وعده‌های غذایی است.

این مطالعه همچنین نشان می‌دهد که تعاملات اجتماعی و محیطی که در آن غذا صرف می‌شود، در میزان اشتها و پرخوری موثر است. نتایج این تحقیقات در نشریه «Health Psychology» منتشر شده است.