

**استانکزی: در شفاخانه ...**
سازمان داکتران بدون مرز در افغانستان روز دو شنبه گفت: «ما تصریح میکنیم که همه کارمندان شفاخانه داکتران بدون مرز در کندز به تکرار گزارش داده اند، در زمان وقوع حمله افراد مسلح در این شفاخانه حضور نداشته اند.»

اما استانکزی گفت که پرچم طالبان دیوار اطراف ساختمان شفاخانه برافراشته شده بود؛ «این جایی بود که آنها (طالبان) میخواستند به عنوان مکان محفوظ استفاده کنند، زیرا همه میدانند که نیروهای امنیتی ما و نیروهای بین المللی بسیار محتاط اند که علیه شفاخانه هیچ کاری نکنند.»

سرپرست وزارت دفاع افغانستان افزود:

«اما وقتی که هیچ کسی در دیوارهای راه اندازی نبود، یک پرچم طالبان که وجود داشت، حالا شما چه فکر میکنید؟»

استانکزی علاوه کرد:

«من میگویم که این ساختمان از سوی افراد استفاده میشد که در آنجا جنگ میکردند، چه طالبان بودند یا «آی اس آی» یا هر کسی دیگر.»

جنگجویان طالبان به تاریخ ۲۸ سپتمبر حصالات گسترده‌ای بر شهر کندز راه اندازی کرده و این شهر را تصرف کردند. این جنگجویان در جریان سه روز که کنترل شهر را به دست داشتند، دست به کشتار و غارت زدند که سرانجام عملیات نیروهای امنیتی برای عقب زدن طالبان به تاریخ اول اکتوبر شروع شد. قبلاًبارک اوباما رئیس جمهور ایالات متحده آمریکا از بابت بمباران این شفاخانه معذرت خواهی کرده است. جنرال جان کمپبل، فرمانده نیروهای آمریکایی و ناتو گفته است که این حمله اشتباهی صورت گرفته بود و نیروهای افغان درخواست این حمله هوایی را کرده بودند.(دویچه وله)

#### آزاد مسلح خارجی ....

آسده اند تا افغانستان ما را ویران کنند و مانع تامین امنیت شوند. آوازه های را پخش می کنند که میدان شهر را تصرف می کنیم و مردم را سخت به تشویش ساخته اند. روز یکشنبه از منطقه ده افغانان میدان وردک به طرف منطقه ملا کاکا که رفتم، صد صد یا چهار صد نفر را با مو های دراز و قیافه بسیارعجیب دیدم که برخی از آنان کلاه های پگول پوشیده بودند و برخی دیگر شانه دریشی نظامی به تن داشتند، برخی شان پشتو صحبت می کردند و یک تعداد دیگر شان به زبان اردو صحبت می کردند که اصلا گپ شان فهمیده نمی شد.»

در عین حال برخی از اعضای شورای ولایتی میدان وردک، نیز می گویند که شکیایات زیادی از موکلین شان در این خصوص دریافت کرده اند.

شریف الله هوتک یک عضو شورای ولایتی میدان وردک، در صحبت با رادیو ی آزادی گفت که بسیاری از مردم در این ولایت از حضور افراد مسلح بیگانه به تشویش اند: «حضور مردمان بیگانه در ولایت میدان وردک را رد کرده نمی توانم در برخی از نقاط مردم بیگانه دیده شده اند.

همراه بزرگان قوم صحبت کردیم آنها گفته اند که مردمان پاکستان هستند و به زبان اردو صحبت می کنند، کسانی که تفنگ به دست دارند گاهی وقت با لباس شخصی می باشند و گاهی وقت هم به لباس نظامی می گردند.»(رادیوآزادی)

#### سومین نشست سالانه ....

آلین گیو، از این نهاد به بی‌بی‌سی گفت که آنها کسانی را به نشست اسفند دعوت کرده‌اند، که بیشتر از دیگران در افغانستان از شبکه‌های اجتماعی و تکنولوژی استفاده می‌کنند.

به گفته خانم گیو، هدف از برگزاری این نشست ایجاد شبکه‌ای از این کاربران در بیرون از دنیای مجازی و همچنین آموزش شیوه‌های استفاده بهتر و موثرتر از شبکه‌های اجتماعی به آنها است.

در نشست اسمال علاوه بر سخنرانی، کارگاه‌های آموزشی، نمایشگاه‌های مختلف و غرفه‌هایی برای معرفی محصولات برخی از شرکت‌های تجاری نیز برگزار خواهد شد.

یکی از این نمایشگاه‌ها به ماجرای زجرکشی فرخنده در قالب نقاشی پرداخته است. در آخرین روز سال گذشته خورشیدی، سردان خشمگین در مرکز کابل، فرخنده را با این اتهام که قرآن را آتش زده است، زیر مشت و لگد کشتند که این رویداد به صورت گسترده‌ای در شبکه‌های اجتماعی افغانستان انعکاس یافت و بسیاری از عاملان قتل او نیز از طریق صفحات اجتماعی، شناسایی و ردیابی شدند.

قرار است در آخرین روز برگزاری این نشست، نخستین جایزه شبکه‌های اجتماعی در افغانستان نیز به دست به افراد برگزیده اهدا شود. بهترین خبرنگار، بهترین شهروندخبرنگار و بهترین گزارش‌ر در شبکه‌های اجتماعی از جمله بخش‌هایی است که به آنها جایزه تعلق خواهد گرفت.

به گفته خانم گیو کابرن شبکه‌های اجتماعی برای شرکت در بخش مسابقه می‌توانند خود و یا فرد دیگری را نامزد کنند و افراد برگزیده از طریق رای‌گیری آنلاین و همچنین ارزیابی فعالیت‌های آنها از سوی گروهی از متخصصان افغان و خارجی شبکه‌های اجتماعی انتخاب خواهند شد.

در سال‌های اخیر با پیشرفت تکنولوژی و خدمات اینترنتی در افغانستان به شمار کاربران شبکه‌های اجتماعی مختلف مانند فیسبوک، توئیتر و اینستاگرام به میزان قابل توجهی افزوده شده است.

(بی بی سی)

#### در عملیات پسگیری ....

گذاران بیشتر را برای سرمایه گذاری در بخش های مختلف در افغانستان تشویق کنیم.»

از چندین دهه به این سو اکثر اموال مصرفی افغانستان از ایران وارد می شود و بعد از اینکه روابط تجارتي و سیاسی میان پاکستان و این کشور به تیرگی درآمد واردات افغانستان از ایران افزایش یافت. به گفته مسوولان اتاق های تجارت ایران، سی و پنج درصد صادرات آن کشور را افغانستان تشکیل می دهد که این بزرگترین رقم صادرات به شمار می رود. در عین حال برخی از تجار افغان نیز شماری از اقلام را به ایران صادر می کنند که این رقم در مقایسه به اجناس که از ایران به افغانستان وارد می شود، ناچیز است.

اتاق تجارت و صنایع افغانستان می گوید که در حال حاضر تجار افغان در ایران با مشکلات زیاد در بخش تجارت مواجه بوده که امیدوارند با برگزاری همچون نشست ها این مشکلات رفع گردد.

احمد توفیق داورى معاون هیئت عامل این اتاق ها ضمن استقبال از سرمایه گذاری در افغانستان گفت کهپاید به صادرات کشور بیشتر توجه صورت گیرد: «افغانستان و ایران تلاش و علاقمندی دارند تا به فراداد ها و موافقتنامه های دست یابند که منجر به سرمایه گذاری در افغانستان و رشد تجارت و صنعت در هر دو کشور گردد.»

در این حال شماری از کارشناسان افغان می‌گویند که ایران و افغانستان از لحاظ فرهنگ، زبان و مذهب مشترکات دارند پس باید هر دو کشور برای گسترش روابط تجارتی خود بکوشند.(رادیوآزادی)

#### هشاد درصد پولیس ....

همراه با وزیر صحت عامه فراه خوانده شده بود در مورد مبارزه با کشت کوکنار

و تولید مواد مخدر به اعضای این جرگه معلومات ارایه کرد. آقای احمدی در این نشست گفت افزایش ناامنی، خروج نیروهای بین المللی و کاهش نیروهای پولیس در این بخش، مبارزه با مواد مخدر را به چالش میدل کرده است:

«مادر سال ۱۳۹۱ که پنج هزار نیرو داشتیم شورای ولایتی غور روز یکشنبه برای دومین بار ظرف یک هفته علیه خانم جوینده در شهر فیروز کوه مرکز ولایت نور افتاده غور مشاهده کردند. این باز هم والی غور را به بی کفایتی و ناتوانی در پیش برد امور ولایتی متهم کرده و خواهان برکناری او شدند. یکی از معترضان عبدالحمید ناطقی عضو شورای ولایتی غور بود:

«این است صدای ما برای مردم به نمایندگی از شورای ولایتی. و از همه حکومت مرکزی می خواهیم درین معضل توجه جدی بخشیده و هیأت ذیصلاح را روان کند تا موضوع از نزدیک حل و فصل شود.»

اما خانم جوینده به رادیو آزادی گفت که این افراد به دلیل این که او یک زن است و دیگر این است که به تقاضای فراقانونی شان پاسخ مثبت نداده علیه او به خاسته اند: «از ما حریم دریا را می خواستند. حق مظلوم ها را می خواستند. از ما واقعا باج می خواستند. بر علاوه آن، معارف را حیف و میل کردند.

بر علاوه آن، پول هلال کاتال غور را حیف و میل کردند و توتل هم نساختند. بر علاوه آن، ساحات سبزر را غصب کردند و می گویند زن بودن من جرم است و این که نباید درین مورد با آن ها قانونی برخورد کنیم. می گویند والی های پیشین با ما همنظر بودند، بنأ خودت نیز باید این چیزها را قبول کنی. واقعا این چیزها یک لگه سیاه است و من حاضر نیستم که بر روی زبان افغانستان بمانم و خدا ناخواسته زبان را هم به قانوں بد نام کنم و هم در تاریخ بد نام کنم.»(رادیوآزادی)

#### در یک رویداد ....

جنوب غرب تهران، در مسیر میان شهر مذکور و قم با یک لاری باربری تصادف کرده است. در پی این سانحه ۲۰ کشته و ده تن دیگر زخمی شده اند.

به گزارش مقامهای ایران، در این اواخر رقم مهاجران افغان به ایران به طور پرخاشگرایانه در افزایش یافته است. در همین حال علی اوسط هاشمی والی شهر مرزی سیستان و بلوچستان نیز در روز های اخیر از افزایش رقم مهاجران افغان هشدار داده گفته است: «در این اواخر موجی از خانواده های مهاجر افغان به ایران فرار کرده اند و این خانواده‌ها در وضعیت وخیمی قرار دارند.»

با توجه به این وضعیت او خواهان «تدابیر» برای غلبه بر این مشکل در تمام نواحی کشور گردیده است. پس از خروج مقامهای بین المللی به رهبری ناتو از افغانستان، بعد از سیزده سال مأموریت در این کشور، ناامنی در افغانستان روز تا روز افزایش یافته و دامنه بی ثباتی گسترش یافته است.

در حال حاضر حدود ۱۳۰۰۰ سرباز بین المللی برای آموزش دهی و مشورده دهی به نیروهای امنیتی و اردوی افغانستان در این کشور حضور دارند. این در حالیست که در ادامه تشدید ناامنی در افغانستان، کشورهای غربی نیز اعلام کرده اند که خروج نیروهای بین المللی از افغانستان به آهستگی صورت خواهد گرفت.(دویچه وله)

#### تاجران ولایتی خواهند....

محمد صمدی رییس اتاق های تجارت ایران روز دوشنبه طی نشستی به خبرنگاران گفت که ایران بر علاوه صادرات خواهان سرمایه گذاری در بخش های تولیدی در این کشور است: «بعد از این خواهیم کرد تا سرمایه

له خیرنی وروسته به دی پوه شو چې لاسو سباحتي شرکتونو او دوو خصوصي چاپخونو له جواز پرته فعالیت کاوه چې فعالیتونه یې وځنډول شول.

ده زیاتنه کره: دغه کمیسون د اطلاعاتو او فرهنگ ریاست، بناوالي، شنوفیت، د ملي امنیت د ریاست او د امنیي قوماندانۍ د استازو په ترکیب جوړ شوی دی چې د دغو شرکتونو څیرنه دوام لري.

په خوست کې ۴۰ خصوصي سیاحتي شرکتونه او ۷ چاپ خونې فعالیت کوي (باختر)

#### طالبانو په کشم ....

خبريال ته وويل: وسله وال طالبانو تېره شپه دکشم ولسوالۍ د خمکب د کلي په امنيتي پوستو پراخ برېډونه وکړل چې ناکام شول.
حیدري څرگنده کړه، ددغه برېډ په بهیرکي طالبانو ته د سر دروند زيان اوښتی، خو دقیق شمېر تر اوسه معلوم نه دی.

ده وويل: په دي جگړه کې امنيتي ځواکونو ته زيان نه دی اوښتی.(باختر)

#### څلور بیرله توکي ....

مسوول ډگرمن محمد حسن دباختر آزانس خبريال ته وويل: د قندهار ولایت د شاولي کوټ ولسوالۍ په مربوطاتوکي د ملي اردو د ځواکونو د چاپزوو عملیاتو په بهیرکي درې تنه وسله وال طالبان ووژل شول.(باختر)

#### امنیتي ځواکونو نه په ....

ډگروال محمدنعمان هاتفي د باختر آزانس خبريال ته وويل: یوې ډلې طالبانو تېره شپه غوښتل په یوه برخلیز بریدکي د دولت غاښه ولسوالي ونیسي چې د ولسوالۍ د پولیسوله سخت مقاومت سړه منځخ شول.

د هاتفي د څرگندونوله مخي د دغه مقاومت په بهیرکي نهه تنه وسله وال طالبان ووژل شول او ديارلس تنه نورې تپان شول او د دوی پوه انداز، جنکي وسایل هم د امنيتي ځواکونولاس ته ووزلي دي.

د خبرځای د څرگندونوله مخي: د مقاومت په بهیرکي د ملي اردو دوه تنه سربري شهیدان او درې تنه نورې تپان شوي دي.(باختر)

#### موسسه تحقیقات و مطالعات....

نښود روڼکرد مطالعه و تحقیق در تلاش های حکومت برای پایان رساندن جنگ و جمع آوری می نمایند و سپس به مرکز فرستاده می شوند و بعدا حکومت مرکزی در این مورد اجراءات خواهد کرد.

په منیهای سخنان صاحب نظران، تا زمانی که مناطق اطراف شهر کندز بخصوص ساحه گل تپه و ولسوالی چهاردره از حضور فزیکي طالبان محصل پاکستانی نغصرد، شهر کندز از حملات احتمالی عناصر ضد دولتی رهایی پیدا نخواهد کرد، چون ساحه گل تپه و ولسوالی چهاردره مسالمت آمیز از منازعه به صلح یاری دهیم و با صورت های مختلف خشونت مبارزه کنیم.»

آقای ناجی می گوید که با توجه و تاکید بر چنین روڼکردی است که موسسه تحقیقات و مطالعات اجتماعی افغانستان، در جمع اهداف و پژوهش های خویش: برای مطالعات صلح و امنیت و شیوه های موثر برای گذار از منازعه، اولویت مهم قابل است.

رییس موسسه تحقیقات و مطالعات اجتماعی افغانستان می گوید که در جریان چهار دهه منازعه در افغانستان، تلاش های صلح به این خاطر به فرجام نیک و نتیجه بخش نرسیده است که کار عملی و پژوهشی در این راستا صورت نگرفته است.(مرکز)

#### مجهز شدن دروازه های....

آینده نزدیک دروازه های کابل مجهز به سیستم بازرسی الکترونیکی می شوند.

به گفته آقای مسعود یکی از دروازه های کابل در یک ماه آینده به سیستم بازرسی الکترونیکی مجهز می شود و سه دروازه دیگر آن در آینده نزدیک الکترونیکی خواهد شد.

آقای مسعود اطمینان می دهد که با الکترونیکی شدن دروازه های کابل دیگر مواد انتحاری و انفجاری داخل کابل نمی شود.

آقای مسعود به نقش مهم ترانسپورت اشاره کرد و گفت: ترانسپورت به سرعت بخشیدن تجارت و پیشرفت اقتصاد کشور کمک می کند.

افزود کشور ما امروز نیازمند یک سیستم معیاری ترانسپورتی می باشد که توجه جدی مسوولان را می طلبد. محمدالله بتاش؛ وزیر ترانسپورت کشور با رشد قابل ملاحظه ترانسپورت در کشور گفت:

در قسمت زیر بناها در ۱۳سال اخیر سرک های زیاد ساخته شده و چهار میدان هوایی در سطح بین المللی و ۱۱ میدان ته زبانی آسانتواپی برابری شوی دي. د لثمان ولایت ددعلیې ر ئیس عبدالله الکوزي وويل:

تر اوسه پورې د عدلیې ریاست ودانۍ تکرله او خپلې کاري چاري یې په کرایي کورونوکي ترسره کولي اوس د دغي ودانۍ په پراستل کیدوسره عدلي او قضایي کارکوونکي په بشپړي ایمانداری سره په خپلو کاري چاروکې عدالت په پام کې نیولو سره خپلي دندني ترسره کوي.(باختر)

#### په خوست کې څو ....

د خصوصی سیاحتی شرکتونو او چاپ خونو د څیرني کمیسون څو خلي ددغو مرکزونو له خاوندانو څخه وغوښتل چې خپل فعالیتونه قانوني کړي او د فعالیت جواز ترلاسه کړي؛ خو دوی دغه کارته پاملرنه ونه کړه او موظف کمیسون

سرک حلقوی کشور تا سال ۲۰۲۰ تکمیل خواهد شد. او افزود حکومت وحدت ملی متعهد است که افغانستان را به چهارراه ترانزیت دنیا تبدیل کند.

از ۲۶ میزان به عنوان روزجهانی ترانسپورت و ترانزیت در همه کشورها تجلیل می شود. (افغانستان.رو)

#### باشندگان کندز: حکومت....

گردیده و حالا با مشکلات اقتصادی مواجه هستند:

«از حکومت مرکزی خواست ما این است که امنیت ما را تأمین کند در غیر آن ما دیگر در این شهر سرمایه گذاری نمی کنیم به هر کس در این جنگ سی لک و چهل لک تاوان رسیده است و تنها جور کردن هر دوکان دولک افغانی مصرف دارد و هر دوکاندار از تجمار سی لک و بیست لک قرضدار است.»

«در راسته یبازری شهر کندز ده دوکان سوخته است مردم بسیار وحشت زده شده است و به هر دوکاندار چهل هزار دالر و پنجاه هزار دالر خساره وارد شده است و از رئیس جمهور و رئیس اجراییه می خواهیم همراه مردم متضرر شده کمک مالی کند و دیگر نگذارند که کندزبان متضرر شوند.»

باشندگان شهر کندز در کنار پرداخت خسارات مالی شان، از حکومت می خواهند که در این ولایت امنیت سر تا سرى را تأمین نماید تا مردم به فکر آرام به کار و بار شان ادامه دهند در غیر آن مردم، این ولایت را ترک خواهند کرد.

يکتن از دوکانداران شهر کندز به رادیو آزادی چنین گفت:

«ما از اثر جنگ مهاجر و مسافر شدیم در به در شدیم من در روی بازار یک کراچی داشتم حالا هم مال داریم به تراج رفته است در به در هستم هیچ چیزی ندارم و از دولت می خواهم همراه ما پول نقد کمک کند تا به کار و بار خود ادامه بدهیم.» بر اساس گفته های باشندگان شهر کندز، هم اکنون قسمتا وضعیت امنیتی خوب شده است، اما هنوز هم مردم مطمئن نیستند و هیچ کس احساس امنیت نمی کند.

با این حال عبدالواسع باسل سخنگوی سرپرست ولایت کندز می گوید که در مورد تثبیت خسارات وارد شده مردم و کمیسون ایجاد گردیده و عملا به کار آغاز نموده اند.

وی می گوید که این دو کمیسون خسارات وارد شده افراد ملکی و نامیسبات دولتی را جمع آوری می نمایند و سپس به مرکز فرستاده می شوند و بعدا حکومت مرکزی در این مورد اجراءات خواهد کرد.

بر منیهای سخنان صاحب نظران، تا زمانی که مناطق اطراف شهر کندز بخصوص ساحه گل تپه و ولسوالی چهاردره از حضور فزیکي طالبان محصل پاکستانی نغصرد، شهر کندز از حملات احتمالی عناصر ضد دولتی رهایی پیدا نخواهد کرد، چون ساحه گل تپه و ولسوالی چهاردره مسالمت آمیز از منازعه به صلح یاری دهیم و با صورت های مختلف خشونت مبارزه کنیم.»

آقای ناجی می گوید که با توجه و تاکید بر چنین روڼکردی است که موسسه تحقیقات و مطالعات اجتماعی افغانستان، در جمع اهداف و پژوهش های خویش: برای مطالعات صلح و امنیت و شیوه های موثر برای گذار از منازعه، اولویت مهم قابل است.

رییس موسسه تحقیقات و مطالعات اجتماعی افغانستان می گوید که در جریان چهار دهه منازعه در افغانستان، تلاش های صلح به این خاطر به فرجام نیک و نتیجه بخش نرسیده است که کار عملی و پژوهشی در این راستا صورت نگرفته است.(مرکز)

#### ایران خواستار افزایش....

با داود شاه صبا وزیر معادن و پترولیم افغانستان در نهران پشتنیانباش را از صدور نفت کشورش به افغانستان اعلام کرد. وزیر نفت ایران افزوده است که فروش نفت بگونه مستقیم به حکومت افغانستان میتواند جلوی قاچاق مواد نفتی را تا اندازه‌های زیاد به این کشور بگیرد.

زنگنه خاطر نشان کرد: «ما تصمیم گرفته ایم که هیات هر دو کشور گفتوگوهایی را دربارهٔ افزایش صادرات نفت با حمایت دولت داشته باشند.»

ایران روزانه ۳ میلیون لیتر تیل به افغانستان صادر می کند و می خواهد تا این رقم را افزایش دهد.

وزیر معادن و پترولیم افغانستان همچنان در دیدار با مقام های ایرانی دربارهٔ آموزش کارمندان نفت و گاز افغانستان در ایران سندهایی را به امضا رساند.(طلوع نیوز)

#### افزایش ازدواج های ....

ساحهیی حقوق بشر در این ولایت به سلاموطندار گفت که در ۶ ماه گذشته ۱۲ قضیهٔ ازدواج دختران زیرسن در این اداره به ثبت رسیده است. آقای تنویز میگوید که امکان دارد این آمار بیشتر باشد، زیرا در این مناطق دوردست، شماری از دختران به «بد» داده میشوند و خانوادهها به دلیل محدودیتهای فرهنگی این رویدادها را پنهان میکنند.او میگوید بد به شماری از خانواده ها در این باره صحبت کرده اند و گفته اند که این گونه ازدواجها مشکلات بسیاری را به وجود میآورد و زندگی شمار زیادی از دختران خردسال یک سال پس از ازدواج با خطر روبه رو میشود. به گفته آقای شمس بیسودی، مقرر. قضوتنهایی خانوادهگی، ناامنیه ای جاری در کشور و ناآگاهی مردم از جمله عوامل عمدهٔ این ازدواجها هستند. رفیقه اجپزری، رییس امور زنان کندهار نیز به سلاموطندار گفت که آموزشگاه های کوتاهمدتی را برای افزایش آگاهی باشندگان در مورد تأثیر منفی ازدواجهای زیر سن برگزار کرده اند و اطلاعاتهمی بانوان در این زمینه در اولوبت‌های کاری آنان قرار دارد.

مولوی خدایداد یکی از علمای دینی در این ولایت میگوید که کودکان نعمتهای خداوند هستند و خانوادهها نباید حقوق آنان را زیر پا کنند. او افزود که اسلام به هیچ فردی اجازه نداده است که ازدواج کودکانشان را در خردسالی بر گزار کنند.

با این که در یک دههٔ گذشته نهادهای فعال حقوق بشری، عالمان و دیگر نهادها برای جلوگیری از ازدواجهای زیر سن آموزشگاههایی را برگزار کرده اند، اما هنوز هم چنین قفیه‌هایی در مناطق دوردست دیده میشود.(سلام وطندار)

## صحت و سلامت

### ۷ مواد غذایی که برای

### سلامت مغز مفید هستند



برخی از غذاهایی که در رژیم غذایی مصرف می کنیم اهمیت زیادی برای رشد مغز و بهبود فعالیت آن دارد، و می تواند تأثیر عمیقی بر سلامت عقلی انسان داشته باشد. به گزارش خبری شبکه العالم، روزنامه انگلیسی «دیلی میل» گزارشی از «جزوم ساریس» پژوهشگر دانشگاه «ملبورن» استرالیا در این زمینه منتشر کرده است.

پژوهش های متعددی پیرامون آثار زیان بار رژیم غذایی ناسالم و کمبود مواد مغذی آن منتشر شده که همگی بر ارزش پیگیری رژیم غذایی سالم دارای مکمل های غذایی برای حفظ و تقویت سلامت عقل تأکید دارد.

هفت مواد مغذی اساسی که بر سلامت عقل تأثیر گذار می باشد، شامل این موارد است:

#### امگا ۳

چربی های غیر اشباع شده به ویژه اسیدهای امگا ۳ که نقش مهمی در زمینه شکل گیری مغز و فعالیت مغلوب آن، رفع افسردگی و پیشگیری از قراوشی دارد.

این ماده در خشکبار و انواع ماهی به خصوص ساردین و سالمون موجود است.

#### ویتامین بی و اسید فولیک

افراد دچار افسردگی یا اشخاصی که داروهای ضد افسردگی تأثیری بر آنان ندارد دچار کمبود اسید فولیک (بی ۹) هستند. ویتامین بی و اسید فولیک در سبزی های برگ شکل، حبوبات، خشکبار، گوشت های طبیعی، تخم مرغ، پنیر و لبنیات موجود است.

#### اسید آمینه

پایه اولیه ساخت پروتئین بوده و قوی ترین آنتی اکسیدان برای بدن است که در گوشت، غذاهای دریایی، تخم مرغ و حبوبات وجود دارد.

#### مواد معدنی

مواد معدنی به ویژه روی، منگنز و آهن نقش مهمی در فعالیت دستگاه عصبی و فعل و انفعالات شیمیایی مغز داشته، عنصر اساسی در زمینه کمک به سیستم دفاعی بدن است که به همین دلیل کمبود آن باعث افسردگی می شود.

کمبود آهن نیز باعث کند شدن رشد بدن شده و همچنین آهن دارای نقش اساسی در انتقال اکسیجن به مغز می باشد. روی در گوشت، منگنز در خشکبار، حبوبات، سبزیجات و سویا؛ و آهن در جگر، حبوبات، خشکبار و سبزیجات به ویژه پالک موجود است.

#### دیتامین دی ۵

برای رشد مغز و استخوان بسیار مفید است و مبدو آن باعث شیذرفرنی و افسردگی می شود.

این ویتامین را می توان از خورشید، ماهی، سمارق و شیر به دست آورد.

#### آنتی اکسیدان گیاهی

کمبود آن باعث افسردگی و آلزایمر می شود، این ماده در میوه و سبزیجات به ویژه توت سیاه ، انگور، انم، پیاز، سیر، چای سبز و سیاه یافت می شود.

#### باکتری های مفید

کمبود آن باعث التهاب شده و تأثیری منفی بر سیستم عصبی و فعالیت مغز دارد. این ماده در ترشحات، ماست و پوست میوه موجود است.

توجه به این نکته بسیار مهم است که رژیم غذایی دارای قند، چربی و غذاهای مصنوعی باعث افسردگی شده و سلامتی عقل را به خطر می افکند، لذا مکمل های غذایی می تواند نقش مهمی در زمینه حفظ فعالیت مغز داشته و اختلالات عقلی را درمان نماید به همین دلیل باید در چارچوب رژیم غذایی متعادل مصرف شود.

## پروتئین شیر عامل محافظت

## در مقابل بیماری های قلبی

پژوهش های جدید دانشمندان نشان می دهد که پروتئین های ویژه ای در شیر و غذاهای تخمیری طبیعی وجود دارند که می توانند باعث بهبود عملکرد و افزایش سلامت قلب و عروق انسان شوند.

در تحقیقات انجام شده توسط تیمی متخصص در پژوهشگران دانشگاه های کوریای جنوبی، محققان در غذاهای آماده شده وانکش «Maillard» را به کار برده اند که یک واکنش شیمیایی بین اسیدهای آمینه و کاهش قند بوده و باعث تولید ترکیبات شیمیایی جدید با کاهش کل سرم و پائین آمدن سطح تریاکم لیپو پروتئین، کلسترول و تری گلیسرید در موش ها می شود.

بر اساس این پژوهش های جدید، پیش از این که ترکیب شیمیایی فوق به موش ها داده شود، واکنش «Maillard» در آزمایشگاه انجام گرفته و با اسید لاکتیك تخمیر شد، که به گفته پژوهشگران، ممکن است نتیجه یک مکاینسم دفاعی آنتی اکسیدانهی باشد که ترکیب کلسترول و سوخت و ساز بدن را تنظیم کرده و نهاپندا در بهبود سلامت قلب و عروق موثر است.

پژوهشگران این تیم تحقیقاتی همچنین اعلام کردند که واکنش سدیم کازینئیت cMRP، cMRP. Maillard تخمیر شده به وسیله معطر لاکتوباسیلوس H۹ و cMRP-F- که آنها ایجاد کرده اند، نیز ممکن است در جلوگیری و یا کاهش بیماری های قلبی – عروقی نقش داشته باشد.

