

## نوع تفکر درباره آسیب روانی بر نحوه رهایی از آن تأثیر دارد

جهان از چگونگی تأثیر گذشته بر حال ما آگاهی یافته است.  
من اما می‌دانم برچسب «آسیب دیده» بر خود زدن، مانع التیام است.

۸



عنوان‌های مهم

### اوضاع نابسامان کابل؛

### شش‌ونیم یا تداخل وظیفه‌یی

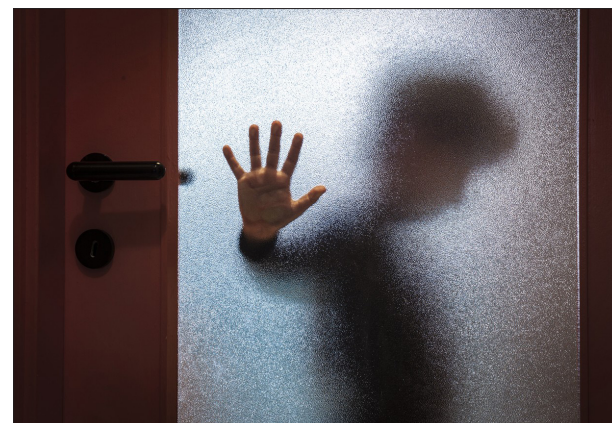
ترسی در سیمای مردم موج می‌زند که نشود  
قربانی بعدی آن‌ها یا اقارب‌شان باشند



۳

### آشنایان غیر قابل اعتماد

در برخی موارد، آزارگر کودکان کمک خود را به بستگان  
به‌عنوان پرستار کودک ارایه می‌دهد



۵



### مناطق تحت کنترل طالبان

## محروم از برنامه ماین‌پاکی

انفجار در غزنی ناشی از عدم همکاری طالبان با اقدامات فراجناحی و بشردوستانه  
برای جمع‌آوری مین و مهمات انفجارنشده بود

یونیسف: طی ۱۴ سال به‌طور متوسط هر روز ۵ کودک کشته شده است

بوجی پاره‌های آهن‌شان را بفروشد، نمی‌دانم پول‌شان را گرفتند یا هنوز  
در هیجان این بودند که چقدر گیرشان خواهد آمد که همگی می‌میزند،  
آن‌طور که انسان افغانی می‌میرد، ناهنگام و ناجوان‌مردانه، این سلاح  
عمل نکرده هر زمانی پیش‌تر یا بعدتر هم می‌توانست، منفجر شود، اما این  
فرصت را از دست نداد...

تصویری که براساس گزارش اخیر کمیسیون مستقل حقوق بشر در ذهنم  
می‌چرخد، کوچه‌یی در غزنی‌ست که یکی از همسایه‌ها ختم قرآن گرفته و  
به‌همین خاطر از روزهای معمول شلوغ‌تر است. تعدادی کودک که مدت‌ها  
به کمک هم سرگرم جمع کردن زباله‌های بازیافتی و پاره‌های آهن بودند،  
همان روز تصمیم می‌گیرند به کاکای زنجی که کارش خرید این زباله‌هاست،

۲

دیگر خواندنی‌ها در این شماره

### حسین؛ پسر دریا

پسری که آزادی و نوازندگی را از «موج دریا» آموخته است



یک پسر به دنیا آمد، به‌قول خودش «پسر دریا»،  
مادرش مازندرانی و پدرش هراتی؛ پسری که در پنج سالگی  
و بعد از سقوط رژیم طالبان به افغانستان آمد؛ اما دوباره به  
ایران برگشت.  
جایی که دوازده سال تمام در مکتب با تبعیض مواجه بود،  
با کنایه، تمسخر و اهانت از سوی هم‌صنفان و کودکان  
هم‌سن و سالش، به یک جرم بزرگ: «افغانی بودن»  
با وجود تمام این دشواری‌ها و مشقات؛ به لطف صبوری که  
از والدین و پدر بزرگش آموخته بود، در دل مهربان حسین،  
هرگز خاطره به عقده مبدل نشد. او همچنان مهربان ماند  
و ماهی شکم پر محلی و قرمه سبزی شمال ایران را همان  
قدر با اشتها می‌خورد که قابلی پلو اوزبیک و بریانی را.  
او طبیعت را نماد زیبایی و قدرت می‌داند و آزادی را از مادر  
دومش، «دریا» آموخته است. جایی که در کنارش بزرگ شد  
و از همانجا بود که اسکی و شنا را خوب فرا گرفت.

ادامه در صفحه ۴

لغو پست‌های سخنگویان ولایات نقض  
قانون اساسی است

۲

افزایش سطح تولید آلوبخارا  
در غزنی و قندهار

۲

بازداشت چهار شهروند پاکستانی  
در فرانسه

۷

نیویارک تایمز به‌دلیل نشر خبر  
جعلی در مورد داعش، دو جایزه را از  
دست داد

۷

### فعالیت افغانستان

### در عرصه نجوم؛ صفر

گفتگو با محمد مروج‌زاده، سرپرست انجمن  
نجوم افغانستان

گفته می‌شود یک تلسکوپ از دوران  
کمونیسیت‌ها در تهکوی مرکز جیولوجی در  
دانشگاه کابل هست که کارایی آن معلوم نیست



۱

### نرخ اشتراک در روزنامه

مدت	هزینه اشتراک
یک سال	۶۰۰۰ افغانی
شش ماه	۳۰۰۰ افغانی
یک سال	۲۰۰ دالر
شش ماه	۱۰۰ دالر

مدیست  
RAH-E-MADANYAT DAILY

برای دریافت تازه‌ترین  
خبرها، تحلیل‌ها و گفتگوها  
به وب‌سایت ما مراجعه کنید:

madanyatdaily.com

### شرکت خدمات اینترنتی ضحاک تکنالوژی

- خدمات اینترنت از طریق بیسیم
- خدمات اینترنت از طریق کابل فایبر نوری
- خدمات اینترنت از طریق مایکروویف
- خدمات اینترنت از طریق وایست
- خدمات مکمل ای سی تی
- خدمات شبکه سازی
- خدمات دیتابیس

0786 873 535  
sales@ztechisp.com  
www.ztechisp.com



## خلیل‌زاد: جنگ، دیگر مشروع نیست

● زلمی خلیل‌زاد: «با توافق‌نامه ایالات متحده و طالبان، بیانیه مشترک ایالات متحده و افغانستان، حمایت گسترده بین‌المللی از صلح و آغاز مذاکرات بین‌الافغانی، جنگ و کشتار داخل افغانستان مشروعیت خود را از نظر تعداد زیادی افغان‌ها که در آرزوی صلح و امنیت هستند از دست داده است.»

### خبرهای داخلی

## نی: لغو پست‌های سخنگویان ولایات نقض قانون اساسی است

● راه مدنیت: نی یا نهاد حمایت‌کننده رسانه‌های آزاد افغانستان در واکنش به لغو پست‌های سخنگویان ولایات گفت که حکومت با لغو این پست‌ها به‌صورت آشکار، قانون اساسی را نقض می‌کند.

هم‌چنین نی از دولت خواست که این حکم را پس گرفته و جلو چرخش آزاد اطلاعات را نگیرد. نی روز یک‌شنبه (۳۰ قوس) با نشر خبرنامه‌یی از اداره مستقل ارگان‌های محلی نی خواست تا زمان بازبینی این حکم از سوی رییس‌جمهوری، عملی کردن آن را به تأخیر اندازد.

روز گذشته مکتوبی از دفتر شورای امنیت ملی به رسانه‌ها درز کرد که بر اساس آن رییس‌جمهوری، غنی هدایت داده که والیان مسوول اطلاع‌رسانی در ولایات اند و پس از این حق داشتن سخنگویی را ندارند.

هم‌چنان در این مکتوب که اداره ارگان‌های محلی فرستاده، از این اداره خواسته شده که حذف تمامی بست‌های سخنگویان والیان از تشکیلات و پیشبرد امور اطلاع‌رسانی توسط شخص والی هر ولایت را تهیه و «هرچه عاجل» با دفتر شورای امنیت شریک کند.

نهاد حمایت‌کننده رسانه‌های آزاد افغانستان در این خبرنامه تأکید داشت که نشر گزارش‌های تحقیقی، تحقیق اخبار روزمره و نشر وقایع مهم برای مردم بدون دسترسی به معلومات، محال است. گویا حکومت افغانستان بعد از نشر گزارش‌های تحقیقی اخیر به‌خصوص در زمینه چگونگی مصرف بودجه اضطراری، دست به این اقدام زده است.

طبق گفته‌های این خبرنامه، حکومت به‌عنوان مشروع‌ترین نهاد اجتماعی مکلف است تا پیش‌تر از هر نهاد دیگری قوانین نافذ را عملی کند.

این نهاد علاوه کرد که بر اساس حکم ریاست جمهوری، وظیفه سخنگویان پس از این از سوی والیان انجام می‌شود که یک اقدام غیرعملی است، زیرا دسترسی به والیان در بسیاری موارد، هفته‌ها طول می‌کشد. به تبع آن، دسترسی به اطلاعات نیز محدود و در مواردی ناممکن خواهد شد.

## خلیل‌زاد: امریکا در کنار مردم افغانستان ایستاده است

● زلمی خلیل‌زاد، نماینده ویژه امریکا برای صلح افغانستان، گفت که دولت افغانستان و گروه طالبان باید به خواسته‌های مردم احترام بگذارند و هرچه زودتر به یک توافق سیاسی برسند. هم‌چنین ایالات متحده امریکا در کنار مردم افغانستان ایستاده است.

آقای خلیل‌زاد بامداد روز یک‌شنبه (۳۰ قوس) در صفحه توییتر خود با محکوم کردن جان‌باختن چندین کودک در انفجاری ولسوالی گیلان غزنی نوشت: «خبر مرگ شمار زیاد بی‌گناهان از غزنی که اکثریت آنان اطفال بودند، جان‌گداز است.»

وی در ادامه اظهار داشت که جنگ و کشتن افغان‌ها در موجودیت توافق‌نامه امریکا با طالبان و اعلامیه مشترک امریکا با افغانستان، حمایت گسترده بین‌المللی از صلح و آغاز مذاکرات صلح از نظر شمار زیاد افغان‌های که به صلح و امنیت نیاز دارند و آرزوی آن را دارند، مشروعیت‌اش را از دست داده است.

نماینده خاص امریکا برای صلح افغانستان تأکید داشت: «ما از تمام جوانب می‌خواهیم که خشونت را کاهش داده و سریعاً به‌سوی آتش‌بس بروند. یکجا و با حمایت بین‌المللی باید در سراسر کشور به خطرات مواد منفجراننده و ماین‌ها رسیدگی کنند تا حیات ارزشمند کودکان و بزرگسالان نجات یابد.»

او سطح خشونت در افغانستان را محکوم کرد و گفت هدف کسانی که وحشت و خون‌ریزی می‌آفرینند، «ایجاد نفاق و استفاده از خشونت برای تضعیف افغان‌هایی‌ست که به صلح، ختم دایمی خشونت، و یک افغانستان مرفه متعهدند.»

در حال حاضر مذاکرات دولت و طالبان برای چند هفته متوقف شده و هیات دولت برای مشورت بیشتر در مورد آجندای دور بعدی گفتگوهای صلح به کابل برگشته‌اند.

انفجار یک گلوله هواون دو روز پیش در غزنی جان حدود ۱۵ کودک را گرفت و چندین نفر دیگر به اثر آن زخمی شدند.

منابع امنیتی اعلام کرده بودند که این رویداد ناشی از انفجار ریکشای بمب‌گذاری شده بوده و یک مجلس ختم قرآن را هدف قرار داد، اما روز گذشته کمیسیون حقوق بشر، نوعیت انفجار را سرگلوله هواون منفجراننده خوانده است.



## تمدید تحریم‌ها علیه طالبان در شورای امنیت

● شورای امنیت سازمان ملل متحد قطعنامه ۲۵۵۷ (۲۰۲۰) درباره تجدید وظیفه تیم نظارت بر تحریم‌ها علیه افراد و نهادهای مرتبط با طالبان را تصویب کرد.

## مدنیت

madanyatdaily.com

## گزارش

● سال دهم ● شماره ۶۶ ● دوشنبه ۱ جدی ۱۳۹۹

## مناطق تحت کنترل طالبان، محروم از برنامه ماین‌پاکی

انفجار در غزنی ناشی از عدم همکاری طالبان با اقدامات فرآجناحی و بشردوستانه برای جمع‌آوری مین و مهمات انفجارنشده بود

### ● معصومه امیری گزارشگر

● تصویری که براساس گزارش اخیر کمیسیون مستقل حقوق بشر در ذهنم می‌چرخد، کوچه‌یی در غزنی‌ست که یکی از همسایه‌ها ختم قرآن گرفته و به‌همین خاطر از روزهای معمول شلوغ‌تر است. تعدادی کودک که مدت‌ها به کمک هم سرگرم جمع کردن زباله‌های بازیافتی و پاره‌های آهن بودند، همان روز تصمیم می‌گیرند به کاکای زرنجی که کارش خرید این زباله‌هاست، بوجی پاره‌های آهن‌شان را بفروشند، نمی‌دانم پول شان را گرفتند یا هنوز در هیجان این بودند که چقدر گیرشان خواهد آمد که همگی می‌میرند، آن‌طور که انسان افغانی می‌میرد، ناهنگام و ناجوان‌مردانه، این سلاح عمل‌نکرده هر زمانی پیش‌تر یا بعدتر هم می‌توانست، منفجر شود، اما این فرصت را از دست نداد.

### ● بین سال‌های ۲۰۰۵ و ۲۰۱۹، حداقل ۲۶ هزار کودک در افغانستان کشته یا معلول شده‌اند

### یعنی طی ۱۴ سال گذشته به‌طور متوسط هر روز ۵ کودک

### آن ۱۵ کودک رخ نمی‌داد.

این ریاست در رابطه با آموزش کودکان و افراد ملکی برای شناسایی مواد خطرناک می‌گوید، برنامه‌های گسترده‌یی در این زمینه اجرا شده

خواسته بود تا بیانیه سیاسی جلوگیری استفاده از سلاح‌های منفجره در مناطق پرجمعیت را تأیید کند و هم‌چنین از این کشور تقاضا داشت تا از نفوذ خود در صحنه جهانی استفاده کند و اطمینان حاصل کند که کودکان افغان آسیب‌دیده از سلاح‌های انفجاری به خدمات حیاتی دسترسی دارند.

بمب‌ها و سلاح‌های انفجاری عمل‌نکرده علاوه بر خطر انفجار، می‌توانند باعث آلودگی محیط زیست شوند. در بعضی از مناطق که این‌ها در خاک دفنند، مواد کیمیایی مرتبط با مهمات می‌توانند به خاک و آب‌های زیرزمینی وارد شوند.

گروه غیردولتی اقدام علیه خشونت مسلحانه (AOAV) امسال اعلام کرد که تقریباً در هر سال از دهه گذشته، غیرنظامیان بیش



از ۹۰ درصد تلفات را در هنگام استفاده از سلاح‌های انفجاری در مناطق پرجمعیت متحمل شده‌اند.

آن‌ها تأکید داشتند که فراتر از تلفات فوری، بخشی از خطر ذاتی تأثیر نامتناسب بر ساختمان‌ها و زیرساخت‌های غیرنظامی است. این سلاح‌ها اغلب به منازل، مشاغل و زیرساخت‌ها آسیب می‌رساند. وقتی امکانات بهداشتی و درمانی آسیب ببینند یا از بین بروند، احتمال ابتلا به بیماری‌های عفونی به‌شدت افزایش می‌یابد. تأسیسات آسیب‌دیده آموزشی برای کودکانی که مجبور به تعلیم یا پایان تحصیل می‌شوند، عواقب طولانی دارد که به احتمال زیاد بر دختران تأثیر منفی می‌گذارد.

این گروه به همراه دیده‌بان حقوق بشر در کنفرانس جنوبی که چندماه پیش برگزار شد، به کشورهای عضو فشار آوردند تا عدم استفاده از سلاح‌های انفجاری در مناطق با تراکم بالای جمعیت را به حقوق بشردوستانه یا حقوق جنگ اضافه کنند. ثبت این مورد به قوانین بشردوستانه، دولت‌ها را ملزم به ارائه گزارش‌ها و متعهد به اجرا و کمک به قربانیان در صورت بروز عوارض می‌کند. هرچند این تعهدات از نظر قانونی الزام‌آور نیستند، اما دارای اهمیت قابل توجهی‌اند، زیرا قادرند استندردهای رفتاری را ترسیم کنند و به روشن شدن قوانین بین‌المللی موجود کمک کنند.

### ● غیرنظامیان بیش از ۹۰ درصد تلفات را در هنگام استفاده از سلاح‌های انفجاری در مناطق پرجمعیت متحمل شده‌اند

است. استفاده از مساجد و مکاتب به‌عنوان مراکز آموزشی در مناطق مختلف، استفاده از رسانه‌هایی چون تلویزیون و اعلام شماره تماس این ریاست به مردم تا در صورت دیدن مواد منفجره عمل‌نکرده اطلاع دهند از جمله اقداماتی بود که به‌گفته این ریاست برای ارتقای معلومات مردم انجام شد، البته باز هم معلوم نیست که چه تعداد از خانواده‌های ساکن در مناطق تحت کنترل طالبان چه میزان به این خدمات آموزشی برای شناسایی مواد منفجره دسترسی دارند.

● **مردم به‌خاطر وضعیت اقتصادی ضعیف و تصور اینکه بمبی که تا حالا منفجر نشده، بعد هم خرید و فروش این وسایل می‌پردازند و همکاری لازم را با ما ندارند.** کارشناسان تأکید می‌کنند که آموزش خطر مواد انفجاری عمل‌نکرده باید بر روی خطرات ناشی از انفجار برای کودکان و نوجوانان متمرکز شود و باید رفتارهای مخاطره‌آمیز آن‌ها را برطرف سازد. گسترش گزارش‌ها مبتنی بر جامعه و مراکز درمانی، حساسیت و نظارت را بهبود خواهد بخشید.

● **منع استفاده از سلاح‌های منفجره در مناطق پرجمعیت** مسوول بخش Save the Children در افغانستان گفت که علت انفجار غزنی مشخص نیست. برخی می‌گویند توسط بمب صورت گرفته و برخی دیگر معتقدند قطعه‌یی از مواد انفجاری عمل‌نکرده بوده که منفجر شده است. در هر صورت، ما از اینکه این همه کودک کشته شده‌اند، وحشت کردیم.

او در ادامه با اشاره به گزارش اخیرشان تحت عنوان «جنگ را علیه کودکان متوقف کنید» می‌گوید که بین سال‌های ۲۰۰۵ و ۲۰۱۹، حداقل ۲۶ هزار کودک در افغانستان کشته یا معلول شده‌اند یعنی طی ۱۴ سال گذشته به‌طور متوسط هر روز ۵ کودک. این سازمان خبریه در همین گزارش از انگلیس

### خبرهای داخلی

## افزایش سطح تولید آلبوخارا در غزنی و قندهار

● راه مدنیت: اکبر رستمی، سخنگوی وزارت زراعت، آبیاری و مالداری کشور، گفت که سطح تولید آلبوخارا در ولایت‌های غزنی و قندهار افزایش یافته است. دهقانان این ولایات سالانه هزاران تن محصولات آلبوخارا را برداشت می‌کنند.

آقای رستمی روز یک‌شنبه (۳۰ قوس) در صحبت با روزنامه راه مدنیت گفت که هزاران هکتار زمین در این ولایات، درختان آلبوخارا غرس شده و همه‌ساله هزاران تن آلبوخارا به‌دست می‌آید.

وی تصریح کرد که بیش‌ترین میزان تولید در ولایت‌های قندهار و غزنی بوده که در این دو ولایت چهارنوع آلبوخارا حاصل می‌دهد.

سخنگوی وزارت زراعت، آبیاری و مالداری کشور گفت که بر اساس سروی‌های انجام شده سال ۱۳۹۸ در کشور حدود یک‌هزار و ۱۴۴ هکتار زمین باغ‌های آلبوخارا احداث شده است.

به‌گفته وی، سطح تولید این میوه سال گذشته به حدود هشت‌هزار و ۷۹۰ تن رسیده بود. طبق معلومات آقای رستمی، عملی شدن برنامه‌های آموزشی، احداث باغ‌های جدید آلبوخارا و همکاری دوام‌دار با باغداران سبب افزایش میزان تولید آلبوخارا شده است.

وی تأکید داشت که آلبوخارا به کشورهای هند، پاکستان، امارات متحده عربی، انگلستان، امریکا و کانادا صادر می‌شود.

بر اساس معلومات وزارت زراعت و مالداری کشور آلبوخارا بیش‌تر در ولایت‌های غزنی، لوگر، پروان، ارزگان، قندهار، کابل، فاریاب، زابل و میدان وردک تولید می‌شود.

دهقانان کشور همواره از نبود بازار مناسب و عدم دسترسی به امکانات سردخانه‌یی جهت حفظ محصولات‌شان شکایت داشته و از دولت می‌خواهند که برای محصولات‌شان بازار فروش پیدا و سردخانه‌های عصری تأسیس نمایند.

هم‌چنین نبود کارخانه‌های پروسس میوه‌های خشک از مشکلات دیگر پیش‌روی صادرات محصولات کشور می‌باشد و آقای رستمی گفت، در صورتی که میوه خشک کشور به‌طور درست پروسس شود، می‌تواند با بهایی بهتری در بازارهای جهان به‌فروش برسد.

## وزارت معارف در توافق تازه

### یونیسف و طالبان شامل نیست

● راه مدنیت: نجیبه آرین، سخنگوی وزارت معارف کشور در واکنش به توافق یونیسف و طالبان گفت که این وزارت در توافق‌نامه تازه میان یونیسف و طالبان شامل نیست. این توافق برای ساختن چهارهزار صنف درسی انجام شده است.

خانم آرین روز یک‌شنبه (۳۰ قوس) در صحبت با روزنامه راه مدنیت گفت که وزارت معارف در این توافق‌نامه شامل نیست، اما بر اساس یک برنامه جداگانه با یونیسف در قسمت تعلیم و تربیه همکاری می‌کند.

بانوآرین گفت: «ما با یونیسف یک پلان همکاری سه‌ساله داریم، در مناطقی که دسترسی به مکاتب وجود ندارد، صنف‌های محلی را ایجاد می‌کنیم.»

وی در ادامه تصریح کرد که این پلان از سال ۲۰۱۸ الی ۲۰۲۱ تطبیق می‌شود. نصاب درسی‌شان بر اساس نصاب وزارت معارف مشخص شده و استادان نیز از طرف این وزارت تعیین می‌شوند.

هم‌چنین سخنگوی وزارت معارف کشور از یونیسف خواست که جزئیات این توافق را با این وزارت شریک سازند.

طالبان تا هنوز در مورد توافق‌شان «صندوق حمایت از کودکان سازمان ملل متحد (یونیسف) اظهار نظر نکرده‌اند.»

یونیسف گفته بود که آن‌ها برای دست‌یابی به این توافق دوسال با طالبان گفتگو کرده و بالاخره توافق کردند که حدود چهارهزار صنف درسی را در مناطق تحت کنترل طالبان ایجاد کنند.

این اداره اعلام کرد، صنف‌های درسی در مناطقی ساخته خواهد شد که کودکان از آموزش محروم‌اند. هم‌چنین قرار است این صنف‌ها در خانه‌های مردم برگزار شود. این صنف‌ها در هلمند، کندهار، ارزگان و فاریاب ایجاد خواهند شد.

یونیسف گزارش داد که در افغانستان سه‌میلیون و ۷۰۰ هزار کودک از تعلیم محروم هستند. بزرگ‌ترین عامل این محرومیت عدم امنیت و خشونت روزافزون عنوان شده است.

هم‌چنین در ادامه آمده که ۶۰ فیصد اطفال محروم از تعلیم و تربیه در افغانستان دختران هستند و عواملی مانند رسم و رواج‌های نادرست و محدودیت‌های خانوادگی باعث محروم‌شدن دختران از درس می‌شود.

این در حالی‌ست که بر اساس ارقام سازمان ملل متحد، میان سال‌های ۲۰۱۸ و ۲۰۱۹ حدود شش و نیم‌هزار طفل افغان کشته شده و ۱۵ هزار تن دیگر زخمی شده‌اند.



## سازمان نجات کودکان در واکنش به حادثه غزنی بیانیه داد

سازمان نجات کودکان: «چهار دهه درگیری در افغانستان تاثیر مخربی بر زندگی کودکان و جوانان داشته است. تحصیلات آن‌ها به شدت مختل شده و بسیاری از آن‌ها به دلیل سلاح‌های انفجاری یا حمله به مکاتب و سایر مراکز یادگیری معلول یا کشته شده‌اند.»



## سیما سمر عزل شد

سیما سمر، نماینده ویژه رییس جمهور و وزیر دولت در امور حقوق بشر و روابط بین‌الملل، با پیشنهاد اداره امور ریاست جمهوری و تأیید شخص رییس جمهور از سمتش برکنار شد. او پیش از آن رییس کمیسیون مستقل حقوق بشر افغانستان بود.



## شاه حسین مرتضوی: طالبان تغییر نکرده‌اند

مشاور ارشد رییس جمهوری در امور فرهنگی در توییتی خبر وزارت داخله که دشمنان مردم افغانستان در سه‌ماه اخیر ۳۷ حمله انتحاری و ۵۱۰ مورد انفجار ماین انجام دادند که نزدیک به ۵۰۰ تن افراد ملکی شهید و بالای ۱۰۰۵۰ تن دیگر مجروح گردیدند را باز نشر کرد و با تأکید گفته بود که طالبان تغییر نکرده‌اند.

### سرمقاله

## حضور زنان در سیاست ضروری اما ناکافی!

با این که این دولت زمینه حضور زنان را در مشاغل سیاسی فراهم کرده ولی هنوز حضور زنان در فضای عمومی و عرصه‌های اجتماعی و اقتصادی مساله است

با این که منشور ملل متحد و اعلامیه جهانی حقوق بشر تأکید بر مساوات حقوق زنان و مردان می‌کند، اما بسیاری از جوامع حتی کشورهایی که عضویت سازمان ملل را دارند و به اعلامیه جهانی حقوق بشر پیوسته‌اند، بسیاری از حقوق زنان را نادیده می‌گیرند. بدین لحاظ مجمع عمومی سازمان ملل و سازمان‌های وابسته میثاق‌ها و کنوانسیون‌های بین‌المللی در حمایت از اجرای اصل مساوات و برابری انسان‌ها تدوین و به تصویب رساندند. از آن جمله کنوانسیون حقوق سیاسی زنان - مصوب ۲۰ دسامبر ۱۹۵۲ است که اعضای کنوانسیون را موظف می‌کند زنان را در بهره‌مندی و اعمال حقوق سیاسی مورد حمایت ویژه و خاص قرار دهند.

افغانستان نیز عضو کنوانسیون حقوق سیاسی زنان است و بر اساس اصول همین سند بین‌المللی تبعیض‌های مثبتی را برای مشارکت و حضور زنان در امور و پست‌های سیاسی قایل شده است.

با این که این رویه زمینه حضور زنان را در مشاغل سیاسی فراهم کرده و حضور زنان در پای صندوق‌های رای تا تکیه بر کرسی‌های مجلس نمایندگان و اشغال پست‌های متعدد حکومتی رضایت‌بخش به نظر می‌رسد، ولی حضور زنان در فضای عمومی و اشتراک در بخش خصوصی و تجارت هنوز مساله است و راه کلانی تا دستیابی به برابری کامل حقوق و فرصت‌ها بین زنان و مردان کشور ناپیموده باقی مانده است.

فراوانی از این، نگرانی وجود دارد که در معامله سیاسی با طالبان بار دیگر کشور از مسیر پیمودن راه برابری زنان و مردان خارج شود یا بیش از این در مسیر احقاق حقوق زنان سنگ اندازی شود یا دولت کند عمل کند. نخستین مانعی که فرا راه زنان در همه عرصه‌ها دیده می‌شود، موانع حقوقی است. دولت علی‌رغم پذیرش حقوق بین‌الملل هنوز نتوانسته از چالش عرف‌های رایج و قرائت‌های سنتی عبور کند و قوانینی در جهت رفع خشونت و تبعیض علیه زنان تصویب و به اجرا برساند. به طور مثال قانون منع ازدواج کودکان و دختران زیرسن ۱۸ سال، منع آزمایش بکارت و منع خشونت علیه زنان در پارلمان با مقاومت اعضای سنت‌گرای مجلس مواجه شد و از تصویب باز ماند.

عدم موفقیت طرح‌های حقوقی دولت تنها به این موارد ختم نمی‌شود. بسیاری از قوانینی که برای حمایت از زنان به تصویب رسیده، در مرحله عمل به اجرا در نمی‌آید. گزارش‌های متعددی وجود دارد که نشان می‌دهد با این قانون آزمایش بکارت را مشروط به رضایت طرف و حکم قاضی کرده اما خلاف دستور صریح قانون، بسیاری با دستور پولیس به آزمایشگاه‌ها برای انجام آزمایش بکارت فرستاده می‌شوند.

همین‌طور در دیگر زمینه‌ها مثل شهادت، دیه، عدم تمکین از شوهر، ارث، مالکیت، طلاق و... هنوز در دادگاه‌ها و مراحل دادرسی از سنت‌ها و عرف‌ها کشور پیروی می‌شود و احکامی که از محاکم صادر می‌شود خلاف موازین حقوقی و روندهای دموکراتیک مندرج در قوانین جمهوری اسلامی افغانستان است.

دومین چالشی که افغانستان نتوانسته از پس آن برآید، خشونت علیه زنان در ابعاد وسیع است. آنجا که چشم نهادها ناظر نیست، خشونت و فجایع زیادی علیه زنان خلق می‌شود که در اغلب موارد اساسا به مرحله شکایت نمی‌رسد. در مواردی که زنان برای احقاق حق خود به مراجع دولتی و قانون مراجعه می‌کنند، در اثر فساد گسترده، زنان از رجوع خود پشیمان، منصرف یا خسته می‌شوند و حتا شکایت‌شان بدون این که حقوق شکایت مد نظر گرفته شود، علیه خود زنان تمام می‌شود. جنبه دیگر خشونت علیه زنان، آزار و اذیت زنان در مکان‌های عمومی و خشونت در محل کار است و هنوز دولت و سازمان‌های وابسته به آن به مکانیزم‌های روشن پاسخ‌دهی و رسیدگی برای پایان دادن همه مصداق‌های خشونت علیه زنان دست نیافته است.

حکومت برای جذب نیروی کار زنان در مشاغل دولتی و نظامی تلاش‌های زیادی به خرج داده و بعضی مشوق‌ها و امتیازاتی را برای دختران به طور مثال برای ورود به اردو و پولیس گذاشته، اما به دلیل نبود امنیت و آرامش از آزار و اذیت جنسی، طرح‌های حکومت در این راستاها ناکام بوده است، در رسیدگی به پرونده‌های آزار و اذیت جنسی، نهادهای دولتی سکوت کرده یا به سادگی از کنار آن گذشته است.

اما مهمترین مساله‌ای که برای رسیدن به اهداف برابری جویانه مد نظر اسناد بین‌المللی نادیده گرفته شده، آموزش است. در واقع این آموزش است که فرایندهای درونی سازی اهداف سازمان ملل را تسریع می‌بخشد. برابری زنان و مردان و برخورداری زنان از حقوق مدنی و سیاسی بدون تبعیض چیزهایی است که در مواد آموزشی ما دیده نمی‌شود یا کمتر و گذار به آن پرداخته شده است.

تنها از طریق آموزش می‌توان مسایل زنان را به بحث عمومی کشاند و با ایجاد گفت‌وگوها هم‌رواداری را ترویج کرد و هم‌این نکته را به مردم آموزش می‌توان داد که حضور زنان در فضای عمومی به معنی راندن یا اشغال حریم‌های مردان نیست. اساسا مبارزه با جنسیت‌زدگی تعریف‌ها، داورى‌ها، مشاغل و تلقی مکان‌های عمومی به عنوان مکان‌های مردانه باید از پله اول آموزش شروع و تا مراحل بالاتر ادامه یابد تا بتوان به برابری میان زنان و مردان در همه عرصه‌ها به ویژه عرصه سیاسی رسید. افزون بر این رویکرد آموزش زنان و دختران در جهت توان‌افزایی برای استقلال مالی باشد.

از انتقادات مجازی که بگذریم، به سراغ باشندگان شهر کابل برویم و ببینیم، باشندگان چه نگاهی به وضعیت امنیتی کابل دارند.

محمد محبوب می‌گوید: «چند ماه می‌شود که کابل شاهد انفجارهای پی‌هم است و این وضعیت، همه را به ستوه آورده. او بیان می‌کند که طرح‌های

- برنامه شش‌ونیم، ممکن در عرصه‌هایی چون جرایم جنایی، مسایل اجتماعی و یا هم تنظیم شهری موثر باشد، اما در مسایل امنیتی موفقیت لازم را نداشته

امنیتی نهادهای مربوطه در راستای حفظ جان مردم تأثیرگذار نیست و این مساله علت‌هایی دارد که باید توسط افراد مسلکی و متخصص شناسایی و به آن رسیدگی شود.

نعمت‌علی‌زاده یکی دیگری از باشندگان شهر کابل در خصوص سرازیر شدن جمعیت به پایتخت اشاره می‌کند که به دلایل مختلف، شمار زیادی از مردم در کابل ساکن شده و این موضوع نمی‌تواند با مسایل امنیتی بی‌ربط باشد.

او می‌گوید که انبوهی از جمعیت، وضعیت کابل را از کنترل نهادهای حکومتی خارج کرده و به همین خاطر، دولت نمی‌تواند به شکل درست آن رسیدگی کند.

### ● برنامه میثاق امنیتی موفق است؟

حدود پنج‌ماه پیش حکومت افغانستان طرح امنیتی را تحت عنوان «میثاق امنیتی» روی دست گرفت و در چارچوب این طرح، نهادهای ذی‌دخل به جنگ جرم‌پیشه‌ها و گروه‌های تروریستی رفت. این طرح هرچند در بخش جرایم جنایی موثر واقع شده، اما برعکس، به باور باشندگان کابل، این طرح در جلوگیری از حملات تروریستی موفق نبوده است. حمله تروریستی بر کورس کوثر دانش، حمله بر دانشگاه کابل، حمله بر کارمندان بانک مرکزی، حملات راکتی، حمله بر معاون والی کابل، حمله بر دو عضو مجلس نمایندگان از جمله حملات تروریستی‌اند که در سه‌ماه اخیر با وجود اجرای برنامه میثاق امنیتی، انجام شده و ذهنیت عامه را نسبت به چگونگی برنامه‌های امنیتی به‌ویژه این میثاق بدبین ساخت.

در این رابطه، شماری از قانون‌گذاران می‌گویند که طرح میثاق امنیتی در برخی موارد تا حدی به تأمین امنیت کمک کرده، اما در برخی موارد ناکام

● برنامه شش‌ونیم به رهبری امرالله صالح، معاون نخست ریاست جمهوری، به تصمیم‌گیری پنجاه‌وششم رسیده است. شش‌ونیم، بزرگ‌ترین برنامه دولت برای رسیدگی به مشکلات آبی شهروندان محسوب می‌شود که توسط شخص دوم حکومت مدیریت می‌گردد.

در آخرین مورد، تصمیم‌گیری آن‌چه به مسایل امنیتی مربوط می‌شود، او از بازداشت یک تروریست ماین‌گذار به نام خیرالله مشهور به «فقره» که در بمب‌گذاری شهرک حاجی نبی دست داشت، خبر داد، اما لفظاتی پس از این تصمیم‌گیری، کابل گواه یک رویداد تروریستی بزرگ دیگر بود.

در انفجار ساحه حوزه پنجم شهر کابل، فرد انتحارکننده یک‌عضو مجلس نمایندگان را هدف قرار داد و در نتیجه این رویداد ۹ نفر جان باختند. مهم‌ترین مساله برای مردم حفظ جان و تأمین امنیت آن‌هاست. در سال‌های اخیر، میزان فقر به‌شدت بلند رفته، عدم اشتغال‌زایی و فساد گسترده به اوج خود رسیده، افراد مسلح به باج‌گیری‌های بی‌شمار دست زدند، ولی صدای این مردم بلند نشد، زیرا مردم براین باورند که دولت نوپا نمی‌تواند به همه مسایل رسیدگی کند، اما بحث «امنیت» فرق می‌کند. مردم گرسنه و بی‌کار حاضر به هرگونه همکاری با دولت است، ولی دولت که توان حفظ حداقلی جان مردم را نداشته باشد، دولت مطلوب و پاسخ‌گو محسوب نمی‌شود.

برنامه شش‌ونیم، ممکن در عرصه‌هایی چون جرایم جنایی، مسایل اجتماعی و یا هم تنظیم شهری موثر باشد، اما در مسایل امنیتی موفقیت لازم را نداشته؛ از زمانی که آقای صالح عهده‌دار این برنامه شده، گراف انفجارها و انتحاری در کابل به‌شدت بلند رفته و پایتخت‌نشینان همه‌روزه صبح را با دود و باروت آغاز می‌کنند.

از جانب دیگر، سریال انفجار و انتحار در سه یا چهارماه اخیر به تکرار رخ می‌دهد و در این اوضاع نابسامان، اگر لفظاتی را با باشندگان کابل بگذرانید، ناامنی و ترس از دست دادن اقارب‌شان در سیمای آن‌ها موج می‌زند که نشود قربانی بعدی در کابل آن‌ها و یا هم یکی از نزدیکان آن‌ها باشد؛ این نشان می‌دهد که اتخاذ طرح‌ها و تکنیک‌های امنیتی ناکارا اما وحشت گروه‌های تروریستی در کابل فراگیر شده است.

### ● ناراضی پایتخت‌نشینان

«تصمیم‌ها را بگی در گور ببر جناب، از انفجار و انتحار کمی جلوگیری کن، از وقتی خودت امنیت کابل را در دست گرفتی، کابل یک روز آرام نبوده، لطفا این نشست‌های مجازی را گم کن، یا امنیت را پس به قوماندانان امنیه و وزیر داخله بسپار.» در میان کمتهایی که در زیر پست آقای صالح آمده، این کمنت از سوی کسی به نام درویش اشکان قابل توجه بود.

البته بعضی‌ها از تصمیم‌گیری‌های برنامه شش‌ونیم

- «آن‌چه برای پارلمان قابل نگرانی‌ست تداخل وظیفوی میان نهادهای امنیتی و ارگ ریاست جمهوری می‌باشد.

حمایت هم کردند. در یک کمنت که عبدالمجیب صمدی در زیر پست اخیر صالح نگاشته: «دیده می‌شود آمران حوزه‌ها و نواحی کابل به حدی بی‌مسئولیت هستند که به وظایف‌شان رسیدگی نمی‌کنند.»







## تعریف جامع کودک آزاری:

- هر گونه بدرفتاری فیزیکی و یا عاطفی، سوءاستفاده جنسی، غفلت یا رفتار همراه با بی‌توجهی یا استثمار تجاری یا سایر انواع استثمار که منجر به آسیب واقعی یا احتمالی به‌سلامت، بقاء، رشد یا کرامت کودک در زمینهٔ روابط یا مسوولیت، اعتماد یا قدرت او شود، کودک آزاری گفته می‌شود.
- (سازمان جهانی بهداشت)

## آشنایان غیر قابل اعتماد

در برخی موارد، آزارگر کودکان کمک خود را به بستگان به‌عنوان پرستار کودک ارایه می‌دهد



- شمیم فروتن**

● افراد پدوفیل یا کودک‌آزار، تحریک جنسی شدید نسبت به کودکان دارند و از طریق رابطه جنسی با کودکان به لذت و هیجان جنسی دست پیدا می‌کنند. این گرایش می‌تواند به کودکان همجنس فرد، کودکانی از جنس مخالف یا حتی هر دو باشد. فردی که دارای اختلال میل جنسی به کودکان است، امکان دارد پیر یا جوان باشد. روزنامه راه مدنیت با چند مورد از کسانی که با چنین آزارهایی مواجه شده‌اند گفتگوهایی داشته که بخش‌هایی از آن با نام مستعار اینجا آمده است:

ناهید (نام مستعار) می‌گوید: هنوز کودک بودم خانهٔ ما در جوار خانهٔ مامایم قرار داشت. یک روز حین برگشت از مکتب متوجه شدم که دروازهٔ حویلی ما قفل است، وقتی



به خانهٔ مامایم رفتم جز پسر مامایم کسی در خانه نبود. خانوادهٔ آن‌ها نیز با خانوادهٔ ما به مهمانی رفته بودند. پسر مامایم که تازه نامزد شده بود، به بهانهٔ مرا به اتاقش برده مدت‌ها به لمس کردن بدنم مشغول شد.

هر قدر کوشش کردم که از پیشش فرار کنم موفق نشدم. با تهدیدهایی که کرده بود من در این باره به کسی چیزی گفته نتوانستم، اما از همان بچگی از او متنفر شدم. حالا که زن و فرزند هم دارم، با دیدن او خاطرات بد بچگی در ذهنم مجسم می‌شود.

فروهر (نام مستعار) می‌گوید: ما شب‌ها فقط یک اتاق برای استراحت داشتیم. شوهر عمه‌ام که بعد از چندین سال مسافرت خانه ما آمده بود، با موهای زخمی که صورت و گردنم را اذیت می‌کرد، نیمه شب از خواب بیدار شدم. وقتی خودم را در آغوش شوهر عمه‌ام دیدم در حالیکه از ترس تمام بدنم می‌لرزید، از پیشش فرار کردم. وقتی دربارهٔ این موضوع به مادرم گفتم، مادرم حرفم را قبول نکرده مرا سرزنش کرد. بعد از همان حادثه حتی از پدرم می‌ترسیدم و شب‌ها تا صبح بیدار می‌ماندم.

ثریا (نام مستعار) می‌گوید: در روزهای تابستان بعد از صرف غذای چاشت، اکثریت روزها خوابم می‌برد. یک روز که در گرمای تابستان خوابم برده بود، در خوابم ترسیدم؛

قبل از رفتن به بستر خواب پتلون ضخیم پوشیده و کمرم را با کمربند قایم می‌بستم.

سامره (نام مستعار) می‌گوید: صنف دوم مکتب بودم. یک روز که از مکتب به‌طرف خانه می‌رفتم یک مرد چاقی به‌دنبالم آمد. در طول راه از من چیزهای بیبوههٔ پرس و پال می‌کرد؛ وقتی نزدیک خانه رسیدم، برایم پنجاه افغانی داد.

روز بعد دوباره سر راهم سبز شد مرا به دکانش دعوت کرد. من که هنوز کودک بودم و او را مرد مهریانی تصور می‌کردم، به دکانش رفتم. او به‌بهانهٔ دادن پول مرا در عقب دکانش برده و مورد آزار و اذیت قرار داد. بعد از همان روز از مردان چاق و دکاندار بدم می‌آمد.

موارد بالا نشان می‌دهند که کودکان از لحاظ جسمی و عاطفی آمادگی برقراری رابطهٔ جنسی را ندارند. این رابطه برای آنان قابل درک نیست؛ چه اینکه بخواهند با برقراری چنین رابطه‌یی موافقت کنند. بنابراین کودکانی که مورد آزار جنسی قرار می‌گیرند، دچار اختلال روانی می‌شوند.

هلینا (نام مستعار) می‌گوید: بعد از ازدواج به افسردگی شدید مبتلا شده بودم. هر روز که می‌گذشت بیش‌تر از گذشته گوشه‌گیر و بی‌حوصله می‌شدم؛ بالاخره شوهرم مرا مجبور کرد که به روان‌شناس مراجعه کنم.

## چگونه در ۲۴ساعت زکام را درمان کنیم؟

- تهیه‌کننده: نجمه رسا**

● سخت مریض هستید و نمی‌توانید از جایتان بخیزید؟ پس باید استراحت کنید، اما شرایط شغل و تحصیل شما به گونه‌یی است که فقط یک روز می‌توانید رخصتی بگیرید یا سرصنف نروید، اما فکر می‌کنید که زکام چیزی نیست که در یک روز خوب شود و مجبورید روز بعد با حال بد سر وظیفه حاضر شوید.

نگران نباشید! اینجا به شما می‌گوییم چطور با یک برنامه‌ریزی ۲۴ساعته حال خودتان را خوب کنید و آماده برگشتن به وظیفه شوید.

**۸صبح: خودتان را معاینه کنید**

**رخصتی بگیرید یا نه؟**

داکتر جیسون جوناس، متخصص داخلی در شفاخانه لیزر نافیلد می‌گوید: «اگر تب دارید (درجه حرارت شما بیشتر از ۳۷/۵ درجه است) یا به شدت سرفه می‌کنید یا دچار ضعف شدید، بی‌حالی، درد بدن و سردرد هستید یا اگر اسهال دارید، باید استراحت کنید. این‌ها نشانه جنگیدن بدن شما با میکروب‌ها و عفونت است. اگر استراحت نکنید اوضاع بدتر می‌شود و ممکن است برای خوب شدن به چند روز استراحت نیاز پیدا کنید.

**۹ صبح: مایعات بنوشید**

**با نوشیدن آب مالته شروع کنید**



## یک ماسک برای مراقبت از پوست در فصل سرما

- یک قاشق روغن زیتون را با یک قاشق عسل ترکیب کنید و ۲۰دقیقه روی پوست بگذارید؛ این ماسک مرطوب‌کننده برای پوست‌هایی که از شدت خشکی ترک خورده‌اند به‌شدت توصیه می‌شود.
- روغن زیتون به عمق پوست نفوذ می‌کند و خاصیت ضد چروک هم دارد و ترکیب آن با عسل سرشار از انتی‌اکسیدان‌هاست.

### یادداشت

## از دوحه تا کابل، قندهار و اسلام‌آباد

## یکی در پرتو آزادی و دیگری

## در سایهٔ اسارت

- سید نعمت‌الله ضیا**

● از روزی که مذاکرات صلح آغاز شده، شاهد اتفاقات عجیب و غریب هستیم. صفت‌بندی‌ها مشخص و هر شخص و یا تیم به سمتی کشانده می‌شود که به لحاظ فکری باهم مشترکات دارند.

وقتی می‌گوییم «والصلح خیر»، یکی از خوبی‌ها و نیکویی‌های صلح این است که صف و خط آدمیان را مشخص می‌کند. تا هنوز صلح در افغانستان برقرار نشده، اما خیر صلح برای مردم افغانستان، مشخص شدن دوستان و دشمنان‌شان آن است. اکنون در یک وضعیت گنگ و پیچیده قرار نداریم. در جنگ و صلح دشمن‌شناسی بخشی از پیروزی است. اکنون خیر صلح برای افغان‌ها این‌ست که ما دیگر در تاریکی قرار نداریم.

روزی که دور اول مذاکرات در دوحه به پایان رسید؛ هیات‌های گفتگوکننده دوطرف برای مشورت و گزارش‌دهی در دو مسیر متضاد حرکت کردند؛ تیم دولت به کابل آمد و تیم طالبان به سمت اسلام‌آباد رفتند.

تیم دولت در گزارش‌شان به رییس‌جمهوری از دفاع دست‌آوردهای دو دهه اخیر، حفظ نظام جمهوری، آزادی بیان، حقوق زنان، حقوق بشر و رواداری مذهبی صحبت کردند.

بعد از آمدن تیم مذاکراتی صلح به کابل، روز پنج‌شنبه ۲۷ قوس، رییس‌جمهور غنی در یک سفر معنادار به قندهار رفت و با مردم قندهار دیدار کرد. در مورد صلح برای قندهاریان معلومات داد و مثل همیشه از جمهوری اسلامی افغانستان، دست‌آوردهای دو دهه اخیر دفاع کرد و اراده جدی‌اش را برای برقراری صلح بیان داشت.

رییس‌جمهوری خطاب به طالبان گفت که مذاکرات صلح را در قندهار شروع کنیم که هم بعد تاریخی و سیاسی دارد و هم یک مکان مقدس (خرقه مبارک) در آن موقعیت دارد. تمام این اظهارات و تلاش‌ها بیانگر این‌ست، جمهوری اسلامی افغانستان به‌صورت جدی درصدد ایجاد صلح است. البته آن صلح که در آن دست‌آوردهای دو دهه اخیر افغانستان حفظ شود و جمهوریت با جوهر مردم‌سالاری‌اش تداوم پیدا کند.

تیم مذاکرات طالبان بعد از رسیدن به اسلام‌آباد، در حضور عمران خان، نخست‌وزیر و شاه محمود قریشی، وزیر خارجه پاکستان جریان مذاکرات صلح را گزارش دادند که برای ایجاد تفرقه در بین تیم مذاکراتی دولت کوشش کردند، اما ناکام شدند. در پی به‌دست آوردن مشروعیت بودند ناکام شدند، در تلاش احیای مجدد امارت بودند ناکام ماندند و می‌خواستند جنایات ۲۶ساله‌شان را توجیه و به‌عنوان جهاد جا بزنند باز هم تاکام مانندند.

سخت‌ترین بخش گزارش، شاید برای طالبان این بوده که تعدادی از بانوان فعال افغان چشم در چشم ملابرادر، انس حقانی، شیرمحمدخان و نعیم وردک، این پیام را رساندند که زنان افغان دیگر به عقب برنمی‌گردد. از سوی دیگر، بی‌خبری و تفکر بدوی طالبان را به رخ‌شان کشاندند. این واقعا برای طالبان دشوار است؛ در حالی که برای زنان هیچ جایگاه اجتماعی و سیاسی قابل نیستند، اما توسط همین زنان به چالش کشانده می‌شوند. این روزها، روزهای رسوایی طالبان است. اکنون افراد مذاکره‌کننده طالبان در پاکستان به‌سر می‌برند و عمران خان و شاه‌محمود قریشی در تلاش‌اند طالبان را تبرئه کنند که عامل افزایش خشونت‌ها نیستند.

یک کشور چگونه می‌تواند به‌صورت مستقیم از یک گروه هراس‌افکن به‌خاطر منافع‌شان دفاع کنند، در حالی که این‌ا تمام مردم افغانستان و دنیا می‌دانند که طالبان عامل ناامنی‌ها در افغانستان‌اند. در حال حاضر صدها جلد کتاب، مقاله‌ها و گزارش‌های معتبر و مستند نشر شده که طالبان عامل اصلی خشونت‌هاست. حمایت‌های علنی مقامات پاکستانی روشن می‌سازد که در پشت سر طالبان قرار دارند.

بنابراین طالبان بدانند که ماهیت‌شان برای مردم افغانستان روشن شده و خیلی تفاوت است میان تیمی که در پرتو آزادی با مردم در افغانستان در مورد پروسه صلح مشورت می‌کنند و نظرات مردم را می‌گیرند با تیمی که نه متعلق به مردم‌اند و نه می‌توانند به‌جای پاکستان به افغانستان بیایند.

شاید آن قدر کم‌اشتها هستید که دوست ندارید غذا بخورید اما بدن‌تان به انرژی نیاز دارد. داکتر جوناس می‌گوید: «شما باید به سیستم ایمنی‌تان ویتامین‌ها و مواد معدنی مورد نیاز را برسانید. باور کنید در این یک مورد خاص باید به نصیحت‌های مادرکلان‌تان گوش کنید و سوپ مرغ بخورید.» پروتئین مرغ به بازسازی سیستم ایمنی کمک می‌کند، سیر و پیاز داخل سوپ هم با میکروب‌ها مبارزه کرده و کل سوپ باعث می‌شود سلول‌های مرده و میکروب‌ها از بدن خارج شود. اگر معده‌تان حتی سوپ مرغ را هم تحمل نکرد، می‌توانید یک کیله بخورید که منبع غنی از پتاسیم است و سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند.

**۳ بعدازظهر: بیدار بمانید**

**خوابیدن به نفع شما نیست**

اگرچه بدن‌تان به استراحت نیاز دارد، اما اگر تمام روز را بخوابید شب نمی‌توانید بخوابید و روز بعد حال بدتری خواهید داشت. اگر بدن‌تان به استراحت نیاز دارد کوتاه بخوابید؛ اما این خواب نباید بیش از ۴۵دقیقه باشد. اگر خسته هستید دراز بکشید اما نخوابید، خودتان را سرگرم کنید، اما سعی کنید کار نکنید.

**۵ بعدازظهر: پیاده‌روی کنید**

**یک توصیه نسبتاً عجیب**

اگر احساس می‌کنید نسبت به صبح بهتر هستید، می‌توانید برای یک پیاده‌روی ۱۰دقیقه‌یی اقدام کنید. داکتر انجلا چاملرز، متخصص بهداشت و سلامت در دانشگاه وست مینستر می‌گوید: «یک پیاده‌روی کوتاه می‌تواند به بدن شما

کمک کرده و درواقع عملکرد بدن‌تان را تنظیم کند. بهتر است که مثلاً با پوشیدن یک لباس و بوت مناسب تا دکان نزدیک بروید و برگردید، سرعت راه رفتن شما باید نه زیاد باشد و نه کم.»

**۷بعدازظهر: برنامه‌های کمیدی تماشا کنید**

**خنده بر هر دردِ دواست**

تا به حال شنیده‌اید که خنده برای آدم زکام‌شده، خوب است؟ اگر شنیده‌اید حالا بشنوید. داکتر جوناس می‌گوید: «خندیدن فقط حال روح‌تان را خوب نمی‌کند، بل در بدن‌تان آنتی‌بادی‌هایی ترشح می‌کند که علیه میکروب‌ها می‌جنگد، در ضمن باعث ترشح سروتونین هم می‌شود که حالی بهتر را در شما به وجود می‌آورد. داشتن خنده و شادی به‌طور باعث ترشح اندورفین‌ها در بدن می‌شود که آن‌ها هم گرفتگی و کوفتگی عضلات را برطرف می‌کنند، برای همین به تماشای یک فلم یا نمایش کمیدی بنشینید یا مطالب کمیدی بخوانید تا خوب شوید.»

**۹ونیم شب: بخوابید**

**در خواب خوب شوید**

داکتر چاملرز می‌گوید: «زود به تخت‌خواب بروید و استراحت کنید، البته نه آن‌قدر زود که خواب‌تان نبرد یا نیمه شب بیدار شوید، حداکثر یک تا ۲ساعت قبل از وقتی به‌طور معمول می‌خواهید بخوابید تا یک خواب خوب داشته باشید و طی خواب بیدار نشوید، بهترین کار این است که حداقل ۸ساعت بخوابید، این گونه بدن شما فرصت خواهد داشت تا هورمون‌های لازم مثل ملاتونین و هورمون رشد را ترشح کند و این طوری فردا صبح که بیدار می‌شوید دیگر بیمار نیستید.»

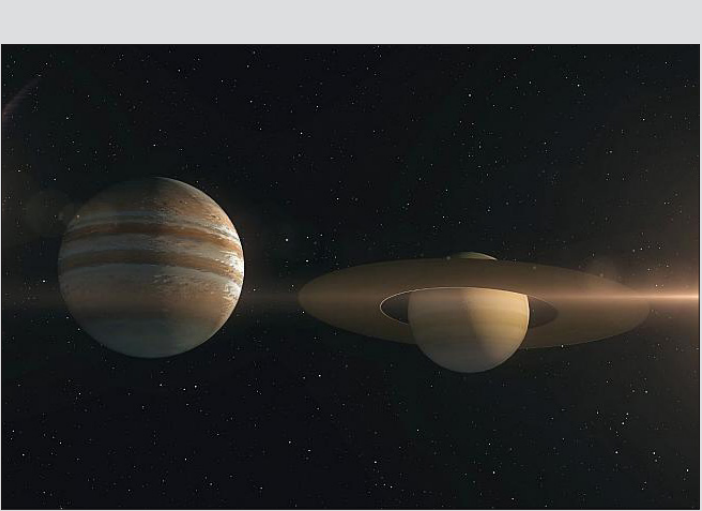


## گنگستر و گاس؛ یا بازی هیجان‌انگیز

● سبک این بازی اکشن و نقش‌آفرینی (RPG) است. گنگستر وگاس یک بازی فوق‌العاده و هیجان‌انگیز است که با گرافیک خارق‌العاده شما را مجذوب خود می‌کند. در این بازی شما در شهری با امکانات بالا قرار می‌گیرید. آزادانه در شهر حرکت می‌کنید، ماموریت‌های جذاب بازی را انجام می‌دهید و با گروه‌های گنگستری دیگر مقابله می‌کنید، حتی می‌توانید وسایلی مانند طیاره، موتر و هلیکوپتر را در بازی سوار شوید. این بازی شباهت زیادی به GTA دارد.

یک پدیده نجومی

## دعوت از زمینی‌ها برای دیدار از یک پیوند آسمانی! امشب نزدیک‌ترین مقارنه مشتری و زحل پس از ۸۰۰ سال قابل رویت می‌شود.



● در نخستین شب زمستان امسال، دو سیاره مشتری و زحل آنقدر به یکدیگر نزدیک خواهند شد که بینندگان احساس خواهند کرد «یک سیاره دوتایی» شکل گرفته است. این پدیده نادر که «مقارنه» نامیده می‌شود، آخرین بار حدود ۸۰۰ سال پیش رخ داده بود.

پاتریک هارتینگان، ستاره‌شناس و استاد فیزیک و نجوم در دانشگاه رایس آمریکا در بیانیه‌یی گفته بود: «هم‌ترازی بین این دو سیاره تقریباً هر ۲۰سال یکبار رخ می‌دهد اما پدیده‌یی که امشب خواهید دید جزو استثناهای نادر است؛ چرا که این دو سیاره بسیار نزدیک به یکدیگر خواهند شد، طوری که پیش از این در ۴ مارچ ۱۲۲۶ میلادی رخ داده بود.»

● **اما چگونه می‌توان این پدیده را تماشا کرد؟** در آخرین مقارنه بزرگ زحل و مشتری در سال ۲۰۰۰ میلادی، این دو سیاره آنقدر به خورشید نزدیک بودند که مشاهده آن دشوار بود، اما علاقمندان به فضا، این بار دید واضح‌ترین از این واقعه آسمانی را پیش رو خواهند داشت. ناسا می‌گوید بهترین حالت مقارنه اندکی پس از غروب آفتاب مشاهده می‌شود و باید افق جنوب غربی را جستجو کرد. بهترین زمان برای مشاهده نزدیکی این دو سیاره بین ۱۶ تا ۲۵ دسمبر (۲۶ قوس تا ۵ جدی) است. هارتینگان می‌گوید که در تاریخ ۲۱ دسمبر (یک جدی) این دو سیاره مانند یک سیاره دوتایی به نظر می‌رسند.

به گفته ناسا گرچه ممکن است این دو سیاره از دید ناظر زمینی نزدیک به نظر برسند اما فاصله واقعی آن‌ها از یکدیگر صدها مایل است. مشتری در حال حاضر از هر ستاره‌یی در آسمان درخشان‌تر به نظر می‌رسد. زحل کمی تاریک است اما همچنان به اندازه درخشان‌ترین ستاره‌ها با یک درخشش طلایی قابل تشخیصی است.

زحل دقیقاً در شرق مشتری ظاهر می‌شود و حتی به اندازه برخی از قمرهای خود به سیاره نزدیک به نظر می‌رسد. برخلاف ستاره‌ها که حالت چشمک‌زن دارند، هر دو سیاره روشنایی پایداری را نشان می‌دهند که در شب‌هایی که آسمان صاف است به راحتی قابل تشخیص هستند.

ناسا اعلام کرده که مقارنه مشتری و زحل را می‌توان با چشم غیر مسلح در ۲۱دسمبر که کوتاه‌ترین روز در نیمکره شمالی است، مشاهده کرد.

پس اگر امشب آسمان صاف باشد این رویداد را می‌توانید از هر نقطه در کشورمان ببینید. هارتینگان می‌گوید: «هر چه ناظران بیشتر به سمت شمال کره زمین باشند زمان کمتری برای مشاهده این مقارنه قبل از محو شدن سیاره‌ها به زیر خط افق خواهند داشت.»

این رویداد با انقلاب دسمبر مطابقت دارد و کوتاه‌ترین روز سال را در نیمکره شمالی مشخص می‌کند.

دوربین شکاری یا تلسکوپ ممکن است در تشخیص این پدیده یاری‌گر باشند. با تلسکوپ امکان مشاهده حلقه‌های زحل فراهم می‌شود. اگر این رویداد را از دست دادید باید تا ۱۵مارچ ۲۰۸۰ صبر کنید و نوبت بعد از آن سال۲۴۰۰ خواهد بود. بین سال‌های ۰ تا ۳۰۰۰ میلادی تنها هفت مقارنه از مقارنه پیش رو، نزدیک‌تر بودند یا نزدیک‌تر خواهند بود و طبق گفته

هارتینگان دو مورد از آن‌ها بسیار نزدیک به خورشید بودند که بدون تلسکوپ دیده نمی‌شدند. بنابراین این اتفاق در نخستین شب زمستان امسال یک پدیده فوق‌العاده نادر است.



## تقویت بینایی تنها با کدو

● کدو یکی از سالم‌ترین سبزی‌هاست که مواد فعال بیالوژیکی آن به از بین بردن کلسترول بد خون، بهبود تعادل نمک آب و عملکرد صاف قلب کمک می‌کند. سوتلانا فوس متخصص تغذیه در روسیه با نشر مقاله‌یی مواد غذایی مهم برای جلوگیری از بیماری قلب و تقویت بینایی را معرفی نمود. به گفته وی، کدو تأثیر مفیدی بر کیفیت بینایی دارد و حتی از رشد سلول‌های سرطانی نیز جلوگیری می‌کند.به گفته وتلانا فوس: «از نظر محتوای بتاکاروتن، انواع کدو از جمله کینو با زردک هم‌تراز است. بتاکاروتن در بدن به ویتامین A تبدیل می‌شود و نه‌تنها رشد و نمو بدن را کنترل می‌کند، بینایی چشم را در سطح مناسب حفظ می‌کند. علاوه بر این، این سبزی حاوی مقدار زیادی نمک آهن و روی، مس، فسفر و همچنین مواد پکتینی است که عملکرد روده را در صورت بیوست بهبود می‌بخشد.

مدیته | madanyatdaily.com

۶ | ● سال دهم ● شماره ۶۶۴ ● دوشنبه ۱ جدی ۱۳۹۹ | گزارش

## فعالیت افغانستان در عرصه نجوم؛ صفر

گفتگو با محمد مروج‌زاده، سرپرست انجمن نجوم افغانستان

گفته می‌شود یک تلسکوپ از دوران کمونیست‌ها در تهرکوی مرکز جیولوجی در دانشگاه کابل هست که کارایی آن معلوم نیست



● **به مناسبت پیوند بزرگ زحل و مشتری مصاحبه‌یی با آقای محمد مروج‌زاده، سرپرست فعلی انجمن نجوم افغانستان انجام دادیم. گفتنی است این انجمن با مسوولیت آقای یونس بخشی که فعلاً حضور ندارند سالها پیش در کابل تاسیس شده و تاکنون به فعالیت‌های مختلف علمی و آموزشی پرداخته است.**

**با سلام آقای مروج‌زاده، تشکر فراوان که وقت‌تان را در اختیار ما گذاشتید. با توجه به اینکه امشب پدیدهٔ مقارنه بزرگ سیاره مشتری و زحل اتفاق می‌افتد؛ می‌خواستیم بدانیم برنامه انجمن نجوم برای این پدیده خاص که بسیار نادر هم هست، چیست؟ آیا برنامه رصد در نظر گرفتید؟**

تشکر. راستش در سال‌های گذشته برنامه این بود که همراه اعضای انجمن، برنامهٔ رصد داشتیم و برای این کار به جاهای مناسب مثلاً تپه‌های اطراف شهرک امید سبز می‌رفتیم اما امسال انجمن به خاطر مسایل مختلف، برنامهٔ زیادی برای این کار ندارد. نهایتاً بتوانیم با ۵ یا ۶ نفر از اعضا برای رصد این پدیده نجومی برویم.

یکی دلایل این موضوع، وجود کرونا و بحث بهداشت است. می‌دانیم که کرونا باعث شده گردهم‌آیی‌ها تا حد زیادی محدود شود. مساله دیگر آلودگی بیش از حد هوای کابل است. خودتان می‌بینید که در این هوا و این آلودگی امکان این کار با امکانات محدود ما چقدر کم است.

**انجمن نجوم چند سال است که فعال است؟**

انجمن نجوم افغانستان حدود ده سال است که فعالیت می‌کند.

**آیا انجمن از بودجه دولتی برای فعالیت‌هایش استفاده می‌کند یا خیر؟**

ایدا! دولت تا به حال کوچکترین کمکی به این انجمن نکرده است. فکر هم نمی‌کنم به نهادهای دیگری با این نوع فعالیت کمکی بکند. ما برای تامین نیازهای انجمن کاملاً به اعضا متکی هستیم یعنی از طریق جمع‌آوری حق عضویت هزینه‌ها را تامین می‌کنیم. گاهی به صورت خیلی محدود کمک‌های شخصی و دیگری هم به ما رسیده که صرف تهیه لوازم شده است.

**آیا به صورت کلی فعالیت‌های دولتی در مورد نجوم وجود دارد یا خیر؟**

بسیار ضعیف. اگر شما یک جستجوی کوتاه در این مورد انجام بدهید می‌بینید که فعالیت‌های دولت اگر در حد صفر نباشد، بسیار ناچیز است. هیچ مرکز آکادمیکی در این زمینه نیست. رشته دانشگاهی نجوم وجود ندارد. تنها رشته و نزدیک‌ترین چیز به این رشته، رشته فزیک است. البته طبق برخی شایعات یک تلسکوپ از دوران

## همبستگی علیه فقر

...ادامه از صفحه ۴

این عوامل شامل دولت‌ها، سازمان‌های فراملی و مردم‌نهاد، جامعه مدنی و سکتور خصوصی است. همبستگی کار اصلی سازمان ملل از زمان تاسیس‌اش را تعریف می‌کند؛ یعنی همراهی با تمامی ملل و مردم برای ارتقای صلح، حقوق بشر و توسعه اجتماعی و فرهنگی. همبستگی قوی میان مردم و دولت‌ها منجر به دستیابی به صلح و امنیت جهانی خواهد شد.

در سطح جهانی مشکلات و مسایلی وجود دارد که یک کشور تنها قادر به حل آن‌ها نیست و آن مسایل و مشکلات خصوصاً برای فقیرترین ملل و کشورها،

### ● فعالیت‌های

**دولت اگر در حد**

**صفر نباشد، بسیار**

**ناچیز است. هیچ**

**مرکز آکادمیکی در**

**این زمینه نیست.**

**رشته دانشگاهی**

**نجوم وجود ندارد.**

**تنها رشته و**

**نزدیک‌ترین چیز به**

**این رشته، رشته**

**فزیک است.**

کمونیست‌ها در تپهکوی مرکز جیولوجی در دانشگاه کابل هست که خودتان باید درباره کارایی و میزان استفاده از آن حدس بزنید! ناگفته نماند که این صحبت درباره شاخه نجوم قدیمی یا همان استرانومی صدق نمی‌کنه و کسانی را داریم که در این رشته فعال هستند.

**خب پس با توجه به کمبود امکانات و بی توجهی دولت در این زمینه، چقدر علاقمندی به این رشته وجود دارد؟**

بسیار زیاد. با توجه به تجربه بنده که برای آموزش به مکاتب خصوصی می‌رفتم و علاقه فراوان نسل جدید را به این رشته می‌دیدم باید بگویم که این علم علاقمندان فراوان و جدی دارد. همین حالا در انجمن آدم‌هایی با شغل‌های مختلف و رده‌های سنی مختلف وجود دارند که فقط به‌خاطر علاقه شخصی از وقت و پول خود هزینه می‌کنند و این رشته را دنبال می‌کنند.

نجوم در کل به دو صورت آکادمیک و آماتوری دنبال می‌شود. در زمینه آماتوری ما در کشورهای همسایه

آسیب‌های بیش‌تری را به همراه دارد؛ تغییرات آب و هوایی، عدم امنیت غذایی یا دسترسی به آب سالم و فجایع طبیعی مانند سیل و زلزله.

تعیین این روز به‌عنوان ایجاد فرصتی برای توجه به مشکلات جهان‌شمول در راستای ساختن جهانی بهتر و امن‌تر برای همه نیز تلقی شده است. در چنین روزی فعالیت‌هایی چون ترویج نشست‌هایی با موضوعات ممنوعیت مین‌های زمینی، فراهم‌سازی دوا و وسایل درمانی برای نیازمندان، کمک به کسانی که از آثار بلاهای طبیعی رنج می‌برند، دستیابی به آموزش و پرورش و مبارزه علیه فقر، فساد و تروریزم از طریق همه اشکال رسانه‌یی چون مقالات، سخنرانی‌های رسمی، سایت‌ها و تلویزیون انجام می‌گیرد.

همان‌گونه که اشاره شد هدف اولیه تعیین ۲۰دسمبر به‌عنوان روز بین‌المللی همبستگی

و منطقه شاهد رشد زیادی در علم نجوم هستیم. مثلاً در ایران و هند.

ما اگر امکاناتی به دست بیاوریم می‌توانیم در این زمینه رشد زیادی کنیم.

**آقای مروج زاده، به نظر شما دانستن نجوم چه فایده‌یی دارد؟ نجوم چه کاربردی در مشاغل پیدا می‌کند؟**

ببینید در گذشته در همه کشورها، نجوم جایگاه خاص خودش را داشته. از نجوم برای هر کاری که شما فکر کنید استفاده می‌شده از جنگ گرفته تا عروسی و کشاورزی. خیلی از این استفاده‌ها امروزه منسوخ شده و به حساب خرافات گذاشته می‌شود اما به‌جای آن نجوم مدرن کاربرد پیدا کرده است.

مثلاً زندگی بشر امروزی به‌خاطر مسایل زیادی تحت تهدید قرار دارد. تخریب محیط زیست، استفاده از سلاح‌های

کیمیایی، انکشاف ترسناک و خارج از کنترل، جنگ و غیره همواره این حس را برمی‌انگیزه که زمین در حال نابودی است و باید جایی غیر از زمین برای زندگی بشر پیدا کرد. در حقیقت بشر

امروزی نیازمند فضایی فرای زمین است. بحث شهاب سنگ‌ها هم وجود دارد و اینکه مردم مایلند مطمئن باشند که ناگهان یک سنگ از فضا بر سرشان فرود نخواهد آمد!

مساله توریزم جهانی و سفر به جهان‌های ناشناخته برای مردم جذابیت دارد.

آب و هوا، جغرافیا، تقویم و بسیار چیزهای دیگر نیز هستند که با نجوم ربط و نزدیکی دارند.

از لحاظ جهان‌بینی هم نجوم مانند یک دریچه است که دید ما را به جهانی فراتر باز می‌کند. وقتی متوجه عظمت جهان با استفاده از علم نجوم می‌شویم واقعا خو کردن به بعضی صفات مثل خودخواهی برایمان حقارت‌آمیز می‌شود. به نظر من دانستن علم نجوم، آدم را بزرگ می‌کند.

**آقای مروج‌زاده این صحبت‌ها من را به یاد اختلافات بر سر روزها و اعیاد مذهبی انداخت که معمولاً در کشور بر سر تعیین این روزها جدل ایجاد می‌شود. بیشتر اوقات هم بر سر اینکه رصد کردن کدام کشور باید مبنا قرار بگیرد.**

دقیقاً. ما هنوز در این کشور رصدخانه نداریم. بودجه‌یی به این بخش اختصاص داده نمی‌شود. مسوولان به این رشته اهمیتی نمی‌دهند در صورتیکه واقعا مهم است. اگر ما یک رصدخانه و مسوولان باسواد در این زمینه داشتیم هرگز دچار مشکلی مثل اینکه کدام کشور را مبنا قرار دهیم نداشتیم. بارها پیشنهادهاتی در این زمینه به دولت داده‌ایم که مثلاً بالای کوه آسمایی به ما مکان و امکاناتی برای این کار بدهند که متأسفانه تا‌به‌حال جوابی نگرفته‌ایم.

امیدوارم که در آینده این قسمت نیز با توجه مسوولین رشد بیشتری پیدا کند و بتوانیم جوابگوی علاقمندان این رشته شویم.

در درجه اول مبارزه با فقر و کمک به مردمی که در معرض آسیب‌های ناشی از آن، بوده است و در درجه بعدی درگیری همه‌عاملان صحنه بین‌المللی در اقداماتی که با هدف ایجاد یک زندگی بهتر و امن‌تر صورت می‌پذیرد. بنابراین طبیعی‌ست که در چنین روزی باید ارزیابی کرد، جامعه جهانی تا چه اندازه توانسته بر مبارزه با فقر و یا سایر مشکلات جهانی فایق آید؟ روز بین‌المللی همبستگی، اهمیت همبستگی را در دستیابی به نتیجه مثبت در توافقات بین‌المللی و پایبندی واقعی به اجرای تعهدات را به همه یادآوری می‌کند. داشتن جهانی صلح‌آمیز، توسعه‌یافته و محیط‌زیست سالم و پاک، از آرمان‌ها و دغدغه‌های ارزشمند بشر قرن بیست‌ویکم است که تحقق آن در پرتوی مشارکت جهانی و همبستگی بشر محقق خواهد شد.

## بازسازی مغز دایناسورها



دانشمندان برای دسترسی به اطلاعات بی‌سابقه‌ای از دایناسورهای تاریخی، مغز یکی از قدیمی‌ترین آن‌ها را بازسازی کردند. به این ترتیب اطلاعاتی از این فوسیل به دست آمد که تاکنون شبیه به آن دیده نشده بود. بازسازی مغز یکی از قدیمی‌ترین دایناسورها با استفاده از فناوری‌های جدید انجام شد.

دانشمندان از طریق این بازسازی دیجیتلی توانستند به برخی عادت‌های غذایی و حتی چالاک‌ی این موجودات دست پیدا کنند. این دایناسور ۲۰۰ میلیون سال پیش زندگی می‌کرده و نام آن تکودونتوسور (Thecodontosaurus) بوده است. این دایناسور معروف به دایناسور بریستول یک موجود گیاه‌خوار و کوچک بوده که در اوایل ژوراسیک وجود داشته است. فوسیل‌های مربوط به این دایناسور نیز در انگلیس و ولز پیدا شده بود.

دانشمندان از طریق بازسازی مغز فوسیل این دایناسور به اطلاعات بیش‌تری در مورد این موجود دست پیدا کردند. در این بازسازی از مدل‌های سه‌بعدی سی. تی. اسکن و روش‌های تصویربرداری و مدل‌سازی سه‌بعدی استفاده شد. آنتونیو پال، از محققان اصلی این بررسی، می‌گوید: با کمک نرم‌افزارها توانستیم شکل مغز و گوش داخلی را با کمک حفره‌های موجود در فوسیل بازسازی کنیم. تجزیه و تحلیل بازسازی‌ها نشان می‌دهد که این موجود با ثابت نگه‌داشتن سر و چشم و نگاه در حین حرکت یک مغز کاملاً توسعه یافته داشته است.

پیش از این تصور می‌شد که این موجود فقط از گیاهان تغذیه می‌کرده، اما به نظر می‌رسد وی گاهی طعمه‌ی را نیز شکار می‌کرده است.

## سمی بودن چاپگرهای سه‌بعدی

محققان آمریکایی بررسی‌های خود متوجه شدند چاپگرهای سه‌بعدی ذرات پلاستیکی بسیار کوچکی را در هوا منتشر می‌کنند که می‌تواند به ریه آسیب برساند. این ذرات برای کودکان زیر ۹ سال نیز بسیار خطرناک خواهد بود و این ذرات می‌تواند باعث بروز سرطان شود. پیش از این محققان در مورد آلودگی پلاستیک ایجاد شده توسط این چاپگرها هشدار داده بودند، اما اکنون در مورد مضر بودن آن برای سلامتی انسان‌ها نیز نگران هستند، زیرا استفاده از آن سال گذشته تاکنون به‌خصوص در مدارس و کتابخانه‌ها و همچنین برای تولید محافظ صورت (face shields) افزایش یافته است. این ذرات تولید شده می‌توانند به اعماق ریه‌ها نفوذ کرده و سپس سلول‌های انسانی را دچار آسیب کنند.



## بهترین سایت برای دانلود جدیدترین آهنگ‌های زنگ موبایل

به نقل از رسانه گیتار موزیک که از جمله رسانه‌های دانلود آهنگ است، امروزه با پیشرفت تکنالوژی و همه‌گیری اسمارت فون‌ها دسترسی به آهنگ‌های زنگ‌خور موبایل جدید بیش از پیش احساس می‌شود از این رو در این مقاله به بررسی و رفع نیاز شما کاربران می‌پردازیم.

کافی‌ست با مراجعه و کلیک بر روی «دانلود آهنگ زنگ موبایل» از وب‌سایت گیتار موزیک به آرشیوی انواع زنگ‌های موبایل برندهای اپل، سامسونگ، و هواوی دسترسی داشته باشید از آهنگ‌های روز گرفته تا زنگ اورجینال انواع مدل‌های موبایل. هم‌چنین آهنگ‌ها بر اساس برند و مدل موبایل تفکیک شده‌اند که می‌توانید با لینک مستقیم دانلود کنید.

با کلیک بر روی «دانلود آهنگ‌های بی‌کلام» و هدایت شدن به آن صفحه انواع مختلفی از آهنگ‌های روز بی‌کلام شامل انواع سازها شامل وایلون، گیتار، پیانو و ... در دسترس خواهد بود که از این آهنگ‌ها نیز می‌توانید به‌عنوان آهنگ زنگ‌خور موبایل خود استفاده کنید.

در آخر همیشه به این نکات توجه کنید که تنها از لینک‌های قرار گرفته برای دانلود اقدام کنید و از رفتن به هر وب‌سایتی خودداری کنید، زیرا باعث ویروسی شدن موبایل شما یا هک شدن موبایل شما می‌شود.



## هکرها می‌توانستند شماره کاربران توئیتر را پیدا کنند

توئیتر با انتشار اطلاعیه‌ی از وقوع رویداد امنیتی خبر داد که طی آن اشخاص ثالث موفق شده‌اند با استفاده از API رسمی این شبکه اجتماعی، شماره تلفن کاربران توئیتر را با نام کاربری آن‌ها مطابقت دهند. این شرکت می‌گوید پس از انتشار گزارش وب‌سایت تک کرانچ در تاریخ ۲۴ دسامبر ۲۰۱۹ از این اتفاق آگاه شده است.



## بازداشت چهار شهروند پاکستانی در فرانسه

سرپرید. این معلم زمانی از سوی جوان چینی سرپریده شد که او در جریان تدریس آزادی بیان، کارت‌های منسوب به پیامبر اسلام را نمایش داده بود. کم‌تر از دوهفته پس از آن، شهروند تونس که تازه به اروپا



مقام‌های فرانسه اعلام کردند که چهارشهروند پاکستان را به ظن داشتن ارتباط با یک پاکستانی دیگر که با چاقو در بیرون از دفتر پیشین مجله‌ی شارلی ابدو دو نفر را زخمی کرده بود، بازداشت شده‌اند.

به گزارش صدای آمریکا، افراد بازداشت‌شده بین ۱۷ تا ۲۱ سال سن دارند که با حمله‌کننده ارتباط داشتند.

منابع قضایی نزدیک به این قضیه ابراز کردند که این افراد از طرح حمله‌کننده با خبر بودند و او را به انجام حمله تشویق نیز کرده بودند.

سه‌تن از این افراد به روز جمعه (۲۸ قوس) به جرم دخیل‌بودن در دسیسه‌ی تروریستی رسماً متهم و محبوس شدند. فرد چهارمی چهارشنبه گذشته متهم شده بود.

جنجال‌ها در فرانسه پس از آن بالا گرفت که در ماه میلادی گذشته یک جوان چینی یک معلم فرانسوی را

## امریکا به توافق محیط زیستی پاریس برمی‌گردد

اقتصاد آمریکا به‌دنبال بحران ناشی از بیماری همه‌گیر کرونا که تاکنون ۷۵ میلیون مبتلا گذاشته و سبب تعطیلی چندین ماهه بسیاری از بخش‌های تولیدی شد، او تلاش خواهد نمود تا ۲۵۰ هزار فرصت شغلی را در اسرع وقت برای امریکایی‌ها ایجاد کند.

جو بایدن تصریح کرد: «این افراد برنامه بلندپروازانه دولت من را هدایت خواهند کرد تا تهدیدهای وجودی زمان ما به‌ویژه در رابطه با تغییرات آب و هوایی را برطرف کنند.» بایدن که در ویلمینگتون واقع در ایالت دلاور آمریکا سخنرانی می‌کرد، افزود: «ای مردم ما در معرض بحران هستیم، لذا برای مقابله با COVID-۱۹ باید یک ملت

جو بایدن، رئیس‌جمهوری منتخب آمریکا، در سخنانی گفت: «اولین گامی که هنگام ورود به کاخ سفید به‌طور رسمی برمی‌دارد، بازگشت به توافق محیط زیستی «پاریس» است که بر مبارزه جامعه جهانی با تغییرات آب و هوایی تمرکز کرده است.»

به گزارش شبکه خبری العربیه، بایدن که شام‌گاه روز شنبه (۲۹ قوس) با اعضای اصلی تیم محیط زیستی خود دیدار کرده بود، گفت که دولت او مبارزه با گرمایش زمین را به‌عنوان یکی از ستون‌های تلاش برای بازسازی اقتصاد آمریکا از کرونا که آسیب دیده است، قرار خواهد داد.

رئیس‌جمهوری آمریکا تأکید کرد، با توجه به کاهش

## گونه جدید ویروس کرونا؛ سازمان صحت جهانی با بریتانیا ارتباط نزدیک دارد

این اقدام پس از آن انجام شد که هلند اوایل ماه جاری میلادی از یک‌بیمار، نمونه‌برداری کرد که به‌گونه جدید کشف شده از ویروس در انگلستان آلوده است.

دولت هلند گفت، تا زمانی که وضعیت در بریتانیا وضوح بیش‌تری پیدا کند، باید خطر ورود ویروس بر هلند به حداقل ممکن برسد.

گونه جدید ویروس کرونا سازمان بهداشت جهانی در توئیتر خود اعلام کرد با مقام‌های بریتانیا در مورد گونه جدید بیماری کرونا در تماس است.

بر اساس این گزارش، بریتانیا اطلاعات مربوط به تحقیقات جاری درباره گونه جدید کرونا را به‌طور مداوم با سازمان بهداشت جهانی به اشتراک می‌گذارد و این سازمان هم اخبار مرتبط را به دولت‌های عضو اطلاع می‌دهد، اگرچه هنوز درباره گونه جدید ویروس کرونا «عدم قطعیت قابل توجهی» وجود دارد، اما بوریس جانسون، نخست‌وزیر

سازمان صحت جهانی می‌گوید که در باره پیدایش و بروز گونه تازه‌ی از ویروس کرونا با مقام‌های دولت بریتانیا در ارتباط نزدیک است.

به گزارش بی.بی.سی. فارسی، هم‌زمان با بروز گونه تازه‌ی از ویروس کرونا، دولت هلند اعلام کرد که با افزایش نگرانی در خصوص خطر شیوع این گونه تازه‌ی از ویروس، پروازهای ورودی را از بریتانیا ممنوع کرد.

گونه جدید با «سرعت بیش‌تری» نسبت به گونه اصلی شیوع می‌یابد، اما گمان نمی‌رود کشنده‌تر باشد. در بخش بزرگی جنوب‌شرقی انگلستان از جمله لندن، برای جلوگیری از شیوع سریع ویروس، محدودیت‌های شدیدتری وضع شده است.

هم‌زمان با نگرانی‌های بیش‌تر در خصوص این گونه تازه ویروس کرونا، دولت هلند از روز یکشنبه پرواز مسافران را از بریتانیا ممنوع کرد. دولت هلند گفت این ممنوعیت تا اول جنوری برقرار است.

## نیویارک تایمز به دلیل نشر خبر جعلی در مورد داعش، دو جایزه را از دست داد

روزنامه نیویارک تایمز پس از آنکه پادکستش (فایل صوتی) درباره گروه داعش تناقض‌های خبری یافت، جایزه را پس داد و از جایزه دیگری دست کشید. به گزارش بی.بی.سی. فارسی، پس از دوماه تحقیقات، این روزنامه گفت پادکست خلافت (داعش) نتوانسته معیارهای رسانه‌ی را رعایت کند.

شهرزاد چودری، یکی از چهره‌هایی که در این پادکست با او مصاحبه شده، در یکی از برنامه‌های سال ۲۰۱۸، ادعا کرد که به سوریه رفته و به داعش پیوسته، اما مشخص شده که این اطلاعات درست نبوده است.



دین باسکوت، سردبیر اجرایی تایمز، روز جمعه در پادکستی گفت: «این شکست مربوط به یک‌نفر نبوده، من فکر می‌کنم این شکست به کل نهاد مربوط می‌شد.» راکمینی کالیماچی، میزبان این پادکست، که چهاربار نامزد جایزه پولیتزر شده، از سمت خود که اخبار تروریسم را پوشش می‌داد، منتقل شده و در پست دیگری در نیویارک تایمز به کار گرفته شده است.

پس از آن که پولیس کانادا در ماه سپتمبر، آقای چودری پاکستانی‌الصل را بازداشت و او را به فعالیت‌های دروغین تروریستی متهم کرد، تحقیق درباره پادکست نیویارک تایمز هم شروع شد.

این روزنامه چاپ نیویارک، روز جمعه خبر داد که «سابقه نادرستی» از ارتباط او با گروه داعش یافته است. در نتیجه این تحقیقات، نیویارک تایمز جایزه «پی‌بادی» را برای این پادکست پس داد. باشگاه روزنامه‌نگاران خارجی گفت که جایزه توماس لاول را که به تولیدکنندگان این برنامه داده شده بود، لغو کرده است.

پس از آنکه پولیس کانادا در ماه سپتمبر، آقای چودری پاکستانی‌الصل را بازداشت و او را به فعالیت‌های دروغین تروریستی متهم کرد، تحقیق درباره پادکست نیویارک تایمز هم شروع شد.

• صاحب‌امتیاز و مدیرمسئول: سید اصغر اشراق ۰۷۹۴۱۱۵۵۴ / eshraqsayed@gmail.com

• سردبیر: فرشته حسینی / تحلیل‌گر ارشد: مجیب‌الرحمن اتل

• ویراستار: سامعه درویش و هما عمر / نویسندگان: بکتاش روش، سمیه نوروزی، فرزاد عنایت، زهرا تارشی، محمدرضا رضایی، الهه موسوی و زهرا یزدان‌شناس

• گزارشگران: معصومه امیری، سید مهدی حسینی، مرتضی پژواک و نجمه رسا / مترجم: شریفه عرفانی / صفحه‌آرا: مینگ‌باشی

• مسوول بازاریابی: ضمیرخان وفا ۰۷۹۳۸۴۵۵۵ / هماهنگی خیر و گزارش: ۰۷۹۰۲۹۵۵۲۹

• چاپ: مطبعه چشمه / توزیع: کانون فرهنگی زنگ صبح ۰۷۶۷۱۵۲۰۱۲ / توزیع در ولایات: میدان وردک، بامیان، غزنی، پروان، غور و دایکندی

• دفتر: کارته سه / به‌غیر از سرمقاله، مطالب دیگر بیانگر دیدگاه نویسندگان است.

