

HD VOICE

تماس به تمام شبکه های داخلی

0.99

افغانی

هر 30 ثانیه

برای اشتراک:

#1*5*255*



- تماس از افغان بیسیم به افغان بیسیم 0.75 افغانی هر 30 ثانیه
- برای مشترکین سیم کارت های 2.99، تاپ سیم و یک بر سه
- قیس روزانه 1 افغانی
- برای لغو اشتراک: #2*5*255*



افغان بیسیم
AFGHAN WIRELESS

ارتباط دهنده افغانستان
Connecting Afghanistan



152 (CALL)

www.afghan-wireless.com

@myavcc



افغان بیسیم
AFGHAN WIRELESS

ارتباط دهنده افغانستان
Connecting Afghanistan

سیمکارت های که به مدت 45 روز
و یا بیشتر استفاده نشده باشد

سیمکارت های که قبل از تاریخ 26 جوزا 1396 استفاده نشده باشد.

HD VOICE

با ازدیاد

100 Afs

۱۰۰ افغانی

2000
افغانی

کریڈت رایگان بدست آورید

- با ازدیاد کریڈت کارت 100 افغانی یا بیشتر از آن
- برای استفاده انترنت، تماس ها و پیام های کتبی از افغان بیسیم به افغان بیسیم
- مدت اعتبار کریڈت رایگان: 7 روز



152 (CALL)

www.afghan-wireless.com

@myavcc



152 (CALL)

www.afghan-wireless.com

@myavcc





ماهانامه افغان بيسيم

در گستره فرهنگ، اجتماع، اقتصاد و معلومات
سال هشتم ♦ شماره ۹۱ و ۹۲ ♦ سرطان و اسد ۱۳۹۶

فهرست مطالب

۲	چشم انداز
۳	مجله بين المللی مالی، داکتر احسان الله بیات رئیس...
۵	گفتگوی اختصاصی با محترم عبدالغفور لیوال معین...
۹	5G چیست و چه کاربردهایی دارد
۱۴	فناوری eSIM چگونه سیم کارت‌ها را متحول می‌کند؟
۱۶	د انترنېټ ژر پای ته رسېدو لاملونه
۱۹	امکان هک موبایل و تبلت بعد از تعویض نمایشگر
۲۰	۵ میلیارد مشترک موبایل در جهان وجود دارد
۲۱	تجارت افغانستان با ایران
۲۴	۴ روش برای آنکه کسب و کارهای کوچک بتوانند...
۲۷	په بازار موندنه کې د ښاري اعلاناتو اغېزې
۲۹	۶ اشتباه رایج در پیدا کردن شغل مناسب
۳۱	راه‌هایی برای افزایش بهره‌وری بازاریابی محتوا
۳۳	گفتگو با کلتور بهمن شاعر
۳۶	بحران آب در کابل و پیامدهای اجتماعی آن
۴۰	دیپلوماسی رسانه‌ای در سیاست خارجی افغانستان...
۴۴	نگاه فشرده به اصول اخلاقی حرفه روزنامه نگاری...
۴۶	انتخابات و تکنالوژی های معاصر
۴۹	کار، روزگار؛ د ژوند سمبالوونکی عنصر
۵۱	زمانی که بیش از اندازه می خوابید، چه اتفاقی در بدن...
۵۴	د ارواپوهنې له کتابونو (۵۰) ټکي
۵۶	شخصیت‌شناسی از روی فرم لب‌ها
۵۸	تاسي په خوب کې خبرې کوي؟!
۶۰	گلشن شعر
۶۲	معلومات عمومی
۸۰	دریچه تصاویر

صاحب امتیاز
شرکت مخابراتی افغان بیسیم

مؤسس
امین رامین

مدیر مسئول
محمد علی رستمی
ali.rostami@afghan-wireless.com

هیأت تحریر
ولی محمد سلطانی
سید زکریا هاشمی
محمد هاشم پیمان
عبدالرحیم دانش

خبرنگار
ویدا میرزایی

طراح و گرافیکست
عصمت‌الله احراری

تایپ و کمپیوتر
کلیم الله نیازی

ادیتور پشتو
عبدالحق سمون

عکاس
رامین اکبری

آدرس
شرکت مخابراتی افغان بیسیم، خواجه ملا، سرک
دارالامان، حجاری نجاری سابقه، کابل - افغانستان.

وب سایت
www.afghan-wireless.com

تماس با ما
۷۰۳ ۱۸ ۱۸ ۱۸ (۰۰۹۳)
magazine@afghan-wireless.com

- اداره مجله افغان بیسیم از آثار نویسندگان، فرهنگیان و قلم بدستان استقبال می‌کند.
- اداره مجله پذیرای پیشنهادات، نظریات و انتقادات سالم خوانندگان خود می‌باشد.
- بجز چشم انداز و گزارشات مسئولیت سایر نوشته‌ها بدوش نویسندگان آن می‌باشد.

در شرایط امروزی تجارت الکترونیکی به هر گونه معامله‌ای گفته می‌شود که در آن خرید و فروش کالا و یا خدمات از طریق اینترنت صورت پذیرد و به واردات و یا صادرات کالا و یا خدمات منتهی شود. تجارت الکترونیکی یکی از جدیدترین روش های تجارت و تعاملات اقتصادی شناخته شده که در آن مدیران شرکت ها به عنوان عامل اقدام به راه اندازی وب سایت یا فروشگاه های آنلاین می کنند. به این دلیل می توان گفت اینترنت تاثیرات شگرفی بر دنیای تجارت داشته و عامل اصلی شکل گیری تجارت الکترونیکی محسوب می شود. قبل از ورود اینترنت، تجارت تنها بازارهای منطقه ای را شامل می شد که تنها عده کمی در زمینه خرید و فروش کالاها به شکل فرامنتقه ای فعالیت داشتند. با ورود اینترنت، شاهد شکل گیری بازارهای فرامنتقه ای هستیم. به این صورت که محصولاتی که مثلاً در جاپان تولید می شود، بدون هیچ مشکلی در اختیار مشتریان مصری قرار می گیرند و مشتری می تواند بطور مستقیم وارد وب سایت و فروشگاه شرکت های سازنده شده و با مدیران ارتباط برقرار کند. درخواست، انتقاد، نظرات و پیشنهادات خود را نیز ابراز نماید.

ارزش مبادلات الکترونیکی در جهان طی سال های اخیر به سرعت در حال افزایش بوده است. گرچه درباره سرعت گسترش این شیوه از مبادله برآوردهای بسیار متفاوتی ارائه گردیده است، اما در تمامی پیش بینی های به عمل آمده گفته شده است که تجارت الکترونیکی در سال های آینده با رشد فزاینده ای رو به رو خواهد بود. به اساس رشد تجارت و شکل گیری شکل جدید از تجارت فرامنتقه ای، شاهد افزایش تعداد مشتریان نیز هستیم. در تجارت الکترونیک رقابت میان تولید کنندگان بسیار جدی و گسترده تر شده است. همین امر موجب ارتقا کیفیت محصولات شده و در نتیجه مشتریان نیز افزایش پیدا کرده اند.

شرکت مخابراتی افغان بیسیم با توجه به درک این موضوع همواره کوشیده است تا برای هموطنان خویش بخصوص تجار زمینه را برای گسترش فراهم ساخته و همه روزه شاهد رونق در کار آنها باشیم. تقریباً سه سال قبل افغان بیسیم سیستم خود را توسعه داده، خدمات نسل سوم موبایل یا 3G را به کشور آورد و این خدمات را به اکثر ولایات، حتی به محلات و روستاهای دور دستی برد که هیچوقت آنها را نداشتند. با این کار زمینه ساز گسترش تجارت های خورد و کوچک هموطنان خود گردید.

زمانیکه تجارت الکترونیکی میشود با افزایش بازار مصرف و گسترش تعداد مشتریان یک محصول، مسلماً به سرمایه بیشتری نیاز خواهد بود. تبلیغات مهمترین نقش را در فروش محصولات از طریق دنیای دیجیتال بازی می کند. به همین دلیل سرمایه گذاری در بخش تبلیغات تاثیر زیادی بر افزایش میزان فروش خواهد داشت. با افزایش بازارهای مصرف و تعداد مشتریان، درآمد شرکت های تولیدی نیز افزایش می یابد که این امر زمینه مناسبی را برای ایجاد فرصت های تجاری جدید فراهم می کند.

امروزی تلفون های هوشمند تنها وسیله تماس نیستند، این تلفون ها وسیله انتقال صدا، متن، تصویر، حتی کنترل هوشمند بخش های از زندگی ماست و در کنار این همه وسیله رونق تجارت هم میباشد. حالا که موضوع تجارت الکترونیکی است میتوان نقش خدمات 4G را هم ارزان و هم سریع دانست و این همه بیشتر برای کسانی اختصاص دارد که موبایل های هوشمند، تبلت و لپ تاپ دارند و با استفاده از اپلیکیشن ها، اشتراک در صنف درسی از راه دور، ویدیو کنفرانس ها، بخش مستقیم برنامه های تلویزیونی، رسانه های اجتماعی مانند فیسبوک، تویتر، واتس اپ، شنیدن اخبار؛ ارسال پیام های صوتی، تصویری و شنیداری؛ وضع آب و هوا، معاینات صحتی و تداوی، تجارت الکترونیک و صدها مورد دیگر از آن استفاده خوب کرد.

مجله بین المللی مالی، داکتر احسان الله بیات رئیس عمومی شرکت مخابراتی افغان بیسیم و شبکه جهانی تلویزیون آریانا را منحه‌بش بهترین رئیس اجرایی سال ۲۰۱۷ در بخش مخابرات و رسانه‌های افغانستان شناخت

داکتر احسان الله بیات بهترین جایزه را به پاس بنیانگذاری سکتور مخابرات افغانستان، شخصیت بشر دوست و متعهد برای نوآوری‌های تکنالوژیکی در افغانستان دریافت نمود.



مبایل در افغانستان و پیشرو در ارائه خدمات صوتی و انترنی به بیش از ۵,۰۰۰,۰۰۰ مصرف کننده و اصناف مختلف تجاری (مشترکین) میباشد. این شرکت امروز اعلام میدارد که داکتر احسان الله بیات، مؤسس و بنیانگذار شرکت مخابراتی افغان

کابل، افغانستان - ۱۰ ماه سپتمبر، ۲۰۱۷ - مطابق ۱۹ ماه سنبله سال ۱۳۹۶ - شرکت مخابراتی افغان بیسیم (AWCC) (www.afghan-wireless.com), اولین شرکت مخابراتی مبایل در کشور، مؤسس و بنیانگذار مارکیت خدمات مخابراتی



بیسیم، شبکه جهانی تلویزیون آریانا و رئیس عمومی گروه شرکت های بیات؛ جایزه بهترین رئیس اجرایی سال ۲۰۱۷ در بخش مخابرات و رسانه های افغانستان را از طرف مجله بین المللی مالی دریافت نمود.

مجله بین المللی مالی (www.internationalfinance.com) که در ۱۸۵ کشور جهان به نشر میرسد معلومات دقیق، تجزیه و تحلیل و انکشافات در مارکیت های مالی جهانی را در اسرع وقت در دسترس بیش از ۳۰۰ میلیون کاربر قرار میدهد. مجله بین المللی مالی، بهترین جایزه خوشبختی به دکتر احسان الله بیات، به پاس موفق تاریخی وی منجبت مؤسس و بنیانگذار اجرایی شبکه جهانی تلویزیون آریانا - شبکه ای که برنامه های تفریحی، دینی، سرگرم کننده و برنامه جوایز را به بیش از ۲۵,۰۰۰,۰۰۰ افغان به نشر میرساند و شرکت مخابراتی افغان بیسیم - اولین شبکه مخابراتی در افغانستان، اعطاء نمود.

شرکت مخابراتی افغان بیسیم خدمات گسترده 4G، 3G، 3.75G+، LTE، خدمات صوتی، اینترنتی و خدمات پولی از طریق موبایل را به سطح جهانی به مشترکین خویش، ارائه مینماید. شرکت مخابراتی افغان بیسیم در مجموع همراه با فروشندگان و نمایندگی های مجاز خویش، بیش از ۱۰۰,۰۰۰ افغان را استخدام و مشغول کار نموده است.

سکتور مخابراتی بیسیم افغانستان، سکتوری که توسط دکتر احسان الله بیات و شرکت مخابراتی افغان بیسیم تأسیس و ساخته شده، یکی از بزرگترین سکتور های اقتصادی افغانستان میباشد. امروز، دولت جمهوری اسلامی افغانستان بیش از ۲۵٪ عواید خوشبختی از مالیات سکتور مخابراتی بیسیم افغانستان بدست میآورد.

شبکه جهانی تلویزیون آریانا در سال ۲۰۰۵ توسط دکتر احسان الله بیات رئیس عمومی گروه شرکت های بیات (www.bayat-group.com) تأسیس گردید. شبکه جهانی تلویزیون آریانا و رادیو آریانا ۹۳.۵ اف ام از بزرگترین و وسیعترین رسانه های نشراتی خصوصی در افغانستان بوده که ۳۳ از ۳۴ ولایات افغانستان را با خدمات نشراتی خویش تحت

پوشش قرار داده است.

در سال ۲۰۱۷ - هر دو، شرکت مخابراتی افغان بیسیم و شبکه جهانی تلویزیون آریانا، وعده سپردند که این شرکت ها متعهد برای ابتکارات و نوآوری های تکنالوژیکی دوامدار خویش میباشند. در ماه می سال ۲۰۱۷، شرکت مخابراتی افغان بیسیم خدمات 4G LTE را راه اندازی نمود که با این ابتکار یگانه شبکه 4G LTE در افغانستان.

در ماه آگست ۲۰۱۷، شبکه جهانی تلویزیون آریانا خدمات نشراتی خوشبختی به گونه زنده از طریق اینترنت نیز راه اندازی نمود. با استفاده از نشرات زنده از طریق اینترنت، میتوان تمام برنامه های فعلی شبکه جهانی تلویزیون آریانا را به گونه زنده و متداوم از طریق اینترنت تماشا نمود.

محترم دکتر احسان الله بیات، رئیس شرکت مخابراتی افغان بیسیم اظهار داشت: "من افتخار میکنم که از طرف مجله بین المللی مالی منجبت بهترین رئیس اجرایی سال ۲۰۱۷ در بخش مخابرات و رسانه های افغانستان انتخاب شدم." وی افزود: "موفقیت نیاز به کار گروهی دارد، بناً این لوح تقدیر نشان دهنده وفاداری، تلاش ها و زحمات فراوان همکارانم در شرکت مخابراتی افغان بیسیم، شبکه جهانی تلویزیون آریانا و گروه شرکت های بیات میباشد؛ تعهد آنها موفقیت ما را امکان پذیر ساخت."

وی همچنان افزود: "همه ی ما در شرکت مخابراتی افغان بیسیم، شبکه جهانی تلویزیون آریانا و گروه شرکت های بیات همواره مفتخر فرصت های هستیم که جهت ارائه خدمات برای مردم شریف افغانستان به ما اعطاء گردیده است." وی افزود: "ما افتخار داریم که شرکت مخابراتی افغان بیسیم، شبکه جهانی تلویزیون آریانا و هر شرکت دیگری که بخش از گروه شرکت های بیات میباشد شرکتی های هستند که توسط افغانها تأسیس گردیده اند. ما همواره تلاش می ورزیم تا برای مردم شریف افغانستان برای سالیان متمادی خدمت نمایم."





گفتگوی اختصاصی با عبدالغفور لیوال؛ معین مسلکی وزارت قبایل و سرحدات

مصادبه کننده: ویدا میرزایی

سوال: جناب معین در ابتدا لطف نموده بگوئید، حوزه فعالیت وزارت قبایل و سرحدات تا کدام حد بوده و مسوولیت های اجرایی آن مشخصاً چه است؟

جواب: وزارت قبایل و سرحدات اساساً یک وزارت است که مربوط سکتور مصونیت اجتماعی دولت جمهوری اسلامی افغانستان می شود، این وزارت از لحاظ تاریخچه درست بعد از سال ۱۸۹۳ که متأسفانه افغانستان توسط جبر استعماری بخشی از خاکهای خود را از دست داد و بعد از انعقاد معاهده دیورند، بعد از آنکه یکتعداد مردم از خاک افغانستان جدا شدند، جهت رسیدگی به امور این مردم یک اداره در دربار وقت بوجود آمد که بحیث یک مدیریت در وزارت حربی آن زمان بود، رفته رفته به اداره یا ریاست قبایل افغانستان تغییر نام یافت و در زمان جمهوری سرदार محمد داوود خان بحیث وزارت امور قبایل تغییر نام یافت. در نظام های مختلف نام این وزارت مطابق به سلیقه سیاسی و اداری حکومت های مختلف تغییر می کرد، گاهی به نام وزارت اقوام و قبایل، گاهی به نام وزارت سرحدات اقوام و قبایل و بعد از روی کار آمدن حکومت جدید به حیث وزارت سرحدات و قبایل افغانستان مسمی شد.

کار وزارت قبایل و سرحدات در چهار حوزه و بخش، تقسیم بندی می شود. اول مسایل سیاسی است که بر می گردد به ایجاد روابط با قبایل آن طرف خط دیورند که در دو طرف این خط مردمی زندگی می کنند که نیم فامیل به یک طرف و نیم فامیل طرف دیگر خط هستند، مردمی هستند که حتی ملکیت های شان به این طرف است. بخاطر



بروند، آنها به شکل لیلیه در این سه لیسه جذب می شوند که تعداد شان تقریباً ۵۰۰ تن است. بخش عمده کار ما که اساسی ترین بخش است، رسیدگی به تخطی های سرحدی است. ما معینیت بررسی سرحدات داریم، این معینیت بیشتر کار اش نظامی است ما کار شناس های امور سرحدی و کارشناس های امور نظامی در تمام ولایات که هم سرحد با یکی از کشورها هستند و بررسی تمام سرحدات از لحاظ مسلکی و تخصصی مربوط می شود به معینیت بررسی امور سرحدات، تثبیت پیلرها، تثبیت خطوط سفلی تماس با مردم بخاطر اینکه مبادا در آنجا تخطی و نقض سرحدی صورت بگیرد این مهمترین بخش کار ما است.

سوال ۲: اکثراً فعالیت های این وزارت در حوزه شرقی و جنوبی کشور دیده می شود و بیشتر تمرکز در همین حوزه است دلیل آن چیست؟

رسیدگی به این مردم و ایجاد رابطه با آنها وزارت امور سرحدات یک بخش از ایجاد روابط با قبایل آن طرف سرحد را دارد. یکی دیگر از بخش کارهای ما رسیدگی به قبایل آن سوی خط دیورند است، توزیع کارت های قبایل بخش شناخت نامه تثبیت هویت افراد است. در کنار آن ما معینیت جرگه ها داریم، که کار آن تدویر جرگه ها با مردم افغانستان، اقوام و شوراهای قومی است، این جرگه ها جهت رسانیدن پیام دولت افغانستان به مردم برعکس طرح کردن خواسته های مردم از دولت بحیث کانال ارتباطی میان دولت و مردم عمل می کند.

در بخش جرگه ها بعضاً ما به حل منازعات هم می پردازیم، بخش دیگر کار ما تعلیم و تربیه است. ما سه لیسه بزرگ و یک انستیتیوت تعلیمی متوسط داریم، که شاگردان مناطق دور دست و نا امن که مکاتب بسته است و در نزدیکی خط دیورند که آنجا مشکلات امنیتی بسیار زیاد و شاگردان آن ساحات نمی توانند به لیسه ها

سوال: آیا رهبری وزارت دید و بازدیده‌های هم با سران قبایل آنسوی مرز به هدف تامین روابط و نزدیکی اقوام دو طرف داشته؟

جواب: بخش عمده کار ما همین برگزاری جرگه‌ها است تا حال دو جرگه کلان قبایل بین مردم آنطرف دیورند صورت گرفته و جرگه دیگر حدود دو ماه قبل در ولایت ننگرهار بود و یک نشست اخیراً در ولایت کابل تدویر گردید، که در آن ایجاد هرگونه موانع یک جانبه و اعمار تأسیسات در امتداد خط دیورند را تقیح کردند، در کل رسیدگی به چنین موارد بخش از کار روزانه این وزارت است.

سوال: موقف رهبری وزارت در خصوص پنج کشور همسایه دیگر چگونه است؟

جواب: این بر می‌گردد به اینکه آنها چگونه روابط با سرحدات مشترک دارند. ما عضو یک کمیسیون هستیم، وزارت ما کمیسیون از نهادهای مختلف است که فعلاً علامه گذاری دوباره سرحدات با ایران جریان دارد، این کار از ولایت نیمروز، فراه و هرات آغاز شده و ما به نتایج بسیار خوب هم رسیده ایم. پیلرهای که در مناطق سرحدی فراه و نیمروز زیر ریگ گم بود، آنرا دوباره پیدا کردیم و در توافق با جانب ایرانی تعمیر بازسازی پیلرهای سرحدی تکمیل شد. خوشبختانه در سرحد با ترکمنستان، ازبکستان مشکلات جدی وجود ندارد، سرحد ما با تاجکستان آبی است که دریای آمو می‌باشد. با چین هم مناسبات خوبی داریم.

سوال: عمده ترین مشکلات و چالش‌های که در خصوص پیشبرد امور مواجه شده‌اید، چه است؟

جواب: ما در تمام ولایات ریاست و یا آمریت داریم، در ولایات سرحدی ریاست و در ولایات که امور سرحدی مربوط به آنها نیست در آنجا آمریت داریم که بیشتر به کارهای مربوط به اقوام و منازعات قومی رسیدگی می‌نمایند، ما در سراسر افغانستان ۳۳ ریاست و آمریت داریم که سسی و چهارم آن وزارت است که در کابل می‌باشد.

بخش از تمرکز ما در امتداد خط دیورند است که از شمال شرقی ترین نقاط افغانستان شروع شده و به شرق و جنوب و جنوب غرب امتداد دارد. اگر کمی تمرکز روی این خط بوده باشد دلیل آن اینست که این مشکل حاد و عمده مردم افغانستان است، در خطوط سرحدی ما که هم تثبیت است و هم نقطه سفلی است، آسیب پذیر نیست و ما مناسبات خوبی با آن کشورها داریم در آنجا طبعاً تخطی و نقض سرحدی وجود ندارد. در آنجا ما به مسایل دیگر می‌پردازیم، اما خط دیورند خط قرمز منافع ملی و تاریخی افغانستان است.

سوال: چقدر نقش این وزارت در خصوص نزدیکی و بهبود زنده گی قبایل دو طرف مرز مؤثریت داشته است؟

جواب: عملی ترین گام ما در عرصه تعلیم و تربیه‌ای اولاد شان است، خوشبختانه ما همه ساله هزاران تن از این فرزندان مملکت را جذب می‌نماییم و قرار است سه لیسه دیگر سرحدی را دوباره به وزارت سپرده شود که در سالهای قبلی بنابر اوضاع و احوال از وزارت گرفته شده بود. ما یک پل ارتباطی میان مردم و شوراهای ولایتی هستیم که تقاضای مردم را به حکومت می‌رسانیم که در این مورد تا اکنون دستاوردهای خوبی نیز داریم.



یک ماستری در زبان و ادبیات پشتو از پوهنتون کابل دارم و یک ماستری دیگر در مطبوعات و ژورنالیزم از پوهنتون مریلند ایالات متحده آمریکا دارم.

سوال: دیدگاه تان در مورد شرکت مخابراتی افغان بیسیم چگونه است؟

جواب: من از جمله اولین ده نفر که به خدمات افغان بیسیم دسترسی پیدا کرد هستم، چون در آن زمان من با رادیو آزادی کار می کردم و افغان بیسیم تازه به کار آغاز نموده بود. این شرکت به ما ژورنالستان در پهلوی آدم های مهم دیگر تلفون دادند و اولین بار که من تلفون همراه گرفتم افغان بیسیم بود.

شرکت مخابراتی افغان بیسیم اولین شرکت افغانی است که در عرصه مخابرات افغانستان یک شرکت شناخته شده است که در پهلوی کارهای اصلی کارهای اجتماعی و فرهنگی چون چاپ مجله که به من در هر ماه منظم می رسد نیز انجام داده که این در عرصه اطلاع رسانی بسیار مهم و با ارزش است و من این کار شرکت مخابراتی افغان بیسیم را قابل قدر میدانم.

من امیدوار هستم طوریکه من حیث اولین شرکت مخابراتی که در افغانستان فعالیت خود را آغاز کرد و اولین شرکت هم باشد که در رفع مشکلات که مردم به آن روبرو هستند اقدام بکند و مردم افغانستان رضایت بیشتر داشته باشند، بناءً من از قدیمی ترین کاربران امکانات مخابراتی این شرکت هستم و همان سیم کارت تا هنوز نزد من است و استفاده می نمایم.

جواب: متأسفانه مشکلات بسیار جدی وجود دارد و بزرگترین مشکل در خط دیورند است در طول تاریخ سرحدات افغانستان را مردم حفظ نموده و حفظ مردم از تمامیت ارضی بزرگترین تضمین است و از این بعد هم امیدوار هستیم تا رابطه به تمامیت ارضی کشور مشکلی کمتر داشته باشیم.

سوال: بر می گردیم به سوالات شخصی، در رابطه به زندگی شخصی خود بگویید، چند سال می شود که ازدواج کرده اید و ثمر ازدواج شما چند فرزند میباشد؟

جواب: من هژده سال است که ازدواج کردیم، پنج فرزند دارم که چهار پسر و یک دختر است، پسر کلانم هیواد نام دارد که هفده ساله است و صنف یازدهم مکتب میباشد. دخترم شمله جان، صنف نهم مکتب است. از جمله کسانی هستم که از زندگی خانوادگی خود بسیار راضی هستم.

سوال: شما در پهلوی کار های وزارت فعالیت های فرهنگی نیز انجام می دهید، لطفاً در این مورد کمی بگویید.

جواب: اساساً من شاگرد فرهنگ افغانستان هستم و کار در این وزارت بخش از کار است که همه باید در این کشور انجام بدهیم. من در عرصه ادبیات، شعر، نقد و مسایل فرهنگی، اجتماعی کار می کنم، کمترین فرصت که در پهلوی کار پیدا کنم، به تحقیق، پژوهش و نوشته های خود می پردازم. در دو رشته تحصیل نمودیم



5G

چیست و چه کاربردهایی دارد

5G به سرعت در حال توسعه‌ای است که تمام صنایع را دگرگون خواهد کرد. در این نوشته، جنبه‌های مختلف این فناوری انقلابی را بررسی می‌کنیم.

مخابراتی مانند: 2G، 3G و 4G ضروری است. با عرضه فناوری 2G در دهه ۹۰ میلادی، ارتباطات و ایرلس تیلیفونی علاوه بر صوت، از پیامک نیز پشتیبانی کردند. 3G انتقال داده را نیز به پیامک و تماس صوتی افزود و در نهایت، 4G LTE سرعت و اطمینان‌پذیری این قابلیت‌ها را افزایش داد.

5G بهبودهای زیادی نسبت به نسل قبل در تکنالوژی‌های حال حاضر می‌دهد؛ اما تکنالوژی‌های جدیدی نیز معرفی می‌کند. سازندگان هنوز بر سر تکنالوژی‌های نهایی موجود در 5G توافق نکرده‌اند، اما مهم‌ترین تکنالوژی‌ها عبارتند از: سلول‌های کوچک، امواج میلی‌متری، MIMO، فیلترینگ فضایی و فول داپلکس.

برج‌های مخابراتی کوچکی وجود دارند که می‌توان آن‌ها را در مکان‌های دور از دید، مانند سقف خانه قرار داد. این برج‌ها نیازی به انرژی زیادی ندارند و زمانی که به‌صورت کلاستر باشند، بهتر عمل می‌کنند. سلول‌های کوچک، داده‌ها را با استفاده از امواج میلی‌متری منتقل می‌کنند. طول موج امواج میلی‌متری از متوسط موج‌ها کوتاه‌تر و بازه فرکانسی آن‌ها بین ۳۰ تا ۳۰۰ گیگاهرتز است. این بازه فرکانسی از سیگنال‌های خارجی در امان است؛ اما قدرت بسیار کمی برای عبور از موانع فیزیکی دارد. در برخی موارد، تنها یک برگ

5G یا نسل پنجم یک استاندارد و ایرلس، مانند 4G است؛ اما هنوز تعریف مشخصی ندارد. انجمن بین‌المللی ارتباطات (ITU) تا نوامبر ۲۰۱۷ تعریف نهایی 5G را اعلام نخواهد کرد، سازندگان چیپ هنوز سخت‌افزار لازم برای 5G را تولید نکرده‌اند و شرکت‌های مخابراتی در حال تست استانداردها هستند.

اما این موانع باعث نشده تا شرکت‌ها رو به جلو حرکت نکنند. اپراتورهایی همچون ورایزن، AT&T و اسپرنت در حال تست شبکه‌های 5G در شهرهای مختلف و سازندگانی همچون نوکیا، کوالکام و اینتل در حال تولید نمونه‌های اولیه تجهیزات 5G هستند که در نهایت در گوشی‌های هوشمند، تبلت‌ها، لپ‌تاپ‌ها و دیگر محصولات استفاده خواهند شد. اما این شرکت‌ها هنوز نمی‌دانند چه زمانی 5G به بازار عرضه خواهد شد یا حتی بر سر اینکه 5G چه خواهد بود، اختلاف دارند.

5G چیست؟

برای درک بهتر 5G، شناخت نسل‌های قبلی فناوری‌های





دانلود ۲۰ گیگابایت بر ثانیه و سرعت آپلود ۱۰ گیگابایت بر ثانیه برای هر ایستگاه پایه است.

این سرعت بین همه کاربران برج مخابراتی تقسیم می‌شود؛ اما اپراتورهایی همچون AT&T، انتظار دارند 5G باید سرعت بالایی داشته باشد. داو والتز، معاون مدیر ارتباطات و معماری رادیویی شرکت AT&T، در کنفرانس 5G بروکلین در نیویورک گفت مهندسان این شرکت در سایت آزمایشی در شهر آستین تگزاس به سرعت ۶ گیگابایت بر ثانیه دست یافته‌اند. با این سرعت می‌توان یک فیلم 4K با حجم ۱۰۰ گیگابایت را تنها در دو نیم دقیقه دانلود کرد.

پیش‌نویس مشخصات 5G خواهان زمان تأخیر کم است. ITU زمان تأخیر 5G را ۵ میلی‌ثانیه می‌داند. در مقام مقایسه، زمان تأخیر 4G LTE حدود ۲۰ میلی‌ثانیه است. زمان تأخیر کم 5G خبر خوبی برای اپلیکیشن‌های چت ویدیویی و بازی‌های اینترنتی چندکاربره خواهد بود.

اما پوشش 5G در حد 4G LTE و حتی در حد 3G نیز نخواهد بود. از بسیاری جهات، 5G شبیه وای‌فای خواهد بود تا ارتباطات موبایلی. فرستنده‌های 5G به‌جای برج‌های بلند، در مکان‌هایی نزدیک به زمین نصب می‌شوند. 5G دامنه و برد نسل‌های فعلی را ندارد و اگر فرستنده پشت یک مانع مانند دیوار قرار گیرد، سیگنال را از دست خواهید داد. علت این است که امواج 5G فرکانس بالایی دارند و طول موج آن‌ها کم است، در نتیجه، قدرت نفوذ به اشیایی مانند دیوار، پنجره و درخت

درخت کافی است تا دانلود شما مختل شود.

امواج میلی‌متری محدودیت‌های زیادی دارند؛ اما برای MIMO مناسب هستند. MIMO یک سیستم وایرلس است که از چندین فرستنده رادیویی برای فرستادن و دریافت داده به صورت هم‌زمان استفاده می‌کند. شبکه‌های 4G LTE فعلی از حداکثر ۸ فرستنده و ۴ گیرنده پشتیبانی می‌کنند؛ درحالی‌که برج‌های مخابراتی 5G از ده‌ها فرستنده و گیرنده پشتیبانی خواهند کرد.

فرستنده رادیویی بیشتر به معنی تداخل بیشتر است و اینجا است که فیلترینگ فضایی وارد می‌شود. به‌طور ساده، می‌توان گفت فیلترینگ فضایی از الگوریتم‌هایی استفاده می‌کند تا حرکت امواج وایرلس را مدیریت کند و برای افزایش قدرت امواج، آن‌ها را در یک پرتو متمرکز می‌کند.

فناوری فول داپلکس (Full Duplex) سیگنال را بیش از پیش تقویت خواهد کرد. اکثر برج‌های مخابراتی و گوشی‌های هوشمند نمی‌توانند به صورت هم‌زمان داده را ارسال و دریافت کنند؛ اما گوشی‌های هوشمندی که از فناوری فول داپلکس بهره ببرند، خواهند توانست هم‌زمان داده را ارسال و دریافت کنند و این به معنای دوبرابر شدن پهنای باند است.

5G در دنیای واقعی

اگر تست‌های فعلی را ملاک قرار دهیم، 5G بسیار سریع خواهد بود. پیش‌نویس اولیه سند ITU خواهان حداقل سرعت



5G

DEFINING WAVY

به همین دلیل، الکادی انتظار دارد 4G LTE نیز در کنار 5G به توسعه خود ادامه دهد. اسپرنت و اریکسون در حال کار روی 4G LTE گیگابایتی هستند و تی موبایل نیز ادعا می کند که بخشی از شبکه اش از 4G LTE گیگابایتی پشتیبانی می کند. الکادی می گوید:

شبکه های LTE به تکامل خود ادامه خواهند داد. ما انتظار داریم تا دو سه سال آینده 4G LTE با سرعت ۲ گیگابایت بر ثانیه در دسترس همگان باشد.

انترنت پرسرعت خانگی

5G حتی قادر است اینترنت پرسرعت در اختیار کاربران خانگی قرار دهد. در ماه فبروری امسال، ورایزن اعلام کرد که اواخر سال ۲۰۱۷ تست تکنولوژی 5G را در پنج شهر آمریکا آغاز می کند. ورایزن با همکاری سامسونگ، اریکسون، اینتل و کوالکام در خانه ها نقاط دسترسی 5G نصب می کند که قادر به ارائه اینترنت پرسرعت گیگابایتی هستند.

ورایزن تنها شرکتی نیست که تست 5G را در دستور کار خود قرار داده است. AT&T امسال DirecTV را به کاربران خانگی عرضه خواهد کرد. DirecTV در حال حاضر نام سرویس استریم تلویزیونی شرکت AT&T است؛ اما این شرکت قصد دارد DirecTV را به صورت یک بسته چهارگانه شامل سرویس تلویزیون، اینترنت 5G خانگی، سرویس موبایل و سرویس تلفون ثابت عرضه کند.

ندارد. یکی از راه حل های این مشکل این است که در مکان های پر رفت و آمد مانند پارک، کافی شاپ و فرودگاه، تجهیزات 5G نصب شود. باسیل الکادی، مدیر بازاریابی کوالکام در این زمینه می گوید:

ما در مورد مراکز شلوغ شهری در نیویورک و شیکاگو بحث می کنیم. شما 5G را ابتدا در مراکز خرید و پارک ها خواهید دید. جیسون الیوت، مدیر بازاریابی و امور شرکتی نوکیا، می گوید:

اپراتورها باید در مورد برنامه خود بسیار محتاط باشند. اگر به نقشه ی هوایی منهن نگاه کنید، خواهید دید که در خیابان های پهن بر خلاف خیابان های باریک، درختی وجود ندارد. پس اگر فرستنده ها در خیابان های پهن نصب شوند، در خیابان های باریک سیگنال خوبی دریافت نمی شود.

هات سپات های 5G از نظر اندازه بسیار متفاوت خواهند بود و برخی از مناطق نسبت به مناطق دیگر عملکرد بهتری خواهند داشت. الیوت می گوید: "شما در درون هات سپات ها، هات سپات هایی با سرعت بیشتر و زمان تأخیر کمتر خواهید داشت."

این معایب باعث می شوند، اپراتورها به پشتیبانی از 4G LTE تا آینده ای نامعلوم ادامه دهند. الکادی می گوید:

بیشتر دستگاه های 5G از 4G LTE نیز پشتیبانی خواهند کرد. اگر کاربر از ناحیه پوششی 5G خارج شود، از 4G استفاده خواهد کرد. LTE باید وجود داشته باشد.





مرکزی خواهد داشت. موفقیت 5G به توانایی پشتیبانی از سرویس‌ها و اپلیکیشن‌هایی که به زمان تأخیر کم نیاز دارند و ارائه ویدیوها بستگی دارد.

کاربردهای 5G

سرعت بالا و زمان تأخیر کم، پتانسیل آن را دارد تا صنایع گوناگون را دگرگون کند.

موتورها

موتورهای خودران یکی از مهم‌ترین عوامل رشد اینترنت 5G خواهند بود. آینده‌نگران پیش‌بینی می‌کنند که موتورهای خودران بر بستر شبکه‌های با تأخیر کم، اطلاعاتی همچون مدیریت فضای ابری، اطلاعات سنسورها و محتوای چندرسانه‌ای را تبادل می‌کنند. بر اساس تحقیقات ABI Research، در آینده ۶۷ میلیون حساب کاربری به موتورهای 5G اختصاص خواهد یافت که سه میلیون از آن‌ها مربوط به ارتباطات با زمان تأخیر کم در موتورهای خودران خواهد بود.

اینترنت اشیاء

بر اساس گفته‌های آشا کدی، مدیر کل استانداردهای موبایل در ایستل، 5G اولین شبکه‌ای است که در هنگام طراحی آن، تطابق آن با اینترنت اشیاء در نظر گرفته شده است. او می‌گوید: شبکه‌ها و استانداردهای نسل بعدی برای حل چالش‌های

این می‌تواند خبر خوبی برای کاربران باشد و حق انتخاب مصرف‌کنندگان را افزایش می‌دهد. بر اساس گزارش سال ۲۰۱۵ کمیسیون فدرال ارتباطات، ۵۱ درصد خانه‌های آمریکا برای تهیه اینترنت ۲۵ مگابیت بر ثانیه و بالاتر، تنها به یک اپراتور دسترسی دارند.

تمرکز بر ارائه 5G برای خانه‌ها شاید بیشتر به دلیل تجهیزات باشد. سازندگان تراشه همچون ایستل و کوالکام، مودم‌های 5G خود را اوایل سال ۲۰۱۷ معرفی کردند و پیشرفت‌هایی داشته‌اند، اما هنوز راه درازی در پیش دارند. الکادی می‌گوید:

در بازه زمانی کم، استفاده از وایرلس آسان‌تر از 5G خواهد بود. عمر باتری و دیگر مشکلات، چالش‌هایی برای توسعه 5G خواهند بود.

5G ارزان نخواهد بود و واضح است که اپراتورها دوست دارند بخشی از هزینه را بر گردن مشتریان بیندازند. تحلیلگران iGR معتقدند که توسعه و ساخت شبکه‌های 5G به ۴۸ میلیارد دلار سرمایه‌گذاری برای ارتقاء شبکه‌های LTE تا سال ۲۰۱۹ و ۵۶ میلیارد دلار برای نصب تجهیزات جدید 5G بین سال‌های ۲۰۱۷ تا ۲۰۲۵ نیاز دارد. شرکت سیسکو معتقد است که میزان مصرف داده اینترنت موبایل تا سال ۲۰۱۹، ۵۷ درصد افزایش خواهد داشت و میانگین قیمت طرح داده موبایل از ۵۱ دلار به ۱۱۹ دلار می‌رسد. ایان گیوت، رئیس iGR، می‌گوید:

اجرای 5G هزینه بالایی خواهد داشت. بر خلاف تکنالوژی‌های وایرلس پیشین که بیشتر هزینه در رابط‌های هوایی بود، 5G نیاز به سرمایه‌گذاری زیادی در مراکز داده و دفاتر





که به صورت زنده بر بستر شبکه 5G پخش شده بود، نشان داد.

اپلیکیشن‌های مبتنی بر فضای ابری

اپلیکیشن‌های وب و فضای ذخیره‌سازی ابری از 5G بهره زیادی خواهند برد. الکا دی می‌گوید:

فضای ابری به یک ضمیمه نامحدود حافظه تلفون هوشمند تبدیل خواهد شد. شما دیگر هیچ‌گاه نگران کمبود حافظه برای ذخیره عکس‌های خود نخواهید بود.

اپلیکیشن‌های فوری گوگل، اپلیکیشن‌های وب مبتنی بر فضای ابری که بسیار سریع در جستجوگر موبایل اجرا می‌شوند، از 5G بهره زیادی می‌برند. با سرعت بالای شبکه، شما دیگر نگران زمان لود پایین نخواهید بود.

تا چه زمانی باید منتظر بمانیم؟

بیشتر اپراتورها ۲۰۲۰ را سال عرضه گسترده 5G هدف‌گذاری کرده‌اند. اما برخی از اپراتورها مطمئن هستند که زودتر از ۲۰۲۰ می‌توانند شبکه‌های 5G را راه‌اندازی کنند. AT&T قصد دارد دوره آزمایشی شرکت‌های کوچک و مجتمع‌های خانگی را در نیمه دوم سال ۲۰۱۷ گسترش دهد. الکا دی، مدیر بازاریابی کوالکام، معتقد است که محصولات سازگار با 5G امسال روانه بازار می‌شوند. او می‌گوید:

ما انتظار داریم در سال ۲۰۱۷ بین ۸ تا ۱۰ محصول سازگار با 5G در سراسر دنیا ببینیم. ما طبق برنامه حرکت می‌کنیم. 5G زودتر از آن چیزی که فکر کنید فرا خواهد رسید.

منبع: <http://www.zoomit.ir>

ترکیب زیرساخت‌های ارتباطی و کامپیوتری لازم خواهند بود. در شبکه‌های 5G، قابلیت‌های محاسباتی با قابلیت‌های ارتباطی ترکیب می‌شوند و به همین دلیل ترلیون‌ها دستگاهی که به اینترنت متصل هستند، نگران توان پردازشی نخواهند بود؛ چون شبکه خواهد توانست هر پردازشی را انجام دهد.

کدی آینده‌ای را تصور می‌کند که ساعت‌های هوشمند و تبلت‌ها با استفاده از سنسورهای حساس به مکان و محتوا، اطلاعات را با کسانی که در تقویم شما هستند به اشتراک می‌گذارند و در هنگام استفاده از سرویس‌هایی مبتنی بر مکان، در مصرف انرژی صرفه‌جویی می‌کنند. در نهایت، هر چیزی از گجت‌های پوشیدنی گرفته تا محصولات اینترنت اشیا مانند ماشین‌های لباسشویی، دوربین‌های ترافیک و حتی درخت‌هایی که سنسورهای کوچک دارند، با هم ارتباط خواهند داشت. او می‌گوید:

زیرساختی از ارتباطات و قدرت محاسباتی وجود خواهد داشت و هیچ‌کس دست خالی نخواهد ماند؛ چون بسیاری از قابلیت‌هایی که لازم دارند، در نزدیکی آن‌ها خواهد بود. حتی چسارچ و ایرلس نیز در این شبکه تجمع می‌شود تا دستگاه‌ها پیوسته کار کنند.

واقعیت مجازی و واقعیت افزوده

5G باعث پیشرفت‌های زیادی در حوزه واقعیت مجازی و استریم ویدیو خواهد شد. اخیراً اپراتور اسپرنت، تورنمنت فوتبال آمریکایی Copa America را به صورت واقعیت مجازی و ایرلس استریم کرد و هواوی دمویی از یک ویدیوی ۳۶۰ درجه



فناوری eSIM

چگونه سیم کارت‌ها

را متحول می‌کند؟

اما به طور عام، سیم کارت‌ها بیشتر درون اسمارت فون‌ها تعبیه می‌شوند و دربرگیرنده یک شماره مرجع یکتا برای حساب کاربری شما هستند که به واسطه آن، اپراتورهای موبایلی مثلاً می‌دانند، هزینه‌های تماس را از چه کسی بگیرند.

این کارت همچنین مقداری حافظه آن‌بورد دارد که می‌توانید، از آن برای ذخیره‌سازی تعداد اندکی از شماره‌های تماس مخاطبان خود و همچنین پیامک‌هایتان استفاده نمایید.

اما همانطور که تایید می‌کنید، دست گرفتن و جا انداختن یک کارت پلاستیکی کوچک درون جایگاهش به منظور برقراری ارتباط با شبکه موبایلی ضمن دشواری‌هایی که دارد، دیگر روشی کهنه و منسوخ به حساب می‌آید و حالا بهترین گزینه برای پشت سر گذاشتن این دوران eSIM‌ها هستند.

eSIM‌ها در واقع تکنالوژی تشخیصی کارت‌های پلاستیکی را در داخل پردازنده دستگاه یا خود مودم یکپارچه‌سازی می‌کنند. به عنوان مثال در مورد چیپ‌های اینتل می‌توان گفت که این فناوری درون مودم XMMTM 7260 آن که هم‌اکنون در بازار وجود دارد و همچنین مدل‌های آتی‌اش به نام XMM 7360 پشتیبانی خواهد شد. کوالکام هم تکنالوژی مذکور را در چیپست اسپندراگون ۸۳۵ پیاده‌سازی خواهد کرد.

اما این بدان معنا نیست که برای استفاده از فناوری مذکور باید دستگاه تازه‌ای را خریداری نمایید. اگر گجت مدنظرتان دارای درگاه سیم کارت است آنگاه می‌توانید با بهره‌گیری از

تکنالوژی Embedded-SIM یا سیم کارت مجتمع که به اختصار eSIM خوانده می‌شود، نخستین بار در سال ۲۰۱۳ میلادی معرفی شد تا اتصال به شبکه‌های سلولی را برای کاربران راحت‌تر نماید. متأسفانه اما، از آن زمان تاکنون، مجموعه استانداردهایی که استفاده از این تکنالوژی را برای مصرف‌کنندگان ساده‌تر نماید، تدوین نشده است.

البته باید اضافه کنیم که ائتلاف GSM حدوداً یک سال پیش برای آنکه پشتیبانی از این تکنالوژی را در دستگاه‌های مختلف سرعت بدهد، مجموع قوانین خود در این رابطه را به روز رسانی کرد.

از آن زمان تاکنون، نام‌های بزرگی نظیر مایکروسافت، اینتل و کوالکام همکاری‌های تازه‌ای را برای توسعه و تولید نسل جدید کمپیوترهای هوشمند مجهز به eSIM آغاز کردند. در نتیجه انتظار می‌رود که به پاس همین تلاش‌ها ظرف چند سال آتی شاهد استفاده از این فناوری در انواع مختلفی از گجت‌ها باشیم.

اگر آشنایی کافی با این مبحث ندارید، لازم است اشاره کنیم که عبارت سیم (SIM) از سرواژه‌های subscriber identity module به معنای ماژول هویتی مشترک گرفته شده و یک قطعه پلاستیکی کوچک با ابعاد و اندازه ناخن است که در داخل جایگاهی قرار می‌گیرد که درون تلفون‌های همراه، لپ‌تاپ‌ها، تبلت‌ها و یا اسمارت‌واچ‌ها در نظر گرفته شده است.



بر پایه اطلاعاتی که شرکت های Deutsche Telecom و T-Mobile در جریان کنفرانس ماه مارچ GSM ارائه کردند، در این فرایند احتمالاً کاربر باید نوعی کد فعالسازی که از سوی اپراتور در اختیارش قرار گرفته را هم در بخش تنظیمات دستگاه وارد نماید.

به لطف eSIMها ضمن اینکه در جریان سفرهای خود از مراجعه به فروشگاه های فیزیکی برای خرید سیم کارت معاف خواهید شد و دیگر مجبور نیستید برای قرارداد سیم کارت درون جایگاهش به دنبال سوزن و دیگر ابزارهای کمکی بگردید، این فرصت نیز برای شرکت ها فراهم می شود تا محصولات خود را با ابعاد و قطر کمتری تولید نمایند.

البته چون سیم کارت ها در گجت هایی نظیر لپ تاپ یا موبایل فضای زیادی را به خود اختصاص نمی دهند، انتظار می رود که این مساله بیشتر روی محصولات پوشیدنی موثر باشد.

باید اشاره کنیم که هنوز ماه ها تا بهره گیری صنعت از مزایای eSIMها زمان باقیست، اما با در نظر داشتن حمایت برندهای بزرگی نظیر ایسوس، لنوو و اچ پی از این طرح (که همگی متعهد شده اند کمپیوترهای پشتیبانی کننده از eSIM بسازند، روشن است که در آینده مزایای استفاده از این تکنولوژی بیشتر از قبل بر همگان روشن خواهد شد.

منبع: www.digiato.com

یک آداپتور از این تکنولوژی بهره بگیرید.

علاوه بر این، آنطور که کارشناسان امر می گویند، کاربران این نوع سیم کارت ها صرفاً محدود به استفاده از خدمات یک اپراتور نخواهند بود و به لطف قاعده ای به نامتامین از راه دور سیم کارت (یا به اختصار RSP) میتوانند چندین پروفایل یا اکانت مختلف را در خود ذخیره کنند و در نتیجه به راحتی و بدون نیاز به خرید سیم کارت جدید، اپراتور خود را تغییر دهند. ائتلاف GSM که در واقع مدافع منافع بیش از ۸۰۰ اپراتور موبایلی در سرتاسر دنیاست در ماه مارچ گذشته استانداردهای RSP خود را به روز رسانی کرد تا قابلیت های آن را فراتر برده و پشتیبانی از این قواعد را علاوه بر اسمارت فون ها برای سایر گجت ها نیز فراهم نماید.

گفتنی است که تا به امروز تی-موبایل، AT&T و بیش از ۲۰ ارائه دهنده شبکه موبایلی در سرتاسر دنیا اعلام کرده اند برای ورود کمپیوترهای مجهز به eSIM به بازار همکاری هایشان با مایکروسافت را آغاز کرده اند.

البته اینکه در جریان همکاری مذکور دقیقاً قرار است چه اتفاقاتی رخ دهد، موضوعی است که هنوز مشخص نشده، با این همه، مایکروسافت هم در مقابل اعلام کرده که قصد دارد فرایند انتخاب اپراتور را به بخشی از اینترنت ویندوز ۱۰ بدل کند.

ظاهراً این انتخاب هم به سادگی گزینش یک شبکه وای فای خواهد بود و بعد تنها کاری که باید انجام شود این است که کاربر به ویندوز استور مراجعه کرده و مقدار دیتای مورد نیازش را خریداری نماید.





د انټرنېټ ژر پای ته رسېدو لاملونه

شاه محمود صابر

انلاین لوبې او د انټرنېټ حجم

ددې ډول لوبو لپاره تر ټولو ښه مثالونه (د څیرکو ټیلیفونونو لپاره) د کلش آف کلنز او (د ویندوز سپسټم لپاره) وارکرافټ (Warcraft) دي. د ځوانانو په منځ کې ددې ډول لوبو د ګرانېست وجه داده، چې له یوې خوا ددې لوبو بهیر ډېر اوږد دی او له بلې خوا د وخت نه محدودیت پکې مطرح دی. دا په داسې حال کې ده، چې له انټرنېټ سره په وصل حالت کې ددې ډول لوبو کول، ستاسو د انټرنېټ زیات حجم مصرفوي. که چېرته ستاسو د انټرنېټ میاشتنی ترافیک نسبتاً کم او محدود وي، نو حتماً په ټاکلي وخت کې دا لوبې ترسره کړئ.

د څیرک ټیلیفون او یا کمپیوټر د سپسټم څپلسري اېډېټ کېدل

د انټرنېټي حجم د ژر مصرفېدو له بل مهم ټکي څخه، چې پرته د کاروونکي له خبرتیا په څپلسري توګه سرته رسېږي، د سپسټم په څپلسري توګه اېډېټ کېدل دي، چسې د انټرنېټ د حجم په ژر مصرفېدو کې پوره ونډه اخلي. په ویندوز 10 کې دا چاره تر نورو سپسټمونو زیاته ازاروونکې ده، چې د انټرنېټ په سرعت او د حجم په ژر پای ته رسېدو د پام وړ اغېزه لري.

د هغو مسایلو له ډلې چې د انټرنېټ کاروونکي ورته ډېره پاملرنه کوي، د انټرنېټ د حجم ژر مصرفېدل دي. د انټرنېټي خدمتونو وړاندې کوونکو شرکتونو له خوا په زیاتره طرحو باندې محدودیتونه او له بلې خوا د انټرنېټي پکېجونو لوړو بېو ته په پام سره، د انټرنېټ کاروونکي تل د انټرنېټ حجم د ژر پای ته رسېدو څخه ګیله کوي. د لاندې ټکو په رعایتولو سره به و توانېږئ، چې د انټرنېټ د حجم ژر مصرفېدو څخه مخنیوی وکړئ:

ولي زمونږ د انټرنېټ حجم ژر خلاصېږي؟

ښايي تاسو یو له هغو کاروونکو څخه یاست، چې د خپل انټرنېټ له ترافیکي مصرف (د فلمونو ډانلود، ډرامې، موسیقي او همدارنګه د فایلونو اېلودولو) څخه دقیقه څارنه کوئ، خو پر دې سربېره احساس کوئ چې ستاسو میاشتنی انټرنېټي کڅوره د تمې خلاف ډېره ژر پای ته رسېږي او تاسو له اضافي لګښت سره مخ کوي. له یاده مه باسي، چې له انټرنېټ سره په وصلېدو، د سټرګو په رپ کې تاسو په څپلسري توګه اضافي ویبپاڼو او سافټویرونو ته لاسرسی پیدا کوئ.





البته د خپرک تیلیفونو په زیاترو مشهورو عامل سپستمونو؛ لکه اندروید کې عامل سپستیم هیشکله هم د کاروونکي له خبرتیا پرته په خپل سر نه اېډېټ کېږي او دا خاصیت په ویندوز عامل سپستیم کې زیاتره صدق کوي.

د سافټویرونو خپلسري اېډېټ او د انټرنېټ حجم له منځه تلل

د انټرنېټ د حجم ژر مصرفېدو بل علت، د خپرک تیلیفونو او یا کمپیوټرو د سافټویرونو خپلسري اېډېټ دی، چې په پته توګه په زیاته کچه انټرنېټ مصرفوي. د انټرنېټ براوزرونه لکه؛ فایرفاکس، تلېګرام... پرته له دې چې کاروونکي ته خبر ورکړي، په خپلسري

توګه په خپلې نوې نسخه اېډېټ کېږي. ستاسو په خپرک تیلیفون کې د ګوګل پلې (Google Play) اېپلېکېشن یو له هغو اېپلېکېشنونو دی، چې په بېسارې توګه ستاسو انټرنېټ مصرفوي، نو د ورته اېپلېکېشنونو له انستالولو وروسته حتماً د خپلسري اېډېټ اېشن غیرفعال کړئ. همدارنګه په ویندوز سپستیم کې کولی شئ، د فایروال په مرسته د خپلې خونې اېپلېکېشن لاسرسی له انټرنېټه قطع کړئ او په دې توګه د خپل انټرنېټ له مصرف څارنه وکړئ.

د خبرو اترو په اېپلېکېشنو کې رسنی

ټولنيزي رسنی او د خبرو اترو اېپلېکېشنونه، لکه: تلېګرام، واتساپ، لاین او نور تل د رسنیو په لېږد او تبادله کې دي. حتی په هغه صورت کې هم ستاسو انټرنېټ مصرفېږي، کله چې په یوه ډله کې غږې شئ، خو پېغامونه یې نه ګورئ؛ دا ځکه چې تاسو د هغه ډلې/چنل غږې (په تلېګرام کې) یاست او لېږل شوې رسنی ستاسو سپستیم ته هم اېلود کېږي او دا اېلود/دانلود شوی حجم په ډېرې اسانۍ کولی شي، ستاسو انټرنېټ مصرف کړي. په یاد ولسړئ، زیاتره دا ډول اېپلېکېشنونه د رسنیو د اېلود/دانلود لپاره اېشن لري چې تاسو کولی شئ، د رسنیو خپلسري دانلود غیرفعال کړئ.

له انټرنېټ سره د ټولنيزو شبکو د ویديوگانو تراو

په ټولنيزو شبکو کې په خپلسري توګه د موسیقي یا ویديو چالانېدل، یوه بله موضوع ده چې ستاسو د انټرنېټ حجم د ژر پای ته رسېدو سبب کېږي. که څه هم دا چاره په نورو هېوادونو کې د انټرنېټ د حجم په ژر پای ته رسېدو کومه اغېزه نه کوي، بلکې پردې سربېره د یادو هېوادونو د اوسېدونکو له خوا سستايل کېږي هم، خو په ځینو نورو هېوادونو کې؛ چېرته چې د انټرنېټ سرعت ټیټ او بیه یې ګرانه ده، د بحث وړ موضوع بلل کېږي. که غواړئ د انټرنېټ سپما وکړئ، نو په ټولنيزو شبکو کې مو د خپلسرو ویديوگانو او موسیقي خپرېدل غیرفعال کړئ.

غږيزې او ویديوبي اړیکې

د خبرو اترو ځینې اېپلېکېشنونه، چسپ پورته هم ورته اشاره وشوه، دا وړتیا لري چې خپلو دوستانو یا د کورنیو غړو سره پکې غږيزې او یا هم ویديوبي اړیکې ټینګې کړئ. که څه هم تاسو به خوښ ګټن چې له خپلو دوستانو سره دا ډول اړیکې ټینګې کړئ، خو دا په یاد ولرئ، چې ددې سافټویرونو د انټرنېټ حجم او ډېټا مصرف ډېر لوړ دی، په تېره بیا کله چې د سکایپ، ایمو او نورو څخه استفاده کوئ.





اپلود؛ د انټرنېټ مصرفېدو مهمه برخه

د انټرنېټ یو زیات شمېر کاروونکي په دې باور دي، چې یوازې له انټرنېټ څخه دانلود کول د انټرنېټ مصرف زیاتوي، په داسې حال کې چې د لوړ کیفیت ویديوکاڼې، تصویرونه یا نور فایلونه اپلود کول هم ستاسو د انټرنېټ په مصرفولو کې ښه په اخلاص برخه اخلي. نو په یاد ولرئ؛ د لوړ کیفیت فایلونو اپلودول هماغه د دانلود په شان مصرف لري.

نورو ته د انټرنېټ په ورکړې کې سخاوت

که له پورته ټکو څخه په کار اخیستلو مو بیا هم انټرنېټ زیات مصرفېده، نو داد ترلاسه کړئ چې کوم څوک خو به په پټه توګه ستاسو له انټرنېټ سره وصل نه وي. ځینې وخت ملګرو ته د وای فای له لارې انټرنېټ شریکول، هم ددې سبب کېږي چې انټرنېټ مو ژر خلاص شي.

له زومتېک وپېانې څخه په مننې

د هغو وپېانو کتل چې زیات انټرنېټ ته اړتیا لري

که له داسې وپېانې سره شوق ولرئ، چې د زیات حجم ډېټا مصرف ولري؛ یعنې یاده وپېانه د ګوګل نقشي، د لوړ کیفیت تصویرونه، زیات سوداګریز بڼونه، د خپلسرې موسیقي خپرېدل او نورې اسانتیاوې ولري، نو دا ډول وپېانه مو ضرور د انټرنېټ په ژر پای ته رسېدو کې برخه اخلي.

د پاپ اپ، وایرس، تروجان له منځه وړونکي

له بده مرغه ددې ډول اعلاناتو (Popups) شمېر ورځ په ورځ مخ په زیاتېدو دی، چې د انټرنېټ حجم پر خورلو سربېره، د کاروونکو د اعصابو د خرابېدو سبب هم کېږي. همداشان ځینې نور حالات هم شته چې یوشمېر زیانمن سافټویرونه، لکه: تروجان، خپل خپل شوي اطلاعات (له وړاندې ټاکل شوو موخو لپاره) په پټه توګه تاسو ته درلېږي او په دې توګه ستاسو د انټرنېټ د سرعت د ټټوالي او زیات مصرف لامل کېږي. نو خپل انټي وایرسونه مو اډیټ کړئ، ترڅو مو انټرنېټ د امنیتي سپسټم په خاطر مصرف شي، نه د بې ځایه سافټویرونو لپاره.





امکان هک موبایل و تبلت بعد از تعویض نمایشگر

و بررسی قابل شناسایی نبوده و حتی با آپدیت های نرم افزاری و سخت افزاری نیز متوقف نمی شوند؛ چرا که عامل حمله روی چیپی جداگانه و خارج از برنامه سیستم عامل قرار داشته و امکان حذف نرم افزاری آن وجود نخواهد داشت.

از همین رو محققان پیشنهاد کرده اند که تولیدکنندگان، با تعریف مراحل شناسایی و تأیید اصالت برای قطعات قابل تعویض در دستگاه های خود، از اتصال و به کارگیری سخت افزارهای آلوده جلوگیری نمایند.

افرادی که به دلیل شکستگی نمایشگر یا خرابی قطعات سخت افزاری موبایل یا تبلت به تعمیرگاه ها مراجعه می کنند، حالا علاوه بر صرف زمان و هزینه برای تعمیر دستگاه خود، باید نگران استفاده از قطعات مجهز به چیپ های آلوده نیز باشند.

بر اساس پژوهش های جدید، هکرها می توانند با نصب چیپ های مخصوص روی قطعاتی مانند نمایشگر و تعویض آن در هنگام تعمیر، به اطلاعات موجود در دستگاه دسترسی یافته و حتی کنترل آن را نیز به دست بگیرند.





میلیارد مشترک موبایل در جهان وجود دارد



تعداد مشترکان موبایل در جهان، اکنون به پنج میلیارد نفر کاربر رسیده است.

اوایل سال جاری GSMA گزارش داخلی خود را در مورد اقتصاد موبایل برای سال ۲۰۱۷ منتشر کرده است. در این گزارش پیش‌بینی شده تا اواسط سال جاری میلادی تعداد افرادی که در سراسر جهان از موبایل استفاده می‌کنند به پنج میلیارد نفر خواهد رسید. حال GSMA خبر جدیدی منتشر کرده که بر اساس آن، اکنون تعداد مشتریان موبایل در سراسر دنیا ۵ میلیارد نفر اعلام شده است. باید اشاره کنیم که این آمار بر طبق داده‌های لحظه‌ی GSMA به دست آمده است. این خبر یعنی هم‌اکنون حدود دوسوم جمعیت جهان برای ارتباط با یکدیگر از سرویس‌های کمپنی‌های ارائه‌دهنده‌ی خدمات موبایلی استفاده می‌کنند.

دست‌یابی به آمار کنونی برای صنعت موبایل فقط چند دهه به طول انجامیده است و برای مقایسه بد نیست بدانید تعداد مشترکان فعال و منحصربه‌فرد موبایل تا چهار سال قبل فقط یک میلیارد نفر بود. متر گرانرید مدیر کل GSMAA

در این رابطه این‌گونه توضیح داده است:

موبایل امروزه به یک پلتفرم واقعاً جهانی مبدل شده است که امکان اتصال افراد را فراهم می‌کند و مهم‌تر از آن فرصت‌های اجتماعی و اقتصادی خوبی در اختیار شهروندان سراسر جهان قرار می‌دهد.

همان‌طور که قبلاً پیش‌بینی شده بود، رشد تعداد کاربران موبایل در بازارهای آسیایی از جمله کشور هند، نسبت به سایر نواحی جهان بیشتر بوده است. در حقیقت حدود ۵۵ درصد از مشترکان موبایل جهان در منطقه‌ی آسیا-اقیانوسیه زندگی می‌کنند.

از آنجا که نفوذ مشترکان در هند نسبتاً کم بوده است، انتظار می‌رود تعداد مشترکان این کشور تا سال ۲۰۲۰ حدود ۳۱۰ میلیون نفر افزایش یابد. همچنین GSMA پیش‌بینی کرده است تا سال ۲۰۲۰ تعداد کل مشترکان موبایل در جهان به ۵.۷ میلیارد نفر خواهد رسید.

منبع: www.zoomit.ir



تجارت افغانستان با ایران

غلام مرتضی یوسفی

اقتصادی افغانستان رو به بهبود است، بازار این کشور برای بسیاری از کشورهای دنیا از اهمیت زیادی برخوردار شده زیرا از یک سو افغانستان به دلیل مسائل سیاسی و نظامی برای بازسازی نیاز به کالاهای بسیاری دارد و از سوی دیگر با توجه به موقعیت ترانزیتی افغانستان و پیوستن این کشور به سازمان تجارت جهانی، حضور در بازار افغانستان برای تمامی کشورها از اهمیت بسیار زیادی برخوردار است. زیرادر شرایط کنونی کشورهایمانند پاکستان و چین درصدد هستند تا جایگزین ایران در افغانستان شوند. چین و پاکستان رقیب تجاری ایران در بازار افغانستان هستند و افغانستان قابلیت تبدیل شدن به بازار هدف ایران را دارد که البته اگر مشارکت‌های تجاری ایران و افغانستان با نگاه منفعت متقابل باشد. افغانستان که یکی از صادرکنندگان محصولات زراعی جهان به شمار می‌رود، دارای ظرفیت‌های اقتصادی و معدنی هم است و در روزهای اخیر موفق شد به سازمان تجارت جهانی بپیوندد. در حال حاضر علاوه بر حضور بسیاری از شرکت‌های تجاری ایرانی در کشور افغانستان، سالانه بیش از ۲ میلیارد و ۸۰۰ میلیون دالر کالاهای ایرانی به افغانستان صادر می‌شود که این امر نشان از عمق گسترش روابط اقتصادی دو کشور دارد.

ایران و افغانستان، دو کشور با مشترکات و پیوندهای عمیق تاریخی، فرهنگی، قومی و مذهبی و جغرافیایی، همواره روابط مناسبات نزدیکی داشته‌اند. هرچند روابط اقتصادی دو کشور در زمان حکومت طالبان بر افغانستان محدود شده بود، اما با سقوط طالبان و روی کار آمدن دولت موقت در این کشور به رهبری حامد کرزی در سال ۱۳۸۰، مذاکرات تجاری برای ازسرگیری روابط اقتصادی ایران و افغانستان نیز از سر گرفته شد و وجود نیروهای بین‌المللی در افغانستان، سرازیر شدن میلیاردها دالر کمک به این کشور، افزایش توانایی خرید افغان‌ها و افزایش سرمایه‌گذاری در این کشور، افغانستان را به یک بازار مهم برای ایران تبدیل کرد. که کشور افغانستان به عنوان یکی از مهم‌ترین مقاصد صادراتی ایران، دارای اولویت ویژه‌ای در اقتصاد و تجارت این کشور است.

در روزهایی که ایران زیر فشارهای تحریم بود و شهروندان افغانستان در حال جنگ همچنان به همکاری‌های تجاری با یکدیگر ادامه دادند تا جایی که اکنون افغانستان براساس آمارهای رسمی، پنجمین شریک تجاری ایران است. این روزها که شرایط



ورود سرمایه‌هایشان به ایران دارد. علاوه بر این، برای ایران که علاقه‌مند به افزایش صادرات غیرنفتی خود است، افغانستان به عنوان مقصد ۱۰ درصد صادرات غیرنفتی این کشور، یکی از بازارهای ایدآل برای افزایش مراودات تجاری است.

ظرفیت‌های مناسب گوناگونی در تجارت با افغانستان وجود دارد، اولین ظرفیت، تجارت کنونی دو کشور در زمینه‌ی تامین انواع کالاهای مصرفی و واسطه‌ای و حضور کالاهای ایرانی در بازار افغانستان است که لازم است ضمن حفظ بازار کنونی، تعمیق و تثبیت حضور کالاهای باکیفیت مد نظر قرار گیرد.

علاوه بر تمام ظرفیت‌ها و زمینه‌های تجارت میان دو کشور، کشور افغانستان ۱۷ دسامبر ۲۰۱۵ به عضویت سازمان تجارت جهانی درآمد. به اعتقاد کارشناسان پیوستن افغانستان به این سازمان سبب قانونمند شدن روند تجارت و ترازیت، جلوگیری از قاچاق، افزایش درآمد سرانه ملی، بهبود سطح زندگی، ایجاد اشتغال، رونق گرفتن سرمایه‌گذاری، رویکرد غول‌های تجاری و اقتصادی جهان به افغانستان و رقابتی شدن بازار تولید و تجارت در این کشور خواهد شد، تغییراتی که بدون تردید پیام خوبی برای بهبود وضعیت اقتصادی و تجارت و سرمایه‌گذاری در این کشور و برای همسایگان افغانستان است که بتوانند از پتانسیل‌های عظیم اقتصادی این کشور بهره‌مند شوند.

ایران از قابلیت‌های ویژه‌ای در تولید محصولات مختلف به ویژه محصولات کشاورزی برخوردار است که این نوع کالاها می‌تواند در تعامل سازنده به افغانستان صادر شود.

افغانستان به دلیل قرار داشتن در شرایط بازسازی، بازاری کاملاً مصرفی به شمار می‌رود و عدم توانایی تولید در این کشور سبب شده بود تا از محصولات کشاورزی تا ماشین‌آلات صنعتی از خارج به این کشور وارد می‌شود. صادرات ایران به افغانستان نیز بیشتر شامل کالاهای مصرفی از جمله مواد شوینده، مواد غذایی، مصالح ساختمانی، سوخت، دارو، صنایع چوبی و صنایع پلاستیکی بود. در مقابل محصولات کشاورزی شامل میوه‌های تازه و خشکبار، سبزیجات، داروهای گیاهی و زعفران از جمله مهمترین صادرات افغانستان به ایران بود که به دلیل سیاست‌های گمرکی اتخاذ شده از سوی ایران، حجم آن در سطح بسیار پایینی باقی مانده بود..

در حال حاضر ۵۰۰ شرکت ایرانی در افغانستان و هزار شرکت افغانی در ایران وجود دارد، شرکت‌هایی که تنها در شهرهای مرزی مستقر نیستند و دامنه‌ی حضور آنها به شهرهای داخلی نیز کشیده شده است. این مسئله حکایت از وجود پتانسیل بالا برای گسترش همکاری به ویژه در بخش خصوصی دو کشور دارد. هزار شرکت افغان فعالیتشان را بیشتر در صنعت نفت و گاز معطوف کرده‌اند و سرمایه‌گذاری آنها صرف نظر از موانع تبادلات پولی، نشان از جدی بودن آنها در



بر اساس موافقتنامه ای که میان دو کشور در کابل امضا شده تاجران افغان میتوانند حالا از بندر جدید چابهار که نظر به بندر عباس و و بندر کوادر پاکستان نزدیک تر است استفاده کنند که تسهیلات زیادی را کشور ایران برای افغانستان داده است از جمله زمین که سالانه چهل افغانی معادل هفتاد سنت، برای استفاده از هر مترمربع زمین در بندر چابهار خواهند پرداخت. با گذشت زمان، مسیر واردات اموال تجاری به افغانستان تغییر خواهد کرد و بیشتر تاجران افغان کالاهای خود را از طریق بندر چابهار ایران به افغانستان انتقال خواهند داد. که استفاده از بندر چابهار ایران در رشد تجارت افغانستان با ایران و دیگر کشورها با اهمیت است.

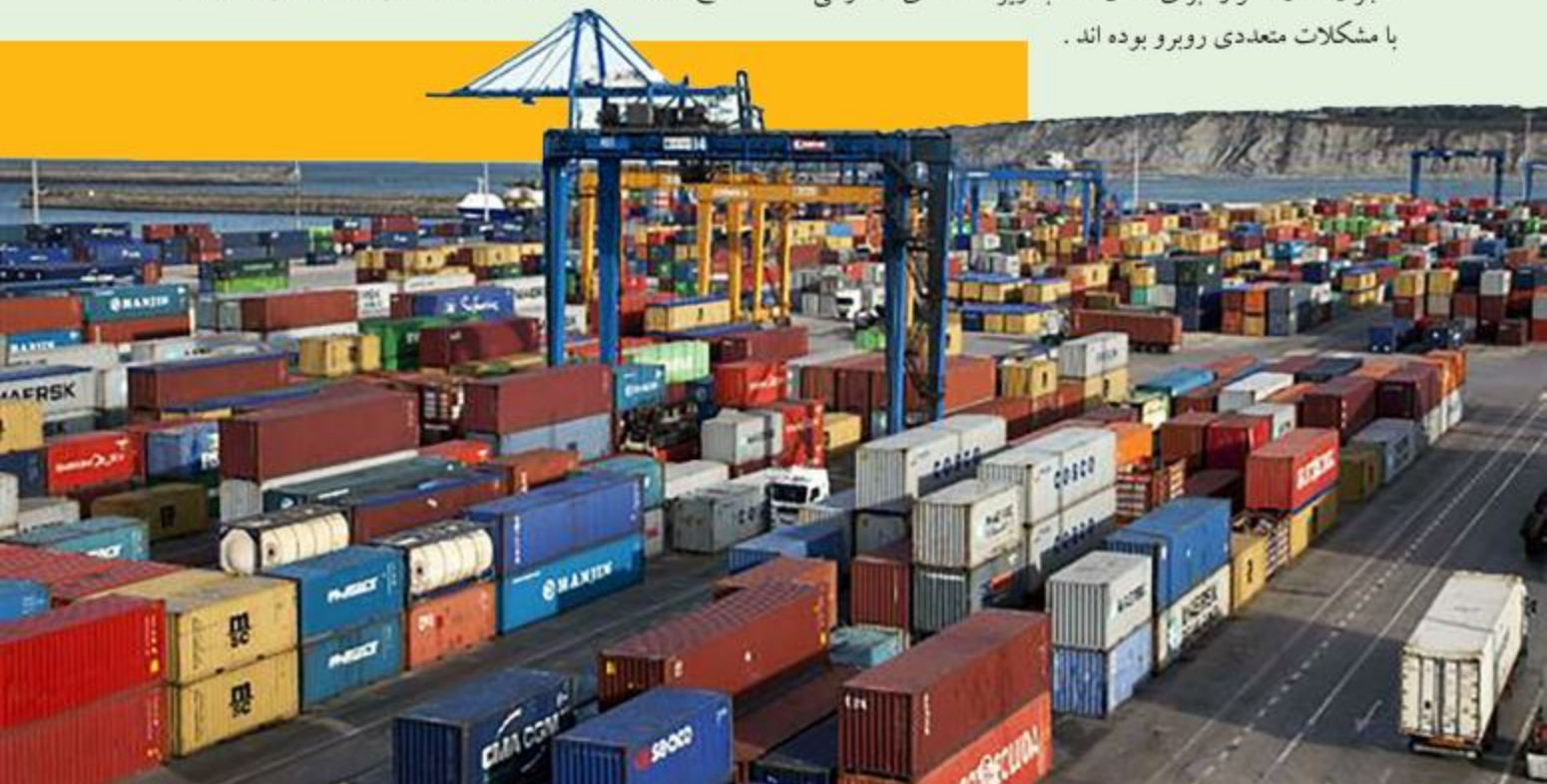
افغانستان در سالهای گذشته سعی کرده است با بازسازی جاده ها، امکان رسیدن به بندر چابهار و استفاده از بازارهای ایران و جهان را آسان تر کند. به همین منظور، افغانستان به کمک یک شرکت هندی جاده دالرام - زرنج را آسفالت کرد. تا از طریق شهرک بندری زرنج و از طریق پلی که ایران بسر فراز رودخانه هیرمند ساخته است، به شهر زابل ایران و از آن طریق به بندر چابهار وصل می شود.

حالا تاجران افغان از یک طرف از دسترسی به یک بندر تجاری تازه خوشحالتند، اما از این نگرانند که هر از گاهی، مشکلات سیاسی میان ایران و افغانستان و یا کشورهای حوزه خلیج فارس، بر امور تجاری و بازرگانی نیز اثر منفی بگذارد.

و همچنان ایران آماده است تا به منظور حفظ و توسعه بازار تولیدات این کشور در افغانستان، با طرف های افغان در فرآیند تولید و تجارت، همکاری مشترک و بهره گیری از توانمندی تاجران افغان برای صادرات دوباره کالا به دیگر کشورها و انتقال بخشی از خطوط تولید ایران به افغانستان همکاری کند.

بر اساس برآوردهای انجام شده در صورتی که زمینه های بهره گیری از سرمایه های موجود در این کشور، به خصوص منابع زیرزمینی اش میسر شود، افغانستان به صورت جهشی، شاهد رشد اقتصادی بزرگی خواهد بود و از بسیاری از کشورهای منطقه پیش خواهد افتاد؛ از همین روی است که روابط تجاری افغانستان و ایران، به نفع هر دو کشور، به خصوص ایران بوده و هر دو باید تسهیلات دو جانبه ی بیشتری را برای رابطه ی تجاری دوطرفه فراهم کنند. در این اواخر میزان تجارت میان افغانستان و ایران بلند رفته است که دلیل آن تورید تیل از ایران به افغانستان می باشد.

مقامات دولت افغانستان نیز به منظور افزایش حجم صادرات خود به ایران، توسعه ی مبادلات تجاری و سرمایه گذاری با ایران را در دستور کار خود قرار داده اند و در همین راستا قرار است گمرکات مرزی جدیدی در مرز ایران با افغانستان راه اندازی شود. افغانستان به دلیل نداشتن راه های آبی به بنادر تجاری کشورهای همسایه از جمله ایران و پاکستان وابسته است. که تاجران افغان همواره برای انتقال کالا به ویژه کالاهای صادراتی، با مشکلات متعددی روبرو بوده اند.



۴ روش برای آنکه کسب و کارهای کوچک بتوانند در بازاریابی خبره شوند



در بازاریابی را به شما دارندگان کسب و کار و کارآفرینان آموزش خواهیم داد.

۱. گزاره ارزش منحصر به فرد خودتان را مشخص کنید

اولین گام در بازاریابی یک کسب و کار این است که دقیقاً توانایی‌های خود و فضاهای خالی که تجارت شما در



صنعت پر می‌کند، بشناسید.

بدون شک شما با رقبایی مواجه خواهید شد؛ بنابراین فکر کنید چه چیزی شما را از رقبای‌تان مجزا می‌کند. تا جایی که می‌توانید نسبت به صنعت خود شناخت داشته باشید و از اتفاق‌هایی که در آن رخ می‌دهد، آگاه باشید. این کار به شما امکان می‌دهد که ترندها و موضوعات محبوب را بشناسید و درباره اخبار مهم به‌روز باشید؛ همچنین به شناخت

آیا تاکنون از افراد مختلف شنیده‌اید که آرزو دارند کسب و کار خودشان را راه‌اندازی کنند، اما از ترس شکست پا پیش نمی‌گذارند؟ چاره کار اینجا است.

کسب و کار آنها می‌تواند از باز کردن یک فروشگاه تا راه‌اندازی یک رستوران یا کارگاه هنری باشد. مانند بسیاری از کارآفرین‌ها، هدف آنها این است که یک میل و آرزوی قلبی را به واقعیت مبدل سازند و در نهایت از آن کسب درآمد کنند.

اما در این میان، اغلب افراد به دلیل ترسی که از موفق نشدن کسب و کارشان دارند، اقدامی نمی‌کنند و گامی برای واقعی کردن رؤیایها و ایده‌هایشان بر نمی‌دارند. شروع یک کسب و کار تازه به جهشی با اعتماد به نفس نیاز دارد؛ اما نگهداری از آن به ادراک و هوشمندی نیازمند است.

یکی از موانعی که صاحبان کسب و کارهای کوچک با آن مواجه می‌شوند، حرف زدن درباره کسب و کار تازه‌شان است؛ یا اگر تجارت خود را راه‌اندازی کرده‌اند، رشد دادن آن و جذب مشتری‌های تازه است. در قلب فروش (کالا یا خدمات) بازاریابی وجود دارد. برای کارآفرینان و دارندگان کسب و کارهای کوچک و تازه که تجربه بازاریابی ندارند، این کار می‌تواند بسیار طاقت‌فرسا و خسته‌کننده باشد. خبر خوب این که در ادامه همین مطلب، ۴ روش برای خبره شدن





با وجود این که کانال‌های بازاریابی بسیاری وجود دارند، اما کارآمدترین و معقول‌ترین آن‌ها از نظر هزینه، کانال‌های آنلاین هستند.

زمانی را برای تبلیغ حضور آنلاین خود هزینه کنید. راه آسان برای شروع، طراحی و آماده‌سازی وب‌سایت است. دقت کنید



که طراحی وب‌سایت با برند شما همخوانی داشته باشد و گشت و گذار مشتریان و یافتن اطلاعاتی که مورد نیازشان است، به آسانی میسر باشد.

اگر برای کسب و کار شما مناسب است می‌توانید امکان اشتراک ایمیلی را نیز برای مشتریان خود مهیا کنید. این کار برای شما امکان ساخت پایگاه داده‌ای از مشتریان را نیز فراهم می‌کند و بدین ترتیب می‌توانید اطلاعات متفاوتی از جمله اخبار مربوط به محصولات جدید، تازه‌های مرتبط با خدمات سازمان تان و

رقبا کمک می‌کند. به آنچه آن‌ها انجام می‌دهند و نحوه معرفی خودشان به مشتری‌ها دقت داشته باشید.

سپس مشتری‌های نهایی خودتان را مشخص و نیازهای آن‌ها را شناسایی کنید. این نکته، بسیار مهم و یکی از دام‌هایی است که بازاریابی‌های کسب و کارهای کوچک در آن گرفتار می‌شوند؛ زیرا بدون آنکه در این زمینه تحقیقات کافی انجام داده باشند، فرض می‌کنند که نیازهای مشتری‌هایشان را به خوبی می‌شناسند.

بی‌شک مشخص کردن خدماتی که فراهم می‌کنید و مشکلی که حل می‌کنید، برای مشتریان شما اهمیت دارد. این کار به شما کمک می‌کند گزاره ارزش منحصر به فرد (UVP) خودتان را معین کنید.

شما نمی‌خواهید به همه محصول بفروشید و این چیز خوبی است. قصد شما هدفمند شدن به گونه‌ای است که محصول شما بهترین چیزی باشد که به دست مصرف‌کننده خاصش می‌رسد. وقتی به این خواسته و ایده‌ی خود دست‌یافتید و اطلاعات لازم در این زمینه را جمع‌آوری کردید باید به‌طور مداوم به بازاریابی محصول و اجرای طرح بازاریابی بپردازید.

۲. حضور آنلاین خود را افزایش دهید

وقتی به دانش و درک کامل از کسب و کار و صنعت خود دست‌یافتید، زمان آن رسیده است که مشتری‌های بالقوه خود را پیدا و جذب کنید.



کدهای تخفیف را برای آن‌ها ارسال کنید.

علاوه بر آماده کردن فهرستی از خدمات و محصولات، می‌توانید وبلاگی برای وبسایت خود فراهم کنید و نکته‌هایی درباره هر یک از محصولات یا خدمات خود را برای مشتریان بیان کنید.

جدا از وبسایت، سعی کنید برای نشان دادن حضور و حمایت تان از مشتری، زمان‌هایی در وبسایت‌هایی که کاربران یا مشتریان نظریات شان را می‌نویسند، سپری کنید. این به کسب و کار شما اعتبار می‌بخشد و می‌تواند به افزایش فروش بیانجامد. می‌توانید نظریات مثبت کاربران را نیز در وبسایت خود نیز منتشر کنید.

۳. یک مقاله را آغاز کنید

کانال‌های شبکه‌های اجتماعی یک راه ارزان برای رساندن پیام تجاری شما و ساختن ارتباط مناسب با مخاطبان هدف هستند.

یک کانال که در حال حاضر مشتریان شما به آن دسترسی دارند، انتخاب کنید؛ اینستاگرام، لینکدین، فیسبوک یا تلگرام انتخاب‌های خوبی هستند. دقت کنید که انتخاب تان هوشمندانه



باشند و درباره نوع محتوایی که می‌خواهید در آن‌ها قرار دهید خوب بیندیشید. استفاده از پلتفرم‌هایی که به کسب و کار شما مرتبط تر هستند، راه را برای جذب مشتریان و ارتباط آنلاین با آن‌ها آسان‌تر می‌کند.

یکی از نکات مهمی که باید به آن دقت داشته باشید، پایداری در پست‌های شبکه‌های اجتماعی است. یک برنامه زمانی تهیه کنید تا مخاطبین شما بدانند که همیشه محتوایی برای آن‌ها منتشر خواهد شد؛ برای مثال هفته‌ای سه پست. می‌توانید پست‌ها

را پیش‌نویس و در زمان معین منتشر کنید.

برای آنکه محتوایی که منتشر می‌کنید پویایی کافی داشته باشد، سه راهکار را در نظر داشته باشید:

۱. درباره خودتان و کسب‌وکارتان صحبت کنید

۲. درباره مشتریان تان صحبت کنید

۳. درباره صنعت تان صحبت کنید

درباره آنچه در کسب‌وکارتان اتفاق می‌افتد به کاربران اطلاع دهید، مثلاً پشت صحنه‌هایی برای آن‌ها آماده کنید یا درباره بار جدیدی که برایتان رسیده است، نکاتی را ذکر کنید. از مشتریان خود تشکر کنید و با سؤال کردن از آن‌ها، ارتباط تان را حفظ کنید.

۴. محتوای پولی را نیز در نظر داشته باشید

در شبکه‌های اجتماعی راه کارهایی وجود دارند که نیازمند



صرف هزینه هستند؛ هزینه‌هایی که در نهایت به جلب مشتری‌های بیشتر برای شما می‌انجامند.

مثلاً می‌توانید از کمپاین‌های تبلیغاتی فیسبوک یا لینکدین استفاده کنید. گاهی یک کمپین کوچک می‌تواند نتایج بزرگی به همراه داشته باشد.

بدون در نظر گرفتن بزرگی و کوچکی کسب و کار، هر تاجر و کارآفرینی می‌تواند و باید از همه ابزارهای موجود برای بازاریابی به بهترین نحو استفاده کند. دارندگان کسب‌وکارهای کوچک می‌توانند بدون داشتن دانش و پیشینه‌ای در زمینه بازاریابی، مدیر بخش بازاریابی خودشان باشند؛ کافی است کمی هوشیارانه عمل کنند و آشنایی و دید خوبی از صنعت، رقبا، اهداف سازمانی خود داشته باشند و با حضور صحیح در شبکه‌های اجتماعی، هویت برند خود را بهبود بخشند.



ښاري اعلانات د خپل ارزښت له مخې کمپنیو ته د ډېرو پېرېدونکو د پیداکولو او جلبولو ځواک ورکوي. ددې تر څنګ که چېرته یوه کمپنی په معیاري توګه په ښاري اعلاناتو پانګونه وکړي په پوره باور سره ویلای شوم چې د لګښت پر نسبت به څو چنده ګټه لاسته راوړي، همدا ښاري اعلانات دي چې د تولیداتو په اړه د خلکو په ذهن کې ځانګړی ځای جوړوي، اشخاص ورته خپل تمایل ښيي او د همدې خوښونې په پایله کې شخص د تولید پېرلو ته مجبوروي.

اخېستې

۱. تریسی، برایان (مترجم: سپهری فر، صالح)، فروش موفق، انتشارات دنیای اقتصاد، سال چاپ: ۱۳۹۳ هـ.ش.
۲. تریسی، برایان (مترجم: سپهری فر، صالح)، بازاریابی، انتشارات دنیای اقتصاد، سال چاپ: ۱۳۹۳ هـ.ش.
۳. Forsyth, Patrick, Sales Management, Capstone Publishing 2002, United Kingdom

سرچینه: www.lomritob.com

یو څه اسانتیاوې هم لري چې په ښاریتوب پورې نښتې دي. لومړی داچې دلته د برېښنا مستونزه حل ده، البته اوس په کلیو او بانډو کې هم د برېښنا اسانتیاوې شته، خو دلته پرې لګښت کم راځي او هر وخت لپاره ورته لاسرسی کېدلای شي. همدارنګه د لویو برښنایي سکریټونو موجودیت، د اوسپنو او لرګیو څخه د اعلاناتو د چوکاټ جوړولو ماشینونه او اسانتیاوې شته چې د ښاري اعلاناتو ارزښت یې نسبت نورو هغو ته مهم کړی دی. د اعلاناتو ټول ډولونه له ښار څخه کنټرولېږي، که هغه بروشر دی، که ټلويزيون، که پوسته، که مجله، که ورځپاڼه، که راډیو او نورې اشتهاراتي کمپنۍ دي، نو ویلای شو چې د ښاري اعلاناتو لمن پراخه او نسبت نورو هغو ته ارزښتمنه ده.

پایله

اوسنیو پرمختګونو ته په کتو سره کمپنۍ کونښن کوي، هغه لارې چارې چې د توکو او خدماتو په پلور کې ونډه اخيستلی شي په ښه بڼه عملي کړي، د کمپنیو د تولید د لوی پرومیجر له پراوونو څخه یوه کړی اعلانات او مشتري موندنه ده، د ښاري ژوند او آسانتیاوو پر شتون کې د اعلاناتو په ګډون د کمپنیو ډېری ستونزې حل شوي دي،





اشتباه رایج در پیدا کردن شغل مناسب

در صورتی که این طرز تفکر اشتباه است. در واقع مصاحبه‌های کاری مربوط به مصاحبه‌کننده‌ها و نیازهای آنها است. آنها در این جلسات توانایی‌های شما و دیگر افرادی را که برای این شغل تقاضا داده‌اند، مورد بررسی قرار می‌دهند و شخصی را انتخاب می‌کنند که بهتر بتواند نیازهای شرکت را برطرف کند.

۲- قبول کردن درخواست ارتباط در لینکدین از طرف افرادی که می‌شناسید

بسیاری از افراد ارتباط خود را در شبکه‌ی اجتماعی لینکدین محدود می‌کنند و تنها درخواست دوستی افرادی را که می‌شناسند، قبول می‌کنند. از آنجایی که بسیاری از کارفرماها نیروی مورد نیاز خود را از لینکدین پیدا می‌کنند، انجام این کار اصلاً منطقی نیست. شما هرچقدر ارتباطات بیشتری داشته باشید، فرصت‌های بیشتری نیز خواهید داشت. اگر در یک جعبه پنهان شوید هیچ‌کس شما را پیدا نخواهد کرد. شاید تعجب کنید؛ اما معمولاً بیشتر درخواست‌های همکاری از طرف ارتباطات درجه‌ی دوم و سوم ارسال می‌شوند.

تلاش برای پیدا کردن شغل مناسب موقعیت حساسی در زندگی است. ما باید سعی کنیم احساسات خود را در این موقعیت به حداقل برسانیم و تا جای ممکن از فکر و منطق خود بهره‌مند شویم.

بسیاری از افرادی که به دنبال شغل جدید می‌گردند، درگیر احساسات می‌شوند و این موضوع باعث می‌شود که نتوانند برای آینده‌ی خود تصمیمات منطقی بگیرند. تصمیم گرفتن از روی احساسات نتیجه‌ی خوبی برای آینده‌ی کاری شما نخواهد داشت و فرصت شکوفایی استعدادها را از شما خواهد گرفت. مواردی که در ادامه‌ی این مقاله‌ی آورده شده‌اند، اشتباهات رایجی هستند که معمولاً افراد جویند کار آنها را انجام می‌دهند.

۱- فکر می‌کنید مصاحبه‌ی کاری درباره‌ی شما است؟

زمانی که با افراد تماس گرفته می‌شود و از آنها دعوت می‌شود که در مصاحبه‌ی حضوری شرکت کنند، بسیار خوشحال می‌شوند، زیرا فکر می‌کنند که این مصاحبه برای آنها است؛





۳- نوشتن خلاص سوانح (سی وی) توسط خودتان

افراد معمولاً زمانی که از یک موقعیت شغلی استعفا می دهند و به دنبال شغل جدید می گردند سعی می کنند تا جای ممکن پس انداز خود را خرج نکنند و اغلب آن ها خودشان اقدام به نوشتن خلاص سوانح کاری می کنند. آن ها معمولاً برای انجام این کار سی وی فرد دیگری را به کار می برند و توانایی ها و مهارت های خود را در آن دوباره نویسی می کنند. این نوع سی وی ها معمولاً چانس کمی نسبت به سی وی های خلاقانه و حرفه ای دارند. بنابراین بهترین کار این است که از یک فرد حرفه ای و باتجربه در این زمینه کمک بگیرید. راه حل کم هزینه تر این است که از یک ویراستار حرفه ای بخواهید سی وی شما را ویرایش کند. یک ویراستار می داند که بازار به چه مهارت های احتیاج دارد و سعی می کند خلاص سوانح شما را مطابق با آن ویرایش کند. این کار هزینه ی زیادی برای شما نخواهد داشت؛ اما کمک می کند که یک خلاص سوانح حرفه ای داشته باشید.

پس انداز خود را خرج نکنند و به همین دلیل، کمک گرفتن از افراد باتجربه در این زمینه را بی اساس می دانند. مریان شغلی مهارت های شرکت در یک مصاحبه ی کاری را به شما یاد می دهند و شما را با فنون مذاکره آشنا می کنند. بنابراین مطمئن باشید که پول خرج کردن در این مورد به هیچ وجه بی فایده نخواهد بود.

۶- استفاده نکردن از فرصت های جدید

دنیای کسب و کار امروزی با سرعت زیادی در حال تغییر است و هر روز مشاغل جدیدی اختراع می شود. شغل های سنتی یا قدیمی تبدیل به شغل های جدید می شوند یا اینکه به طور کلی از بین می روند. بنابراین افرادی که به دنبال امتحان کردن فرصت های جدید نیستند، اشتباه بزرگی می کنند. فراموش نکنید که گاهی اوقات تعویض شغل راه حل بسیار خوبی است و فرصت های جدیدی در زندگی برای شما مهیا خواهد کرد.

۴- اطلاع ندادن این موضوع به خانواده

بسیاری از افراد خیلی راحت نیستند که موضوع تعویض شغل شان را به خانواده اطلاع دهند یا بابت این موضوع احساس شرمندگی می کنند. سعی کنید این اشتباه بزرگ را هرگز مرتکب نشوید؛ زیرا اعضای خانواده و دوستان تنها اشخاصی هستند که برای پیدا کردن شغل مناسب، صادقانه به شما کمک خواهند کرد.

۵- آماده نشدن برای جلسه مصاحبه

همان طور که پیش تر گفتیم، بسیاری از افراد ترجیح می دهند





دوباره هدف گذاری کردن مطالب وجود دارند که در بازاریابی محتوا به شما کمک می کنند.

۴- از شبکه های اجتماعی برای افزایش ترافیک استفاده کنید

تهیه کردن محتوای جالب، مفید و درگیر کننده به تنهایی کافی نیست. شما به عنوان یک بازاریاب محتوا باید بتوانید ترافیک را به سمت محتوای خود هدایت کنید. منتشر کردن محتوا در شبکه های اجتماعی، بهترین و ارزان ترین راه برای افزایش ترافیک است. فیسبوک و یوتیوب از جمله شبکه های اجتماعی هستند که مخاطبان را به سمت منبع اصلی مطلب هدایت می کنند؛ بنابراین اکثر بازاریابان محتوا از این پلت فرم ها برای اشتراک گذاری محتوای خود استفاده می کنند.

بسیاری از صاحبان کسب و کار کوچک هنوز به استفاده ی مؤثر از این کانال ها مطمئن نیستند؛ اما مطالعات این صنعت نشان می دهند که صرف کردن ۶ ساعت در هفته و کار کردن روی این موضوع می تواند ترافیک را به میزان قابل توجهی افزایش دهد. از شبکه های اجتماعی پر طرفدار مانند: لینکدین، توئیتر، پیترست، اینستاگرام و اسنپ چت استفاده کنید تا ترافیک سایت خود را افزایش دهید. به یاد داشته باشید که باید تمرکز خود را روی شبکه های اجتماعی بگذارید که با سرویس یا محصولات شما هماهنگی بیشتری دارند. به عنوان مثال برای شخصی که گل فروشی دارد، استفاده از اینستاگرام بهترین گزینه است؛ در صورتی که این شبکه ی اجتماعی برای تبلیغات یک شرکت لوله کشی چندان مناسب نیست. همچنین فراموش نکنید که استفاده ی هم زمان از ۱ یا ۲ شبکه ی اجتماعی معمولاً مؤثرتر از درگیر شدن با ۴ یا ۵ سرویس است.

منبع: سایت زومت

کرده است. طبق آمار این مؤسسه، حدود ۷۵ درصد بازاریابان قصد دارند امسال استفاده از محتوای تعاملی را با هدف شخصی سازی محتوا افزایش دهند. محتوایی که بر کاربر تمرکز می کند به شدت درگیر کننده و مفید است؛ زیرا به کاربران اجازه می دهد که بتوانند نیازهای خاص خود را برطرف کنند.

نظر سنجی ها و بازی ها مخاطبان را به سمت خود جذب می کنند و فروش محصولات را بالاتر می برند. آگهی های تعاملی و دکمه های تشویق به عمل نیز تأثیر خوبی در جذب مخاطبان دارند. اینفوگرافی های تعاملی و ویدیوهای ۳۶۰ درجه، تست های مهارت سنجی و شخصیت شناسی در میان مخاطبان بسیار محبوب هستند و به راحتی در شبکه های اجتماعی به اشتراک گذاشته می شوند.

۳- محتوای قدرتمند خود را دوباره هدف گذاری کنید

شما می توانید محتوایی را که تولید کرده اید، به راحتی برای اهداف دیگر به کار ببرید تا بیشترین استفاده را از سرمایه گذاری خود داشته باشید. پست هایی را که بیشتر مورد توجه قرار گرفته اند، شناسایی کنید و با انتشار یک مقاله ی جدید به آن ها ارجاع بدهید؛ یا اینکه آن ها را با نوشتن آخرین اخبار، ترندها یا اطلاعات آماری به روز رسانی کنید. سعی کنید در مقاله های جدید خود به مطالب قدیمی تر لینک بدهید تا مخاطبان اطلاعات بیشتری از مطلب مورد نظر خود به دست آورند.

شما همچنین می توانید یک مقاله ی محبوب را در زمان مشخص در شبکه های اجتماعی به اشتراک بگذارید. تهیه ی اینفوگرافی برای مطالب قدیمی و منتشر کردن مجموعه ای از پست ها به عنوان یک کتاب الکترونیک، راه های دیگری برای استفاده ی مجدد از محتوا هستند. بنابراین راه های زیادی برای





گفتگو کننده: ویدا میرزایی

گفتگو با گلنور بهمن شاعر

گلنور بهمن: «باید بگویم من همیشه مشتری افغان بیسیم خواهم ماند؛ زیرا افغان بیسیم متعلق به افغان هاست و توسط افغان ها اداره می شود، گسترده ترین ساحه ی پوشش را دارد و سیستم حساب دهی آن شفاف است.»

گلنور بهمن یکی از پایه گذاران نشرات غنامند ادبی و فرهنگی و از شاعران مطرح کشور است که تا اکنون از وی مجموعه های گوناگون در زمینه های شعر منتشر شده است. در ذیل گفت و گوی داریم با وی که توجه شما خوانندگان را به آن جلب میداریم.

سوال: لطفاً خودتان را به خوانندگان ماهنامه افغان بیسیم معرفی نمایید.

جواب: گلنور بهمن هستم، در بدخشان به دنیا آمدم و مکتب و مدرسه رفتم و در کابل در رشته پیاده و مخابرات نظامی درس خواندم. دو مجموعه شعر نشر شده و چند اثر نشر نشده دارم. در وزارت دفاع ملی، ولایت کندز و وزارت اطلاعات و فرهنگ کار کردم فعلاً مسؤول دبیرخانه اتحادیه نویسندگان افغانستان هستم.

سوال: انگیزه ای که شما را واداشت تا به طبع نخستین مجموعه شعری اقدام کنید چه بود؟

جواب: دفترهایم را نشر کردم که خواننده گان با شعرهایم آشنا شوند.

سوال: هم اکنون وضعیت شعر و شعرا را در افغانستان چگونه ارزیابی می کنید؟

جواب: در یک و نیم دهه اخیر، شاعران دگراندیش و نوپرداز در افغانستان ظهور کردند؛ شعرهای ماندگار و نکان دهنده یی سرودند و بایگانی شعر امروز افغانستان را غنا بخشیدند. هر چند در قالب های گوناگونی شاعران طبع آزمایی کردند، اما در میان تمام قالب های مروج در شعر امروز افغانستان، قالب غزل رونق و کاربرد بیشتری داشته و بهترین و فراموش ناشدنی ترین شعرهای یک و نیم دهه اخیر در قالب طلایی غزل آفریده شدند. به نظر من، اگر شاعران امروز افغانستان شعرهای ماندگار سپید و نیمایی نتوانستند بیافرینند، دست کم غزل های ماندگار هم رتبه بهترین غزل های امروز ایران خلق کردند و این مایه مباهات و شادمانی است.

سوال: رابطه فرهنگ و تکنالوژی مخصوصاً در عرصه مخابراتی را چطور می بینید؟

جواب: رابطه فرهنگ و هنر و ادبیات با تکنالوژی معلوماتی و مخابراتی بسیار محکم و لازمی است. امروز به کمک شبکه های مخابراتی و انترنتی شاعران می توانند با کارنامه ادبی و آفرینش های شاعرانه شاعران منطقه و جهان آشنایی یابند و با استفاده از تجربه های موفق شاعران مهم منطقه و جهان بیاموزند و قلم و قریحت خویش را صیقل بزنند و به کمال برسانند. به باور من، پس از این که بهترین نمونه های شعر جهان وارد حافظه و بایگانی انترنت شد، دسترسی به کارنامه شاعرانه و ادبی شاعران و نویسندگان جهان بسیار آسان شد. تا باد چنین باد!

سوال: یکی از خاطرات تان را از دوره نویسندگی به ما بگویید.

جواب: در سال هایی که طالبان در کابل بودند و من و صدها نویسنده و شاعر افغان در پاکستان و دیگر گوشه های جهان آواره

سوال: شما بیشتر در چه قالب هایی شعر می سرایید و چرا؟

جواب: در قالب های دوبیتی، رباعی، کوتاهه، غزل، مثنوی، سپید و نیمایی سروده هایم دارم. این قالب ها را دوست دارم برای همین در فرایند سرایش قلم و قریحه ام را با این قالب ها هماهنگ و دمساز می یابم.

سوال: آقای بهمن، شما قالب غزل را ستایش کردید و گفتید که غزل سرایی در افغانستان رونق و درخشش بیشتری دارد. اگر یک غزل خویش را به خوانندگان مجله افغانستان بیسیم تقدیم کنید، ممنون خواهیم شد.

چشم غزل «نازنین» را خدمت شما تقدیم می کنم:

تیغی که داشت جوهر پیکار نازنین
کی می کند اطاعت زنگار، نازنین
یک بار در کنار من و تیغ، بی دریغ
گامی به سمت حادثه بردار نازنین
ماری درون خانه ترانیش می زند
«دیوی نشسته در پس دیوار» نازنین
اهریمنان به جای اهورا نشسته اند
در پیش چشم حضرت دادار نازنین
باید کشید پرچم خورشید را به دوش
باید گذشت زین شب دشوار نازنین
باید شکست پنجره ها را و پر کشید
زین تنگنای تلخ دل آزار نازنین



سوال: دیدگاه تان در مورد شرکت مخابراتی افغان بیسیم چگونه است؟

جواب: من همواره دو شماره با خود دارم. ازین دو شماره حتماً یک شماره اش افغان بیسیم است. دلیلش هم واضح است؛ افغان بیسیم در تمام ساحات افغانستان بسیار شفاف کار می کند و در مقایسه با دیگر شبکه های مخابراتی ساحه گسترده تری را پوشش می دهد. من اولین بار که سیم کارت گرفتم از شبکه مخابراتی افغان بیسیم بود. به عبارت دیگر من از نخستین کاربران افغان بیسیم هستم و با صدای آکنده از باور و اطمینان می گویم که تا کنون افغان بیسیم یک افغانی مرا سرقت نکرده است. دلیل دیگری که مرا به مشتری دائمی افغان بیسیم مبدل کرده است، این است که شبکه افغان بیسیم واقعاً یک نهاد مخابراتی متعلق به مردم افغانستان است و توسط افغانها اداره می شود. حس وطن دوستی حکم می کند، که این شبکه مخابراتی ملی را حمایت کنیم. و در اخیر باید بگویم من همیشه مشتری افغان بیسیم خواهم ماند؛ زیرا افغان بیسیم متعلق به افغان هاست و توسط افغان ها اداره می شود و گسترده ترین ساحه ی پوشش را دارد.

سوال: شرکت مخابراتی افغان بیسیم مجله یی را با اهداف فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی منتشر مینماید، اجازه دهید نظر تان را در مورد این فعالیت فرهنگی شرکت مخابراتی افغان بیسیم بدانم.

جواب: اجازه دهید پاسخی فراتر از مرزهای پرسش شما ارایه کنم. افغان بیسیم تنها شبکه مخابراتی و انترنتی است که چند رسانه دیداری، شنیداری و نوشتاری را حمایت مالی می کند. به عبارت دیگر افغان بیسیم تنها یک شرکت مخابراتی نیست بل یک نهاد فرهنگی و رسانه ای هم است. برای همین این نهاد مخابراتی را طیف ها و اقشار گوناگون جامعه دوست دارند و حمایت می کنند. ماهنامه افغان بیسیم یکی از رسانه هایی است که به حمایت مالی و معنوی افغان بیسیم نشر می شود. امیدوارم هیأت رهبری افغان بیسیم مانند گذشته قبل ازین که به سود شخصی خویش بیاندیشند به مصالح مردم و فرهنگ افغانستان فکر و عمل کنند و رسانه های بیشتر و کانون های ادبی و هنری فراوان تری را حمایت و پایه گذاری کنند.

دنیا به کام اهل هنر جاودانه باد!

بودیم، در پشاور همنشین استاد واصف باختری بودم و از فیض رهنمایی و ارشادات آن شاعر و نویسنده بی همتا و بزرگ فیض می بردم. در آن روزگار گرداننده چند نشریه بودم و هر هفته مقاله و شعری می نوشتم و نشر می کردم و می پنداشتم که هر قدر بیشتر بنویسم و بیشتر نشر کنم، مقام و محبوبیتم در میان اهالی دانش و ادب بیشتر خواهد شد. اما شیشه نازک این پندار باطملم را استاد باختری باسخنان عبرت دهنده و حکمت آموز خویش مهرورزانه شکستند و گفتند که بسیار بنویس اما بیشتر نوشته هایت را پاره کن و بسوزان و بخش قلبی را نشر کن. سخنان استاد را اجابت کردم و پس از آن روزگار فرخنده، دیگر نتوانستم و جسارت نکردم که هر شعر و نوشته یی را نشر کنم، مگر این که باور داشته باشم که راهم به ترکستان نیست.

سوال: در رابطه به زندگی شخصی خود بگویید، چند سال میشود که ازدواج کرده اید و ثمر ازدواج شما چند فرزند میباشد، آیا آنها راه شما را پیش گرفته اند یا خیر؟

جواب: سی و دو سال قبل ازدواج کردم. شش فرزند دارم؛ چهار دختر و دو پسر. دخترم کنایون آیدا مقالات پژوهشی و داستان می نویسد و دیگر فرزندانم به مسلک ها و مشاغل دیگر دل بسته اند.

سوال: چه توصیه ای برای دوستان و جوانان علاقمند به شعر دارید؟

جواب: من در مقام و مرتبتی نیستم که به دیگران توصیه کنم. اما می توانم به جوانان دل بسته به شعر و ادبیات بگویم، تاریخ ادبیات فارسی را از آغاز تا کنون بخوانند. متون منظوم و مثنوی کلاسیک و معاصر را با رویکرد دقیق و عمودی مرور و مطالعه کنند. با امر مقدس سرایش و آفرینش ادبی رفتار هنرمندانه و سخت کوشانه داشته باشند. و در آثار خویش به تمام جلوه ها و جنبه ها و ویژه گی های فنی و فکری و بدیعی توجه و اشراف داشته باشند. شعر را که پاک ترین جلوه روح و فکر آدمی است با ابتدال و بدآموزی و هرزه گی نیامیزند.





نویسنده: جان محمد عسکری

awaigh.com

بحران آب در کابل و پیامدهای اجتماعی آن

۳. مصرف بی رویه و نبود الگوی مناسب مصرفی و فرهنگ صحیح مصرفی

۴. نبودن برنامه ها و مدیریت صحیح از جانب دولت و مردم در مصرف آب های کابل

۵. کمبود برف و باران بعنوان منابع مستقیم آب

۶. نبود ذخیره باسیستم بدیل در شرایط اضطراری

۷. چگونگی توزیع آب

با در نظر داشت عوامل فوق، هر کدام شان بر بحران آب تاثیر گذار بوده است، آخرین عامل یعنی سیستم توزیع آب را به بررسی می گیریم:

نبود سیستم توزیع آب: نبودن قانون چگونگی حفر چاه های سطحی، نیمه عمیق و عمیق در سطح شهر و منازل شخصی و افراد با نفوذ مشکل دیگری در مسیر دستیابی به آب است. در بسیاری از منازل چاه های آب مصرفی به شکل عمومی آلوده و غیر بهداشتی می باشد. دلیل آلودگی آن ها، ریزش آب های اطراف چاه و نزدیکی بیش از حد آن به چاه های فاضلاب می باشد. بگذریم از اینکه مشخص نیست که آب های سطحی شهر کابل تا چه میزانی آلوده است. در سطح شهر کابل به طور کل لوله کشی آب شهری و مصرفی وجود ندارد. در بعض مناطق شهری لوله کشی های منطقه ای و جدا از هم و نامنظم وجود دارد که مشخص نیست از کدام منبع تامین می گردد و چند ساعت

موضوع فوق بارویکرد اجتماعی به تحلیل گرفته شده است. آب مایه حیات و زندگی یکی از منابع اصلی انرژی و یکی از عوامل چرخه طبیعت و محیط زیستی (اکوسیستم) بوده و در اهمیت این منبع همین بس که بدون آن زندگی فردی و اجتماعی غیر ممکن می باشد. زندگی و محیط سالم وابستگی مستقیم به آب و فرآورده های آن داشته و بدون وجود آن یا کمبود آن زندگی مختل خواهد گردید. امروزه بحران آب به یک بحران جهانی و منطقه ای مبدل گردیده و جهان را دچار تشویش و اضطراب نموده است که با این پدیده چگونه برخورد کند!

در نوشته کوتاه ذیل بحران آب نه در سطح جهان و منطقه و نه در سطح ملی، بلکه در سطح شهر کابل به بررسی گرفته شده و به این بحران از دیدگاه اجتماعی به اختصار پرداخته شده و به محورهای زیر تقسیم بندی شده است:

بحران آب در کابل:

الف) عوامل موثر بر پیدایش این بحران:

عوامل تاثیر گذار بر این بحران از دیدگاه کلی و اجتماعی آن به عوامل زیر خلاصه میگردد:

۱. پایین رفتن سطح آب در سطوح و بسترهای محلی آن
۲. آلوده شدن آب های سطحی کابل به دلیل نبود کانالیزسیون شهری و وجود چاه های تشناب در منازل مسکونی



۴. با ایجاد اختلال در سیستم زندگی عادی و کار مردم ، سیستم روانی و ذهنی مردم نیز دچار اختلال و بحران خواهد گردید.

۵. مشکل دستیابی به آب:

مشکلات غیر قابل تحمل با هزینه های بالا ، تهیه آب مصرفی رابسه یک معضل اجتماعی تبدیل کرده و یکی از دغدغه های دائمی شهروندان گردیده است. بالا بردن آب در کوه پایه های شهر کابل که عمدتاً مردمان فقیر در آن جا زندگی می کنند ، کاریسی دشوار و پرهزینه اند. اگر هر پشکه ۲۰ لیتری آب ۵ افغانی قیمت داشته باشد، یک خانواده ۱۰ نفری در روز چند لیتر آب می تواند مصرف کند. یعنی توان پرداخت چند لیتر آب در روز را دارد؟ خانواده های که ممکن است با حداقل درآمد

در شبانه روز آب توزیع می کنند. علاوه بر فرسودگی لوله های آب، مشخص نبودن کیفیت و کمیت آن به سطح اندک و نازل و در مناطق محدودی توزیع می گردد که به هیچ وجه جوابگوی نیازهای حداقل بخش از مردم کابل هم نیستند.

ب) عوامل ناشی از بحران آب و تاثیرات اجتماعی

آن:

۱- عوامل تاثیر گذار بر زندگی اجتماعی:

کابل بحران زده که در چند دهه اخیر با بحران های مختلف همچون دیگر شهرهای افغانستان مواجه بوده است، بحران های معیشتی و موثر در زندگی جمعی مثل بحران آب ، برق و آلودگی

هوا به دلیل اهمیت کمتر و پایین تر از بحران امنیتی به فراموشی سپرده شده و یا عمداً کتمان گردیده است. چون افغان ها عادت کرده اند که به حداقل های زندگی قناعت کنند. با وجود بحران روزافزون امنیتی به بحران های انرژی و زندگی شهری کمتر توجه می گردد. اما از بُعد اجتماعی اهمیت این بحران اهمیت خود را داشته و پیامدهای اجتماعی آن بر زندگی مردم به اشکال زیر خلاصه گردیده است:



روزگار خود را سپری نمایند.

بعضی منابع هندلی در کوچه ها که اکثریت شان هم خراب هستند جوابگوی نیاز های اهالی کوچه ها و محل ها نمی باشند و بعضاً باعث درگیری ها و نزاع های اجتماعی بین همسایگان میشوند.

۲-۱. تأثیرات بهداشتی و روانی بحران آب بر جامعه ای شهری کابل - تأثیر مستقیم کمبود یا بحران آب بر بهداشت و پاکیزه گی عمومی مردم کاملاً مشهود و غیر قابل انکار است. پاکیزگی یک اصل مهم دینی، انسانی بدون وجود منبع آب کافی و سالم حفظ و اجرا نخواهد گردید.

۱. بدون آب آشامیدنی زندگی و تهیه غذای مناسب و سالم ممکن نخواهد بود.

۲. بدون آب آشامیدنی سالم زندگی عادی در خانواده ، اداره ، محیط کار و شهرو بازار ، با بحران زیستی مواجه گردیده می گردد.

۳. نبود یا کمبود آب به عنوان منبع زیستی عمومی ، بخصوص برای طبقه پایین و آسیب پذیر جامعه ، شکاف اجتماعی طبقاتی زیاده تر خواهد گردید.



۲. رعایت نکردن بهداشت فردی و شخصی:

علیرغم توصیه های دینی برحفظ بهداشت شخصی و توصیه های مراکز صحتی و بهداشتی اکثریت مردم شهر کابل از بهداشت و پاکیزگی مناسب فردی برخوردار نیستند. یکی از عوامل موثر بر این ضعف بهداشتی، کمبود و بحران آب است. علیرغم فرهنگ ضعیف بهداشت فردی آب مسی تواند در تقویت بهداشت فردی با استفاده از الگوهای مناسب بهداشتی موثر باشد. کمبود آب بهانه ی خوبی خواهد بود که مردم در سطوح مختلف از فرهنگ بهداشت فردی دور و دورتر شود. تا جای که آلودگی ظاهری و کثیفی کالا و بدن، همچون آلودگی شهری کابل به یک امر عادی تبدیل گردیده است. این جا است که برای جلوگیری از بحران های اجتماعی و فردی ناشی از بحران آب چاره ای اندیشیده و اقدامات جدی بعمل آید. رعایت نکردن نظافت شخصی، گرچند ریشه فرهنگی و تربیتی هم میتواند داشته باشد، ولی عامل اصلی عدم دسترسی به آب است. به دلیل فقر مالی و رسم و رواج اجتماعی، اکثریت مردم کالاهای دست دوم با قیمت نازل از بازار آزاد و دست فروش ها می خرند. اولین کاری که باید انجام داده شود بعد از خرید این نوع کالاها، شستن درست و کامل این کالاهاست. بدلیل آلوده بودن به انواع امراض و کثافات شستن درست آن ها بسیار ضروری است. آیا نبود آب

۲- پیامدهای اجتماعی و بهداشتی بر صفای عمومی و

بهداشت فردی:

۱. نبود پاکیزگی و بهداشت عمومی:

در صورت فقدان آب، طبیعی است که حفظ پاکیزگی و بهداشت عمومی در محیط های عمومی مثل محیط های آموزشی، اداری، تجارتي و معابر عمومی و شهری، پارک ها و باغچه ها و محیط های عمومی غیر ممکن خواهد بود. با نبود پاکیزگی عمومی و فضای سالم و پاک، آلودگی که نقطه مقابل پاکیزگی است، افزایش یافته و زندگی سالم اجتماعی را با خطر مواجه خواهد کرد.

بخصوص در جامعه عقب مانده مثل جامعه و شهر ناموزون کابل با مشکلات متعددی که دارد با افزایش آلودگی و نبود بهداشت عمومی و فضاهای مناسب شهری و محیطی، چهره این شهر هر روز غیر قابل تحمل تر و ناخوش آیدتر خواهد گردید. مردم این شهر که تحت فشار و استرس روانی عوامل مختلف شهر نشینی و بیکاری و فقر نیز میباشد، عامل کمبود آب بر سیستم روانی - رفتاری این مردم تاثیر مضاعف گذاشته و مردم را ناخود آگاه بسمت بحران روانی و اجتماعی هدایت خواهد کرد.





کافی و وسایل شستشو پاکیزه کردن این نوع کالاها ممکن است؟

۳. عادی شدن نبود پاکیزگی در محیط های عمومی:

به هر دلیل و توجیهی، رعایت نکردن پاکیزه گی و نظافت شخصی در محیط های عمومی مثل مکاتب، شهر و بازار و محیط های کاری و اداری است. مناسبانه تبدیل به یک امر عادی شده و خطر آن می رود که این بی تفاوتی تبدیل به یک عادت اجتماعی گردد، که ریشه اصلی آن نبود آب مصرفی و وسایل شستشو و پاک کننده برای افراد در خانواده ها است.

گیرد، معلوم نیست که فرایند تولید و فیلترینگ را چگونه طی میکند و هیچگونه نظارت دقیق و پالیسی مشخص در فرایند تولید این آب ها مشاهده نمی گردد.

ج - شرکت های خصوصی و مؤسسات آموزش عالی غیردولتی نیز بر اساس رسالت ملی و آموزشی خود نسبت به این بحران بی تفاوت نبوده و همکاری و مساعدت لازم را در سطوح مختلف مبذول دارند. مهار بحران آب کابل همچون دیگر بحران های ملی، احتیاج به حمایت مردم، دولت و مؤسسات غیر دولتی داشته و بدون خیزش عمومی و سهم گیری در ابعاد مختلف مهار این بحران ممکن نیست.

د - تصحیح فرهنگ مصرفی آب در سطوح مختلف مدیریت شهری و افراد (شهروندان) به موازات برنامه ریزی های عاجل و مناسب در جهت تقویت فرهنگ مصرفی نیز از اهمیت بسیاری برخوردار است. بدون تغییر در الگو و فرهنگ مصرفی و نبود الگوی مناسب، در بعد اجتماعی کنترل بحران آب با شکست مواجه خواهد گردید. با تغییر الگوهای مصرف، بعنوان بستر اجتماعی موفقیت در کنترل بحران انرژی آب، همکاری و مساعدت جمعی شهروندان کابل در امر تغییر در رویه مصرف و رفتار مناسب در مقابل این معضل اجتماعی می توان امیدوار بود، که بر بحران فایز آمده و در آینده دچار بحران های مشابهی مواجه نخواهیم گردید. به امید فائق آمدن بر تمامی بحران های موجود در کشور و شهر کابل.

۴. راه حل های مقدماتی برای کنترل بحران آب در کابل:

الف - فراخوان متخصصین و کارشناسان امور در ارتباط با مسائل و مشکلات آب

ب - حمایت موثر و تخنیکي دولت و مؤسسات غیر دولتی در کنترل و برنامه ریزی علمی و تخنیکي در جهت مهار کردن بحران بر دولت افغانستان است که سیاست ها و پالیسی های مشخص ملی در جهت کنترل و مهار این بحران نیز داشته و از فرصت های موجود در جهت کنترل این چالش استفاده نماید. بزرگترین معضل مربوط به آب شهر کابل و دیگر شهرها در مرحله آغازین، مسئله کانالایزیسیون آب و فاضلاب شهر کابل است.

یک شهر با بزرگی و پیچیدگی کابل، نبود کانالایزیسیون شهری یک فاجعه ملی و انسانی است. وقتی نتوان فاضلاب شهری را کنترل و هدایت کرد، چگونه ممکن است آب صحی و مصرفی در اختیار داشت و منابع آب مصرفی از کجا و چگونه تأمین می گردد. آب آشامیدنی که بصورت آب معدنی به نام های مختلف توسط شرکت های متعددی در دسترس تعداد اندکی از شهروندان و مؤسسات خارجی و خصوصی قرار می

دیپلوماسی رسانهای در سیاست خارجی افغانستان پس از ۲۰۰۱ م

سمیلا عرفانی

امروزه دیپلوماسی رسانهای از تأثیرگذارترین ابزارها در عصر ارتباطات است که می تواند قدرت نرم و عملیات روانی را جهت تأمین منافع ملی کشورها محقق سازد. افغانستان کشوری که همواره در طول تاریخ از بحران های برون مرزی رنج برده است، این که تا چه حد توان استفاده از ابزار دیپلوماسی رسانهای را داراست و پس از سقوط طالبان با سرازیر شدن کمک های مالی فراوان و ورود نخبگان به سیاست، مستعد ساختن ارتباطات استراتژیک در روابط خود با کشورهای همسایه، منطقه، جهان اسلام و ابرقدرت هاست.

۱. دیپلوماسی رسانه یی و سیاست خارجی

برای درک بهتر موضوع ابتدا به تعریف دیپلوماسی رسانه یی و سیاست خارجی می پردازیم:

دیپلوماسی رسانه یی «عبارت است از استفاده از رسانه ها برای رسیدن به اهداف دیپلماتیک، تأمین منافع، تکمیل و ارتقای سیاست خارجی». دیپلوماسی رسانه ای شامل: استفاده از رسانه ها توسط رهبران به منظور بیان منافع خود در مذاکرات، اعتمادسازی و بسیج عمومی از توافقات می شود.

دیپلوماسی رسانه یی از طریق فعالیت های متعدد در رسانه های عادی و ویژه پیگیری می شود، که این فعالیت ها شامل کنفرانس های مطبوعاتی، مصاحبه ها، دیدار سران حکومت ها و میانجی گران در کشورهای رقیب و رویدادهای رسانه یی بر انگیزاننده است، که برای گشودن عصر جدید در روابط متقابل سازماندهی می شود.

سیاست خارجی کشورها مجموعه موضوع گیری ها، اقدامات و تصمیمی است که دولت های ملی نسبت به سازمان های بین المللی اخذ می کنند و هدف اصلی آنها تأمین منافع دولت ملی به عنوان واحدی یکپارچه است. بنابراین تعریف تأمین منافع ملی هدف اصلی تصمیم گیری در سیاست خارجی است.

سیاست گذاری خارجی موفق، توجه به اصول و مؤلفه های ثابت سیاست خارجی





۵۰۰۰ وبسایت

توسط افغان‌ها

ایجاد شده است.

این وضعیت در منطقه

بی نظیر است. این تعداد

رسانه‌ها در تحولات اجتماعی و

سیاسی افغانستان تأثیر زیادی داشته‌اند.

در عصر اطلاعات و اینترنت، حضور رسانه‌های

بی شمار در افغانستان، مستلزم تدوین خط مشی رسانه‌یی

استراتژیک از سوی حکومت است؛ زیرا افغانستان پس از

سال ۲۰۰۱، شاهد حضور بیش از ۴۰ کشور در این جغرافیا

بوده است و همانند گذشته بیش تر از بحران‌های برون مرزی رنج

می‌برد. بنابراین نیاز است تا در روند سیاست‌گذاری خارجی

حساب شده تر عمل نماید، تا ضمن جلب حمایت داخلی از طریق

دیپلماسی رسانه‌یی و تبلیغاتی بر اعتبار و پرستیژ ملی و بین‌المللی

خود سرمایه‌گذاری نماید.

بررسی دیپلماسی رسانه‌یی در سیاست خارجی کشور پس

از دوره طالبان، به منظور مطالعه اهمیت قدرت نرم رسانه‌ها در

پیش‌برد و ارتقای سیاست خارجی افغانستان و تأکید بر نقش

تأثیرگذار رسانه‌ها بر افکار عمومی بسیار مهم است؛ زیرا امروزه

رسانه‌ها بازیگران دیپلماتیک می‌باشند.

میرهن است که تا کنون سیاست خارجی افغانستان فاقد

دیپلماسی رسانه‌ای مدون و استراتژیک است و این یکی از

عمده‌ترین ضعف‌ها در عرصه سیاست خارجی در پانزده سال

اخیر می‌باشد.

هر کشور (با

تأکید بر منافع

ملی) و توجه به

مقتضیات و تحولات

در سطح بین‌المللی را

به طور همزمان می‌طلبد. پس

از توجه به دو مؤلفه یادشده (اصول

ثابت و تحولات بین‌المللی) و تصمیم‌گیری در

زمینه سیاست خارجی، اجرای تصمیم‌ها و سیاست‌ها با ابزارها و

تکنیک‌های زیر با توجه به مقتضیات و تحولات تحقق می‌یابد؛

ابزار سیاسی (دیپلماسی و...)، اقتصادی (اعطای وام یا عدم

اعطای وام، تحریم و...)، نظامی (جنگ و...) و تبلیغاتی - فرهنگی

(حره‌های تبلیغاتی رسانه‌ها، تأسیس نمایندگی‌های فرهنگی و...)

و ابزارهای نوین سیاسی - فرهنگی امروزی (دیپلماسی رسانه‌ای)

۲. دیپلماسی رسانه‌یی در سیاست خارجی

افغانستان

طبق تازه‌ترین آمار ارایه شده از سوی وزارت اطلاعات

و فرهنگ تا سال ۲۰۱۴ مجوز گرفتن ۷۰ تلویزیون و شبکه

تلویزیونی، فعالیت ۱۷۰ شبکه رادیویی، انتشار بیش از ۱۰۰۰

نشریه چاپی و فعالیت ۹ آژانس خبرگزاری گواه تکرر بیش از حد

رسانه‌یی در افغانستان پس از ۲۰۰۱ م است.

بر اساس گفته‌های مسئولین وزارت مخابرات نزدیک به دو

میلیون نفر به اینترنت دسترسی داشته، حدود یک و نیم میلیون

نفر در شبکه‌های اجتماعی فعال هستند. در این میان در حدود





عمده رسانه‌ها را در افغانستان برشمرد:
۱- رسانه‌های دولتی ۲- رسانه‌های خصوصی یا غیر دولتی

رسانه‌های دولتی کشور از ضعف فراوان رنج می‌برند و پیش‌گول‌های رسانه‌ی امروز جهان، ناچیز شمرده می‌شوند. رسانه‌های امروزی در کشور، نه تنها رسانه‌های دیپلماتیک نیستند که تا هنوز از کمبود تخصص نیز رنج می‌برند. این ضعف به حدی است که گرچه این نوع رسانه‌ها تمام و کمال در اختیار دولت قرار دارند، اما

قادر به تولید و جمع‌آوری اطلاعات و ساخت تحلیل و ترسیم یک چشم‌انداز راهبردی برای دولت نیستند.

رسانه‌های خصوصی نیز که به گونه خودجوش وارد سیاست شده‌اند، از سیاست خارجی حمایت جدی نکرده‌اند و اغلب در جهت مقابل سیاست‌های خارجی افغانستان قرار گرفته‌اند.

در افغانستان، نه رسانه‌ها به گونه خودجوش از دیپلماسی افغانستان حمایت می‌کنند و نه ارگان‌های سیاست خارجی افغانستان، دارای دیپلماسی رسانه‌ی قدرتمندند. به این لحاظ، رسانه‌ها در افغانستان، نقش بسیار کمی در رابطه به تقویت دیپلماسی و سیاست خارجی افغانستان داشته‌اند.

با توجه به اینکه افغانستان در چهارراه آسیایی قرار دارد و موقعیت استراتژیک و جیوپولیتیک منحصر به فردی در منطقه دارد، می‌تواند در سیاست خارجی خود تعیین‌کننده صلح و ثبات در منطقه باشد. بنابراین نیاز است تا برای تدوین مشی رسانه‌ی بی‌سیاست خارجی با استفاده از پژوهش‌های عمیق علمی و دخیل نمودن نخبگان دانش در عرصه سیاست وارد اقدام عملی شود. تخصص‌گرایی و عملکرد حرفه‌ی کادر وزارت خارجه می‌تواند به تدوین این استراتژی کمک کند.

۳. چاره چیست؟

برای جبران دیپلماسی رسانه‌ی بی‌نداشته در طول تاریخ افغانستان و بخصوص پس از سال ۲۰۱۱، که عصر اطلاعات لقب یافته است، بجاست تا حکومت در این زمینه چاره‌جویی نماید و تمهیداتی را روی دست گیرد.

در واقع ناتوانی کشورها در استفاده دیپلماتیک از رسانه‌ها باعث خدشه دار شدن اعتبار ملی آن‌ها می‌شود. تأثیرگذاری رسانه‌ها در سایر حوزه‌ها نیز قابل‌کتمان نیست. رسانه از یک سو با درشت‌نمایی نقاط قوت و امتیازات یک کشور اعتبار آن را در عرصه بین‌المللی افزایش می‌دهد و از سوی دیگر با پرداختن به کاستی‌های موجود از اعتبار یک کشور می‌کاهد. رسانه‌ها با برجسته‌سازی و اولویت‌بندی مسایل می‌توانند اذهان عمومی را به سوی موضوعاتی که مورد توجه سیاست‌مداران و طراحان ارتباطات استراتژیک در سیاست خارجی کشورهاست سمت و سو دهند. بدون شک پوشش وسیع خبرهای خشونت و تجاوزهای مهیبی که علیه زنان و کودکان در افغانستان صورت می‌گیرد، در اذهان کشورهای دیگر تصویر منفی و متوحشانه‌ای از شهروندان افغان برجای می‌گذارد و یا پرداختن به اشتباهات رییس‌جمهور افغانستان و یا سایر مقامات و بزرگ‌نمایی آنها به شدت بر پرستیژ ملی کشور در عرصه بین‌المللی تأثیر منفی دارد.

فقدان تدوین خطوط اساسی و راهبردی برای روابط رسانه‌ی حکومت و سیاست خارجی افغانستان، نشان از بی‌پروایی و بی‌اهمیت دانستن تأثیرات گلوله‌ای رسانه‌ها در دنیای امروز است. رهبران افغانستان همواره با تکرار اشتباهات گذشته و توجه نکردن به افکار عمومی، منافع ملی خود را آنچنان که باید می‌بود، مورد تدقیق و نیازسنجی قرار نداده‌اند. عدم حمایت افکار عمومی، مشروعیت نظام سیاسی را با چالش‌های عمیقی روبرو نموده است.

در یکسک تقسیم‌بندی دیگر از رسانه‌ها، می‌توان دو نوع



داشتن رسانه‌های بین‌المللی و برون مرزی، علاوه بر افزایش اعتبار کشورها موجبات انتقال فرهنگ و رسوم و اشتراکات زبانی و انسانی را فراهم می‌آورد. متأسفانه در افغانستان برنامه‌ریزی و سرمایه‌گذاری روی شبکه‌های برون مرزی و ماهواره‌یی توسط حکومت هیچ‌گاه صورت نگرفته؛ زیرا از یکسو رهبران مابه اهمیت و جایگاه رسانه‌های برون مرزی و ماهواره‌ای واقف نیستند و از سوی دیگر بحران‌ها و چالش‌های داخلی مانع پرداختن به چنین موضوعاتی شده است.

رهبرانی که در رسانه‌های جمعی، کنفرانس‌های خبری و سخنرانی‌های

خود منافع ملی دیگر کشورها را محترم دانسته و از اصطلاحات انسانی چون دوستی، همزیستی مسالمت‌آمیز و احترام به حقوق دیگران استفاده می‌کنند، در واقع با همه مردم دنیا سخن می‌گویند و مخاطبان بی‌شماری را مورد خطاب قرار می‌دهند. این‌گونه استفاده از رسانه‌ها توسط رهبران افغانستان به طور قطع موجب افزایش و ارتقای سطح اعتبار ملی در عرصه بین‌المللی خواهد شد. تدوین استراتژی دقیق رسانه‌یی در دستگاه سیاست خارجی کشور و شناسایی جایگاه رسانه‌ها در روند امور مربوط به سیاست داخلی و خارجی در افغانستان می‌تواند، نهادهای مسئول همچون وزارت اطلاعات و فرهنگ را از حالت انفعال خارج نموده در جهت نظارت از تخطی‌های رسانه‌یی و برگزاری جلسات با مسئولان رسانه‌ها سوق دهد.

ارائه تعریف درست از منافع ملی و بهره‌گیری از دیپلماسی رسانه‌یی به عنوان یکی از فکتورهای اساسی تحقق منافع ملی از جانب دستگاه سیاست خارجی و ارائه آن به رسانه‌ها و ترویج آن از طریق وسایل ارتباط جمعی.

همچنین توجه به اهمیت دیپلماسی رسانه‌یی به عنوان یک ضرورت مهم در سیاست و بهره‌گیری سیاست خارجی از رسانه‌ها به عنوان ابزاری در جهت دفع تهدیدهای داخلی و خارجی اعم از مبارزه با تروریسم و دهشت افکنی و فشارهای سیاسی کشورهای همسایه می‌تواند مثمر واقع گردد.

از سوی دیگر تخصصی نمودن خبرنگاران و ارائه

آموزش‌های حرفه‌ای برای آنان ضمن آموختن حقوق و اخلاق رسانه‌یی، اعزام خبرنگاران افغان در سایر کشورها و ارتباطات رسانه‌یی و فرهنگی با سایر کشورها و سرمایه‌گذاری در ساخت فلم‌ها و سریال‌های بومی با محتوای ارزشی و فرهنگی، موجب تقویت دیپلماسی رسانه‌یی خواهد شد.

پوشش خبری گسترده دستاوردهای حکومت و رفع مشکلات مردم توسط رسانه‌های داخلی و خارجی، که البته باید در این راستا اقدامات عملی نیز صورت گیرد. مسئولان نهادهای حکومتی در کشور و ولایات همواره در برنامه‌های رسانه‌ها حضور یابند و به سوالات و مشکلات مردم پاسخ گویند. تدویر جلسات و گردهمایی‌های مداوم از آدرس وزارت امور خارجه با رسانه‌های ملی و بین‌المللی به منظور بازتاب مناسب سیاست خارجی در راستای منافع ملی و مصالح عمومی و حضور دیپلمات‌ها و مقامات سیاسی در میان مردم و صحبت با رسانه‌ها در مراسم ملی ضمن ارائه به موقع کنفرانس‌های مطبوعاتی و اظهار نظر به موقع و مناسب در برابر تهدیدهای داخلی و خارجی نیز از دیگر اقدامات حکومت در راستای ارتقای سیاست خارجی است.

حمایت دولت از رسانه‌ها تحت عناوین مختلف، وضع نکردن مالیات سنگین برای رسانه‌ها، وضع بیمه برای کارمندان رسانه‌ها، دادن پروژه‌های عام المنفعه تبلیغی - فرهنگی از طریق دولت به رسانه‌ها، می‌تواند مسئولیت دولت در برابر رسانه‌ها را نشان داده و رسانه‌ها در مقابل نسبت به دولت خوشبین‌تر گردند.





نگاه فشرده به اصول اخلاقی حرفه‌یی روزنامه نگاری در افغانستان

محمدحاتم‌حاتمی

باورمند، پاسخگو و متعهد باشد.

یکی از این ارزش‌ها اخلاق است که یک پدیده نسبی و متغیر در جوامع است و از یک فرهنگ تا فرهنگ دیگر و از یک جامعه تا جامعه دیگر نا همگونی‌هایی را بر می‌تابد. اما این نا همسانی به این مفهوم نیست که ارزش‌های اخلاقی کاملاً در مغایرت با هم قرار دارند. پایه‌های اساسی و محوری اخلاق در همه جوامع یکسان است. از

مولفه‌های اساسی اخلاق عدم کلیت و عدم ضمانت اجرایی آن است. پس اخلاق را نمی‌توان با اجبار و قانون در یک جامعه به وجود آورد، در رعایت مسایل اخلاقی، ضمیر و وجدان فرد داور‌های بی‌چون و چرا هستند و پیامد کار کرد‌های فرد در جامعه که موقعیت و جایگاه او را نزد مردم تثبیت می‌کنند و پاداش‌های معنوی و ترس از رستاخیز در بعضی از ادیان نیز در رعایت معیار‌های اخلاقی سهم دارند.

مراعات و پابندی به اخلاق رسانه‌یی یکی از

رسانه‌ها به عنوان رکن چهارم دموکراسی در جوامع مدنی و دموکراتیک که به اصل آزادی بیان و آرای عامه ارجح می‌گذارند، شناخته می‌شوند. بدون ارزش گذاشتن به رسانه‌ها و آزادی مطبوعات ممکن نیست که به یک جامعه آرمانی و انسانی دست یابید. رسانه‌ها در عین حالی که در ساختارهای اقتصادی، سیاسی و فرهنگی هر کشور نقش اساسی دارند، در ساختارهای قدرت، شکل آن و شکل دهی افکار عامه نیز سهم دارند.

با تمام مسوولیت‌ها و وظایف خطیر و دشواری که بر دوش رسانه‌ها گذاشته شده است، رسانه‌ها نیازمند جلب اعتماد عامه و اعتبار مخاطبین‌شان هستند. بدون اعتماد و اعتبار مخاطبین هیچ رسانه‌ای نمی‌تواند، که از جایگاه شایسته و مستمر نزد مردم برخوردار باشد.

برای اعتماد سازی، رفع بحران، احترام به شرافت و حیثیت انسان، حفظ نظم و یک پارچه‌گی، هر خبرنگار نیاز و مسوولیت دارد که به یک سری ارزش‌های انسانی و قوانین نافذ ملی و بین‌المللی و ارزش‌های عام انسانی





معلوماتی در مورد اصولنامه های اخلاقی برای دانشجویان و راهیان این عرصه دایر شود و معیارها و اصول اخلاقی به صورت کامل معرفی و تشریح گردند. درست است که برای رسیدن به این ارزش های انسانی و معیارهای اخلاقی تنها حضور اصولنامه های اخلاقی در رسانه ها و آموزش آن نمی تواند کارا باشد، چون باید به پرورش و تقویت اخلاق و وجدان فردی و جمعی در سطح جامعه پرداخت. خبرنگار به عنوان یک شهروند متأثر از اخلاق رایج در جامعه است، هنگامی می توان که خبرنگاران را معتقد به اصول اخلاقی کرد که در سطح جامعه همه مسایل اخلاقی و انسانی شوند و احترام به ارزش های انسانی شوند و احترام به ارزش های انسانی به یک راه و ساز و کار اساسی در راه رسیدن به جامعه آرمانی تبدیل گردد.

افغانستان متأسفانه تا امروز دارای اصولنامه اخلاقی پذیرفته شده از سوی نهاد های رسانه بی نیست؛ اما تلاش های از سوی این نهادها در جریان است که یک اصولنامه معیاری در مطابقت به ارزش های ملی و فرهنگی این کشور تهیه شود و در اختیار تمام خبرنگاران قرار گیرد.

نیازهای مبرم و اساسی خبرنگاران و کارمندان ذریبط در رسانه ها است، دیده گاه های قابل قبول اخلاقی در تمامی فرایندهای جمع آوری فاکت ها و حقایق، ویرایش و تعیین چهارچوب برای آن و نشر و بخش و چاپ آن است. خبرنگار باید در جریان تمامی این فرایندها به ارزش های اخلاقی ارج بگذارد، بدون اینکه در این ارج گذاری دلایلی چون ترس از پولیس، قانون، تعقیب و تبه سهم داشته باشد.

در کنار این که آشنایی خبرنگاران با قوانین موضوعه کشور و به خصوص قانون رسانه ها حتمی است، خبرنگار باید با اصولنامه های اخلاقی نیز آشنایی داشته باشد. کشور های مختلف و نهاد های رسانه بی مختلف هر کدام دارای اصولنامه های اخلاقی هستند، این اصولنامه ها در کلیات با هم، هم مانند بوده و ارزش نماهای یکسانی را تعقیب می کنند، تفاوت و ناهمگونی ها در موارد جزئی که در پیوند با فرهنگ و ساختارهای هر کشور مطرح می گردند، نقش چندانی در اصولنامه های اخلاقی ندارند.

برای آشنایی خبرنگاران با معیارهای پذیرفته شده اخلاقی در ژورنالیزم، نیاز است که صنف های آموزشی و



نویسنده: سرمحقق محمد قسیم مراد (باور)

انتخابات و تکنالوژی های معاصر

مهمترین منابع تولید و انتشار اخبار میباشند؛ زیرا سایر شبکه ها با این نوع شبکه های اجتماعی در رقابت عقب میمانند.

در تمام کشورهای جهان و از جمله در کشورهای پیشرفته تأثیر تبلیغات نوین (تبلیغات با استفاده از شبکه های مجازی) در پروسه انتخابات بر تبلیغات سنتی رجحان و برتری خود را به اثبات رسانیده است و در عمل نشان داده که قدرت تبلیغات و اطلاع رسانی با استفاده از تکنالوژی به مراتب بالاتر از تبلیغات سنتی است.

جایگاه و اولویت انواع رسانه ها در هر دوره زمانی متفاوت بوده است. اگر تا چند سال قبل قدرت رادیو و تلویزیون بر سایر ابزارهای اطلاع رسانی برتری داشت، اکنون رسانه های به وجود آمده که مؤثریت بیشتری دارند. شبکه های اجتماعی به مخاطبان خود این فرصت را میدهد که نظریات خود را بدون هیچ نوع دستکاری و سانسور عرضه نمایند و حتی به تبادل نظریات شان با سایر مخاطبان بپردازند. نکته مهمی را که در زمینه انتخابات مورد دقت است، همانا پرهزینه بودن تبلیغات با استفاده از رسانه های سنتی است که بارها دیده شده که در عرصه رقابت های انتخاباتی از پول های سیاه (کیف) استفاده بعمل آمده است. اما از برکت

در جهان امروز انتخابات به مثابه مظهر دموکراسی و اراده مردم در سهم گیری امور دولت داری به یک اصل پذیرفته شده و انکار ناپذیر مبدل گردیده است. در کشورهای جداگانه انتخابات برای نهاد های اجتماعی و سیاسی به شیوه های سنتی و یا هم با استفاده از انواع مختلف تکنالوژی های معاصر صورت میگیرد، که به هر حالت سهم تکنالوژی در آن برازنده است.

با پیشرفت تکنالوژی و فضای دیجیتال نوع تبلیغات نیز دگرگون شده، که مزایای منحصر به نامزدان جداگانه از آن به شیوه و اندازه مختلف کار میگیرند. شیوه تبلیغاتی در عصر جدید نسبت به گذشته تفاوت فوق العاده نموده، اما این دو شیوه باهم شباهت های هم دارد. در شرایط امروزی دسترسی مردم به اطلاعات بیشتر شده، که در این میان دنیای دیجیتال و شبکه های اجتماعی بیشترین وزنه را در این رابطه دارند، شیوه های تبلیغات مدرن رفته رفته در حال جاگزین شدن روش های سنتی تبلیغاتی شده، که از همین سبب در دوره های انتخاباتی یکی بعد دیگر نقش تبلیغات سنتی کمرنگتر میگردد.

با آنکه تمام شبکه های اجتماعی در جهان نقش اطلاع رسانی و تبلیغاتی را به خوبی ایفا میکنند، صفحات شبکه های اجتماعی چون تویتو، فیسبوک، انستاگرام و در صدر آنها تلگرام از جمله



استفاده از تکنالوژی در انتخابات تا حدود زیاد جلو
پول شویی گرفته شده است.

یکی از مزایای دیگر استفاده از تکنالوژی های
معاصر در انتخابات را میتوان جلوگیری از هزینه های
گزارف در برگزاری آن عنوان کرد. زیرا مصارف تبلیغات
با استفاده از رسانه های سنتی مانند: رادیو، تلویزون، جراید
و غیره نشاندهنده آن است که اثرگذاری آن با وصف مصارف
زیاد نسبت به شبکه های اجتماعی کنونی به مراتب کمتر است. با
توجه به اینکه شبکه های اجتماعی آنلاین اخبار و رویدادها را به سرعت
منتشر و به دسترس مخاطبان قرار میدهند، منطقی به نظر میرسد که کاندیدان
انتخابات استفاده از ابزارهای پیشرفته را بکار گیرند.

ناگفته نباید گذاشت که با رشد و توسعه شبکه انترنی و مهمتر از آن تلفون همراه
هوشمند که قشر وسیع مردم به آن دسترسی دارند، تمایل به استفاده از رسانه های سنتی
کمتر شده است. از همین رو، روی آوردن به شبکه های مجازی فرصت خوب
برای کاندیدان سطوح مختلف بشمار میرود تا این کاندیدان بتوانند با استفاده
از شبکه های اجتماعی به نحو مناسب و شایسته و با هزینه بسیار اندک
اهداف خود را به مخاطبین خود برسانند. البته این بدان معنی نیست
که گردهم آیی ها و سخنرانی های انتخاباتی نقش نخواهند داشت،
اما یقیناً که بازنشر آن از طریق شبکه های اجتماعی مؤثریت خاص خود
را خواهد داشت.

نقش صفحه انستاگرام در انتخابات نیز قابل مکث است.
انستاگرام به مثابه یکی از شبکه های اجتماعی در انتخابات اثرات
بسیار مهم دارد. تجربه بسیاری از کشورهای که انتخابات را در این
اواخر دایر نموده اند، نشان میدهد که از آغاز تبلیغات و کمپاین
انتخاباتی تمام شبکه های اجتماعی که انستاگرام در صدر آن قرار
داشت، به گونه ای بی سابقه نقش بازی نموده و به نفع کاندیدان
مورد حمایت شان تبلیغات داشته اند. کاندیدان نیز با پخش
تصویری برنامه های خویش از طریق شبکه های مجازی متذکره
به نقش اصلی و تعیین کننده ای آنها در انتخابات صحنه گذاشته
اند.

توجه به این امر لازم است که چنانچه رسانه های اجتماعی
مزایای زیادی دارد، نواقص و تأثیرات سوء نیز بر جامعه میتواند
داشته باشد. از نگاه رعایت اخلاق باید گفت که شبکه اجتماعی
مورد استفاده که به نفع یک کاندید تبلیغ می کند، امکان تخریب
را هم دارد، اما شایسته نیست که کاندیدان و حامیان شان تکنالوژی
را در جهت تخریب سایر کاندیدان بکار برند. قابل یادآوری است
که در بسیاری از ممالک استفاده شبکه های اجتماعی برای چنین

اهدافی در انتخابات تخلف از اصول و مقررات معینه پنداشته شده
و نقض کنندگان مورد بازپرس و تعقیب عدلی قرار داده میشوند.
به صورت عموم کاربرد تکنالوژی در انتخابات در سطح
جهان دو هدف عمده ذیل را پیگیری مینماید:

- جلب اعتماد مردم نسبت به پروسه انتخابات از طریق
ایجاد و تقویت بخشیدن شفافیت در این پروسه.

- سهل ساختن و تسریع نمودن روند عملیاتی انتخابات.

استفاده از تکنالوژی در پروسه انتخابات برای کشور ما پدیده
جدید محسوب میشود، که ایجاب هزینه مالی را مینماید و همچنان
مستلزم ظرفیت و پوتنسیال لازم برای استفاده، انتقال، نگهداری و
ترمیم تکنالوژی میباشد. در اینجا هدف از ظرفیت همانا توانایی
مسلسکی کارمندان و مدیران مربوط در عرصه های فوق میباشد و
برای استفاده مؤثر از تکنالوژی در پروسه انتخابات به داشتن و یا
ترتیب پرسونل مسلکی که بتواند در این راستا به اهداف تعیین شده
که سرعت، تأمین شفافیت و سهل سازی پروسه است، نیاز میباشد.
استفاده از تکنالوژی در روند عملیاتی انتخابات که احتمالاً





کمک شایانی خواهد نمود.

طوری‌که معلوم است، اکنون یکی از مهمترین ابزارها در شیوه های تبلیغاتی نسل جوان، شبکه های اجتماعی است که به قشر وسیع مردم زمینه دسترسی به اطلاعات مورد نیاز شان به سهولت مهیا میسازد، ولی از طرف دیگر کثرت اطلاعات میتواند باعث سردرگمی مخاطبان گردد. به همین دلیل است که شبکه های اجتماعی به همان میزانی که میتوانند در آگاه سازی مردم نقش ایفا کند و بر حمایت از کاندیدان انتخاباتی بیفزایند، به همان اندازه درد سرساز باشند؛ زیرا امروز مردم به دلیل سبک زندگی و پراگندگی افکار شان وقت و حوصله کافی برای خواندن نوشته ها و مقاله های تحلیلی ندارند، به همین خاطر است که از فضای مجازی بیشتر استقبال میکنند. بنابر این استفاده از شبکه های اجتماعی در همه شئون زندگی و از جمله در انتخابات مؤثریت بیشتر دارد. عقیده بر آنست که با بکارگیری تکنالوژی در پروسه انتخابات آینده در کشور از مشکلات قبلی کاسته شده و بدین ترتیب گام مثبت در جهت دموکراتیزه ساختن حیات سیاسی و اجتماعی در کشور برداشته خواهد شد.

کشور ما برای بار نخست در انتخابات آینده آنرا تجربه خواهد کرد با اخذ نشان انگشت (بایومتریک) جلواستعمال بیش از یکبار رای را گرفته و امکان تقلب در پروسه کردن یعنی جمع آوری و شمارش آراء را به حد اقل خواهد رسانید. مفهوم پوتنسیال را تأمین انرژی مورد نیاز، منابع بشری مسلکی، وضع امنیتی مطلوب، حمل و نقل اسناد مربوط و مواد مخصوص انتخاباتی احتواء مینماید که مؤثریت کاربرد تکنالوژی را در این پروسه حیاتی و حایز اهمیت فوق العاده می سازد.

موضوع خیلی ها مهم و با اهمیت دیگر برای برگزاری انتخابات شفاف، عادلانه و مؤفقا نه داشتن شناسنامه های الکترونیکی است. توزیع شناسنامه های الکترونیکی که از مزایای دیگر تکنالوژی است و خوشبختانه اداره مرکزی ثبت احوال نفوس کشور آمادگی آغاز این پروسه را اعلام داشته است، در ضمن اینکه هویت ملی اتباع کشور به شکل واقعی آن تثبیت خواهد شد، برای برگزاری انتخابات شفاف در کشور نیز ممد واقع خواهد شد. توزیع تذکره های الکترونیکی قبل از برگزاری انتخابات در کشور و بالخصوص در شهر کابل که نفوس زیاد در آن تراکم نموده است، به برگزاری شفاف آن



کار، روزگار؛ د ژوند سمبالوونکی عنصر

لیکنه: محراب الدین یوسفزی

نوموړي په دغه کتاب کې لیکلي: سوداګري او په هغې پورې اړوند چارې؛ لکه دوکانداري او دې ته ورته نورو چارې، باید په مارکېټي ډول، منظمې او د هر چا د استفادې وړ شي. داسې نه لکه افغانستان چې د استوګنې د کورونو په نسبت، دوکانونه په کې ډېر او په ټولنیز لحاظ یې له کتې نه نقصان ډېر وي. ځکه چې له یوې خوا یې ډېره کتوره او حاصل خېزه ځمکه اشغال کړې او له بلې خوا یې هغه بشري ځواک چې باید په تولیدي، عمراني او نورو کتورو چارو بوخت شوی وي، په لږو کتو او یې خونده کارونو بوخت شوي، چې په حقیقت کې بېکاره، خان مشغولوونکي او خان غولوونکي بنسټګاري. د دغه قشر ځواک او نیرو ورځ په ورځ یې کتې کېږي او له لاسه ووځي.

هغه کانتینرونه چې په بنسارونو او بازارونو کې یې ډېره ځمکه اشغال کړې، نه یوازې دا چې د وګارټیا او مکروبیونو سرچینې دي، بلکې په حقیقت کې هغه محبسونه دي، چې اوسېدونکي یې دغې باریکۍ ته پام نه لري. د افلاطون په قول، د دغو دوکاندارانو ټول افکار او د سترګو څار یې دې ته متوجه وي، چې کوم بې چاره دښتې یا د غره اوسېدونکی چې نوی ښار او یا نوی بازار ته راغلی وي، په څه ډول او کوم چل یې جیبونه خالي کړي؟ چې په دې اړه دغسې وړې سترګې او د بدو او غلاکوونکي ظالمان، نه له خدایه ډارېږي او نه له بندګانو

کار او روزگار د ژوند اصلي سمبالوونکي عناصر دي، ځکه چې په اوسنیو وختونو کې، د ژوند او روزگار پر مخ بیول له خورا ډېرو او کلکو ستونزو سره مخامخ دي.

ځمکې ته د ابوالبشر (آدم علیه السلام) د راکوزېدو اصلي لامل دا و چې د ابوالبشر (علیه السلام) اولادونه او نسلونه، په ځمکه کې د کار او زیار په وسیله، په خپلو لاسو او خپلې ځواکمنۍ د ژوند اړین توکي پیدا او خپلې ژوند چارې پرې سمبال کړې. الله تعالیٰ په خپل بې مثله واک او ځواک سره په انسان کې ددې شیمه او تومنه اېښې چې یوه ورځ د پلي په نسبت د ژوند اړین وسایل او مسایل، په ښه توګه پر مخ بوځي او خپله اړتیا پوره کسري، نو ځکه خو د ټولنپوهنې علماء وايي چې انساني ژوند، په تدریجي توګه ارتقا کړې او ددې دعوه کوي، چې د کاپیاتو د تسخیرولو لپاره به هم لار ګودر ومومي.

له بده مرغه زموږ وګړي ډېری په دې تمه او هیله دي چې نن او که سبا وي، زموږ نړیوال دوستان به راشي او موږ به له خان سره د کهکشان نندارې ته بوځي. په هر صورت، وايي چې افلاطون لومړنی فیلسوف و، چې د تاریخ په ډېره تورتمه دوره، یعنی د حضرت عیسیٰ (ع) له زېږېدو نه څو سوه کاله مخکې یې د جمهوریت په نوم یو کتاب ولیکه چې ډېر اوچت او غښتلی ارزښت یې درلود، په دغه کتاب کې یوشمېر نظریات د تل لپاره د قدر وړ دي.





کوچنیان او خوانان مو په مکاتبو کې د بنسه لیک - لوست څښتنان او د سسمې او سینځې لارې لارویان ترې جوړ او د مور او پلار د زړونود تپاک ماتېدونکي شي.

د برياليتوب په سسلو کې 99 رازونه د کار منابع گڼل کېږي، خو ترڅو چې له امنيت نه وروسته دا ستونزه په بنسټيزه او علمي توگه هواره نشي، د هيڅ ټولنيزې ناروغۍ علاج هم نشي کېدای. د اخلاقو د فساد په گډون به مو، د سوال او گډايې لاس، هر هېواد ته غزولې وي، نو ځکه خو ددې هېواد له اوسېدونکو څخه د گټورو انسانانو د جوړښت امکان لرې برېښي.

څرنکه چې زموږ په هېواد کې د اقتصاد د پياوړتيا په خاطر هر څه شتون لري، خو د طبيعت د کتاب د لوستلو په ژبه طبيعي علوم چندان پر مختگ نه لري، ځکه چې د ولسونو د هڅو په بهير کې هم ستونزې شتون لري. زموږ ساينس پوهان بايد دې اصل ته ډېر پام واړوي، ځکه چې په نړۍ کې د اوسنيو پرمختگونو اصلي بنسټ، د ولسونو د زده کوونکو، د زده کړو په بهير کې يوشمېر اقتصادي او کورني ستونزې او په همدې توگه د اقتصاد کمزورتيا خورا ډېر رول لوبوي.

په دې اساس وايو (تېر په تېر، هېر په هېر) هېله من يم چې زموږ د هېواد واکمن، په مخلصانه توگه د خپل هېواد او خلکو په تېره بيا د نوي نسل د روزنې او پوهاوي په اړه، خپل ټول رول او ځواک په کار واچوي، ترڅو زموږ د اوسني او راتلونکي نسل، له پوهاوي سره سره د هېواد د ودانۍ، د ولسونو د سسوکالۍ او ابادۍ لپاره هم علمي او تطبيقي طرحې جوړې او د پلي کولو لپاره يې له کورنيو او بهرنيو پوهانو او دوستانو سره شريکې کړي، ترڅو په لږ زماني واټن کې د خپل هېواد او هېوادوالو هيلې پوره شي.

شر مېږي، فقط چې هر څه يې لاس ته رسېږي، صرفه پرې نه کوي، نو ځکه خو د غلو او شوکمارو نوم پرې اېښودل کېږي.

افلاطون نظر ورکړی و چې کله بازار يا تجارت، په بشپړه توگه مارکټي بڼه غوره کړي، د پلورني او پېرودني (خرڅون او اخېستون) چارې اسانېږي، نو ځکه سپک کارونه بايد زړې ښځې، زاړه نرينه، معيوبين، معلولين او هغوی چې سترگې او لاسونه يې فعال وي، ترسره کړي او هغه روغ رمټ، متور او د ځواک څښتن خوانان چې په کانتینرونو، دوکانونو او يا د کراچيو تر شا ولاړ وي، هغوی ته دولت بايد د درندو او توليدي کارونو زمينه برابره کړي، ځکه ورگارتيا چې د هرې نظريې پر بنسټ څېړل کېږي، د فسادونو سرچينه گڼل کېږي. د ژور فکر څښتنان په دې پوهېږي چې ورگارتيا يوه نه جبران کېدونکې خساره او د اندېښنې وړ زيان دی. زموږ د ژور فکر لرونکي خوانان بايد په دې پوهېږي چې په اوسنيو شرايطو کې ورگارتيا او بېکاري، هغه ناخواله ده چې جبران يې نه کېدونکی او نه منونکی دی.

زموږ په زرگونو پوهيالي خوانان، د ورگارتيا او بېکاري له امله پرديو هېوادونو ته روان دي. څوک په بحرونو کې غرق او د نهنگانو خوراک شول، څوک په دښتو، مېرو او خنکونو کې د څيرونکو حيواناتو خوراک شول، څوک مو په کور دننه د کار او روزگار د نه شتون له برکته په خپلمنځي جگړو کې ووژل شول، نه د هېواد د اقتصاد په اړه او نه د ټولنيز انسجام په اړه څه پروگرام شته او نه په دې اړه څه فکر او ذکر!

دا د دولت د واکمنو، اقتصاد پوهانو، سياستمدارانو او نورو فني او مسسليکي ماهرينو ايماني او وجداني دنده ده، چسپي په پلانيزه او منظمه توگه د ورگارتيا د هرې بڼې د مخنيوي او د هر کاروبار د له منځه وړلو لپاره، نه سترې کېدونکې هلې ځلې وکړي، ترڅو زموږ د ټولو کړېدلو او زښېدلو هېوادوالو ژوند د سمون په لور لار ومومي او





زمانی که بیش از اندازه می‌خوابید، چه اتفاقاتی در بدن تان می‌افتد؟

داکتر «کارل بازیل» در این باره می‌گوید: «خواب بیش از نیاز بدن به خودی خود آسیب‌هایی را به همراه ندارد، اما می‌تواند نشانه آن باشد که به طور موثر نمی‌خوابید و یا مشکل دیگری سبب خواب زیادتان گردیده.» وی ادامه می‌دهد:

«یکی از دلایل این امر می‌تواند ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی باشد. محققان دانشکده پزشکی «شیکاگو» بر این باورند افرادی که در شبانه روز بیش از ۸ ساعت می‌خوابند، دو برابر بیش از سایرین در معرض دردهای ناحیه قفس سینه و در نتیجه بیماری‌های قلبی هستند. مطالعات مرکز پرستاری آمریکا نیز نشان داده که خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی، تا ۳۸ درصد در میان افرادی که زیاد می‌خوابند، بیشتر از سایرین دیده می‌شود. مطالعات مرتبط در برتانیا نیز این احتمال را ۴۶ درصد می‌داند.

احتمال دارد که کیفیت خواب تان پایین باشد

یکی از فرضیه‌هایی که در این زمینه وجود دارد این است، که بسیاری از افراد مدت زمانی که در داخل رختخواب هستند، به صورت مفید نمی‌خوابند. کسانی که به «توقف تنفس» یا آپنه خواب مبتلا هستند و این بیماری در آنها درمان نشده، بیشتر در

خوابیدن، مخصوصاً در شب به برقراری تعادل در عملکرد بسیاری از اندام‌ها کمک‌شایانی می‌نماید، اما مسئله مهم در این رابطه، مدت زمان مناسب برای خوابیدن است.

همان‌طور که کمبود خواب، سبب برخی از عوارض همچون عدم تمرکز می‌شود، خواب بیش از نیاز بدن نیز عواقبی را برای سلامتی به همراه دارد و نشان‌دهنده آن است، که برقراری تعادل در میزان خوابیدن نیز همچون تعادل در بسیاری از کارهای دیگر، یکی از بهترین راهکارها به شمار می‌آید. در ادامه برخی از اتفاقاتی را که در بدن با خواب بیش از اندازه خواهد افتاد را با هم مرور خواهیم کرد:

بیشتر در معرض بیماری‌های قلبی و سکته قرار

خواهید گرفت

از لحاظ صحیح به اثبات رسیده است، که کم‌خوابی می‌تواند آسیب‌های فراوانی را به همراه داشته باشد و خواب بین ۷ تا ۹ ساعت در شبانه روز همواره توصیه می‌شود. اما اگر بدن تان به بیش از این مقدار خواب نیاز داشته باشد، آیا برای بدن تان ضررهایی را به همراه خواهد داشت؟





می خوابیدند تا ۵ کیلوگرم بیشتر از سایرین در معرض افزایش وزن قرار داشتند.

احتمال ابتلا به دیابت وجود دارد

همان طور که در مورد قبلی بدان اشاره شد، افرادی که بیشتر می خوابند، در معرض چاق شدن قرار می گیرند. محققان کانادایی میان ابتلا به دیابت و خواب بیش از اندازه نیز نتایجی را بدست آورده اند. سایر پژوهش های مرتبط نیز نشان می دهند، صرف نظر از وزن و میزان فعالیت بدنی افراد، خواب زیاد یا کم می تواند بر میزان گلوکوز خون تاثیر بگذارد، که البته دلایل قطعی این امر هنوز به درستی دانسته نشده است.

احتمال دارد که دچار سردرد شوید

اگرچه احساس سردرد می تواند، به دلیل بی خوابی به وجود آید، اما در عین حال یکی از نشانه های خواب بیش از اندازه نیز است. دکتر «مک ویت» می گوید: «علت اصلی این امر هنوز شناخته نشده و یکی از فرضیه هایی مطرح شده نوسانات انتقال دهنده های عصبی» در هنگام خواب است.

وی می افزاید: «دلیل دیگر آن می تواند به تعویق افتادن زمان خوردن صبحانه و چای و قهوه صبحگاهی باشد. کمبود آب بدن و پایین آمدن قند خون به دنبال آن اتفاق افتاده و سبب سردرد

معرض زیاد خوابیدن قرار دارند.

دکتر «میچل جی. بروس» از روانشناسان مرکز خواب اسلیپ داکتر، بر این باور است که عدم درمان «آپنه خواب» که نوعی قطع شدن تنفس در هنگام خواب است، به بیماری های قلبی و سگته می انجامد. برخی از سایر عوارض همچون درد معده، تغییرات هورمونی، دندان قروچه و عوامل محیطی چون میزان نور اتاق نیز می توانند سبب کاهش کیفیت خواب شوند.

در معرض افزایش وزن قرار دارید

دکتر «الیزابت مسک دیوید» در این باره چنین می گوید: «برخی از عوامل، از جمله اختلالات تنفسی در خواب، افسردگی و اثرات جانبی مصرف برخی از داروها نیز در افزایش میزان خواب تاثیر دارند.»

پروفیسور «مایکل اروین»، پروفیسور پزشکی دانشگاه «یو سی ال ای» در مورد رابطه خواب زیاد و افزایش وزن نیز چنین می گوید: «مطالعات نشان می دهند هر اندازه وزن افراد افزایش پیدا کند، نیاز آنها به خوابیدن نیز بیشتر می شود.»

وی می افزاید: «هر اندازه بیشتر بخوابید و زمان بیشتری را در رختخواب صرف کنید، کالوری کمتری را خواهید سوزاند و در نتیجه وزن تان نیز افزایش پیدا خواهد کرد.» در یک مطالعه ۶ ماهه نیز این نتیجه بدست آمد که ۲۵ درصد از افرادی که بیشتر





می شود. "بهترین راهکار برای بهبود این وضعیت، تعیین زمان خاصی برای خوابیدن و بیدار شدن است.

بیشتر در معرض ابتلا به افسردگی قرار دارید

یکی دیگر از دلایل

خوابیدن بیش از اندازه، عدم درمان برخی از مشکلات مرتبط با سلامت روان است. مطالعات فراوان انجام شده در این زمینه نیز بر این فرضیه صحت می گذارد. پژوهش دیگری بر روی دوقلوها نشان داد که خواب زیاد، ژن های مرتبط با افسردگی را فعال می سازد.

داکتر «مک دیویت» در این باره می گوید: "از آنجایی که خواب زیاد سبب کاهش فعالیت های بدنی می شود، فرضیه ارتباط میان خواب زیاد و ابتلا به افسردگی نیز تقویت می شود. فعالیت های بدنی به ترشح هورمون های «دوپامین» و «سروتونین» انجامیده و میزان استرس را کاهش و اعتماد به نفس را نیز افزایش می دهد. علاوه بر این افراد مبتلا به افسردگی خواب را بهانه ای برای عدم خارج شدن از تخت خود می دانند.

درد بیشتری را احساس خواهید کرد

داکتر بروس می گوید: "عدم تحرک به اندازه، به علت خوابیدن بیش از حد سبب ایجاد دردهای خصوصاً در ناحیه کمر می شوند. همچنین کیفیت پایین خوابیدن نیز سبب خواهد شد، که احساس نیازتان برای خوابیدن بیشتر شود. با کمک داکتر، تمرین های مناسب بدنی را انجام داده و ناامید نشوید. این کار به شما کمک فراوانی خواهد کرد.

ذهن تان نیز به خوبی کار نمی کند

این امکان وجود دارد که به دلیل خواب زیاد علاوه بر

سردرد، به ذهن نوعی گیجی یا «مه ذهنی» نیز مبتلا شوید. در یکی از مطالعات دانشگاه هاروارد، نشان داده شد، زنانی که بیش از ۹ ساعت می خوابیدند، عمرشان ۲ سال کوتاه تر بود و دلیل اصلی آن نیز ابتلا به اختلالات فراموشی بود.

داکتر «مک ویت» می گوید: "خواب بیش از نیاز بدن سبب می شود که مغز به خوبی عمل نکند و در روند شناختی آن تغییراتی به وجود آید."

همچون مسافرت های طولانی، وضعیت خواب تان

به هم می خورد

خواب بیش از اندازه ساعت بدن را همچون زمانی که مسافرت های طولانی می کنید، بر هم می زند. همچنین برخی از مطالعات نشان می دهند که سبب تغییرات هورمونی نیز می شود. در میان زنان ناباروری که از «آی وی اف» برای باردار شدن استفاده می کردند، اختلالات خواب مشاهده شد. در مطالعه مرتبط، زنان کره ای که بیش از اندازه می خوابیدند، احتمال باروری شان تا ۴۳ درصد کاهش داشت. این در حالی است که در میان ۵۳ درصدی که خواب طبیعی داشتند این عارضه دیده نشد.

با آنچه برای تان برشمرده شد، اگر بیش از نیاز بدن می خوابید، ابتدا در داخل تقویم خود، از زمان و میزان خواب تان یادداشت هایی برداشته و با این اطلاعات به پزشک مراجعه کنید.



د ارواپوهنې له کتابونو (۵۰) ټکي

1. تل د زده کولو په حال کې واوسئ.
2. په هغه څه چې ته پوهېږي، نورو ته يې ورزده کړئ.
3. په کال کې حد اقل يو ځل د لمر راختلو منظره وکړئ.
4. چې څه وخت بايد پته خوله واوسئ.
5. د نورو د زوکړې ورځ په ياد لرئ.
6. د سبا لپاره پلان جوړ کړئ.
7. "ستاسو څخه مننه" له جملې څخه استفاده وکړئ.
8. د هر مناسبت لپاره يو کوچنی جشن ونیسئ.
9. احمقانه رفتار مه کوئ.
10. هغه توکي چې هلکان يې بلوري، وپيړئ.
11. نوي ملگري پيدا کړئ، خو زاړه ملگري مه هېروئ.
12. د مختلفو ځايونو عکسونه واخلي.
13. پر نورو تکيه کوونکي مه کېږئ.
14. د خپل غذايي رژيم په اړه له چا سره هيڅکله مه غږېږئ.
15. خپلي تېروتنې قبولې کړئ.
16. هغه خبرونه چې تاسو يې اورئ، ټول درست نه دي.
17. راز لرونکي واوسئ.
18. خپل اولادونه له تيبه څخه وروسته په غېږ کې ونیسئ او ناز ورکړئ.
19. خپلو اولادونو ته ووایاست، چې تاسو ډېر تکړه او هوښيار ياست.
20. د خوب څخه سهار وختي پاڅئ.
21. د خپل واده کليزه هيڅکله مه هېروئ.
22. کله چې له اولاد سره لوبې کوئ، کوښښ وکړئ، چې هغوی گټونکي شي.
23. وخت پېژندونکي اوسئ.
24. بې معنا او بې مفهومه متن د خپل تليفون په پيغام ساتونکي دستگانه کې هيڅکله مه ساتئ.
25. د خپلو کتابونو له منځ څخه هغه کتابونه په امانت ورکړئ، د کومو بېرته اخېستل چې ستاسو لپاره اړين نه دي.
26. د بدو خلکو څخه لرې اوسئ.



27. تر هغې اندازې چې لازم وي، مهربانه واوسئ.
28. د خپلې مېرمنې تر ټولو ښه ملګري واوسئ.
29. ددې انتظار مه کوئ، چې پيسې به تاسو ته ښکمرغي راولي.
30. د چا سره په زړه کې کينه مه ساتئ.
31. کوبښن وکړئ، چې د ځمکې پر مخ تر ټولو با احساسه او ګټور انسان واوسئ.
32. کله چې بريالي شئ، تکبر مه کوئ.
33. ټولو ژونديو موجوداتو په ارزښت قائل واوسئ.
34. هيڅ وخت په خپل رقيب باور مه کوئ.
35. د غوسې په وخت کې په هيڅ کار لاس مه پورې کوئ.
36. هيڅکله قمار مه کوئ.
37. هيڅکله چاته مه وايئ، چې غمجن او خفه يې.
38. ژوند سخت مه ارزوئ.
39. تل پر خپل قول وفادار پاتې شئ.
40. په بې ګټې چارو کې ځان مه اچوئ.
41. تر کومې اندازې چې کولای شئ، بېلتون په يووالي بدل کړئ.
42. له خپلو وسايلو څخه په ښه ډول ساتنه وکړئ.
43. کله چې له ستونزمن کار سره مخ شئ، نو ځان ته دا تلقين ورکړئ، چې ماته ناممکن ده.
44. د تل لپاره خوښ واوسئ، حتی د ناراحتۍ په وخت کې.
45. ترڅو پورې مو چې بله دنده نه وي پيدا کړي، نو اوسنی دنده له لاسه مه ورکوئ.
46. تل په ښکاره خوښ او ښايسته جامې واغونډئ.
47. خپلو اولادونو ته د پيسو په ورکړې کې بخل مه کوئ.
48. د زوکړې د ورځې په مناسبت يو نيا لګی کښنوئ.
49. هڅه وکړئ، چې هوښيار واوسئ، ځکه چانس ډېر کرار ور ټکوي.
50. تل خپل ساعت پنځه دقيقې مخکې عيار کړئ.

سرچينه: www.benawa.com





شخصیت‌شناسی از روی فرم لبها

قرار می‌دهند. این افراد پدران و مادران بسیار خوبی می‌شوند.

اگر لب بالایی بزرگتر از لب پایینی است



افرادی که لب بالایی‌شان از لب پایینی بزرگتر است، بسیار احساساتی هستند. آنها جذب دارند، به زندگی علاقه دارند و توجه دیگران را به خود جلب می‌کنند. این افراد به توانایی‌های خود ایمان دارند و به راحتی دیگران را به خود جذب می‌کنند. آنها تمایل دارند در مرکز توجه باشند، افراد شوخی هستند و اغلب خنده‌دارترین جُک‌ها را می‌توان از زبان این افراد شنید.

اگر لب پایینی از لب بالایی بزرگتر است

افرادی که لب پایینی‌شان از لب بالایی بزرگتر است، برای کارهای روتین و دفتری ساخته نشده‌اند. چطور می‌شود با وجود دنیای هیجان‌انگیز بیرون تمام روز را روی چوکی نشست؟ افرادی که لب‌هایی به این فرم دارند معنای خوش گذراندن را می‌دانند. آنها به یک زندگی فعال، آشنایی با افراد جدید و دیدن مکان‌های

به گفته‌ی دانشمندان و چهره‌شناسان لب یکی از مهمترین اعضای بدن برای شناخت شخصیت یک نفر است. در این مقاله می‌توانید با توجه به فرم لب‌ها ویژگی‌های شخصیتی خود را ببینید.

دانشمندان و چهره‌شناسان معتقدند که لب به عنوان یکی از مهمترین اجزای صورت، می‌تواند ویژگی‌های شخصیتی یک نفر را به خوبی بازگو کند. اینجا به بررسی فرم‌های مختلف لب می‌پردازیم و می‌بینیم که این اطلاعات تا چه اندازه در مورد شخصیت ما صدق می‌کنند.

اگر لب‌هایی پر و حجیم دارید



افرادی که لب‌های پر و حجیمی دارند، دلسوز هستند و برای مراقبت و نگهداری از دیگران ساخته شده‌اند. این افراد احتمالاً به حیوانات خیابانی غذا می‌دهند و به پناهگاه‌های حیوانات سر می‌زنند و بدشان نمی‌آید که چند حیوان هم با خود به خانه بیاورند. آنها ذاتاً یک حس مادرانه دارند و به حمایت از دیگران علاقه دارند. در هر موقعیت استرس‌زایی، دیگران را در اولویت



دارند. آنها به سرعت خود را با بقیه همراه می‌کنند و به دیگران ارزش می‌دهند.

اگر فرورفتگی لب بالا تیز است



این افراد ۱۰۰ درصد خلاق هستند. آنها اغلب موزیسین یا هنرمند با استعدادی هستند، حافظه‌ی خوبی دارند و نام و چهره‌ی افراد را به راحتی به خاطر می‌سپارند. این افراد تلاش می‌کنند، ارتباط‌شان را با کسانی که می‌شناسند حفظ کنند، اجتماعی هستند و تقریباً همیشه نتایج بسیار خوبی در کارهای‌شان می‌گیرند.

اگر فرورفتگی لب بالا تیز نیست

این افراد احساساتی و مهربان هستند. آنها با هر موضوع کوچکی ناراحت می‌شوند و همیشه در تلاش هستند، که به دیگران کمک کنند. زندگی برای آنها به معنای کمک به مردم دیگر و اهمیت دادن به آنهاست.

اگر لب‌ها کوچک هستند

افرادی با این فرم لب‌ها کمی شیطان و بازیگوش هستند. اولویت زندگی آنها احساسات و راحتی‌شان است. ممکن است در برخورد اول کمی خودخواه به نظر برسند، اما در حقیقت این طور نیست. این افراد احساساتی هستند و خود را وقف دوستان‌شان می‌کنند و همیشه به دیگران کمک می‌کنند و تلاش می‌کنند به کسی آزار نرسانند.

اگر لب بالا بسیار باریک است

افرادی با این فرم لب‌ها دارای قابلیت رهبری یک تیم هستند. آنها در قانع کردن دیگران مهارت دارند و می‌دانند چطور حرف خود را پیش ببرند. این افراد سرشار از انرژی هستند و تقریباً در هر شرایطی به موفقیت می‌رسند. اما در برقراری روابط عاشقانه کمی ضعیف هستند؛ زیرا بیشتر از اینکه روی این مسئله تمرکز کنند روزی فعالیت‌های خود متمرکز هستند.

منبع: سایت بنیدانا

جدید احتیاج دارند. این افراد کنجکاو، اجتماعی و مشتاق



تجربه‌های جدید هستند. آن‌ها می‌توانند دیگران را نیز با خود در ماجراجویی‌های جدید رهبری کنند.

اگر فرم لب معمولی است



افرادی که لب‌هایی با فرم معمولی دارند، زندگی متعادلی دارند و هر مسئله‌ای را که جلوی پایشان قرار بگیرد، را می‌توانند با درایت خود حل کنند. آن‌ها به خوبی به دیگران گوش می‌کنند، انتقادپذیر هستند و به نظر دیگران احترام می‌گذارند. این افراد به سختی عصبانی می‌شوند و بسیار شوخ طبع هستند. به علاوه، همیشه به نیمه‌ی پر لیوان نگاه می‌کنند.

اگر فرم لب‌ها باریک است



افرادی با لب‌های باریک اغلب تمایل به تنهایی دارند. به علاوه در مواجهه به مشکلات متکی به خود هستند. این افراد در تعطیلات، سفر و یا بازدید از یک موزه نیازی به داشتن همراه نمی‌بینند و می‌توانند به تنهایی از وقت خود لذت ببرند. اما علی‌رغم اینکه به تنهایی علاقه دارند، در جمع نیز احساس خوبی





ژباړه: غازي عابد

تاسې په خوب کې خبرې کوئ؟!

'parasomnia' له کلمو ژباړل شوي، هغه غیر نورمال رویه ده، چې د خوب پر مهال رامنځته کېږي.

دا عادت وجود ته ضرر رسوونکي دی او د انسان بدن کې ګډوډي رامنځته کوي، چې د وراثت علم اړوند پلټنو هم همداسې موندلې او بللې.

په خوب کې خبرې په بېلابېلو ډولو سره کېږي، کېدای شي یوازې له خپل ځان سره خبرې وي او یا هم ممکن چې بل چا ته یا ورسره خبرې وي.

دا خبرې کېدای شي له ځانه سره بڼګېدل (ژولي خبرې وي) او یا هم واضح او څرګندې وي.

د روغتيايي ډاکټر کاناخاتو جیخېل په وینا: خوب د دمي او تازه کېدو یو وخت دی. دی وايي، د خوب پر مهال د انسان مغز او بدن اوبښتون او هضم کوي او همداراز ورسره دماغ نوي او تازه کېږي.

د نوموړي په خبره: د خوب پر مهال باخبره او پوه مغز ارام کوي او تحت الشعور (پټ شعور) وپښ وي او کار کوي.

ریتسا راجان چې د یوه بانک ماموره ده، زیاتې شېبې یې د خپل خاوند انوراګ د هغه عادت له امله په بې خوابي کې تېرې کړي، چې په خوب کې یې خبرې کولې.

انوراګ به په ورځ کې د شوو کارونو په اړه خوب کې غږېده، ان ځینې وخت به یې له خبرو سره حرکات هم کول، لکه په خپل ځان ګوتې وهل او لاسونه خوځول راڅوځول.

په هر حال: په دې (خوب کې خبرې کولو) کې د خاوند هیڅ ګناه نه وه، خو دې خبرو د انوراګ پر صحت څو لاشه، ان د دواړو (ښځه او مېړه) پر اړیکو هم بده اغېزه کړې وه.

رایتي وايي، بلاخره موږ تصمیم ونيو، چې ددې ستونزې څه حل لاره ولټوو، چې بلاخره حل لاره یې ورته پیدا کړه او ستونزه یې کنټرول کړه.

نوموړې زیاتوي: دا زما لپاره بل کوم جدي مشکل نه وو، خو ټوله شپه به یې خوب ته نه پرېښودم او وینه به وم.

لومړی دې ته راځو چې په خوب کې خبرې څه شی دی؟! په خوب کې خبرې کول چې د 'somniloquy' یا هم



روغتيايي ډاکټر کاناخاتوچيخل وايي: په خوب کې خبرې کول له دماغو د منفي فکرونو د ايستلو، همداراز د احساساتو د مخنيوي او د بند پاتې پټ شعور د را ايستو يوه طبيعي لاره ده.

ډاکټران سپارښتنه کوي چې هر شخص بايد د خوب لپاره يوه کتابچه ولري، خو ورسره ددې ستونزې په مخنيوي کې مرسته وکړي. دا کتابچه بايد ځينې جزيات (برخې) ولري، چې خوب ته د تللو، خوب ته د تمايل او له خوبه د راوښېدو وختونه په کې وليکل شي. ترڅنگ يې ددې ځای هم ولري، چې په کې د دارو درمل خوړل، د فېټنس (چمتوالي) لپاره ترسره کېدونکي ورځني فعاليتونه، او په ماښام کې د ټول څښاک او خوراک لگښتونه هم بايد په کې وليکل شي. دا کار بايد لږ تر لږه تر دوه يا څلورو اونيو پورې وشي، چې دا به د ښه خوب لپاره يوه ښه لاره او نمونه شي.

همدا راز د بدن ارادي حرکتونه لکه قدم وهل (تلل) درېږي، او غير ارادي حرکتونه لکه د زړه ضربان، ادامه لري.

اصلي لاملونه يې څه دي او ولې خوب کې خبرې کوو؟! د دماغي چارو کارپوه کيلاش منټري وايي، ډېر علتونه شته چې ولې په خوب کې يو انسان خبرې کوي. دلته يې ځينې سببونه ذکر کوو:

۱- له خوب نه لرې والی (بې خوابي)

کله چې تاسې په بشپړ ډول سره خوب نه وي کړی، نو د تېرې بې خوابي د راکړخولو لپاره تاسې ژور خوب ته اړتيا لرئ، چې همدا ډېر او ژور خوب کول ددې لامل کېدای شي، چې تاسې په خوب کې خبرې وکړئ.

۲- د صحت اړوند مسايل

اوږد مهاله ناروغسي، په خاص ډول تبه هم انسان په خوب کې خبرو کولو ته برابروي. يعنې هغه اشخاص چې اوږده ناروغسي يې تېره کړې وي، هغوی هم په خوب کې خبرې کوي.

۳- احساساتي ستونزې

زياتره وخت کله له تنهائې سره د چاپيريال پر ځای ځان ته متوجه کېدل هم د تشويش او اندېښنې کچه لوړوي، چې دغه حالت د خوب پر مهال د يوه شخص د فکرونو بيانولو او خبرو کولو سبب کېږي. يعنې د تنهائې احساس کول او د چاپيريال پر ځای يوازې له خانه سره اړيکه لرل هم دا ستونزه رامنځته کوي.

۴- فشار

کېدای شي دا (خوب کې خبرې کول) د کار له امله يا هم د شخصي فشار له امله وي، خو برحال ډېر فشار هم کولی شي، دا مشکل پيدا کړي او انسان دې ته مجبوره کړي چې خوب کې خبرې وکړي.

۵- وزن

هغه اشخاص چې وزن يې زيات وي، ډېر خوب کوي، چې دا ډېر خوب کول ورته تکليف رسوي، د همدې تکليف له امله يو شخص خوب کې خبرې کوي.

بلاخره څه ډول ددې ستونزې مخنيوی وکړو؟!



يعنې په مهالویش سره خوب وشي او په منظم ډول سره مخته لاړ شي، ښه خوب وکړای شي او په خوب کې له خبرو کولو ستونزې به هم خلاص شي.

د کورنۍ غړی به درته په خوب کې خبرې کولو يوه بېلگه ووايي، چې دا وکره او هغه وکره، خو يو پوه يا ماهر په سمه او لازمه لارښوونه سره کولی شي، له دې ستونزې دې په سم او مناسب ډول سره خلاص کړي.

سرچينه: www.lomritob.com





* احمد شریف مشعل

بود اندر باغ سبز روزگار
 دو کبوتر هم دیار و هم قطار
 آن یکی در مستی و آزادگی
 دیگری در شور و شوق زندگی
 از قضا روی به هم سر میخورند
 با نگاه خویش بر هم میخورند
 میشوند عاشق یکی بر دیگری
 با تمام اشتیاق و دلبری
 روزهای دلبری آغاز شد
 ناز بر یکدیگری آغاز شد
 لحظه های شان پر از عشق و جنون
 پر زنان در قصر و باغ نیلگون
 کیف میکردند ز بوس و از کنار
 غافل از صیاد و صید روزگار
 ناگهان افتاد یکی آن از درخت
 سینه پر خون گشت بالش هم شکست
 مرد صیاد دست به خون آغشته است
 بی مروت آن یکی را کشته است
 داستان عشق غم و اندو گرفت
 کار عشق با خون دل انبوه گرفت
 در خلاصه عشق شان بی انتهاست
 زانکه عشق منظور از دنیای ماست
 یک کلام و ساده و یک پند بیش
 غیر عشق حق نجوید بهر خویش
 من که مشعل راه عشق پیموده ام
 خاک عشق بر دیده گان مالیده ام

گلشن

* سید مهدی طباطبایی

مرگ آن است که عشق تو توهم گردد
 آن که می خواست تو را، قسمت مردم گردد
 یا که با سادگی عاشق شوی و چندی بعد ...
 دل تو متهم سوء تفاهم گردد
 چوب خشکی که قرار است مترسک بشود
 دوست دارد که خودش باشد و هیزم گردد
 پیش آدم خبر از میوهی ممنوعه نبود
 حیف عشق است که تعبیر به گندم گردد
 اشکم افتاد به خاک و به خدا دیدن داشت
 چه کسی دیده وضویی که تیمم گردد؟
 مثل یک برکه‌ی بی ماه فقط می خواهم
 آن چنان غرق تو باشم که دلم گم گردد
 باز هم حرف دلم را که نگفتم ... ! گفتم؟
 عشق بهتر که همین گونه ترنم گردد



❁ پیرمحمد کاروان

وخت به راڅي چې غاښ د زهرو به ښامار نه لري
منصور به گرځي مستانه ملا به دار نه لري

مارغان دې راشي زمونږ لپو کې دې خالي وکړي
غر مو نښتر نه لري کلی مو چنار نه لري

مینې گیله په غریو نیولي انداز داسې وکړه
خلک په خپلو کارو بوخت دي په ما کار نه لري

وخیل تارونه یې سندرو ته زندگی جوړېږي
کوم یو رباب چې مطرب نه لري شاتار نه لري

څښو ته څنډ ورکړه چې خلک په رڼا پسې مري
د کلي لمر تندر نیولی دی سهار نه لري

راشه څاروان یې شه کاروان یې کره د ذوق لېوني
په غرونو سر دي د سندرو ښار ته لار نه لري

❁ سید شاه (سعود)

ته چې نه یې د ژوند کار کولای نه شم
راشه راشه انتظار کولای نه شم
زندگي زما د وس خبره نه ده
خو مجبور یمه انکار کولای نه شم
مخامخ راته قاتل د سر ولار دی
خو انسان دی پرې گوزار کولای نه شم
سلامت گودر په بیه رانه غواړي
زه سودا د یو چنار کولای نه شم
پټه مینه مې هم داسې پټه ښه ده
زړه مې غواړي خو اظهار کولای نه شم



فلسفہ افلاطون



اما آن چه که دارم،
همه هنر است
ولی تو نمی توانی آن را بینی.
هنر تو،
تنها همین حرفی بود که گفתי،
بقیه وجود تو سراسر عیب است و زشتی.
بدان که قبل از گفتن تو،
خود را در آینه دیده بودم
و به زشتی صورت خودم پی برده بودم.
بعد از آن سعی کردم
وجودم را پر از خوبی و دانش کنم
تا دو زشتی در یک جا جمع نشود.
تو مردی زیبا روی هستی،
اما سعی کن
با رفتار و کارهای زشت خود،
این زیبایی را به زشتی تبدیل نکنی!

روزی آدم نادانی
که صورت زیبایی داشت
به «افلاطون» که مردی دانشمند بود،
گفت «ای افلاطون، تو مرد زشتی هستی»
افلاطون گفت:
عیبی که بود گفתי و آن را به همه نشان دادی

حیواناتو ته رنگونه بل ډول بڼکاري



بڼکاري. ځينې حیواناتو ته شاوخوا چاپیریال او نور موجودات بل رنگ بڼکاري، مثلاً: چرمبڼکی د شپې د انسانانو خلاف هر شی رنگه ویني او نور حیوانات هم په بل رنگ ورنښکاري. سږي ته د شاوخوا چاپیریال ابعاد تر هغه څه چې انسان ته بڼکاري، پراخ څرگندېږي، خو د سږو د رنگونو د تشخیص اندازه کمه ده او دنیا ورته تقریباً نسواري بخونه بڼکاري. د پيشوگانو سترگې تر انسان کم واټن لیدلی شي. د پيشو سترگې ډېر تر ډېره تر ۶۰ متره پورې فاصله کې یو شی پېژندلی شي، حال دا چې انسان تر ۳۰۰ متره لیرې فاصله کې یو شی تشخیصولی شي. خو د پيشو سترگې بیا په تیاره کې تر انسان تېرې دي، ځکه چې د سترگو کسي يې زیات پرائیستل کېږي او دا ددې سبب کېږي، چې د سترگو شبکیه يې زیاته رڼا جذب کوي او تصویر ورته روښانه بڼکاره شي. سرچینه: www.taand.com

فکر مه کوئ څه چې موږ ته په کوم رنگ او اندازه بڼکاري، حیواناتو ته به هم هماغسې بڼکاري. یوه تازه څېړنه ښيي، چې حیواناتو ته شاوخوا چاپیریال په خاص رنگ او اندازه بڼکاري. د بریتانیا د ډیلي مېل ورځپاڼې د راپور له مخې، هماغه راز چې د انسانانو ته شاوخوا یا دنیا څرنگه بڼکاري، حیواناتو ته هغسې نه



ه دلیلی که سبب می شوند دیگر هرگز برای نوشیدن از «نی» استفاده نکنید



صورت تان نمی دهید، این اطمینان را داشته باشید، که در ۵۰ سالگی این موضوع برای تان اهمیت پیدا خواهد کرد. زمانی که با استفاده از نی، مایعی را می مکید، با این کار، در اطراف لب های خود چروک هایی را به وجود خواهید آورد. بنابراین از هم اکنون، عادت کرده و نوشیدنی های خود را بدون نی میل کنید.

۲- غیر قابل بازگشت به طبیعت هستند

بیشتر نی های پلاستیکی غیر قابل برگشت به طبیعت هستند. روزانه در حدود ۵۰۰ میلیون نی تنها در ایالات متحده آمریکا دور انداخته می شود. با این مقدار نی می توان، ۱۲۷ اتوبوس مکتب را کاملاً پر کرد. حتی اگر هم علاقه فراوانی به استفاده از نی دارید، از انواع فلزی یا نی های تهیه شده از جنس بامبو استفاده کنید.

۳- برای حیوانات نیز خطرهایی را به همراه

دارد

همه ما از دیدن سنگ پستی که یکی از همین نی های پلاستیکی راه بینی اش را قرار گرفته و مانع از تنفس

اکنون که در فصول گرم سال قرار گرفته ایم، برای جبران از دست دادن آب بدن به واسطه تعرق فراوان از نوشیدنی های بیشتری استفاده می کنیم. مسلم است زندگی ماشینی و مدرن سبب گردیده که تهیه انواع این نوشیدنی ها در بیرون از منزل و به صورت غیرخانگی، آسان تر باشد. زمانی که چنین نوشیدنی هایی را خریداری می کنیم، عمدتاً در داخل آنها پیمپ هایی قرار داده شده که این نی ها در اشکال و رنگ های متنوعی نیز هستند.

شاید به اندازه کافی از مضرات این نی ها برای سلامت خود و محیط زیست مان آگاه نباشیم. بی شک شما که اکنون در خریدهای خود در مقایسه با گذشته، کیسه های پلاستیکی کمتری را از مغازه داران دریافت می کنید، از این پس با عدم دریافت نی، نه تنها به سلامت خود بلکه محیط زیست نیز کمک خواهید کرد. با هم مخاطرات استفاده از نی های پلاستیکی را مرور می کنیم:

۱- سبب ایجاد چروک هایی بر روی

صورت می شوند

حتی اگر اکنون اهمیت چندانی به چروک های روی





های دندان با مصرف نی وجود دارد. البته این امر زمانی محقق می شود، که نی هیچ گونه تماسی با دندان ها نداشته باشد و در پشت زبان قرار گرفته و مایعی را که می نوشید، مستقیماً وارد مجرای گلو کند که خود چالش بزرگی به شمار می آید.

اگر دندان ها را پس از نوشیدن مسواک بزنید، به کار بردن نی، تفاوت چندانی را به همراه نخواهد داشت. شاید استفاده از نی سبب ایجاد حس بهتری در افراد شود، اما حقیقت این است که برای سلامت انسان و محیط زیستی که در آن بقا می کند، گزینه پرمخاطره ای به شمار می آید. بنا براین اگر تصمیم بگیرید و استفاده از نی را از هم اکنون کنار بگذارید، شاید با این کار به سلامت خود و طبیعت خدمت بزرگی کرده باشید.

منبع: www.rooziato.com

او می شود، به شدت ناراحت خواهیم شد. علاوه بر این ورود پلاستیک به آب داخل آب دریاها سبب شده، زندگی برخی از جانداران آبی چون پرندگان دریایی و نهنگ ها نیز به مخاطره بیفتد، چرا که در معده آنها مقادیر قابل توجهی پلاستیک یافت می شود.

۴- سبب ایجاد گاز معده می شوند

ورود حباب های هوا از طریق نی به داخل بدن سبب گاز بیشتری در معده شده و احساس نه چندان مطلوبی را نیز به وجود می آورد. اگر اخیراً بیش از گذشته نفخ می کنید و آروغ می زنید، نوشیدنی های خود را بدون استفاده از انواع نی ها میل کنید.

۵- به دندان ها نیز آسیب می رسانند

تصور بسیار رایجی مبنی بر کاهش فساد و لک



داغ ترین سیاره در عالم شناخته شده، کشف شد



(۹۸۹۶ درجه سلسیوس) است.

جوتی هورنر، ستاره‌شناسی از دانشگاه کوئینزلند جنوبی استرالیا، در مورد این کشف می‌گوید:

بر هیچ کس پوشیده نیست که سطح این سیاره، تحت تأثیر ستاره‌ی مادر است؛ زیرا این ستاره، بسیار درخشان‌تر و داغ‌تر از خورشید است. همچنین نزدیکی بیش از حد سیاره‌ی 9b-KELT به ستاره‌ی مادر، باعث می‌شود این سیاره به داغ‌ترین سیاره‌ی تبدیل شود، که بشر توانسته است کشف کند. دمای سطح آن به طرز خارق‌العاده‌ای بالا است و به بیش از هزار درجه سلسیوس می‌رسد.

9b-KELT به‌عنوان یک غول گازی، حدود ۲۸ برابر پرچم‌تر از سیاره‌ی مشتری است؛ اما به دلیل این که اتموسفر سیاره شدیداً تحت تأثیر ستاره‌ی مادر است، تنها نیمی از تراکم مشتری را دارد. اسکات گانودی، ستاره‌شناسی از دانشگاه ایالتی اوهایو و همچنین یکی از پژوهشگرانی که در کشف این سیاره نقش داشته، در یک بیانیه‌ی رسمی این چنین گفته است:

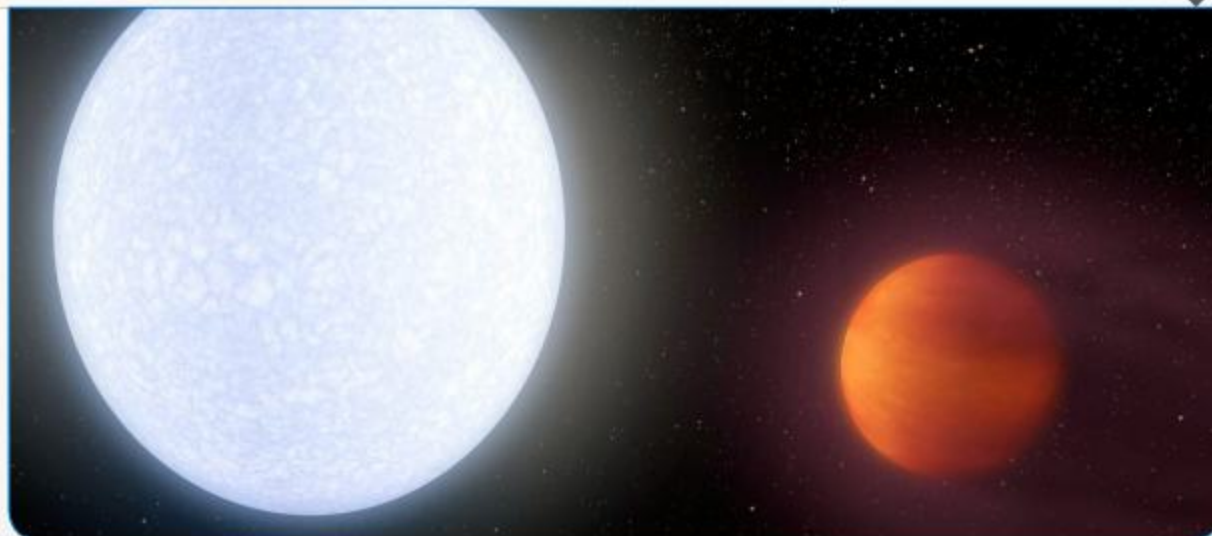
هر تعریفی که بر پایه‌ی جرم باشد، می‌تواند این سیاره را توصیف کند؛ اما اتموسفر این سیاره به دلیل دمای بسیار بالای سطح آن در طول روز، غیر معمول است و ما تا به امروز نظیر آن را مشاهده نکرده‌ایم.

در واقع به نظر می‌رسد که این سیاره از گرمای شدید رنج می‌برد و ستاره‌شناسان از این که این سیاره توانسته است در این شرایط سخت همچنان وجود داشته باشد، تعجب می‌کنند.

دانشمندان اعلام کرده‌اند، که به‌تازگی موفق شده‌اند یکی از عجیب‌ترین سیاره‌های فراخورشیدی را در عالم شناخته‌شده، کشف کنند. این سیاره، یک غول گازی است که به ستاره‌ی مادر خود بسیار نزدیک است و هر ۱.۵ روز، مدار خود به دور این ستاره را تکمیل می‌کند؛ همچنین گفته شده که سطح این سیاره، از بسیاری از ستاره‌ها داغ‌تر است. این سیاره به دور ستاره‌ی 9-KELT-9 گردش می‌کند. 9-KELT که با نام HD ۱۹۵۶۸۹ نیز شناخته می‌شود، یک ستاره‌ی نوع AA از رشته اصلی نمودار هرتر-اسپرینگ-راسل است، که در فاصله‌ی ۶۵۰۰ سال نوری از زمین قرار گرفته و از خورشید بزرگ‌تر است. این برای نخستین بار است که ستاره‌شناسان سیاره‌ی کشف می‌کنند، که به چنین ستاره‌ی نزدیک است و مشابه آن را تا پیش از این مشاهده نکرده‌اند.

این سیاره‌ی فراخورشیدی، 9b-KELT نام دارد و دمای سطح آن به هنگام روز به ۴۶۰۰ درجه کالوین (۴۳۲۶ درجه سلسیوس) می‌رسد. برای مقایسه، باید بدانید که دمای سطح خورشید ۵۸۰۰ درجه کالوین (۵۵۲۶ درجه سلسیوس) است و دمای سطح عطارد به‌عنوان نزدیک‌ترین سیاره به خورشید، تنها ۷۰۰ درجه کالوین (۴۲۶ درجه سلسیوس) است. دلیل این گرمای دیوانه‌کننده در سطح سیاره 9b-KELT، نزدیکی بیش از حد به ستاره‌ی مادر است. البته ستاره‌ی که این سیاره به دور آن گردش می‌کند، جزو داغ‌ترین ستاره‌هایی است که ما می‌شناسیم و دمای سطح آن حدود ۱۰۱۷۰ درجه کالوین





می‌شود. این کشف به دلایل بسیار زیاد شگفت‌انگیز و مهم است.

دانشمندان معمولاً به دنبال کشف سیاره‌های فراخورشیدی خاصی هستند، که به دور ستاره‌های کم‌نور و کوچک مشابه خورشید، گردش می‌کنند؛ زیرا این سیاره‌ها ساده‌تر کشف می‌شوند و احتمال شکل‌گیری حیات روی آن‌ها وجود دارد و به همین دلیل مهم هستند؛ اما کشف سیاره‌ی جهنمی 9b-KELT باعث شد، ما به این موضوع پی ببریم که چه چیزهای خارق‌العاده‌ای در آسمان وجود دارند و همچنین باعث افزایش درک ما از چگونگی تولد و مرگ سیاره‌ها خواهد شد. آلن دافی در این خصوص گفت:

این کشف ما را به غیرممکن‌ها امیدوار کرد. ما تا پیش از این تصور نمی‌کردیم سیاره‌ای در اطراف یک چنین ستاره‌هایی وجود داشته باشد؛ اما اکنون می‌توانیم به ستاره‌هایی که بسیار بزرگ‌تر، درخشان‌تر و داغ‌تر هستند نیز نگاهی بیندازیم؛ زیرا ممکن است که در اطراف آن‌ها هم سیاره‌های شگفت‌انگیزی وجود داشته باشند.

اکنون که این کشف مهم صورت گرفته است، پژوهشگران امیدوار هستند که بتوانند به‌زودی به کمک دیگر تلسکوپ‌ها، مانند تلسکوپ فوق‌العاده قدرتمند جیمز وب ناسا که سال آینده به فضا پرتاب می‌شود، سیاره 9b-KELT را با دقت بالاتری مشاهده کنند.

منبع: www.zoomit.ir

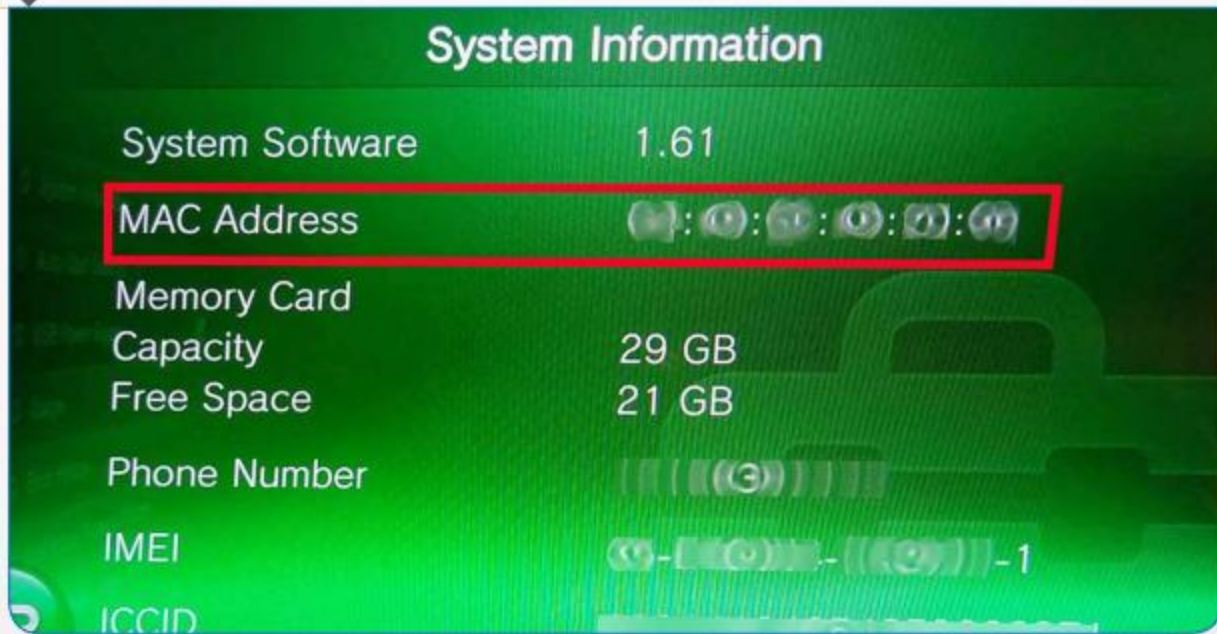
آلن دافی، ستاره‌شناسی از دانشگاه سوئینبرن چنین گفته است: من واقعاً از این که چنین سیاره‌ای را مشاهده می‌کنم شگفت‌زده هستم. وقتی که یک ستاره‌ی پرجرم، بسیار درخشان و داغ وجود دارد، قدرت تابش آن بسیار بالا خواهد بود و سعی می‌کند، هر ماده‌ای را که در اطراف ستاره قرار دارد، دور سازد. در واقع در اطراف این ستاره غبار و گاز زیادی وجود نداشته است، که بتواند چنین سیاره‌هایی را تشکیل دهد.

شرایط بسیار سختی که در اطراف ستاره‌ی 9-KELT وجود دارد، باعث کوتاه شدن زندگی سیاره‌هایی می‌شود، که در اطراف ستاره گردش می‌کنند. گروهی که سیاره‌ی 9b-KELT را کشف کرده‌اند، تخمین زده‌اند که سیاره‌ی مذکور در هر ثانیه چیزی در حدود ۱۰ میلیون کیلوگرم از جرم خود را از دست می‌دهد و به احتمال زیاد، این گرمای بالا، ردپای درخشانی همچون دنباله‌دارها در قسمت پشتی این سیاره تشکیل داده است. این یعنی به احتمال زیاد، سیاره مدت زیادی زنده نمی‌ماند و شاید به‌زودی کاملاً از بین برود و تنها یک هسته‌ی سنگی جامد از آن باقی بماند (البته ما هنوز نمی‌دانیم که سیاره‌های مشابه 9b-KELT هسته‌ی سنگی جامد دارند یا خیر).

کشف این سیاره در واقع توسط یک گروه بین‌المللی از پژوهشگران و ستاره‌شناسان آماتور صورت گرفته است و جهشی بزرگ به شمار می‌رود. جوئنی هورنر در این خصوص می‌گوید: این کشف، به گسترش مرز آنچه ما می‌توانیم به کمک فناوری به دست آوریم و آنچه ما می‌دانیم در آسمان است، منجر



چگونه مک آدرس را در ویندوز تغییر دهیم؟



مک آدرس چیست و چه کاربردی دارد؟

Media Access Control یا MAC Address (زیر لایه کنترل دسترسی به رسانه)، یک نشانی ۶ یا ۸ بایتی است که توسط شرکت های توسعه دهنده روی حافظه رام محصولات مختلف ذخیره می شود. به واسطه این آدرس فیزیکی، امکان اتصال هر رابط شبکه ای به یک شبکه و گجت های دیگر فراهم می شود. پس مسلماً اگر مک آدرسی وجود نداشته باشد، باید با اینترنت هم خداحافظی کنیم. اما مک آدرس دقیقاً چه کاری برایمان انجام می دهد؟ اتصال به اینترنت قاعده و قوانین خودش را دارد. به عنوان مثال، هر درخواست ارسال شده از طریق کامپیوترهای ما برای دسترسی به صفحه ای خاص از دنیای بزرگ وب، باید از تعداد زیادی قوانین نامرئی TCP/IP عبور کند. ابتدا آدرس تایپ شده توسط ما به آی پی آدرس های قابل فهم ترجمه شوند. سپس کامپیوترها درخواست ما را به دست روترها می سپارند، تا از این طریق بتوانیم با شبکه های مختلف ارتباط برقرار کنیم. اینجاست که مک آدرس ها وارد می شوند؛ چرا که برای برقراری ارتباط با شبکه های دیگر نیازمند آن ها هستیم. تمامی کارت های شبکه برای دریافت و تبادل اطلاعات

اغلب گجت های امروزی ما، یک مک آدرس به خصوص دارند که توسط شرکت توسعه دهنده به آن ها اختصاص داده شده است. اما در صورت نیاز، تغییر مک آدرس کار چندان پیچیده ای نیست و با پیمودن چند راه ساده، می شود آدرس جدیدی را جایگزین آن کرد.

```
Administrator: Windows PowerShell
Windows PowerShell
Copyright (C) 2016 Microsoft Corporation. All rights reserved.

PS C:\Windows\system32> ipconfig /all

Windows IP Configuration

Host Name . . . . . : DESKTOP-L79U7ZE
Primary Dns Suffix . . . . . :
Node Type . . . . . : Hybrid
IP Routing Enabled. . . . . : No
WINS Proxy Enabled. . . . . : No
DNS Suffix Search List. . . . . : hsd1.al.comcast.net

Ethernet adapter Ethernet:

Media State . . . . . : Media disconnected
Connection-specific DNS Suffix . . . . . :
Description . . . . . : Qualcomm Atheros AR8162/8166 PCI-E
Physical Address. . . . . : 78-45-C4-B3-94-A4
WLAN enabled. . . . . : Yes
Autoconfiguration Enabled . . . . . : Yes

Wireless LAN adapter Local Area Connection* 1:

Media State . . . . . : Media disconnected
Connection-specific DNS Suffix . . . . . :
Description . . . . . : Microsoft Wi-Fi Direct Virtual Adapter
Physical Address. . . . . : 60-34-00-31-E3-DC
WLAN enabled. . . . . : Yes
Autoconfiguration Enabled . . . . . : Yes

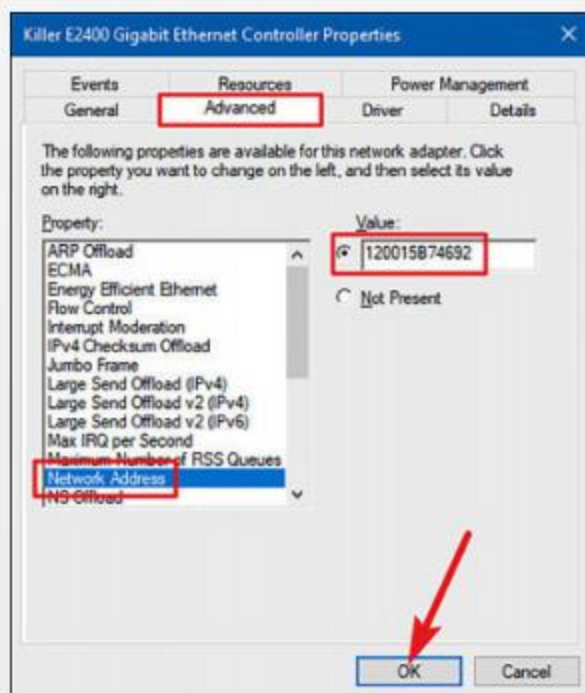
Wireless LAN adapter Wi-Fi:
```

به همین منظور در ادامه این مطلب می خواهیم درباره نحوه تغییر مک آدرس از طریق ویندوز صحبت کنیم.



با ورود به پنجره دیوایس منیجر باید به دنبال «Network adapters» بگردید. از طریق «Network adapters» شبکه ای را که می خواهید انتخاب و روی آن کلیک راست کنید. سپس روی «Properties» کلیک کنید تا وارد منوی تنظیمات رابط شبکه مورد نظر شوید.

پنجره باز شده، دارای تب های متفاوتی است که هر کدام شامل دستورات و فعالیت های خاصی هستند. اما در ارتباط با این موضوع، باید به سراغ تب «Advanced» برویم. سپس از میان گزینه های موجود در لیست «Property»، گزینه «Network Address»



Address» را انتخاب کنید.

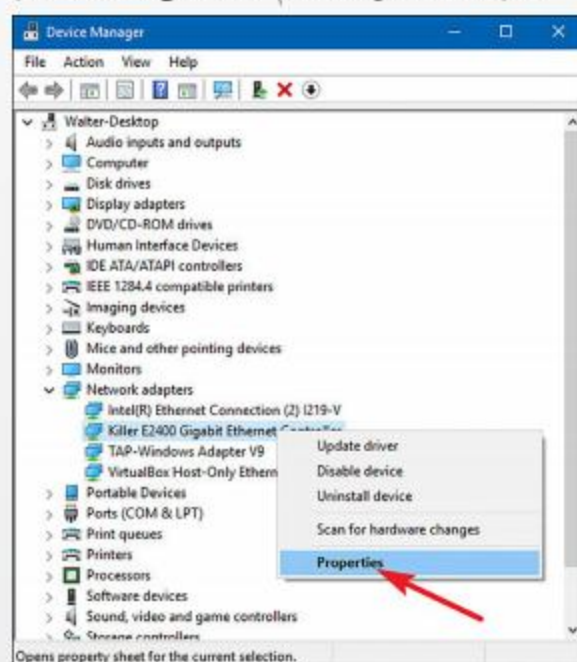
سپس در بخش «Value» مک آدرس دلخواه خود را تایپ کنید. با کلیک روی کلید «OK» کار تمام است. اما باید حواستان به این موضوع باشد، که در آدرس وارد شده، نباید از فاصله، خط تیره یا ویرگول استفاده شود.

منبع: www.digiato.com

در یک شبکه خاص، تنها به دنبال مک آدرس ها می گردند، تا بتوانند اطلاعاتی مورد نیاز کاربر را در اختیارش قرار دهند.

چطور مک آدرس را از طریق ویندوز تغییر دهیم؟

تغییر مک آدرس آنقدر هم کار سختی نیست و اغلب



کارت های شبکه این امکان را از طریق تنظیمات Device Manager ویندوز، در اختیار کاربران قرار داده اند. با این حال برخی از کارت های شبکه هم هستند که اجازه تغییر مک آدرس را به کاربر نمی دهند و اصولاً قادر به ایجاد تغییر در آن ها نیستیم.

همانطور که گفته شد، ابتدا باید به سراغ Device Manager ویندوز برویم. اگر کاربر ویندوز ۸ یا ۱۰ هستید، برای دسترسی به دیوایس منیجر می توانید از میانبر Windows+X استفاده کنید. در غیر صورت باید به بخش جستجوی ویندوز بروید و از این طریق برای باز کردن پنجره Device Manager اقدام کنید.



چگونه پیکسل های معیوب صفحه نمایش را پیدا و تعمیر کنیم؟



نمایش هستند که اجتماع آن ها سبب به وجود آمدن صفحاتی شفاف و با کیفیت می شود.

در حال حاضر آنچه که روی مانیتور کمپیوتر خود مشاهده می کنید از لحاظ فنی تصویری شفاف متشکل از صدها پیکسل است. با این حال روی مانیتورهای CRT، LCD و LED پیکسل ها ثابت نیستند. این نمایشگرها برای نمایش تصاویر متحرک و در حال حرکت باید قادر به تغییر رنگ ها نیز باشند. برای رسیدن به این هدف هر پیکسل به ۳ زیر پیکسل با رنگ های قرمز، سبز و آبی (RGB) تقسیم می شود. در ادامه یک ترانزیستور حالت خاموش و روشن هر زیر پیکسل را کنترل می کند.

پیکسل معیوب چیست؟

پیکسل معیوب به پیکسلی گفته می شود، که ممکن است به صورت موقت خاموش باشد و نتواند رنگ مورد نظر شما را به نمایش در بیاورد. در صورتی که پیکسل فوق به صورت دائم خاموش شود، به آن پیکسل مرده می گویند.

این امر به آن علت رخ می دهد که کریستال مایع در زیر پیکسل ها به درستی توزیع نمی شود. در صورتی که تمام زیر پیکسل ها تحت تأثیر این اتفاق قرار گرفته باشند می توان گفت که با یک پیکسل موقتاً خاموش مواجه هستید. خراب شدن ترانزیستور و در نتیجه آن خاموش شدن دائم پیکسل سناریوی دیگری است که در این رابطه بیان می شود.

عدم توانایی در تعمیر ترانزیستورهای معیوب سبب می

پیکسل های معیوب اغلب روی صفحه نمایش های جدید خود را نشان می دهند. این مشکل معمولاً توسط گارانتی پذیرفته می شود و شرکت ارائه دهنده موظف است، در اسرع وقت نسبت به تعمیر و رفع عیوب نمایشگر اقدام کند. با این حال شاید نیازی به تعویض نمایشگر نباشد؛ کاربران هم قادر هستند چنین مشکلاتی را با کمی صبر و حوصله رفع نمایند.

در این مطلب قصد داریم ماهیت پیکسل و علت معیوب شدن آن را به شما توضیح دهیم. در ادامه نیز روش پیدا کردن پیکسل های معیوب و رفع آن ها را توضیح خواهیم داد. اگر تمامی راه های گفته شده برایتان کارساز نبود، پس حالا وقت آن رسیده که به گارانتی دستگاه خود مراجعه نموده و امیدوار باشید که آن ها مشکل شما را حل کنند.

پیکسل چیست؟



به طور ساده باید گفت که پیکسل ها نقاطی از صفحه



چگونه پیکسل معیوب را تعمیر کنیم؟

تنها راه رفع پیکسل های معیوب (پیکسل موقت خاموش)



تحریک بیش از حد آن هاست. به طور کلی می توان این کار را به دو روش انجام داد:

- سیگنال هایی که به سرعت در حال تغییر هستند را به پیکسل مربوطه ارسال کرد.
- منطقه معیوب روی نمایشگر را با انگشت شست به آهستگی فشار داد.

در رابطه با همین موضوع دو ابزاری که پیش از این به شما معرفی کردیم، نیز می توانند کمک حالتان باشند. حالت Fix My Screen ابزار LCD2 گزینه مناسبی برای تست و رفع عیوب مشکلات کل نمایشگر به شمار می رود.

در مقابل اگر نمی خواهید تمام صفحه تان برای بیش از یک ساعت بی استفاده بماند، می توانید از گزینه Undead Pixel ابزار UDPixel که پیکسل های معیوب را به صورت محلی تعمیر می کند، استفاده نمایید. با این حال فکر می کنیم که روش دستی و فشار آوردن روی نقطه معیوب یکی از بهترین روش های موجود باشد.

مراحل گفته شده را چندین و چند بار امتحان کنید و تسلیم نشوید. ممکن است پیکسل معیوب نمایشگرهای شما با همین روش های گفته شده نیز به حالت عادی بازگردند؛ در غیر این صورت وقت آن رسیده که از گارانتی دستگاه خود استفاده نمایید.

منبع: www.digiato.com

شود، تا پیکسل مرده بدترین حالتی به شمار برود که ممکن است برای یک نمایشگر به وجود بیاید. در نقطه ی مقابل احتمال رفع مشکلات مربوط به کریستال مایع بیشتر است.

چگونه پیکسل معیوب را شناسایی کنیم؟

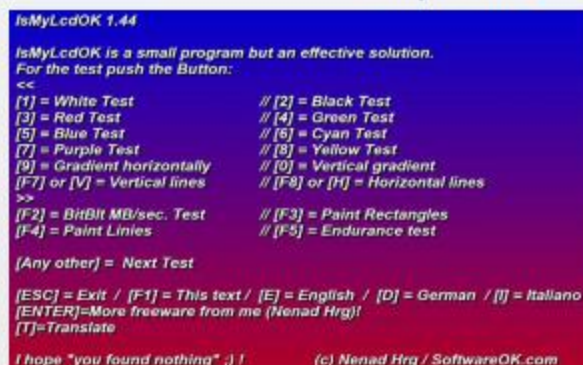
ابزار آنلاین و اپلیکیشن های زیادی وجود دارند، که می توانید با اجرای آن ها روی کمپیوتر و یا دستگاه خود پیکسل های معیوب را شناسایی نمایید.

• LCD2

LCD2 ابزار آنلاینی است که برای انجام این کار به شما توصیه می کنیم. این ابزار حالا با رابط کاربری زیباتر به روز شده و قادر هستید تمام آزمون های رنگی را برای یافتن پیکسل های معیوب روی نمایشگر خود اجرا کنید.

گزینه Massage the Pixel پیکسل های گیر کرده و معیوب را تحریک و جهت رفع آن ها اقدام می نماید. حالت Fix My Screen نیز به کاربران این اجازه را می دهد تا آزمون های موجود را برای مدت زمان بیشتری جهت احیای پیکسل های آسیب دیده اجرا کنند.

• IsMyLcdOK



IsMyLcdOK یک اپلیکیشن قابل انتقال برای سیستم عامل ویندوز است. به کمک این نرم افزار و استفاده از دکمه های F2 تا F5 قادر هستید آزمون های مختلف تست نمایشگر را اجرا نمایید. گزینه F1 نیز خلاصه ای از گزینه های موجود را برای شما به نمایش در میآورد.

در همین رابطه اپلیکیشن Pixel Fix را به کاربران مک پیشنهاد می کنیم.

برترین خطوط پروازی جهان در سال ۲۰۱۷



مقام دوازدهم، سویس ایر در مکان ۱۴ و ایر فرانس در مکان ۱۸ قرار دارند.

شرکت قطر به تازگی توانسته است رکورد طولانی‌ترین پرواز جهان را از آن خود کند. طولانی‌ترین پرواز تجاری جهان با طی مسافت ۱۴ هزار و ۵۳۵ کیلومتر، از دوحه به اوکلند توسط شرکت قطر ایرویز انجام می‌شود. این پرواز توسط هواپیمای بویینگ ۷۷۷ سری ۲۰۰ ال آر انجام می‌شود. هم اکنون قطر و امارات متحده عربی با توسعه خطوط هوایی و توسعه زیرساخت‌های بسیار قوی به ویژه فرودگاه‌های مدرن به کانون پروازی و ترانزیتی در منطقه خاورمیانه تبدیل شده‌اند. فرودگاه بین‌المللی دبی به تنهایی در سال توان پذیرش ۷۰ میلیون مسافر را دارد.

شرکت هواپیمایی قطر که یکی از بزرگ‌ترین و پردرآمدترین شرکت‌های هواپیمایی جهان است، به بیش از ۱۷۳ شهر جهان پرواز می‌کند. این شرکت ۴۰ هزار کارمند دارد که ۲۴ هزار نفر از آنها در دوحه کار می‌کنند.

شرکت قطر ایرویز طی چند سال اخیر همیشه در میان بهترین خطوط هوایی جهان قرار داشته است. این شرکت هم اکنون ۱۹۲ هواپیما دارد و ۲۲۲ هواپیما هم سفارش داده است.

انتخاب خطوط هوایی قدرتمند برای سفرهای تجاری و توریستی می‌تواند یکی از موضوعات داغ در بین مسافران باشد.

براساس گزارش‌های منتشر شده اسکای ترکس یکی از شرکت‌های بزرگ هوایی به عنوان یکی از بهترین خطوط پروازی جهان مطرح شد. بهترین و ارزان‌ترین خطوط هوایی جهان شرکت هواپیمایی قطری است که در ادامه این گزارش به بررسی این موضوع خواهیم پرداخت. در آخرین رده‌بندی «اسکای ترکس» از شرکت‌های هوایی جهان، که در حاشیه نمایشگاه هوایی پاریس اعلام شد، شرکت هواپیمایی قطر بهترین خط هوایی جهان شناخته شد؛ البته این بررسی شامل موارد جزئی‌تر مانند بهترین خط هوایی ارزان قیمت، بهترین پرواز اقتصادی یا تجاری هم می‌شود.

در بخش کلی قطر ایرویز مقام اول، سنگاپور ایرویز مقام دوم، آل نیون ایرویز جاپان مقام سوم، امارات مقام چهارم و کتی پاسفیک هنگ کنگ مقام پنجم را از آن خود کردند. این رده‌بندی نشان می‌دهد شرکت‌های اروپایی و آمریکایی رقابت را به شرکت‌های آسیایی واگذار کرده‌اند. در میان شرکت‌های اروپایی لوفت‌هانزا در مکان هفتم، ترکیش ایر در





در دیگر تقسیم بندی‌ها در بخش بهترین مهماندارها شرکت گارودا اندونزیا مقام اول، آل نیپون ایرویز جاپان مقام دوم و «ای‌وی‌ای» تایوان مکان سوم را به دست آورده‌اند. هر سه شرکت در این بخش از جنوب شرقی و شرق آسیا هستند و این نشان می‌دهد، مهمانداران در شرق آسیا بیشترین احترام را به مسافران می‌گذارند.

در بخش بهترین سرگرمی‌های موقع پرواز شرکت امارات اول، قطر ایر دوم و سنگاپور ایر سوم شده‌اند.

در بخش نظافت کابین پرواز شرکت ای‌وی‌ای تایوان اول، آل نیپون ایرویز جاپان مقام دوم و هواپیمایی جاپان (جاپان‌ایر) مکان سوم را در اختیار دارند. باز هم هر سه شرکت در شرق آسیا و دو شرکت جاپانی هستند.

در بخش بهترین خطوط ارزان قیمت، ایر آسیا مکان اول، نروجین ایر مکان دوم و جت‌بلو در مکان سوم قرار گرفته‌اند.

در بخش فرست کلاس هم هواپیمایی اتحاد امارات

اول، امارات دوم و لوفت‌هانزا در مکان سوم قرار دارند. شرکت هواپیمایی اتحاد در نوامبر ۲۰۰۳ به فرمان شیخ خلیفه بن زاید آل نهیان راه‌اندازی شد و در حال حاضر روزانه به حدود ۱۰۰ مقصد، در خاورمیانه، اروپا، آمریکای شمالی، آفریقا، آسیا و استرالیا پروازهای مستقیم دارد.

در بخش First Class هواپیمایی اتحاد با بهره‌گیری از فضای مناسب و بزرگ در ایرباس ۳۸۰ توانسته برای هر سرنشین ثروتمند این کلاس یک اتاق کوچک بسازد.

در بخش تجاری یا بیزنس کلاس هم شرکت قطر ایر اول، آل نیپون ایرویز جاپان مقام دوم و هواپیمایی سنگاپور مقام سوم را به دست آورده‌اند.

در بخش اقتصادی یا اکونومی هم شرکت تای ایر تایلند مقام اول، قطر مقام دوم و آشیانا ایرلاین مکان سوم را کسب کرده‌اند.

منبع: www.zoomtech.ir



چگونه از هک شدن تلگرام جلوگیری کنیم؟



حال ببینید چطور این اتفاق امکان پذیر است. دو راه رایج برای این عمل وجود دارد. وقتی کسی از گوشی یا لپ تاپ دیگری با وارد کردن شماره خط شما قصد وصل شدن به تلگرام را داشته باشد، تلگرام برای اطمینان یک کد فعال سازی به خط شما پیام می کند و فرد تنها با وارد کردن آن کد می تواند تلگرام را باز کند. حال اگر شما گوشی خود را به کسی مثلاً برای تعمیرات سپرده باشید، آن فرد به راحتی به آن کد دسترسی پیدا می کند و بعد هم می تواند آن پیام را از گوشی شما پاک کند و شما هرگز متوجه آن نشوید. بهترین راه برای جلوگیری از چنین اقدامی این است که همیشه بخواهید در حضور خودتان گوشی تان را تعمیر کنند. البته اگر چنین امکانی وجود نداشته باشد خوشبختانه تلگرام راهی برای غیرفعال کردن استفاده از اکاونت شما توسط دستگاه های دیگر قرار داده است. کافی است گزینه `terminate all other session` را بزنید تا تمام دستگاه های دیگر که به اکاونت شما دسترسی دارند غیر از گوشی فعلی تان دسترسی شان قطع شود.

راه دیگر نصب برنامه هایی خاص بر روی گوشی شماست. این برنامه ها معمولاً ظاهری فریبنده دارند و از ظاهر آن ها مشخص نیست، که یک برنامه هکر می باشند. یکی از معروف ترین آن ها با نام `setting` در دستگاه شما ذخیره می شوند. این برنامه ها قادرند تمام اطلاعات گوشی شما را به ایمیلی که در آن وارد می شود ارسال کنند. کافی است شما این برنامه را پیدا کنید و پاک کنید تا عملکرد آن متوقف شود.

منبع: www.zoomtech.ir

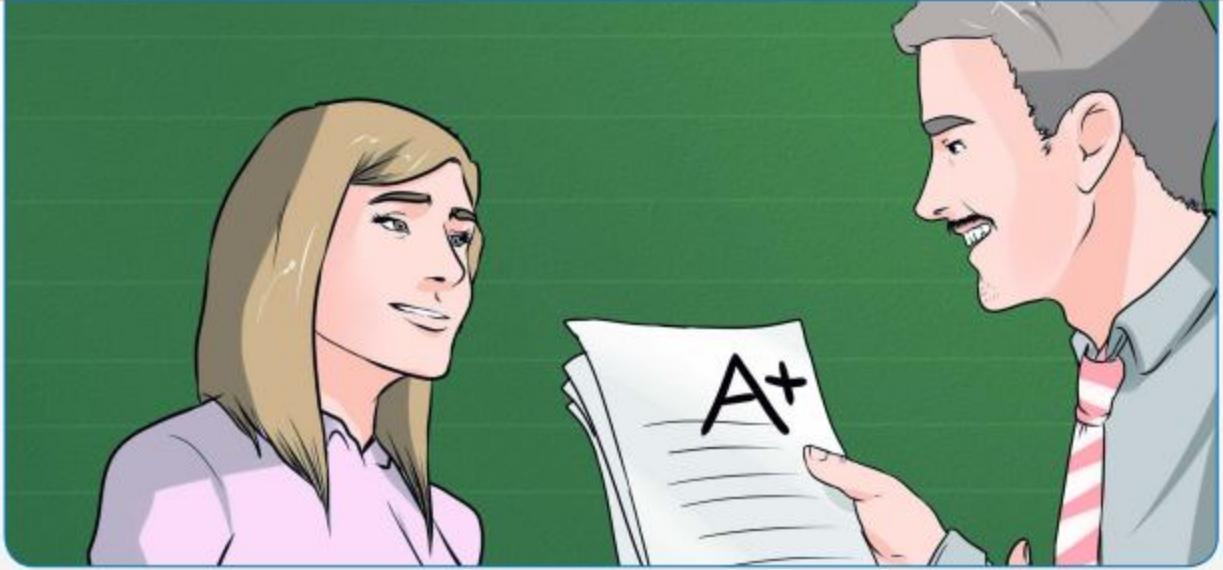
این روزها که استفاده از ربات ها در تلگرام رایج شده شایعات زیادی مبنی بر این که این ربات ها قادر به هک کردن گوشی شما و دستیابی به اطلاعات شخصی شما را دارا هستند رواج یافته که می تواند ساخت کانال تلگرام توسط شما را تحت شعاع خود قرار دهد. روشی که خیلی ها پیشنهاد می کنند تا بتوانید مطمئن شوید گوشی شما هک شده یا نه به این صورت است که به قسمت `setting` تلگرام خود بروید. گزینه `privacy and security` را انتخاب نمایید و بعد گزینه `active sessions` را بزنید. صفحه ای باز می شود که تعداد دستگاه هایی که با خط شما در حال استفاده از تلگرام هستند را نمایش می دهد.

شاید شما هم با دیدن چندین کاربر در این صفحه که در حال استفاده از اطلاعات تلگرام شما هستند، متعجب و متحیر شوید. واقعیت چیست؟ آیا واقعا چندین نفر گوشی شما را هک کرده اند و از یوزر تلگرام شما استفاده می کنند؟

پاسخ این است که الزاماً این گونه نیست، ولی می تواند همین معنی را نیز داشته باشد. در واقع تعداد کاربرانی که در این جا به شما نشان می دهد کسانی هستند که با یوزر شما و از دستگاهی غیر از گوشی فعلی شما به تلگرام متصل شدند. اگر شما از لپ تاپ یا گوشی دیگری قبلاً یا در حال حاضر به تلگرام وصل شدید در این صفحه نشان داده می شود. ولی اگر شما هرگز از دستگاه دیگری برای وصل شدن به تلگرام تان استفاده نکردید در واقع اشخاص دیگری در حال انجام این کار هستند و شما را هک کرده اند!!



د ښوونکو لپاره څو ښکلې جملې



ژباړه: احمد ضيا فضلي

البرت ايشټين وايي:

۱- دوه ويشت کاله مې د ښوونکي دنده ترسره کړه، خو هېڅ وخت مې حاضري نه لرله، ځکه ټولگي زړه رابښکوونکي نه و. ټولگي بايد دومره زړه رابښکوونکي وي، چې زده کوونکي پرته له حاضري ټولگي ته راشي.

۲- هېڅکله مې هڅه نه ده کړې، ترڅو ټولگي مې غمجن او ستړی وساتم، ځکه ټولگي د زده کوونکو دويم کور دی.

۳- کوم زده کوونکي به چې وروسته او ناوخته راغی، ټولگي ته مې به اجازه ورکوله: ځکه پوهېدم که ۱۰ دقيقې هم ټولگي کې حاضر وي، نو د خپلې زده کړې او کار په وړاندې د مسؤليت احساس لري.

۴- هېڅکله مې له دوه څلو څخه خپله خبره ډېره تکرار نکړه، ځکه دومره خوندي د درس مې ورکاوه، چې هېچا ونه ويل د درېم ځل لپاره يې تکرار کړه. ۵- هېڅکله مې ۹۰ دقيقې درس ورنکړ، ځکه

پوهېدم ټول زده کوونکي يو ډول نه دي ځينې تېز هوشه او ځينې ضعيف دي.

۶- هېڅکله مې کوم زده کوونکي نغدي جریمه نکړ او کومه جریمه مې هم ورته ونه ټاکله: ځکه پوهېدم چې کوم يو به يتيم يا هم بې وزله وي.

۷- هېڅکله مې کوم زده کوونکي د ټولگي په دروازه کې په تمه پرېښود، ځکه پوهېدم د دروازي په څټ کې درېدل، يعنې د غرور ماتېدل.

۸- هېڅکله مې انفرادي سزا ورنکړه، ټولو ته مې سزا ورکړه، ځکه پوهېدم ټولو ته سزا ورکول، د دوی لپاره د سرگرمي لامل گرځي او انفرادي بيا غرور ماتوي.

۹- زده کوونکي مې د تختې مخې ته راوغوښت، پوهېدم چې چېرته پاتې راځي، خو پوښتنه مې ترې ونکړه ترڅو د نورو زده کوونکو په وړاندې ټيټ رانشي.

سرچينه: روهي ويبپاڼه

د غاښونو او شخصيت تراو



ليکنه: شپېلېن

ژباړه: احمد احدي

لرونکي او نوښتگر دي. دا خلک په خپلو احساساتو برلاسي او ځينې وخت لږ تحريک منونکي او غوسه ناک هم دي.

٢: مربع ډوله غاښونه: دا ډول غاښ لرونکي خلک اسانه پېژندلی شئ. دوی د څلور ضلعي په شان د کنټرول حس، نظم، ترتيب او د عينيت ځانگړنې لري، غوره پانگوونکي، سياسي او د لوړو هيلو لرونکي خلک دي. دوی په قضاوت کې خورا زيات غښتلي او ښه تصميم نيونکي دي؛ ځکه چې دوی د موخو په ټاکلو کې خورا بريالي دي. ځينې وخت د خپلو حواسو له امله په لږ ناملايم يا غير نورمال حالت کې وي.

٣: مثلث ډوله غاښونه: هغه خلک چې دا ډول غاښونه لري، په خپل ژوندانه کې يې خياله، يې پامه او زيات شوخ دي. دوی زيات ښکمرغه دي او په دې پوهېږي، چې په اوسني عصر کې څنگه ژوند وکړي.

دوی ځان خپلواک گڼي او يې پروايي يې د دې لامل کېږي، چې ځان زيات يې ملاتړه څرگند کړي.

٤: بيضوي ډوله غاښونه: دا خلک د مينې کولو ځانگړي هنرونه لري، ويلی شو چې د دوی قدم وهل، خبرې کول او ټول کره له هنره ډک دي. دا خلک شرمېږي، منظمي او حساسي ځانگړتياوې لري. د خپلو لوازمو، وېښتانو او هرڅه ډېر خيال ساتي او له لوړ هنر سره تړاو ورکوي. دا ډول خلک زيات شرمېدونکي، منظم او حساس دي، دوی هر وخت زيات خواشيني وي، له همدې کبله د شعر په ويلو سره د غم او ناراحتۍ احساس کوي.

سرچينه: www.lomritob.com

کله مو هم فکر کړی، چې ستاسې غاښونه به ستاسې د شخصيت ښکارندويي کوي؟ ما خو هېڅکله هم دا فکر نه و کړی، خو دا رښتيا ده، چې ستاسې غاښونه ستاسې له شخصيت سره نېغ په نېغه تړاو لري.

دا علم د ارواپوهنې د ښې په نوم يادېږي، چې په يو شخص کې يې له څرگندېدو سره سم د هغه شخصيت پېژندل کېږي. له يو چا سره د خبرو په وخت کې تاسې لومړی د هغوی غاښونه وينئ. که تاسې پوه شئ چې کوم ډول غاښونه لري؛ نو د هغوی شخصيت په اسانۍ سره پېژندلی شئ.

غاښونه په څلور ډوله دي:

لومړی: مستطيل ډوله غاښونه

دويم: مربع ډوله غاښونه

درېم: مثلث ډوله غاښونه

څلورم: بيضوي ډوله غاښونه

اوس نو هندارې يا هم له هغو خلکو سره چې تاسې خبرې کوئ، وگورئ چې کوم ډول شخصيت لري.

١: مستطيل ډوله غاښونه: دا ډول غاښ لرونکي خلک، پرېکړې او ستونزې له علمي پلوه اواروي. دوی له هر څه سره منطقي چلند کوي او هر څه لکه شخصي ژوند په مخ وړي. دا ډول خلک په طبيعي ډول کنټرول لرونکي، غوره تصميم نيونکي او تر ټولو ښه رهبران دي.

دوی زيات زحمت باسي او لوړ ټولنيز اخلاق لري، زياتې خبرې کوي، خو ډېر منظم او په ښه سلوک سره، لوړ تصور



ایمیل های دیر وقت مغل آرامش تیم شما هستند



اساس آن، وقتی رئیس مشغول به کار کردن است، تیم تحت نظارت او نیز احساس می کنند که باید به کار کردن ادامه بدهند. به پیامی که می خواهید بفرستید، فکر کنید؛ آیا انتظار پاسخ فوری دارید یا پیام را به دلیل این که در آن لحظه به آن فکر می کنید برای کارمندان خود می فرستید و می خواهید قبل از اینکه آن را فراموش کنید، محتوا را به تیم تان انتقال داده باشید؟ اگر پاسخ شما گزینه نخست است، آنگاه به صورت آگاهانه زندگی کارمندان خود را به یک دفتر کاری شبانه روزی بدل کرده اید و اگر پاسخ شما گزینه دوم است، بازهم زندگی کارمندان خود را به یک دفتر کاری شبانه روزی بدل کرده اید، ولی این بار به صورت ناخود آگاه.

در هر دو حال این امر برای کارمندان شما یا فرهنگ کاری شرکت شما خوب نیست. حفظ ارتباط در ساعات پس از اتمام کار و در طول ساعاتی که زندگی افراد پر از مشغله های شخصی است، نشان از توانایی اجرایی بالا دارد؛ ولی این که ارتباط خود را هیچ وقت با کار قطع نکنید، تنها نشان دهنده اعتیاد شما به کار است. یک مدیر موفق باید بتواند تفاوت بین این دو مورد را به خوبی درک کند.

تجربه ی به دست آمده از سابقه کاری صدها شرکت، نشان داده است که بدون در نظر گرفتن نیت پشت ارسال خبر، دو دلیل اصلی وجود دارد که موجب گسترش یافتن عادت ارسال

ایمیل های پس از ساعات کاری نه تنها موجب بهبود عملکرد شرکت شما نمی شوند، بلکه می توانند بر بهره وری و خلاقیت تیم کاری نیز تأثیر منفی بگذارند.

ساعت نزدیک به ۱۱ شب است و شما به صورت ناگهان یک گام کلیدی را به یاد می آورید، که تیم شما برای موفقیت در پروژه فعلی به آن نیاز دارد؛ به این ترتیب در حین این که در حال فکر کردن به این موضوع هستید، یک ایمیل به اعضای تیم خود ارسال می کنید؛ زیرا فکر می کنید هیچ زمانی با ارزش تر از لحظه ای که در آن حاضر هستید، نیست. متأسفانه باید بدانید که این تصمیم، کاری اشتباه است.

یکی از متخصصان بهبود بهره وری که در زمینه مدیریت تمرکز تبحر خاصی دارد، در این زمینه می گوید: «من در طول دهه اخیر مشاهده کرده ام، که چگونه ایمیل های پس از ساعات کاری، در افزایش سرعت فرهنگ کاری سازمان ها مؤثر بوده است؛ ولی از سوی دیگر، موجب شده است خلاقیت، نوآوری و بهره وری حقیقی از سازمان دور شوند.»

اگر این مدل کاری یکی از رفتارهای مرسوم شما است، باید بدانید فرصت این را که اندکی از محیط کار فاصله بگیرید، از خود گرفته اید. این فاصله برای ایجاد چشم اندازها و نقطه نظرات جدیدی که به عنوان یک رهبر به آن نیاز دارید، ضروری به حساب می آید. یک قانون نانوشته وجود دارد که بر





کردن ایمیل‌ها، پیام‌های متنی و شبکه‌های اجتماعی می‌روند. باید بدانید که ایمیل‌های دیرهنگام می‌تواند این عادت بد را تشدید کند.

همیشه فعال بودن موجب لطمه خوردن به نتایج کاری می‌شود. هنگامی که کارمندان پس از ساعات کاری به صورت مداوم به چک کردن ایمیل‌های شما (خواه به دلیل ترس نسبت به از دست دادن نکات ارسال شده توسط شما و خواه به خاطر اعتیاد به استفاده از دستگاه‌های الکترونیکی) می‌پردازند، به صورت ناخودآگاه زمان استراحتی را که مفر آن‌ها به آن نیاز دارد، از دست می‌دهند. تجربه نشان داده است که برای ارائه بهترین عملکرد در محیط کاری، نیاز به ساعات استراحت و دوری از کار داریم.

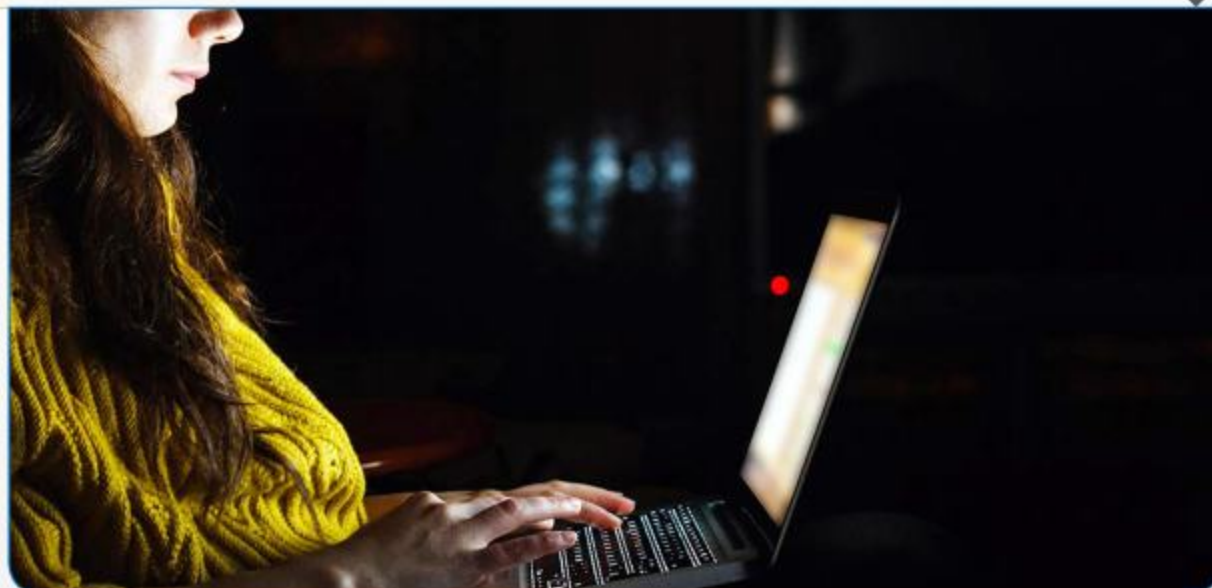
زمان‌های دور از کار موجب می‌شوند، که ایده‌های جدید و دیدگاه‌های تازه برای ما شکل بگیرند. با این وجود، مادامی که افراد شما دائماً در حال بررسی کردن دستگاه‌های خود جهت چک کردن ایمیل‌های شما هستند، نخواهند توانست ذهن خود را از کار جدا کنند. خلاقیت، الهام گرفتن و انگیزه گرفتن به‌عنوان مزیت‌های رقابتی مطرح هستند؛ ولی در عین حال، متابعی از بین رفتنی به حساب می‌آیند که نیاز به چارج مجدد دارند. در حقیقت این امر برای شما نیز صادق است و

ایمیل دیرهنگام مدیران به کارمندان نشان شده است:

• **جاه‌طلبی:** اگر رئیس در ساعات آخر شب یا رخصتی آخر هفته اقدام به ارسال ایمیل می‌کند، بیشتر کارمندان به این نتیجه می‌رسند، که ارسال پاسخ آخر شب نیز یک امر ضروری به حساب می‌آید؛ کارمندان حتی ممکن است فکر کنند که در صورت پاسخ دادن فوری به این ایمیل‌ها می‌توانند شما را تحت تأثیر قرار بدهند. باید بدانید که حتی اگر تعداد اندکی از کارمندان شما چنین باوری داشته باشند، این باور به سرعت در تمامی تیم شما گسترش خواهد یافت. برای این کار تنها یک اشاره کوچک به عبارت‌هایی مانند «وقتی که دیشب با هم ایمیل ردوبدل می‌کردیم...» می‌تواند موجب شکل‌گیری چنین روندی شود. هر چه باشد، تمامی اعضای تیم به دنبال ایجاد یک مزیت و ویژگی در وضعیت کاری خود هستند.

• **تمرکز:** افراد زیادی وجود دارند، که وقتی سر کار نیستند، علاقه‌ای به کار کردن ندارند. با این وجود بیشتر آن‌ها به مهارت‌های مدیریت توجه ضعفی دارند. آن‌ها به‌قدری به انجام چند کار به صورت هم‌زمان عادت کرده و به‌راحتی به پرت شدن حواس خود گرفته‌اند، که بدون توجه به کاری که انجام می‌دهند، انگشتان شان را روی تیلیفون همراه خود جابجا می‌کنند و به صورت غیر ارادی به سراغ گزینه‌هایی مانند چک





آن خواهند بود و حتی ممکن است برای یادآوری جهت مشاهده آن، با تماس تلفونی از سوی شرکت نیز روبرو شوند. اگر یکی از کارمندان بخواهد در زمانی پس از ساعات کاری به کار کردن ادامه بدهد، پروژه zmail او را از انتقال دادن این عادت به دیگران از طریق ارسال ایمیل در ساعات غیر کاری دلسرد می‌کند. در این شرایط می‌توان پیام‌ها را به‌عنوان یک پیام آماده در سیستم ذخیره کرد تا بعداً و در ساعات کاری، آن را به افراد دیگر ارسال کرد؛ یا این که می‌توان ایمیل یادشده را در یک بخش مخصوص ذخیره کرد، تا با شروع شدن ساعات کاری به‌صورت خودکار به تمامی افراد مربوطه ارسال شود. این سیاست موجب شده است یک هماهنگی مناسب بین باور مربوط به اهمیت ساعات استراحت و رفتارهایی که کارمندان در راستای کمک به فرهنگ سازمانی از خود ارائه می‌کنند به وجود بیاید.

همچنین باید نگاهی دقیق به رویکرد رهبران در زمینه این همیشه فعال بودن محیط کاری انداخت. غلبه بر این باور (معمولاً ناخودآگاهانه) که ساعات کاری بیشتر به معنی موفقیت بیشتر است، بسیار دشوار است. با این وجود، حقیقت این است که چنین باوری نه تنها مفید نیست، بلکه به‌هیچ‌عنوان قابل تحمل نیست. ساعات کاری طولانی می‌تواند بهره‌وری و

هرچند وقت یک‌بار باید عادت‌های ارتباطی خود را بازمینی کنید.

رهبران شرکت‌ها می‌توانند، در ریشه‌گیری ذهنیت نامناسب دربارهٔ ایمیل‌ها و سایر روش‌های ارتباطی، نقشی مهم داشته باشند.

برای کنترل چنین موضوعی باید در زمینه انتظارات خود در زمینه ایمیل و سایر روش‌های ارتباطی، واضح عمل کنید. برای این کار باید سیاست‌هایی ایجاد کنید، که فرهنگ سالم را در سازمان شما ایجاد کنند و به مواردی مانند رسیدگی به یک وظیفهٔ مشخص، تمرکز و ساعات یکبارگی توجه ویژه‌ای داشته باشند و آن‌ها را تأیید کنند. شرکت داینامیک (Dynamic) که یک مرکز مشاوره سلامت موفق در شهر فیلادلفیا است، یک سیاست ویژه کاری به نام Zmail ایجاد کرده است، که در آن ارسال ایمیل بین ساعات ۱۰ شب تا ۷ صبح در روزهای کاری و در تمامی ساعات روزهای آخر هفته، مورد استقبال قرار نمی‌گیرد. این سیاست موجب بازداشتن افراد از کار کردن در این ساعات نمی‌شود و حتی ارتباط در این ساعات را نیز ممنوع نمی‌کند.

اگر ارسال یک پیام، پس از ساعات کاری ضروری باشد و این پیام توسط مدیران ارسال شود، کارمندان مجبور به پذیرش





- از برقراری ارتباط کاری در زمان‌های پس از ساعات اداری خودداری کنید.
- با کنار گذاشتن دستگاه‌های الکترونیکی در زمان صحبت کردن با کارمندان خود، اهمیت حضور در لحظه را به آن‌ها نشان بدهید و فرهنگ عدم استفاده از دستگاه‌ها در جلسات را جا بیندازید تا بتوانید تمرکز کامل بر یک کار را ترویج بدهید.
- سعی کنید از شکل دادن محیط کاری همیشه فعال خودداری کنید و از عادت‌هایی که موجب تخریب و به هم ریختن خلاقیت می‌شود، دوری کنید. این کار را با تأکید بر اهمیت تمرکز و ایجاد یک محیط کاری متعادل شامل محیط‌های باز و فضاهای ساکت انجام بدهید. همچنین گزینه‌های کاری نیمه‌وقت را برای تمرکز بالاتر بر نقش‌های کاری، وظایف و پروژه‌ها فراهم کنید.
- این رفتارها می‌توانند موجب ایجاد کیفیت بالاتر خروجی از خود شما و کارمندانان شوند و در نهایت یک فرهنگ کاری سازنده ایجاد کنند.

منبع: سایت زومت

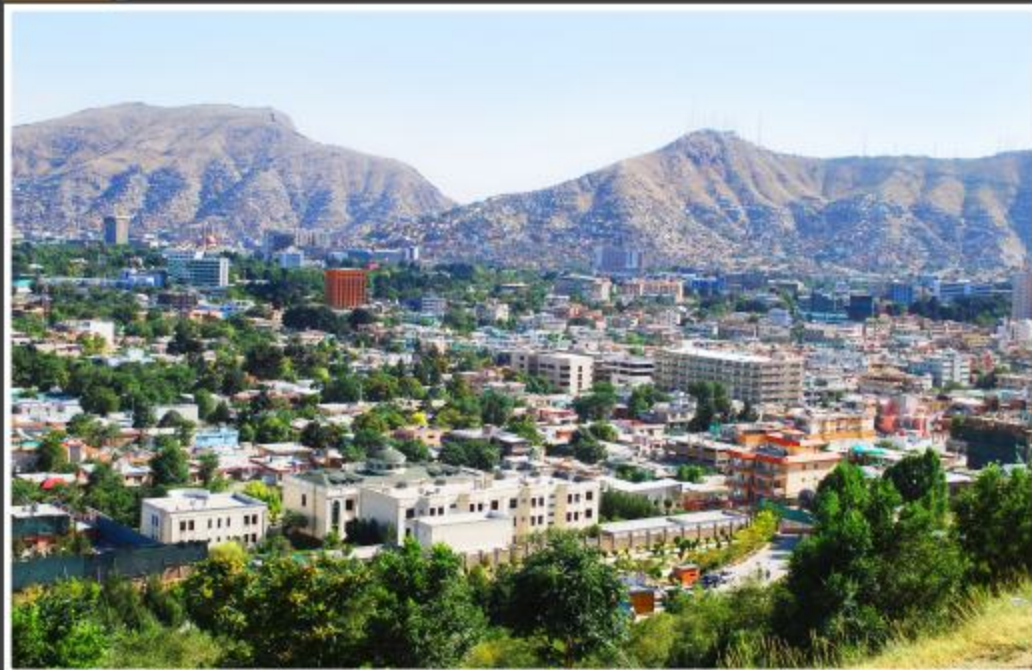
تعهد کاری را کاهش بدهد. بارها مشاهده شده است که رهبران کاری به صورت تئوری به ساعات استراحت اعتقاد دارند؛ ولی می‌خواهند به صورت هم‌زمان اهداف شرکت خود را به پیش ببرند و تصور می‌کنند که چنین امری نیاز به ارتباط مداوم دارد. یک محیط کاری آشفته که شامل اجبار به پاسخ به ایمیل‌ها در تمامی ساعات روز است، به هیچ‌عنوان بهره‌وری کارمندان شما را بهبود نخواهد داد. این ساختار تنها موجب می‌شود تا آن‌ها سرگرم باشند و حتی از کار اصلی منحرف شوند. بهتر است جذب کارمندان خود را به جای این مینا که می‌تواند چند کار را به صورت هم‌زمان انجام بدهند یا چند ایمیل را در طول یک روز پاسخ بدهند، بر اساس دانش، تجربه و استعدادهای منحصر به فرد انجام بدهید.

با این حساب بهتر است محیطی ایجاد و تثبیت کنید، که کارمندان شما در آن می‌توانند مغز خود را به روشی کاملاً مفید به کار بگیرند:

- عبارت مدیریت زمان را از برنامه کاری خود خارج کنید و به جای آن عبارت مدیریت تمرکز را به کار ببرید و آموزش در این راستا را به یک مهارت ضروری بهبود عملکرد فردی برای کارمندان خود تبدیل کنید.



دریچه تصاویر



وزیر اکبرخان



قندهار پارک عینو مینہ اول



قلعة اختيارالدين هرات



جاده عبدالرحمن خان، جنب شهرداری کابل

افتخار داریم که
اولین شبکه



در افغانستان
هستیم

حالا از سرعت 4G در بسته های 3G ما مستفید شوید.

7
جی بی

800 افغانی

در صفحه پیام 7GB نوشته و به 151 ارسال نمایید

1
جی بی

250 افغانی

در صفحه پیام 1GB نوشته و به 151 ارسال نمایید

10
جی بی

1100 افغانی

در صفحه پیام 10GB نوشته و به 151 ارسال نمایید

3
جی بی

400 افغانی

در صفحه پیام 3GB نوشته و به 151 ارسال نمایید

16
جی بی

1800 افغانی

در صفحه پیام 16GB نوشته و به 151 ارسال نمایید

5
جی بی

600 افغانی

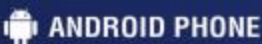
در صفحه پیام 5GB نوشته و به 151 ارسال نمایید

مدت اعتبار هر بسته 30 روز میباشد.

طریقه فعال سازی 4G در موبایل



Go to Settings → Cellular → Cellular Data Options → Voice & Data and select LTE from the Voice and Data menu



Go to Settings → Connections → Mobile Networks → Network Mode and select LTE/3G/2G (auto connect)

برای استفاده خدمات 4G باید در ساحه تحت پوشش 4G باشید



امواج بیسیم
AFGHAN WIRELESS



ارتباط دهنده افغانستان
Connecting Afghanistan

افتخار داریم که
اولین شبکه

4G
LTE

در افغانستان
هستیم

با سرعت بی نظیر خدمات

4G وصل شوید

شرکت مخابراتی افغان بیسیم افتخار دارد که برای نخستین بار خدمات 4G را در افغانستان معرفی مینماید. شبکه، که سریعترین و بهترین خدمات 4G را به شما پیشکش میدارد. با تکنالوژی جدید خدمات 4G وصل شوید و از سریعترین سرعت در داوولود و اپلود استفاده نمایید.



افغان بیسیم
AFGHAN WIRELESS



HD
VOICE



www.afghan-wireless.com

152
(24 HRS)



ارتباط دهنده افغانستان
Connecting Afghanistan

Concessionaire

AWCC

Founder

Amin Ramin

Editor-in-Chief

Mohammad Ali Rostami
ali.rostami@afghan-wireless.com

Board of Editors

Wali Mohammad Sultani
Sayed Zakaria Hashimi
Mohammad Hashim Paiman
Abdul Rahim Danish

Reporter

Weeda Merzai

Graphic Design

Esmatullah Ahrary

Type in Computer

Kaleemullah Niazi

Pashto editor

Abdul Haq Samoon

Photographer

Ramin Akbari

Add

Khwaja Mula, Darul Aman Road,
Hajari Najari Bus station. Kabul - Afghanistan.

Website

www.afghan-wireless.com

Contact No

+93 (0) 703 181818
magazine@afghan-wireless.com

Annotation

- Afghan Wireless Monthly accepts your suggestions, comments and sound objections.
- Afghan Wireless Monthly holds the right to Accept, reject, change or modify any article without informing the writer.
- Afghan Wireless Monthly most welcomes Articles from writers, social workers and economists.
- Except editorial and reports for all other articles their Writers are responsible.



Afghan Wireless Monthly Cultural, Social, Economic and Scientific

Eighth year - 91st & 92nd Edition
June & July 2017



Table of contents

4 Ways to Be a More Authentic Leader and Why It Matters?	2
5 Ways to Stay Passionate About Your Job	4
The 4 Steps To Solving Any Business Problem	6
7 of the filthiest things you touch all the time	7
The CK combination	10

4 Ways to Be a More Authentic Leader and Why It Matters?

As a leader, you probably look to other leaders for tips on how to think and behave in order to be effective and successful in your role. Some leadership skills may come naturally to you while others may be outside of your comfort zone. While it's important to push yourself to grow and learn, you might not want to stray too far from your authentic self. Research has shown that an employee's perception of authentic leadership is the strongest predictor of his or her job satisfaction, commitment to the organization, and overall happiness at work. According to professor and Discover Your True North author Bill George, it takes more than just showing up to work to come across as authentic.

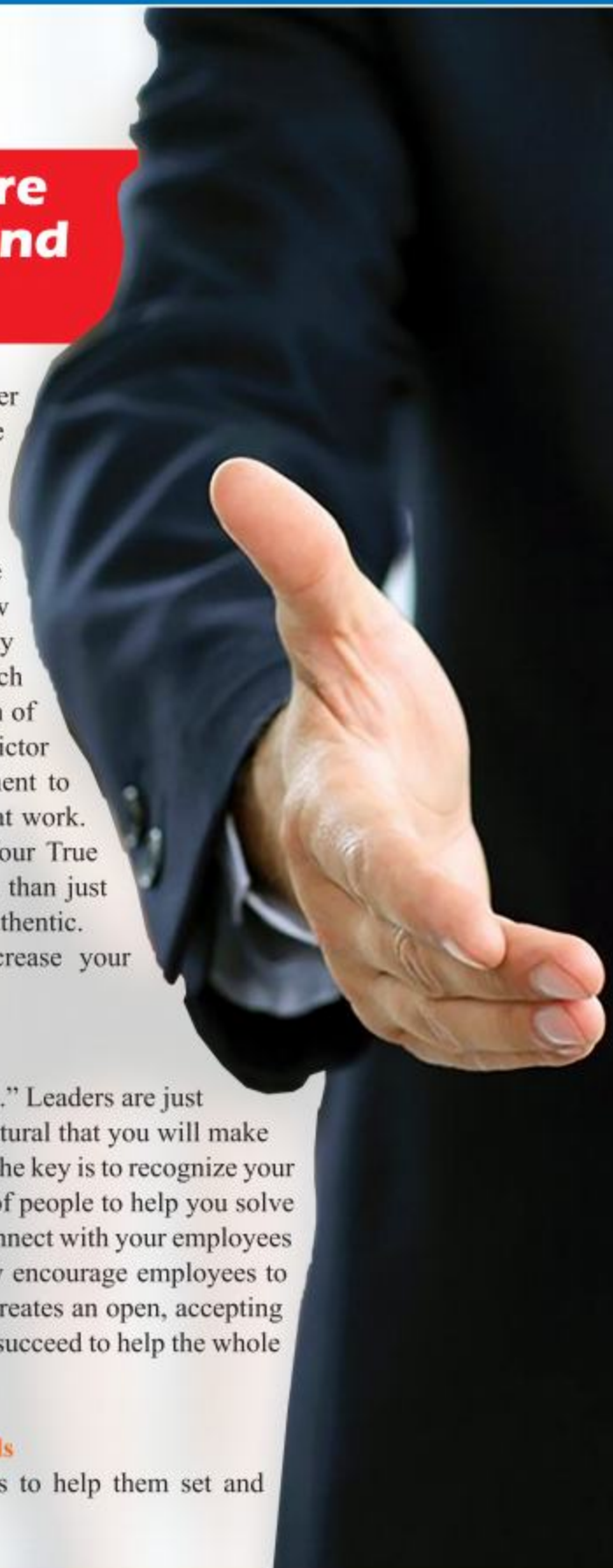
Here are four simple ways to increase your authenticity in your employees' eyes.

1. Admit your mistakes

As the proverb goes, "to err is human." Leaders are just as human as their employees, and it is natural that you will make mistakes over the course of your career. The key is to recognize your mistake and to galvanize the right team of people to help you solve the problem. In doing so, you not only connect with your employees at a human level, but you also implicitly encourage employees to admit their mistakes in the future. This creates an open, accepting culture where everyone helps each other succeed to help the whole team win.

2. Share personal development goals

As you are working with employees to help them set and



attain long-term career goals, you are probably thinking about your own growth path. Just because you are seen as a leader doesn't mean you need to come across as perfect. In fact, it's better if you don't. When you identify and share your development goals with your employees, you open a two-way feedback dialogue, through which you can assess your employees and they can comfortably do the same for you. In the end, this will only help you become a better leader for your employees.

3. Share how you really feel

People like to connect with others, and they do so with their hearts, not their minds. Though you may not want to be completely open with your employees, it's important to find a level at which you can connect at a personal level. One way might be to supplement sales and revenue discussions with a discussion of business goals in terms of consumers and product satisfaction.

Another might be to share what you are excited to work on and why. What makes you nervous? What keeps you up at night? These are feelings that will resonate with your employees.

4. Tell the whole story

Although your employees cannot be involved in every decision or meeting that you might be involved in, it's important to bring them along for the journey. When they are aware of the overall story, your employees will feel included and thus more invested in the role they play, their work, and the organization in general. Instead of sharing only outcomes with employees, share the process--what was the problem? How was it solved? Who was involved in solving it? What were the different suggestions and points of view? By telling the whole story, you build trust with your employees.

Source: www.inc.com





5 Ways to Stay Passionate About Your Job

If work isn't quite what you expected, or if routine and responsibility never let up, what was initially a romance can turn into a mystery--where'd the fun and passion go? Odds are, it didn't disappear. You just need to find a little fresh perspective. These are some great options for doing just that.

1. Learn something new.

I'm not talking memorize Encyclopedia Britannica Online here. I mean simple, practical facts or methods that will affect your work directly and address your specific weaknesses. For example, maybe there's a better way to organize your email, or maybe you could learn the history of where Supply X comes from. This type of learning ups your efficiency and lets you see the bigger picture of what the business is doing. It can also be a jumping off point for a shift in focus, such as a graphic designer moving from publishing to public relations.

2. Mentor or be a mentee.

When you mentor someone, you get to

work with someone who (typically) is eager to understand and make a difference. That eagerness can be contagious. Knowing that someone is looking to you for guidance can stimulate a profound sense of purpose, too. As your mentee asks questions and gets information from you, they'll likely prompt you to think about your work in ways you haven't before, even if they don't mean to do so. If you are the mentee, the excitement and insight your mentor has can re-energize you in much the same way.

3. Take a break.

The old saying "Absence makes the heart grow fonder" is just as applicable to work as it is interpersonal relationships. Sometimes the real problem is that work is keeping you from enjoying other things and wearing you out, leading you to resent it every time you clock in. Take your vacation time to sort things out and mentally refresh, or better yet, go on a sabbatical. Delegation is a wonderful thing when you can't get away and are overwhelmed, too.



4. Talk to your boss or coworkers about decisions.

Maybe you can't be the person who signs off on everything. But you can have a frank discussion with your superior or team members about what you'd like to have a shot at directing. The chance to make a few more calls or types of choices can leave you feeling more empowered, and you'll likely stay more engaged from the positive challenge. If there's nothing you really can be completely in charge of, you still can explore how you can give more of your opinions professionally and help with the decision-making process.

5. Reconnect to your values.

People usually are happiest when they are doing work that aligns with their core

principles--elements like honesty, for example. The trouble is, over time, it's easy to focus less and less on these central beliefs and more on the black and white of the agenda. Take some time to think about what you truly view as important. Those beliefs likely will pop up as themes through some of your most positive memories. Then look at your work and find the points where what you're doing honors those core concepts for you.

There's nothing wrong with packing up your desk and heading out if you're consistently unhappy at your job for a significant period of time. But if all you need is a little spark to get your fires burning again, try these strategies first. You might find you're already at the job you'll love (again) for years to come.

Source: www.inc.com





The 4 Steps To Solving Any Business Problem

Running a business is a master class in problem-solving. In my nearly 30-year career, I've learned that there are two core elements of every problem: the emotional and the material. It's key to examine both. Here are my four steps to solving any business problem.

#1: Break It Down

First and foremost, cut out all the noise and strip the issue down so you really understand what needs to be done in order to fix the problem you're facing. What is being asked of you? What will make your partners happy? What are the deliverables?

#2: Take A Look Back

In business, problems tend to repeat themselves. Consider how this hiccup in your week might be similar to something you've seen in the past. I always try to recall a familiar experience and how we got through it. Oftentimes, I can internally solve a problem by

simply retracing my steps.

#3: Bring In The Team

Business is all about relationships, and many problems are people problems. Bring in your team and see if anyone with a relationship with your partner, client or customer can help. Ask your team if they've encountered similar situations in the past. Most often you'll find a solution by directing a few more eyeballs to the obstacle.

#4: Be Easy On Yourself

Problem-solving can be stressful, but the great thing is that the most problems can and will be solved! Take it easy on yourself. If stress or anxiety is getting the best of you, take a step back and remind yourself that you're smart and you can do this. The key is to focus, don't get worked up, and try to hone in on how to make this problem right.

Source: www.forbes.com





7 of the filthiest things you touch all the time

One of the first things we learn as kids is that it's important to wash our hands.

Hand washing helps prevent disease spread. It can keep an office running instead of shutting it down due to a viral illness.

It's especially important to wash your hands if you are interacting with newborn children or potentially vulnerable elderly adults.

But we don't always appreciate the reason why handwashing is so important: we touch a shocking number of filthy surfaces every single day.

Here are some of the most surprisingly dirty things we come into contact with on a regular basis.

Your smartphone:

Most of us touch our phones dozens of times a day, at minimum, reaching for them at just about any quiet moment. But aside from

the occasional T-shirt swipe, we rarely clean these devices.

That's unfortunate, according to Philip Tierno, a microbiologist and pathologist at the New York University School of Medicine.

It's common to find bacteria and viruses from skin, your respiratory tract, and from fecal matter on cell phones. Some of the pathogens found include E. coli, MRSA, and Streptococcus.

The kitchen sponge:

It turns out that the thing you use to wash your dishes is teeming with bacteria.

In fact, many microbiologists identify it as the dirtiest single item in your household (far, far dirtier than your toilet seat).

Sponges, which are often warm, wet, and have traces of food on them, are ideal breeding grounds for bacteria. One NSF (formerly,





the National Sanitation Foundation) study found that more than 75% of sponges were contaminated with coliform bacteria, which indicates fecal contamination and from the same family as Salmonella and E. coli. Campylobacter, the biggest cause of foodborne illness in the US, is also commonly found on sponges.

That dish towel you just used to dry your hands:

Knowing that your sponge is dirty, you might be inclined to wash your hands after doing the dishes. That's wise!

But unfortunately, reaching to grab the dish towel that you keep by the sink might undo some of the good you did by washing your hands in the first place. Dish towels frequently have the same issues as sponges, since they're also damp, warm, and come into contact with food particles.

One study found E. coli. on more than 25% of dish towels, putting them firmly into competition with sponges. Wash them after two days of use.

That cozy bed:

The fact that your kitchen and phone are so dirty might make you want to bury your face into your bedsheets. But when did you wash them last?

Beds share many of the same characteristics that bacteria love. Humans sweat a lot, so they're wet and warm — ideal for bacteria and for fungal growth. And our skin particles rub off onto our sheets along with everything we've come into contact with during the day.

The result is enough to make a germaphobe wince. Wash your sheets once a week or so, say experts.

The handles of that grocery cart:

Your grocery cart is perfect for holding your produce, children, and E. coli.

It turns out that when people walk around the grocery store — with potentially unwashed hands — grabbing food, including wrapped up raw meat and whatever else catches their eyes, they can transfer some unsavory bacteria from their hands to the cart and vice-versa.

One small survey found bacteria like E. coli more than half of carts, which the



authors say could be responsible for outbreaks of food poisoning among children who ride in carts.

Take care when opening doors:

Hopefully a theme is becoming clear. Things that you and many other people touch frequently with their hands quickly become hotbeds of bacteria, especially if they're not wiped down regularly.

Doorknobs are no exception.

Some research has found tons of potential pathogens on doorknobs, other research much less, but either way, it doesn't take a lot to get sick. One microbiologist found that after placing a virus on an office door push panel, it took only four hours for more than half of people in that office to pick it up — and that virus made its way to over half of commonly touched office surfaces in same span of time.

Toothbrush holders:

Your toothbrush goes in your mouth and then back into some sort of holder on the sick. At the same time, that bathroom air is full of whatever your toilet kicks up with a flush.

That little toothbrush holder, it turns out, is perfect at picking up whatever bacteria is around.

One survey found staph bacteria on 14% of toothbrush holders and yeast or mold on 64%. Clean those containers.

Wash your hands:

Potentially pathogenic bacteria are clearly everywhere, which might sound terrifying. After all, there are tons of items that could be on this list but aren't (hotel remote controls are reportedly disgusting).

But clearly, we're not all sick all the time. We don't always get sick when we come into contact with pathogens. It depends on the



specific bacteria or virus, whether or not it gets into our bodies, and our immune system.

And there's a lot we can do to prevent the spread of illness. Employees should feel comfortable staying home from work while sick. Remember to clean surfaces that are touched frequently or that just might be neglected regularly. Wash towels and sheets more than you think.

And of course, wash your hands.

Source: www.businessinsider.com





The CK combination

(Continued from previous Edition)

Looking at the clock can be very stressful during a test!

The ck combination is used at the end of a one-syllable word after a short vowel sound.

Here are some common examples:

- pick
- luck
- pack
- stick
- wreck
- lick
- duck

We also use the ck combination after a short vowel sound and before a vowel e, i, or y. This is a little less common.

Here are some examples:

- rocking
- picky
- lucky
- blackest
- picnicking

The QU combination

Eleanor wants to ask a question.

The qu combination is also common in English, but it is important to remember that this has a /kw/ sound, not just a /k/ sound. It can have some different pronunciations, but this is the most common.

The letter q is not written alone in





English, but is always followed by a u.

Here are some common examples of qu with a /kw/ sound:

- quiet
- squint
- squash
- queen
- quarter
- quack
- quiz
- square
- require
- quote

Review

So, let's review what we have learned about common English suffixes:

1. The single letter c pronounced as /k/ can come almost anywhere in the word and comes before the vowels a, o, and u.
2. The double letter c pronounced as /k/ comes after a short vowel.
3. The letter k comes before the vowels i, e, or y. It also comes at the end of one-syllable words after any sound except a short vowel sound.
4. The ck combination is used at the end of a one-syllable word after a short vowel sound. Less commonly, it comes after a short vowel sound and before a vowel e, i, or y.
5. The qu combination is common in English and is pronounced as /kw/.

