

- ◆ برگزاري رقابت حسن قرائت قرآن کریم، از سنوي افغان بیسیم
- ◆ قصر چهل ستون کابل؛ تفریحگاه پایتخت نشینان افغانستان
- ◆ تفاوت انترنت (Internet) و اترنت (Ethernet)
- ◆ د انډروید لپاره پنځه غوره انټي وایرسونه
- ◆ معرفی 8 اپلیکیشن برتر برای داللود Wallpaper آیفون
- ◆ د افغانستان د اوبو زېرمې او د هغوی مدیریت

ماہنامہ افغان بیسیم، سال دهم • شماره ۱۱۲ • ثور ۱۳۹۸



50% اضافی

انترنت و تماس

در تمام بسته های ماهانه

7.5 جی بی / فقط 600 افغانی

نام بسته	قیمت	انترنت	مجموع اینترنت	فعال سازی
ماهانه	250 افغانی	1 جی بی + 0.5 جی بی	1.5 جی بی	*477*4*1#
ماهانه	400 افغانی	3 جی بی + 1.5 جی بی	4.5 جی بی	*477*5*1#
ماهانه	600 افغانی	5 جی بی + 2.5 جی بی	7.5 جی بی	*477*6*1#
ماهانه	800 افغانی	6.25 جی بی + 3.125 جی بی	9.375 جی بی	*477*8*1#
ماهانه	1100 افغانی	10 جی بی + 5 جی بی	15 جی بی	*477*10*1#
ماهانه	1800 افغانی	14 جی بی + 7 جی بی	21 جی بی	*477*16*1#

انترنت اضافی برای 7 روز قابل اعتبار میباشد.

1500 دقیقه / فقط 180 افغانی

نام بسته	قیمت	دقایق*	مجموع دقایق	فعال سازی
ماهانه	180 افغانی	1000 دقیقه + 500 دقیقه	1500 دقیقه	*233*9*1#
ماهانه	300 افغانی	1500 دقیقه + 750 دقیقه	2250 دقیقه	*233*4*1#
ماهانه	499 افغانی	5100 دقیقه + 2550 دقیقه	7650 دقیقه	*233*2*1#

دقایق اضافی برای 7 روز قابل اعتبار میباشد. * تماس از افغان بیسیم به افغان بیسیم

وسیع ترین پوشش با شفافترین صدا

سرریزترین اینترنت 4.75G+

نیت سیمکارت ضروری می باشد.



افغان بیسیم
AFGHAN WIRELESS



50% اضافی

انترنت و تماس

در تمام بسته های ماهانه

سرریزتر

بزرگتر

بهتر



افغان بیسیم
AFGHAN WIRELESS

ارتباط دهنده افغانستان
Connecting Afghanistan

152

(24 HRS)

www.afghan-wireless.com @myawcc



ارتباط دهنده افغانستان
Connecting Afghanistan

152

(24 HRS)

www.afghan-wireless.com @myawcc



ماہنامہ افغان بیسیم

در گستره فرهنگ، اجتماع، اقتصاد و معلومات
سال دهم ❖ شماره ۱۱۲ ❖ ثور ۱۳۹۸

فهرست مطالب

- ۲ چشم انداز
- ۳ سریع ترین خدمات اینترنت 4G/LTE در شهر...
- ۵ برگزاری رقابت حسن قرانت قرآن کریم، از سوی...
- ۷ قصر چهل ستون کابل؛ تفریحگاه پایتخت نشینان...

تکنالوژی معلوماتی

- ۱۰ تفاوت اینترنت (Internet) و اترنت (Ethernet)
- ۱۲ ترکیب بلاک چین و اینترنت اشیاء ما را برای آینده...
- ۱۵ داندروید لپاره پنخه غوره انٹی وایرسونه
- ۱۸ ترانزیستور (Transistor) چیست؟
- ۲۰ معرفی ۸ اپلیکیشن برتر برای دانلود Wallpaper آیفون
- ۲۲ CDN چیست و چگونه به وبسایت شما کمک می کند؟

اقتصادی

- ۲۵ چرا ما در اکثر خریدهای اینترنتی ضرر می کنیم؟
- ۲۶ کسب درآمد بدون سرمایه
- ۲۹ چارچوب مفهومی گزارشگری مالی
- ۳۲ ۱۰ توصیه موثر برای عرضه محصول جدید به بازار
- ۳۵ د افغانستان د اوبو زېرمې او د هغوی مدیریت
- ۳۸ چگونه مانند حرفه ای ها بحران را مدیریت کنیم؟

فرهنگی

- ۴۱ گلشن شعر
- ۴۳ رمضان در پندار مقاصد شریعت
- ۴۷ نقش خنثای دانشگاه در صلح و جنگ
- ۵۰ د عبدالرحمن بابا په شعر کې اروایی حالت ته کتنه
- ۵۳ فرهنگ استفاده از موبایل در محل کار
- ۵۵ بهلول دانا
- ۵۷ د خندا ارمان
- ۵۹ راهنمای ترک نمودن عادات بد
- ۶۲ ۲۰ نقل قول الهام بخش از کار آفرینان موفق

معلومات عمومی

- ۶۳ معلومات عمومی

صاحب امتیاز
شرکت مخابراتی افغان بیسیم

مؤسس
امین رامین

مدیر مسئول
نقیب الله فلک

naqibullah.falak@afghan-wireless.com

مدیر مسئول

نقیب الله فلک

naqibullah.falak@afghan-wireless.com

هیأت تحریر

ولی محمد سلطانی
عبدالرحیم دانش
محمد ناصر ناصری
هبت الله ناقد

ویراستار

عبدالحق سمون
abdulhaq.samoon@afghan-wireless.com

طراح و گرافیکست
عصمت الله احراری

تایپ و کامپیوتر
کلیم الله نیازی

گزارشگر
عبدالعظیم شبلی

عکاس
رامین اکبری

آدرس

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

وبسایت

www.publication.afghan-wireless.com

تماس با ما

۱۸ ۱۸ ۱۸ ۷۰۳ (۰۰۹۳)

magazine@afghan-wireless.com

یادآوری

- دفتر مجله افغان بیسیم، از آثار نویسندگان، فرهنگیان و قلم بدستان استقبال می کند.
- دفتر مجله افغان بیسیم، در قبول کردن، رد کردن، تغییر و اصلاح مطالب، بدون هرگونه اطلاع به نویسنده آن، دست باز دارد.
- دفتر مجله افغان بیسیم، پذیرای پیشنهادات، نظریات و انتقادات سالم خوانندگان خود می باشد.
- بجز چشم انداز و گزارشات، مسؤلیت سایر نوشته ها بدوش نویسندگان آن می باشد.



شرکت مخابراتی افغان بیسیم، مانند گذشته برای رفع مشکلات مخابراتی هم‌میهنان خویش پیوسته و بدون سکتگی تلاش می‌نماید. در این مورد تردیدی وجود ندارد که، ما در خصوص عرضه ای خدمات مخابراتی خویش با داشتن افراد و پرسونل کاری ماهر، متخصص و متعهد همواره خدمات موفق و درخور قناعت مشتریان و مشترکین را ارائه می‌نماییم. ما به منظور بزرگداشت از ماه رمضان به عنوان ماه عبادت، ماه نزول قرآن، ماه رحمت و مغفرت رقابت‌های حسن تلاوت قرآن کریم را در تبانی با رادیو تلویزیون آریانا و آریانا نیوز راه‌اندازی نمودیم، که در آن حفاظ قرآن کریم از هفت زون اشتراک کرده بودند. کسانی که در این رقابت خوبتر درخشیدند، به ترتیب برای حایز مقام اول مبلغ (150000) یک صد و پنجاه هزار افغانی، برای حایز مقام دوم مبلغ (120000) یک صد و بیست هزار افغانی، برای سوم مبلغ (100000) صد هزار افغانی، برای فرد ششمه چهارم مبلغ (70000) و برای حایز مقام پنجم مبلغ (50000) پنجاه هزار افغانی جایزه نقدی داده شد.

ضمناً شرکت مخابراتی افغان بیسیم به عنوان اداره ای مسئول و خدمت گزار از پروسه ای صلح عادلانه با حفظ و ابقای دست‌آورده‌های چندین ساله که در بدل قربانی‌های سنگین و ارزشمند به دست آمده است، با سعه صدر و آغوش باز استقبال نموده و از طرفین درگیر می‌خواهد، برای رسیدن به خوشبختی این ملت از جنگ دست کشیده و در فرایند بازسازی کشور سهم گیرند.

صلح پدیده ای اجتماعی است که در ادبیات معاصر از آن به قطع منازعه و ختم جنگ تعبیر می‌نمایند، جنگ در ذات و ماهیت اش پدیده قبیح و خانمان سوز بوده، اما صلح پدیده ای ستوده و پذیرفتنی است که همه دست‌آوردهای مادی و معنوی که ارکان تمدن بشری را شکل می‌دهند، در سایه همایون این پدیده ای اجتماعی متحقق می‌شود. از آن جا که اسیا توسط ضد شان شناخته می‌شوند، وقتی جنگ پدیده ای منفی و قابل نکوهش تعریف می‌گردد، بدون تردید صلح پدیده ای قابل ستایش و مثبت ارزیابی می‌گردد.

شرکت مخابراتی افغان بیسیم با کمال احترام به فرایند صلح، تخفیف ویژه ای را برای هم‌شهریان عزیز کابل در نظر گرفته بود، که با توجه به آن برای مدت یک هفته 3GB اینترنت را در بدل 99 افغانی پیشکش نمود.

راه‌اندازی چنین پیشکشی در مقطع زمانی کنونی این را می‌رساند، که این شرکت مخابراتی نه تنها از فرایند صلح حمایت می‌نماید، بلکه صلح را یک اصل انسانی و اسلامی برای پایان بخشیدن به خون‌ریزی در کشور مهم و مفید ارزیابی می‌نماید و به همین منظور این پیشکش را برای شهریان عزیز و فرهیخته ای کابل عرضه داشته، تا با استفاده از آن در خصوص موضوعات متعلق به صلح اطلاع‌رسانی نمایند و افکار عامه در مسیر صلح توجیه بشود و نهایتاً در مورد تحقق یافتن طرح صلح ممد واقع گردد.

هیئت رهبری شرکت مخابراتی افغان بیسیم با استفاده از فرصت، از طریق این ماهنامه طلوع ماه خدا، حلول رمضان المبارک را که سراسر خیر و سعادت است، به کافه ای امت مسلمه به ویژه به ملت ستم دیده و مظلوم افغانستان از صمیم قلب خجسته باد عرض نموده و برای شان از پیشگاه پروردگار بزرگ قبولی طاعات و عبادات می‌خواهد.



4.75G+

اولین شبکه 4G⁺
در افغانستان

حالا سیم کارت خویش را به
4G⁺ تبدیل نمایید



مخابرات بیسیم
AFGHAN WIRELESS



خدمات 4.75G+ در شهر خوست



HD
VOICE



@myawcc

www.afghan-wireless.com

152
11450

سریع ترین خدمات اینترنت 4G/LTE در شهر خوست گشایش یافت

شرکت مخابراتی افغان بیسیم همواره با فراهم نمودن تازه ترین تکنالوژی برای مشتریان خود، در سطح کشور پیشتاز بوده است و در طول سال‌های اخیر همه وقت با ارائه خدمات پیشتاز 4G منحصی یک کتلتست در پیشرفت اقتصادی افغانستان و در فراهم‌آوری فواید اجتماعی برای سکتور خصوصی و سکتور عامه نقش مهمی داشته و کوشش نموده است، تا از پیشرفته‌ترین تکنالوژی روز دنیا برای سهولت هرچه بیشتر مشتریان خویش در افغانستان استفاده نماید.

شرکت مخابراتی افغان بیسیم، اولین شرکت مخابراتی تلفیون همراه در کشور، مؤسس و بنیانگذار خدمات مخابراتی موبایل در افغانستان و یگانه ارائه‌کننده خدمات 4G/LTE و پیشرو در ارائه خدمات صوتی، اینترنتی و خدمات بانکداری از طریق تلفیون همراه به بیش از پنج میلیون مصرف‌کننده‌گان و اصناف مختلف تجاری (مشترکین)، یک‌بار دیگر شرکت

بی نظیر بوده و دارای سرعتی بالا با کیفیت بهتر از طریق شبکه پهناور مخابراتی خویش به دسترس مشتریان قرار دهد، تا آنها بتوانند از آن برای مرور وب، تماشای ویدیوهای HD، استفاده از اپلیکیشن‌ها، اشتراک در صنف‌های درسی از راه دور، ویدیو کنفرانس‌ها، پخش مستقیم برنامه‌های تلویزیونی، رسانه‌های اجتماعی مانند: فیسبوک، توئیتر، واتس‌آپ، شنیدن اخبار؛ ارسال پیام‌های صوتی، تصویری و شنیداری؛ وضعیت آب و هوا، معاینات صحنی و صدها مورد دیگر استفاده خوب صورت می‌گیرد.

شرکت مخابراتی افغان بیسیم مصمم است، تا در گسترش دامنه سریع‌ترین خدمات 4G/LTE به مشتریان عزیز خویش در سراسر کشور، از هیچ نوع تلاش دریغ نخواهد ورزید.

شرکت مخابراتی افغان بیسیم خدمات گسترده 4G/LTE, 3G, 3.75G+, 2.5G، خدمات صوتی، اینترنتی و خدمات بانکی از طریق موبایل را به بیش از پنج میلیون مشترکین، استفاده‌کننده گان و تجاران در 34 ولایت افغانستان ارائه مینماید. این شرکت با 425 شبکه‌های حامل بیسیم در 125 کشور مشارکت‌های جهانی دارد.

شرکت مخابراتی افغان بیسیم با سرمایه‌گذاری بیش از 400 میلیون دالر توانست که بزرگ‌ترین، سریع‌ترین و مطمئن‌ترین شبکه مخابراتی را در افغانستان تأسیس کند. افغان بیسیم برای مشتریان عزیز خود خدمات 4G/LTE, 3G, 3.75G, 2.5G را با ظرفیت حد اقل 400 میگابایت در ثانیه یعنی سریع‌ترین و بهترین سرعت قابل دسترس در افغانستان را ارائه می‌کند.

مخابراتی افغان بیسیم با راه‌اندازی شبکه 4G/LTE "نسل چهارم اینترنت" جهانی در مرکز ولایت خوست موفق خویش را به عنوان شرکت فن‌آوری و پیشرفته بیسیم در افغانستان اعلام نمود.

مسئول ساحوی زون شرق آقای سلام " شریفی" ضمن ابراز خرسندی از خدمات 4G/LTE شرکت مخابراتی افغان بیسیم بیان داشت که توقع ما از تکنالوژی 4G کیفیت بهتر در صدا و تصویر می‌باشد، که سرعت انتقال اطلاعات 4G/LTE تا حد 100 ام‌بی در ثانیه و آپلود 50 ام‌بی در ثانیه می‌رسد.

سیستم عرضه خدمات اینترنتی 4G/LTE افغان بیسیم سریع‌ترین خدمات اینترنتی در کشور است، که بعد از ساحات مشخص شهر کابل، شهر هرات، شهرهای پلخمری و بغلان جدید، ولایت فراه، شهر زرنج، شهر تالقان، شهر میمنه و اکنون شهر خوست را تحت پوشش قرار داده است.

حالا مشتریان شرکت مخابراتی افغان بیسیم می‌توانند، در ولایت خوست با استفاده از سریع‌ترین خدمات 4G/LTE افغان بیسیم در کمترین زمان از مزایای این تکنالوژی روز جهان مستفید شوند.

شرکت مخابراتی افغان بیسیم به حیث نخستین شرکت مخابراتی در افغانستان افتخار دارد، که برای اولین بار خدمات 4G/LTE جهانی را در کشور افتتاح نموده است.

خدمات اینترنتی 4G/LTE افغان بیسیم در کشور



4G LTE HD VOICE WIFI AMCC-PRESS www.afghan-wireless.com 152 دفتر مطبوعاتی، شرکت مخابراتی افغان بیسیم

برگزاری رقابت حسن قرائت قرآن کریم، از سوی افغان بیسیم

مخابراتی تشویق و ترغیب قاریان و حافظان را



مستولیت خویش دانست.

با لترتیب خوشحال "اصفی"؛ رئیس تلویزیون جهانی آریانا در سخنانش از تلاش های شان در تنویر اذهان عامه، تشویق نسل جوان در فراگیری علوم دینی و معاصر ابراز نمود.

در لابلای برنامه گواهینامه های تحسینی از طرف امین رامین؛ رئیس شرکت مخابراتی افغان

نخستین دور همایش بزرگ جهت تشویق و ترغیب قاریان و حافظان رقابت حسن قرائت قرآن کریم با تمویل مالی شرکت مخابراتی افغان بیسیم و بخش نشراتی تلویزیون جهانی آریانا به تاریخ ۹ ثور سال روان در تالار مرکز رسانه ای بیات برگزار گردید.

مراسم با تلاوت آیت چند از قرآن عظیم الشان از حنجره شیخ استاد عبدالشکور "فلاح" آغاز یافت. نخست شیخ استاد عبدالکبیر "حیدری" داور این رقابت از شبکه ی مخابراتی افغان بیسیم و تلویزیون جهانی آریانا در حصه ی پوشش فرهنگ اسلامی و انجام وجبهه ی دینی آنها را، در خور ستایش عنوان کرد.

سپس امین "رامین"؛ رئیس شرکت مخابراتی افغان بیسیم در مورد اهمیت این کتاب اخلاق، کلام الهی و نظریات دانشمندان غرب در مورد اُبهت کلام ملکوتی افزوده که بر علاوه تسهیلات

اشتراک کننده‌گان، تلاش‌های شرکت مخابراتی افغان بیسیم و تلویزیون آریانا را برای حمایت از حافظان قرآن مجید در کشور، درخور ستایش می‌دانند و از شفافیت پروسه‌ای گزینش اظهار خورسندی نمودند.

پنج تن از قاری صاحبانی که برای دور نهایی راه یافتند و به ترتیب مقام نخست الی پنجم را از آن خود نموده بودند، از سوی رهبری شرکت مخابراتی افغان بیسیم جایزه‌های بزرگ نقدی و گواهینامه‌ی تحسینی را به دست آوردند. برنده‌ی ۱۵۰ هزار افغانی، قاری حمیدالله ولد عبدالکریم از ولایت بلخ در جایگاه‌ی نخست، برنده‌ی ۱۲۰ هزار افغانی، سید رضا ولد سید گل از ولایت میدان وردک در جایگاه دوم، برنده‌ی ۱۰۰ هزار افغانی، صادق ولد وکیل احمد از ولایت هرات در مقام سوم، برنده‌ی ۷۰ هزار افغانی، سجاد علی ولد عبدالمحمد از ولایت کابل در مقام چهارم و برنده‌ی ۵۰ هزار افغانی عبدالمصور ولد شاکر شاه از ولایت کابل در جایگاه پنجم قرار گرفتند.

فریدون ولد نثار احمد از ولایت هرات، محمد توابع ولد

حسین بخش از ولایت میدان وردک، محمدضیا ولد غلام یحیی از ولایت بلخ، ذکی ولد محمد اسماعیل از ولایت میدان وردک و نصیر ولد قربان علی؛ در جایگاه‌های شش تا ده بهترین قرار گرفته و تحسین نامه‌ی از طرف شبکه‌ی مخابراتی افغان بیسیم در یافتند.

در اخیر اشتراک کننده‌گان و حاضرین در تالار این گام مؤثر افغان بیسیم را در ترویج آموزه‌های اسلامی و قرآنی ستوده و از اشتراک شان در ترویج فرهنگ اسلامی ابراز امتنان نمودند.



بیسیم، خوشحال آصفی و حاجی محمد اسماعیل شاه‌سمند به داوران رقابت حسن قرانت قرآن کریم، هر یک: شیخ استاد عبدالکبیر "حیدری"، استاد قاری امان الله "احمدی"، استاد عبدالشکور "فلاح" و استاد مبین شاه "رمزی" تفویض گردید. داوران این رقابت با ارزیابی بخش‌های چهار گانه‌ی تجوید، وقف و ابتدا، لحن و صوت ۱۰ قاری برتر را از میان ۲۱ اشتراک کننده از ولایت‌های تنگهار، قندهار، هرات، پکتیا، بلخ و بغلان برای اشتراک در مرحله نهایی رقابت‌های حسن تلاوت قرآن کریم راهی کابل شده بودند، انتخاب نمودند.



4G LTE

WiFi

WiFi

HD VOICE

Apple

Android

f

AWCC-PRESS

www.ajpaw-writes.com

152

152

دفتر مطبوعاتی، شرکت مخابراتی افغان بیسیم

قصر چهل ستون کابل؛ تفریحگاه پایتخت نشینان افغانستان

موقعیت جغرافیایی و مزایای قصر

این قصر در غرب کابل از شمال به سرک عمومی چهل ستون، از طرف جنوب به منطقه ۹ برجه از طرف شرق کوه منار و از طرف غرب به دارالامان متصل است. قصر چهل ستون در شرق دند چهاردهی در محوطه سرسبز در بالای تپه و در بین باغی ساخته شده است، این قصر زمانی به حیث مهمانخانه دولتی مورد استفاده قرار می گرفت و اکثراً شاهان و مهمانان که به کابل می آمدند در همین قصر اقامت می کردند. ساختمان مزبور چهار طبقه بوده و تخت شاهی در یکی از اتاقهای طبقه ای چهارم قرار داشته است. قصر گنبدی بزرگ داشته که آن را کلاه ی فرنگی می خوانده اند. همه خیابانهای اطراف قصر مزین با درختان بوده است.

به نقل از شاه محمود "محمود" استاد دیپارتمنت تاریخ عمومی دانشکده ای علوم اجتماعی دانشگاه کابل؛ "چهل ستون جدید نیز در چهار طبقه ساخته شده است و

قصر چهل ستون، نمادی از هویت فرهنگی و یکی از بناهای تاریخی افغانستان می باشد، که در منطقه چهل ستون ناحیه ای هفتم شهر کابل واقع است. به نقل از منابع تاریخی، قصر چهل ستون در سال ۱۷۹۶ میلادی در زمان سلطنت شاه زمان سدوزایی ساخته شد و در آن زمان محل پذیرایی مهمانان داخلی و خارجی بود. در این قصر شاهان زیادی آمدند و رفتند. این کاخ باغی باشکوهی نیز آن را در آغوش کشیده است، در کنار این که مکان رهایشی و تفریحی بوده از آن به مقاصد رسمی نیز استفاده می کردند، از جمله می توان از امضای معاهده ی "دیورند" میان امیر عبدالرحمن پادشاه وقت افغانستان و «مارتیمر دیورند» نماینده ای انگلیس نام برد. به گفته سجیه صدیقی؛ استاد دانشگاه کابل: «قصر چهل ستون مهمانخانه دولتی و محل پذیرای مهمانان خارجی بود، شاهان افغانستان با شاهان و رؤسای جمهوری کشورهای خارجی در این قصر دیدار می کردند.»



4Gm WiFi VOICE 152 WWW.PRESS WWW.PRESS

تپه ای سنگی دارد و از سنگ مرمر، خشت، سیمنت و آهن ساخته شده است.

قصر چهل ستون مانند دیگر بناهای تاریخی افغانستان در جنگ های داخلی در دهه ای هفتاد شدیداً تخریب شد، شان و شوکت گذشته اش را از دست داد.

خانم گل با دو عروس و چهار نواسه اش در گوشه ی این باغ در حال صرف غذای چاشت است؛ در مورد خاطرات اش از قصر چهل ستون می گوید: «قصر در جریان جنگ های داخلی از همه سو مورد حمله ای راکتی قرار گرفته و ویران شد.»

طبق کتیبه ای مرمرین پایین تپه، ساخت بنا در سال ۱۳۰۶ هـ.ش برای شاهزاده حبیب الله خان شروع شد و سه سال بعد پایان یافت و شاهزاده آن را به سبب تعداد ستونهایش، مجدداً چهل ستون نامید.

باغ مصفای چهل ستون مدت ها تقریحگاه مردم کابل بود، هنگامی که عبدالرحمن حضور داشت، باغ را با چراغ های فراوان رنگی تزیین می کردند.

از این بنا برای سکونت مهمانان خارجی دولت نیز استفاده می شد. از جمله، این بنا در ۱۳۱۱ هـ.ش پذیرایی دیورند، رئیس هیئت خطوط سرحدی افغانستان و هند بود.

وجه تسمیه ای چهل ستون

این قصر در گذر زمان، به نام های متفاوت یاد می شده است که در زیر به این نام ها اشاره می نمایم:

در سال ۱۷۹۶ میلادی به نام قصر جهان نما در فراز تپه کوه هندکی یاد می شد. سپس بخش غربی همان کوه، کوه چهل ستون نامیده شد. در سال ۱۸۸۸ میلادی در خارج از کشور به نام قصر هندکی معروف بود. پس از حکومت ظاهرشاه بدین سو تنها به نام قصر چهل ستون یاد می شود.

تأثیر معماری یونانی در آن به وضوح دیده می شود. در طبقه ای زیرین اتاقهای برای نگهداری آبنده ها و آثار وجود دارد. طبقه ی دوم راهروی به سوی تالار، که یک ردیف ستون مرمرین و طاقچه های بزرگ دارد و در انتهای غربی این طبقه اتاق کوچکی با گلدان های تزیین شده است. پنجره های بزرگ آن مشرف به قسمت غربی باغ است با تغییرات که حبیب الله به سبک غربی در قصر اجرا نمود، در مرکز نمای دیوار شمالی، شش ستون ایجاد شد و سقف به حالت شیب دار درآمد. سر انجام، محمد ظاهر شاه دیوار و دو برج کوتاه ی قطور به بنای چهل ستون اضافه کرد، که تا حال به همان شکل باقی ماند.

تاریخچه

قصر چهل ستون کابل در زمان سلطنت شاه زمان سدوزایی سال ۱۷۹۶ میلادی ساخته شده و پیش از ویرانی، از کاخ های باشکوهی کابل شمرده می شد. امروزه باشنده گان محل چهل ستون خاطرات جنگ و ویرانی این قصر را مثل دیروز به یاد دارند. آنها می گویند این قصر از چند سمت مورد حمله توپ و راکت قرار گرفت و تمام اموال آن را افراد وفادار به احزاب درگیر جنگ به غارت بردند. چهل ستون یک



ساختمان چهل ستون

قصر چهل ستون کابل در جنگ‌های داخلی دهه ای هفتاد شدیداً تخریب شد و پس از دو دهه، کار بازسازی باغ چهل ستون بزرگترین پروژه ای است که تا به امروز توسط بنیاد آقاخان انجام شده است. همچنین این بنیاد بیش از 140 پروژه ای بازسازی و محوطه سازی را در سراسر افغانستان از سال 2002 تا به امروز به اتمام رسانده است. پروژه بازسازی باغ چهل ستون بر اساس یک برنامه ای جامع با هماهنگی مقامات محلی کابل صورت گرفته و شامل کاربری های متنوعی همچون تفریحی، فرهنگی، ورزشی ترکیب یافته است.

کارهای، در دست ساخت بنیاد آقاخان به سر می برد، باغ چهل ستون افغانستان شامل 10200 متر مربع زیرساخت‌های مدرن با امکانات ارتقا یافته می باشد. فضای که برای بازدیدکننده‌گان یک نقطه برجسته به شمار رفته و بخشی از هویت جدید کابل را تعریف می کند.

این مناطق سبز و شاهراه ها شامل برخی عرصه‌های عمومی، همچون: فضای میله ای خانواده‌گی، تئاتری باز و چشمه های مرمری می‌باشد، که به طور کامل بازسازی شده اند.

علاوه بر کاشت 5 هزار درخت جدید، حدود 16 تنظیف کار و افراد متخصصی برای نگهداری گیاهان و بافت سبز در نظر گرفته شده است. طرح‌های معاصر ساختمان‌های جدید بر مبنای اصلاح فرم های بومی و بوم شناسی معماری اصیل افغانستان صورت گرفته است. تیم معماری آقاخان و برنامه ریزان AKTC با درک عمیق روش ها، ساختمان های پدید آورده اند که بنا به اقلیم محلی بسیار استوار خواهد بود.

قصر چهل ستون همراه با باغ آن شصت جریب زمین است اکنون که آماده پذیرایی از شهروندان کشور است انتظار می رود که سالانه هشت صد هزار تن از این باغ بازدید کنند و عواید آن دوباره جهت بازسازی مصرف شود.

عبدالعظیم صالح؛ مسئول عملیاتی بنیاد فرهنگی آغا خان می‌گوید: «با شش صد کارگر و مهندس داخلی و خارجی کار بازسازی این قصر پس از چهار سال پایان یافت و حالا این قصر و باغ آن به یک تفریحگاه عمومی تبدیل شده است و هرکس می تواند از آن دیدن کند.»

شرف الدین آرش؛ مسئول باغ چهل ستون افزود: «ایجاد مجتمع ورزشی، کتابخانه، سالن سرباز برای تیاتر، رستوران، ساختمانی برای برگزاری نمایشگاه‌ها، 16 باب غرفه برای خرید و فروش مواد خوراکی در شروع باغ و در وسط آن افزوده شده است. منزل بالایی این قصر برای چای خانه و منزل پایانی آن برای کتاب خانه، بازسازی شده است.»

عمرآخان مسعودی، رئیس پیشین موزیم ملی افغانستان گفت: «زمانی که من این قصر را دیده بودم تمامی وسایل آن به شمول ظرف های آن از نقره ساخته شده بودند و تا روزهای آخر حکومت دکتر نجیب الله فعال بود.»

باغ چهل ستون کابل یک پروژه با متراژ 12 هکتاری است که از 26 سال پیش میزبان فضای ویران شده ای بود. این پروژه فرهنگی/هنری در لیست



تفاوت اینترنت (Internet) و اترنت (Ethernet)

دیگر می‌تواند ارتباط برقرار کند. اولین تفاوت اینترنت و اترنت در این است که یکی در سطح جهانی معنی پیدا می‌کند، در حالی که دومین مفهوم، حین اتصال دستگاه‌ها در یک منطقه جغرافیایی محدود، کاربرد دارد.

در اترنت برای انتقال داده از پروتکل TCP/IP استفاده می‌شود. در این بستر سرویس‌های مختلفی همچون وب، ایمیل، انتقال فایل و دیگر موارد وجود دارد. پیدایش اترنت، از طریق اتصال میلیاردها کامپیوتر، گوشی هوشمند، سرور و همچنین میلیون‌ها روتر و سویچ میسر شده است. این دستگاه‌ها ممکن است با استفاده از کابل یا به صورت بی‌سیم به یکدیگر متصل باشند.

اما اترنت، یک استاندارد به منظور اتصال سیستم‌های کامپیوتری به یکدیگر در یک شبکه سیمی است. می‌توانید کامپیوترها و دیگر انواع دستگاه‌های الکترونیکی را به مجموعه‌ای از انسان‌ها تشبیه کنید که هر یک دارای آداب و رسوم و زبان‌های مختلفی هستند. هر وسیله، به شیوه‌ای متفاوت با استانداردهای مختلف طراحی و پیاده‌سازی شده و از زبان متفاوتی استفاده می‌کند. در این بین، یک استاندارد همچون اترنت حکم زبان انگلیسی یا هر زبان دیگر را برای نودهای داخل مجموعه ایفا خواهد کرد تا از طریق آن، برقراری ارتباط با وجود تفاوت در زبان پیش‌فرض هر یک، فراهم شود.

تفاوت اینترنت و اترنت در این است که اترنت، یک رابط به شمار رفته و اتصال دستگاه‌های مختلف همچون سیستم‌های کامپیوتری و سویچ‌ها به یکدیگر را میسر می‌کند. پیش از پرداختن به تفاوت اینترنت و اترنت باید کمی با انواع شبکه‌های کامپیوتری از نظر وسعت آشنا شوید.

• PAN -> Personal Area Network

اینترنت واژه‌ای آشنا است و به طور پیاپی اسم آن را می‌شنویم، اما لغات و مفاهیم شبیه دیگری نیز وجود دارند. به عنوان نمونه باید به شباهت Internet و Ethernet اشاره کنیم. در این مطلب تفاوت اینترنت و اترنت را بررسی خواهیم کرد.

در دنیای شبکه‌های کامپیوتری، برخی مفاهیم به صورت طولی با یکدیگر در ارتباط هستند، به این معنی که یکی در دل دیگری جای گرفته است. به عنوان نمونه می‌توان به Web و Internet اشاره کرد که در مطلب بررسی تفاوت اینترنت و وب به طور مفصل درباره آن صحبت کردیم Internet و Ethernet هم دارای وضعیت مشابهی هستند.

تفاوت اینترنت و اترنت

منظور از اینترنت، بزرگترین شبکه کامپیوتری دنیا است که خود از شبکه‌های کامپیوتری کوچک‌تر تشکیل شده و مجموعه‌ای از میلیاردها دستگاه متصل به هم همچون کامپیوترهای عادی، سرورها و دیگر انواع لوازم الکترونیکی و دیجیتال است. شما، در حالی که مشغول خواندن مطالب وب سایت گجت نیوز هستید، در واقع به اینترنت متصل بوده و یکی از همان میلیاردها دستگاه تشکیل دهنده این شبکه کامپیوتری عظیم محسوب می‌شوید.

با توجه به عمومیت این شبکه کامپیوتری، برخلاف شبکه‌های کامپیوتری اختصاصی که اتصال به آن به صورت محدود شده از طریق احراز هویت امکان‌پذیر است، هر دستگاهی با هر دستگاه



ضخیم تر بوده و در دو سر آن از وصل کننده (Connector) RJ45 استفاده می‌شود. دستگاه‌های قرار گرفته در یک شبکه LAN پیاده سازی شده از طریق اترنت را به وسیله این کیبل‌ها، از طریق سوئیچ‌ها، به یکدیگر متصل می‌کنند.

اترنت را باید مجموعه‌ای از استانداردها دانست که به مرور زمان نسل جدیدی از آن معرفی شده است. استاندارد 10BASE-T دارای حداکثر نرخ انتقال داده 10 میگابیت است. این میزان در دو استاندارد 100BASE-T و 1000BASE-T به ترتیب به 100 میگابیت بر ثانیه و 1000 میگابیت بر ثانیه افزایش می‌یابد. برای این که یک دستگاه بتواند از تمام ظرفیت و پهنای باند شبکه پیاده سازی شده با استفاده از اترنت استفاده کند، کارت شبکه آن باید منطبق با به روزترین استانداردها باشد. به همین دلیل در یک شبکه اترنت 100BASE-T، کمپیوتر دارای کارت شبکه مبتنی بر 10BASE-T، با حداکثر سرعت 10 میگابیت بر ثانیه قادر به ارسال و دریافت داده خواهد بود.

تفاوت اترنت و اترنت به زبانی ساده‌تر: اترنت، مجموعه‌ای از شبکه‌های محلی، گسترده و شهری (LAN - WAN - MAN) مختلف است که به شیوه‌هایی گوناگون، به شکل بی سیم یا وایرلس به هم متصل هستند. با توجه به محدوده جغرافیایی کوچک اترنت است. با استفاده از آن، LAN را پیاده سازی می‌کنیم. اترنت نیز از وصل شدن همین شبکه‌های محلی تشکیل می‌شود. شبکه محلی، میلیون‌ها مورد از آن در سراسر اترنت وجود دارد. یکی از انواع تکنولوژی‌ها برای فراهم شدن امکان ساخت یک LAN (امکان اتصال تعدادی دستگاه دیجیتال در یک محدوده جغرافیایی کوچک). منبع: گجت نیوز

LAN -> Local Area Network •

WAN -> Wide Area Network •

MAN -> Metropolitan Area Network •

منظور از PAN یک شبکه متشکل از دستگاه‌های الکترونیکی مختلف در حد استفاده شخصی است. اتصال گوشی هوشمند به کمپیوتر برای انتقال اطلاعات، ساده ترین نوع پیاده سازی یک شبکه محلی شخصی است. LAN و WAN به ترتیب به شبکه محلی و شبکه محلی گسترده اشاره دارند. LAN در حد و اندازه یک ساختمان یا نهایتاً چند ساختمان نزدیک به یکدیگر است، در حالی که WAN ممکن است از چند ساختمان در فواصل نسبتاً دور از یکدیگر تشکیل شده باشد. در نهایت به MAN یا شبکه محلی شهری می‌رسیم که به یک شبکه کمپیوتری در حد و اندازه یک شهر اشاره دارد. از اترنت، در LAN استفاده می‌شود.

فراموش نکنید اگر شبکه محلی با استفاده از اتصالات بی سیم فراهم شده باشد، نام آن WLAN یا همان Wireless LAN خواهد بود. از اترنت فقط به عنوان استاندارد در پیاده‌سازی شبکه محلی دارای بستر سیمی استفاده می‌کنند.

بررسی تفاوت اترنت و اترنت نشان می‌دهد در این استاندارد، دیتا در قالب یک سری فریم رد و بدل می‌شود. این فریم‌ها متشکل از آدرس مقصد و مبدأ هستند. به عنوان دیگر اطلاعات گنجانده شده در فریم‌ها می‌توان به داده مربوط به مکانیزم تشخیص خطا، اشاره به طول کل داده (فایل ما تبدیل به بی شمار فریم شده است) و دیگر موارد اشاره کرد.

یک کیبل اترنت استاندارد کمی از کیبل‌های تیلیفون عادی



ترکیب بلاک چین و اینترنت اشیا ما را برای آینده آماده می‌کند

رشد فناوری اینترنت اشیا هم ادامه دارد؛ اما آن هم به دلایل مختلف کاهش یافته است. یکی از دلایل، درک فعالان صنعت از دشواری به‌کارگیری شبکه‌های پیچیده از اشیا بود. در واقع، دشواری از تصور اولیه‌ای آن‌ها بسیار بیشتر شد. به‌علاوه، مشکلات امنیت و طول کشیدن اجرای شبکه‌ها، تب پیرامون اینترنت اشیا را تا حدودی فروکش داد. همین روند برای بلاک‌چین هم رخ داد.

به‌دلیل شباهت بلاک‌چین و اینترنت اشیا در مشکلات اجرا و گسترش، شاید ترکیب این دو فناوری به حل مشکلات اصلی آن‌ها کمک کند. در واقع، آن‌ها به‌کمک یکدیگر می‌توانند برخی از موانع اجرای فناوری‌ها را از بین ببرند.

در نتیجه‌گیری فرض ترکیب‌شدن اینترنت اشیا و بلاک‌چین، می‌توان سیستمی بدون نقص را تصور کرد؛ سیستمی که در آن اشیا هوشمند در شبکه‌ای با نظارت کم انسانی فعالیت می‌کنند. این شبکه از دفتر کل تغییرناپذیر بهره می‌برد؛ چون امنیت بلاک‌چین و تا حدودی هک‌ناپذیر بودن آن اثبات شده است. به‌علاوه، سیستم توکن مناسب این ترکیب را کامل خواهد کرد.

راه‌های متعددی وجود دارد که می‌توان با استفاده از آن‌ها فناوری‌های مذکور را باهم ترکیب و کاربردی مشترک استخراج کرد.

فناوری‌های پیشگام امروزی با ترکیب‌شدن صحیح و به‌موقع با یکدیگر می‌توانند آینده‌ای جهان را به سمت و سوی بهتر پیش ببرند. چهار فناوری بزرگ آینده به مرور در حال ورود جدی به جهان هستند. شرکت‌های بزرگ دنیای فناوری در حوزه‌های هوش مصنوعی، بلاک‌چین، اینترنت اشیا و کلان‌داده سرمایه‌گذاری‌های بزرگی کرده‌اند. به هر حال، رشد و گسترش فناوری‌های مذکور با افزایش نگرانی‌ها درباره‌ی آن‌ها نیز همراه بوده است.

ترکیب فناوری‌های پیشگام گفته شده که با نام Big Four هم شناخته می‌شوند، جای بحث و بررسی کارشناسان امروزی دنیای فناوری است. به‌عنوان مثال، کلان‌داده نوعی سنگ بنای فناوری‌های آینده خواهد بود و اگر با هوش مصنوعی و بلاک‌چین ترکیب شود، ظرفیت‌های فراوانی دارد. به‌علاوه، ترکیب اینترنت اشیا با بلاک‌چین نیز برای هر دو فناوری سودمند است.

در این اواخر، رشد و به‌کارگیری بلاک‌چین کاهش یافته است؛ اما همگان به کاربردهای گسترده و همه‌جانبه‌ای آن اذعان می‌کنند؛ به‌همین دلیل، این فناوری می‌تواند سودمند باشد. سودمندی آن شبیه به هوش مصنوعی و اینترنت اشیا است و خود را در کنار آن‌ها و خصوصاً در پیشرفت اینترنت اشیا نشان می‌دهد.

پیچیده‌گی‌های زیادی دارد. به‌علاوه، پس از قانونی‌شدن فناوری‌ها نیز مشکلات مختلف از جمله حمله‌های امنیتی آن‌ها را تهدید می‌کند.

یکی از مثال‌های مهم در خلأهای امنیتی اینترنت اشیاء، با بات نت Mirai مشاهده شد. این حمله‌ای سایبری از کمره‌های نظارتی IP و دستگاه‌های DVR آن‌ها برای گسترش استفاده می‌کرد. البته، دستگاه‌های قربانی روی تنظیمات پیش‌فرض کارخانه‌ای یا تنظیمات امنیتی ضعیف کار می‌کردند.

مشکلات امنیتی اینترنت اشیاء یکی از بحث‌های مهم کارشناسان امنیتی در سال‌های گذشته بود. برخی از آن‌ها، این مشکلات را با رخداد‌های آخرالزمانی مقایسه می‌کردند.

بلاک چین وارد می‌شود:

همان‌طورکه در ابتدای مقاله گفته شد، چهار فناوری بزرگ در حال توسعه هستند تا به‌عنوان نیروهای اصلی انقلاب صنعتی چهارم نقش خود را ایفا کنند. البته، همه‌ای آن‌ها به مرحله‌ای رسیده‌اند که قطعاً به‌تنباهی نمی‌توانند از آن گذر کنند. به‌همین دلیل، در حال حاضر ترکیب‌های مختلفی از فناوری‌های بزرگ آینده را شاهد هستیم.

لبادی در ادامه‌ی صحبت‌هایش به این نکته اشاره می‌کند که

در حال حاضر، این روش‌ها در حال بررسی قرار دارند؛ اما در مجموع، ترکیب بهینه و قوی‌ترین کاربرد هنوز کشف نشده است.

اینترنت اشیاء فناوری دشواری است

در فضای بلاک‌چین، توکن‌ها (ICO) با سرعت زیادی ظهور کردند و با ادعای حل کردن تقریباً تمامی مشکلات انسان، یکی پس از دیگری معرفی شدند. در حوزه‌ای اینترنت اشیاء نیز چنین تپی چند سال پیش ایجاد شد. بسیاری از فعالان فناوری اینترنت اشیاء را در آن سال‌های به‌عنوان ابزار انقلاب در همه‌ای جنبه‌های زنده‌گی بشری دیدند.

به‌رحال در مدت چند سال، تجربه‌های سخت و ارزشمندی در حوزه‌ی IoT کسب شد. کارشناسان به‌خصوص در بحث امنیت شبکه و زمان اجرای فناوری نکات مهمی فهمیدند.

اجرای شبکه‌های اینترنت اشیاء با نرخ شکست فراوانی روبه‌رو بود. در بررسی میدانی مشخص شد میزان موفقیت شرکت‌هایی با زمینه‌ی کاری اینترنت اشیاء فقط ۲۶ درصد بوده است. مشکلاتی که مانع از موفقیت این شرکت‌ها می‌شد، تقریباً همان مشکلاتی بودند که بر سر راه همه‌ی فناوری‌های جدید قرار می‌گیرند. کیفیت داده و تخصص داخلی و زمان زیاد پیش‌بینی نشده برای تکامل برخی از این موانع مشترک هستند.





مطرح نشده‌اند؛ بلکه نمونه‌هایی از آن‌ها مورد بررسی و حتی اجرا قرار دارد. به‌عنوان مثال، IBM به‌عنوان یکی از استفاده‌کنندگان و بازیگران بزرگ راهکارهای بلاک چین، در حال حاضر از این فناوری برای نوعی از اینترنت اشیاء استفاده کرده و حتی درصدد توسعه‌ی آن است. هدف نهایی این غول دنیای فناوری ترکیب و ادغام هوش مصنوعی و اینترنت اشیاء و بلاک چین خواهد بود.

تلاش برای پیشرفت‌های آتی:

شرکت‌ها کاربران اصلی اینترنت اشیاء و بلاک چین هستند. آن‌ها هم مانند بازیگران بزرگ صنعت به این نتیجه رسیده‌اند که انقلاب صنعتی چهارم به هیچ وجه روی یکی از فناوری‌ها شکل نخواهد گرفت. به‌بیان‌دیگر، برای ایجاد چنین انقلابی به ترکیب و هم‌جوشی فناوری‌های پیشگام نیاز داریم.

اگر اینترنت اشیاء مشکلاتی از نوع امنیت و خرابکار ای دارد، ترکیب آن با بلاک چین به منظور ساخت دفتر کلی امن و نفوذ ناپذیر کاملاً منطقی به نظر می‌رسد. بدین ترتیب، اگر هوش مصنوعی با مشکل ضبط و نگه‌داری داده‌ها مواجه است، دفتر کل توزیع‌شده کمک بزرگی برای آن خواهد بود.

شایان ذکر است وقتی اینترنت اشیاء و هوش مصنوعی از مزایای ذکرشده در ترکیب با بلاک چین منتفع شوند، این فناوری نیز ریشه دارتر و حتی در برخی حوزه‌ها، استفاده از آن الزامی خواهد شد. به‌کارگیری در چنین سطحی، یکی از اهداف همیشگی فناوری دفتر کل توزیع‌شده بوده است.

درنهایت، شاید زمان آن رسیده باشد که فعالان حوزه‌ی بلاک چین تلاش برای ساختار شکنی در سیستم‌های گذشته فقط با یک شبکه را کنار بگذارند. آن‌ها باید به دنبال راه‌هایی باشند که بلاک چین را در اتحاد با اینترنت اشیاء، کلان‌داده، هوش مصنوعی و فناوری‌های دیگر گسترش دهند. منبع: www.zoomit.ir

فناوری‌های اینترنت اشیاء و هوش مصنوعی و بلاک‌چین هر سه در ۱۰ سال گذشته به‌مقدار درخورتوجهی توسعه یافته‌اند. به‌علاوه، موفقیت نهایی اکوسیستم با بلاک‌چین شروع می‌شود.

بلاک‌چین پایه‌های اینترنت را بازسازی می‌کند. یکی از ضعف‌های اصلی و مانع اتصال هوش مصنوعی و اینترنت اشیاء، مشکلات امنیتی است که در سطح و فرم کنونی اینترنت وجود دارد. فناوری بلاک چین می‌تواند با سه راهکار بسیاری از این مشکلات را از بین ببرد.

بلاک‌چین به کاربران امکان می‌دهد به‌صورت مستقیم باهم تجارت کنند. این امکان مکانیزم پرداخت را هم زمان با شبکه‌ای ارتباطی به کاربران عرضه می‌کند. شبکه‌های بلاک‌چین را می‌توان برای ایجاد گزارش‌هایی با قابلیت ایندکس استفاده کرد. این نوع گزارش به‌صورت خطی و دائمی ایجاد می‌شود و همه‌ای مردم در سرتاسر جهان بدون سانسور می‌توانند از آن‌ها استفاده کنند.

قابلیت دیگر بلاک چین برای کاربران، ابزار تائید هویت است. این امکان برای کاربرانی مفید خواهد بود که با هدف کنترل داده‌های خود فعالیت می‌کنند. البته، قطعاً برای افرادی همچون لبادی امنیت مسأله‌ای مهمی محسوب می‌شود و بلاک‌چین همان ابزاری است که به تعبیر برخی کارشناسان، نسل سوم امنیت را به سیستم‌ها معرفی می‌کند.

بلاک‌چین به‌عنوان پایه‌ای برای کاربردهایی ایجاد شد که شامل معاملات و ارتباط هستند. چنین کاربردهایی مسواری همچون قراردادهای هوشمند یا دیگر کاربردهای هوشمند را در بر خواهند داشت که از فرایندهای خاص اینترنت اشیاء، پشتیبانی کنند. با این روش، بلاک چین می‌تواند نه تنها پذیرش و اجرای اینترنت اشیاء را تسهیل کند؛ بلکه قابلیت‌ها و بهره‌وری هزینه‌ای آن را نیز افزایش دهد.

ظرفیت‌های ترکیب دو فناوری ذکرشده، تنها به صورت فرضیه



شاه محمود صابر

د اندروید لپاره پنځه غوره انتي وایرسونه

نړۍ په گوټ گوټ کې د خیرکو تیلیفونونو بیلیونونه کاروونکي له اندروید عامل سپستم څخه ګټه اخلي. که هکران ددې کسانو یوه کمه فیصدي هم ټارګېټ کړي، نو زیات تاوانونه اړولی شي. خو پر دې تاوانونو سربېره بیا هم د اندروید عامل سپستم کاروونکو ته د تشویش ځای نشته. دا ځکه چې د امنیتي ګواښونو سربېره دوی د پرمختللو او اغېزناکو انتي وایرسونو په مرسته کولای شي، له هکرانو ځانونه خوندي وساتي.

Mobile Security & Antivirus By ESET

په ټوله نړۍ کې له 600 میلیونو ډېر کاروونکي د ESET Mobile Security انتي وایرس د خپلو خیرکو تیلیفونو او یا ټابلټونو پر مخ نصب کړي دي. دا 600 میلیوني عدد په دې دلالت کوي، چې ESET Mobile Security انتي وایرس د کاروونکو تر منځ تر ټولو غوره انتي وایرس دی.

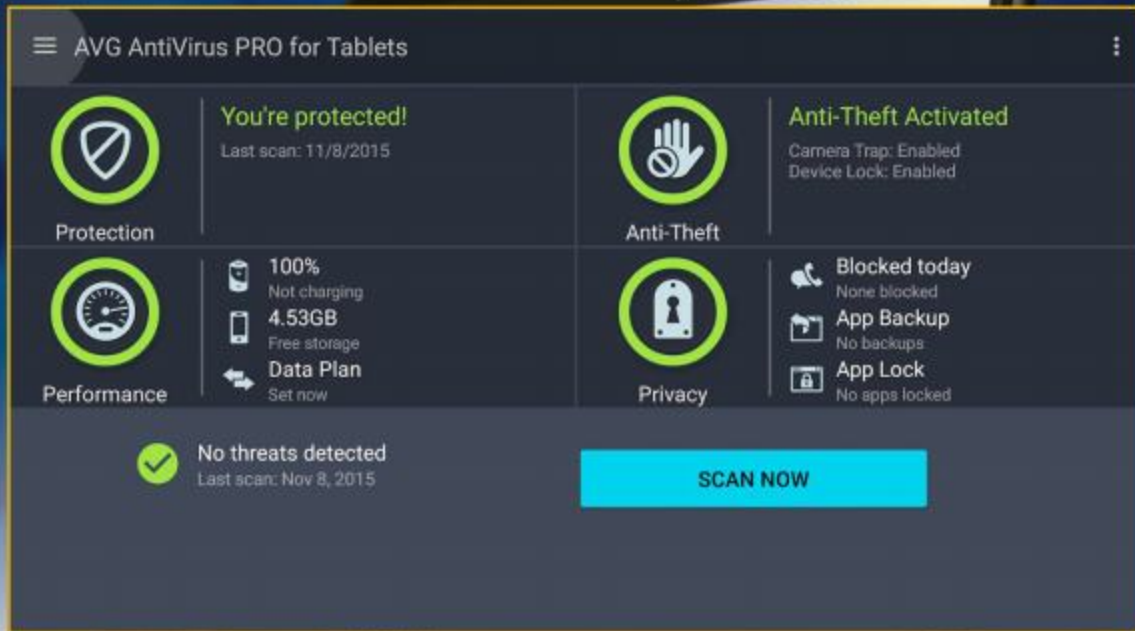
دا سافټویر به کاروونکو ته رښتیني امنیت چمتو کړي او له نصبولو وروسته به له ځنده پرته، د دستګاه ټولې برخې د تروجان او وړانکارو سافټویرونو د موندلو په موخه سکن کړي.

هم مهاله د انټرنېټ د 3G او 4G نسلونو په پرمختګ سره، په نړۍ کې د زیرکو تیلیفونو کاروونکي هم ورځ په ورځ زیاتېږي. همدارنګه دې پرمختګونو د زیرکو تیلیفونو د کمپنۍ و ترمنځ سیالی هم تودې ساتلې دي او وخت ناوخت په زړه پورې امکاناتو سمبال تیلیفونونه بازارو ته وړاندې کوي.

خو پر دې هرڅه سربېره یوازیني څه چې د زیرکو تیلیفونو کاروونکو ته یې سرخوړی جوړ کړی، هغه د دوی د تیلیفونو د ډاټا او اطلاعاتو نه خونديتوب دی. ددې کار لپاره بیا د نړۍ د بېلابېلو سافټویر جوړوونکو کمپنۍ و ترمنځ د انتي وایرسونو د تولید بازار ګرم دی.

اوسمهال د خیرک تیلیفونونو لپاره په نړۍ کې تر ټولو زیات مشهور عامل سپستم اندروید دی، چې همدا دلیل ددې سبب کېږي، چې د کاروونکو شخصي حریم یې په خطر کې پرېوځي. همدې لیکنه کې تاسو ته د نړۍ پنځه غوره انتي وایرسونه درپېژنو.

تروجان (Trojan) د اندروید لپاره تر ټولو لوی ستونزه زیږوونکی دی، تر دې چې د سپستم د مستوالي سربېره د هکرانو لپاره د شخصي مالوماتو په غلاکولو کې موثر دی. د



همدارنگه د دستگاہ د ورکېدو په حالت کې د نوموړې دستگاہ خای هم معلومولای شي. ددې ترڅنګ AVG د پیغامونو او ویبپاڼو د متنونو سکین کولو وړتیا هم لري. البته دا ځانګړتیا هغه وخت د کارولو وړ ده، چې AVG نوې او اېډېټ شوې نسخه ترلاسه کړی.

Comodo Mobile Security

Comodo انتي وایرس نه یوازې بالقوه ګواښونه سکین او تشخیصوي، بلکې هغوی په بېلابېلو خطرناکو ډلو له ویشلو وروسته د وایرس لپاره څېړي. بله دا چې ددې انتي وایرس کاروونکي کولای شي، چې د خپلې دستگاہ د سکین کولو لپاره مهالویش جوړ کړي او د خپل ټاکلي وخت سره سم، اړونده دستگاہ سکین کړي.

Avast Mobile Security

Avast انتي وایرس له ګوګل پلې (Google Play) جلا دی او بېلابېلې امنیتي ځانګړتیاوې لري، لکه ویب سکین، د زیانکاره URL کارولو پر مهال د اېډېټ کېدو وړتیا، د شخصي حریم د ساتنې فوق العاده وړتیا او د غلا ضد پرمختللي کړنلارې لري. همدارنگه ددې انتي وایرس یوه بله جالبه ځانګړتیا د لټون تاریخچې په پاکولو او لنډ لیکلي پیغام له لارې د دستگاہ بندول

همدارنگه دا انتي وایرس د فېشېنګ ضد (Anti-Phishing) ځانګړتیاوې لري او وړانګارو ویبپاڼو ته د ننوتلو پرمهال کاروونکو ته اخطارونه ورکوي.

د ESET انتي وایرس تل ګره امنیتي راپورونه وړاندې کوي، چې پکې ټول مشکوک موارد یادوي. همداشان د دوه نورو ځانګړتیاوو؛ Remote Lock او Remote Sirin په لرلو سره اندرویدي سېسټمونو لا زیات امنیت ورکوي. ESET انتي وایرس په دوه ګڼو کې ترلاسه کېدای شي؛ یو یې وړیا ګڼه ده او بله یې نرخ لرونکې. البته نرخ لرونکې ګڼه چې د اشتراک حق ته اړتیا لري، لازيات امکانات او ځانګړنې لري، لکه د خپلسري سکین او خپلسري اېډېټ امکانات.

AVG انتي وایرس

AVG هم د اندروید عامل سېسټمونو لپاره یو مهم انتي وایرس دی، چې اوسمهال په څیرکو تیلیفونو او ټابلټونو کې د ګټې وړ دی. ددې انتي وایرس د نصبولو لپاره هیڅ نوملیکنې او د پیسو ورکړې ته اړتیا نشته. دا انتي وایرس له نصبولو وروسته سمدستي دستگاہ سکین کوي او په همماله توګه هم د سکین کولو او هم د زیانکاره سافټویرونو د بندولو توان لري.

AVG یو له هغو غوره انتي وایرسونو دی، چې نه یوازې د شخصي حریم د ساتنې په موخه مجرب سکینر دی، بلکې



یا غیرفعال دل.

انتي وایرس خاتنه جلا خانگرتیاوی لري، چې یو له بله په زړه پورې دي.

لکه څنگه چې وینئ، د اندرویدي تیلیفونو لپاره د انتي وایرسونو په ټاکلو کې د هغوی وړیا نرخ ډېر رول لري. دا ځکه چې ډېری خلک وړیا اېلېکشنې خوښوي او نه غواړي هره میاشت د انتي وایرس د تېزولو لپاره پور پرې کړي. له وړیا نرخ راوړوسته بیا د انتي وایرس امکاناتو ته کتل کېږي، چې نوموړی انتي وایرس پر وړیا نرخ سر بېره څومره امکانات او اسانتیاوې لري؟

پورتني پنځه انتي وایرسونه هم چې په لنډه توگه درو پېژندل شول، هم ښه امکانات لري او هم وړیا او نرخ لرونکې نسخې لري، چې کاروونکي یې د خپلې خوښې سره سم ټاکلی شي.

د خپلو اندرویدي تیلیفونو د شخصي حریم او امنیت په خاطر خطر ونه کالئ او د پورته پېژندل شوو انتي وایرسونو له ډلې یو یې وټاکئ. البته دا جبري نه ده، چې هر ورو له پورته پنځه ووانتي وایرسونو یو وټاکئ، بلکې ستاسو د تیلیفون امنیت او شخصي حریم تر هرڅه ارزښتناک دي.

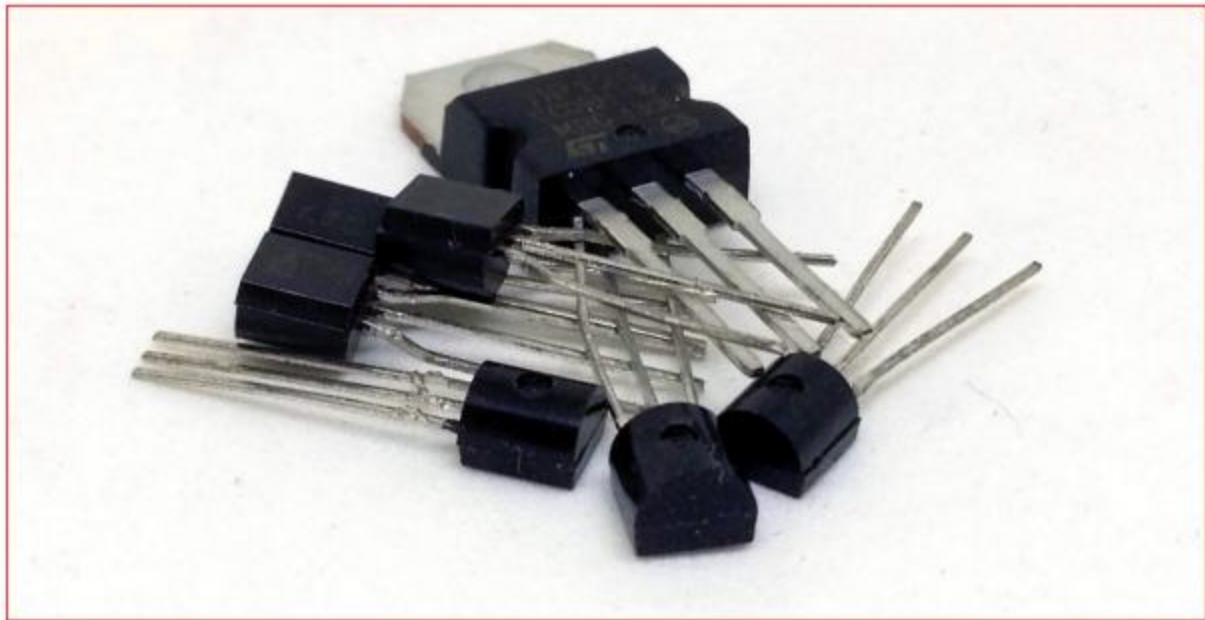
نن ورځ له شخصي اطلاعاتو ساتنه یوه مهمه او حیاتي مسأله ده او انتي وایرس د اندرویدي تیلیفونو د امنیت ساتلو په چاره کې خپل رغنده او د پام وړ رول لوبوي.

Avast انتي وایرس د خیرکو تیلیفونو د پروگرامونو د سکین کولو لپاره لومړی درجه انتي وایرس دی، چې اندروید عامل سپستمونو د اوسمهال او راتلونکي نسل هر ډول پروگرامونو د چانولو وړتیا لري. دا انتي وایرس په 2018 کال کې د اندروید تیلیفونو د سکین کولو لپاره تر ټولو غوره انتي وایرس پېژندل شوی و.

Anti-Virus Dr.Web Light

د Dr.Web کمپني د اندروید دستگاوو لپاره تر ټولو مشهور امنیتي سافتویر خپور کړی دی. د Dr.Web انتي وایرس به له اندرویدي تیلیفونو څخه د وایرسونو او زیانکاره سافتویرونو پر وړاندې ساتنه وکړي. دا انتي وایرس د یو لږ خانگرتیاوو لکه؛ د ډاډ وړ ساتنه، د سکین کولو لوړ چټکوالی، انعطاف لرونکی ترتیب، د کاروونکو د خوښې وړ چاپیریال، د هارډویر سرچینو څخه د کارولو تر ټولو ټیټه کچه او همدارنگه د ترلاسه کوونکو پیغامونو او زنگونو څخه ساتنه، ددې ترڅنګ دا سافتویر په ګوګل پلی کې په وړیا توگه د لاسرسې وړ دی.

طبیعي خبره ده، چې کله غوراوي زیات شي، نو هلته بیا ټاکنه هم اسانه چاره نه وي، له همدې کبله د پورته پنځه انتي وایرسونو له ډلې یو یې ټاکل ستونزمن کار دی. دا ځکه چې هر



ترانزیستور (Transistor) چیست؟

ترانزیستور یک قطعه الکترونیکی است، که در یک مدار مورد استفاده قرار می‌گیرد و با مقدار اندکی ولتاژ یا جریان، مقدار زیادی جریان یا ولتاژ را کنترل کند. به این معنی که می‌توان از ترانزیستور برای تقویت یا تعویض (تصحیح) سیگنال‌های الکتریکی یا انرژی استفاده کرد.

همین ویژگی باعث می‌شود ترانزیستور در مجموعه وسیعی از دستگاه‌های الکترونیکی مورد استفاده قرار گیرد.

ترانزیستور از ساندویچ کردن یک نیمه هادی بین دو نیمه هادی دیگر درست می‌شود. از آنجایی که جریان در ماده‌ای که به طور معمول دارای مقاومت بالا است منتقل می‌شود (به عنوان مثال یک مقاوم)، یک انتقال دهنده - مقاوم (transfer-resistor) یا ترانزیستور است.

اولین ترانزیستور اتصال - نقطه ای کاربردی در سال 1948 به وسیله ویلیام برادفورد شاکلی، جان باردین و والتر هویس براتین ساخته شد.

اما سابقه اختراعات مفهومی ترانزیستور به سال 1928 در آلمان بر می‌گردد. به نظر می‌رسد که اختراعات آلمانی‌ها هرگز ساخته نشده باشند و یا حداقل هیچ‌کس تا به حال ادعا نکرده که آن‌ها را ساخته است. قابل یادآوریست که سه فزیک‌دانی که نام‌شان برده شد جایزه نوبل فزیک را برای ساخت ترانزیستور در سال 1956 دریافت کردند.

- منطقه نوع p در مرکز هر دو را انجام می دهد.

سپس با تغییر پتانسیل در هر منطقه، شما می توانید به شدت بر سرعت جریان الکترون در سراسر ترانزیستور تأثیر بگذارید.

مزایای ترانزیستورها

در مقایسه با لامپ های خلاء (vacuum tubes) که قبلاً استفاده می شدند، ترانزیستور پیشرفت بزرگی بود. ترانزیستور در اندازه های کوچک تر می تواند به آسانی و ارزان در مقادیر زیاد ساخته شود. آنها مزایای عملیاتی مختلفی دارند، که ذکر آن ها در این مقاله نمی گنجد.

بعضی ها ترانزیستور را بزرگترین اختراع قرن بیستم می دانند، زیرا به مقدار زیادی راه را برای پیشرفت های الکترونیکی دیگر باز کرده است. تقریباً هر دستگاه الکترونیکی امروزی از یک ترانزیستور به عنوان یکی از اجزای اصلی فعالش برخوردار است.

از آنجایی که ترانزیستورها واحدهای ساختمانی تراشه ها هستند رایانه، تلفن و سایر دستگاه های دیگر بدون ترانزیستورها نمی توانستند وجود داشته باشند.

منبع: www.020.ir

ساختمان ترانزیستور اتصال- نقطه ای پایه

در اصل دو نوع اصلی از ترانزیستورهای اتصال- نقطه ای وجود دارد: ترانزیستور npn و ترانزیستور pnp، که در آنها n و p به ترتیب منفی و مثبت هستند. تنها تفاوت بین این دو، ترتیب ولتاژهای بایاس (bias voltages) است.

بایاس در الکترونیک به معنای ایجاد ولتاژها یا جریانات از پیش تعیین شده در نقاط مختلف یک مدار الکترونیکی به منظور ایجاد شرایط عملیاتی مناسب در اجزای الکترونیکی است.

برای درک اینکه چگونه یک ترانزیستور کار می کند، شما باید بدانید که چگونه نیمه هادی ها به یک پتانسیل الکتریکی واکنش نشان می دهند. بعضی از نیمه هادی ها نوع n یا منفی هستند، که به این معنی است که الکترون های آزاد در ماده از یک الکتروود منفی (از جمله، باتری که به آن متصل است) به سمت مثبت رانده می شوند.

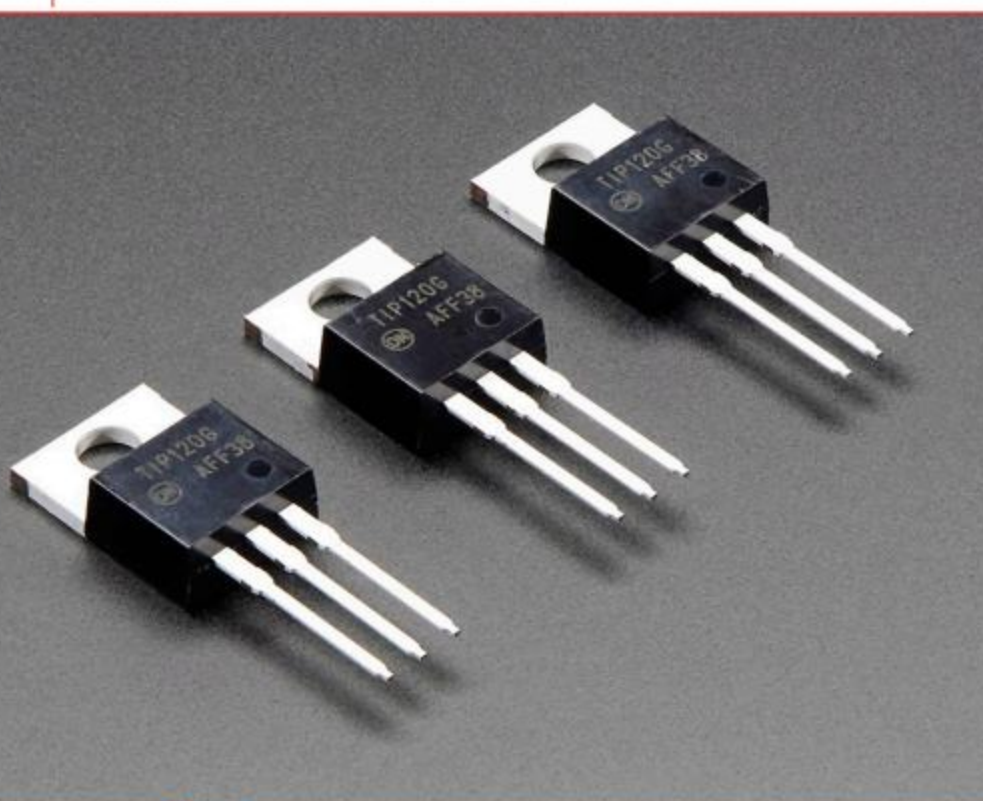
نیمه هادی های دیگر نوع p هستند که در این مورد الکترون ها «سوراخ ها» را در لایه های الکترون اتم پر می کنند، به این معنی که این عمل وقتی انجام می شود که یک ذره مثبت از الکتروود مثبت به سوی الکتروود منفی حرکت می کند. این نوع به وسیله ساختار اتمی ماده نیمه هادی خاص تعیین می شود.

حالا ترانزیستور npn را در

نظر بگیرید. هر انتهای ترانزیستور یک ماده نیمه هادی نوع n است و بین آنها یک ماده نیمه هادی نوع P است. اگر شما چنین دستگاهی را به یک باتری وصل کنید، خواهید دید که چگونه ترانزیستور کار می کند:

- ناحیه نوع n به انتهای منفی باتری متصل می شود و باعث می شود الکترون ها به داخل منطقه میانه نوع p میانه حرکت کنند.

- ناحیه نوع n به انتهای مثبت باتری متصل می شود و باعث می شود الکترون های کند از منطقه نوع p خارج شوند.





معرفی ۸ اپلیکیشن برتر برای دانلود Wallpaper آیفون

۳. Patterator

اپلیکیشن Patterator نرم افزاری است که به شما اجازه می‌دهد، Wallpaper مورد علاقه ای خود را با استفاده از ستیکرهای مختلف ایجاد کنید. با استفاده از این اپلیکیشن قادر خواهید بود تا الگوهای بسیار زیاد و متنوعی از ستیکرها را ایجاد کرده و در نهایت Wallpaper مورد علاقه ای خود را بسازید.

۴. Clarity

اپلیکیشن Clarity به طور اختصاصی به منظور ارائه ای بهترین والپیپرها ساخته شده. اگر یک طراح یا هنرمند باشید احتمالاً از تصاویر پس زمینه با تم تاریک و عکس‌های مینیمال در این اپلیکیشن لذت خواهید برد.

Clarity هر دو بار در هفته با عرضه ای چیزی شبیه به یک مجله، بهترین والپیپرهای انتخاب شده ای اخیر را برایتان به نمایش می‌گذارد. اما موضوعی که این اپلیکیشن را متمایز

۸. Vellum

اپلیکیشن Vellum از بین اثرات فوق العاده زیبای هنرمندان سرتاسر جهان، سعی کرده بهترین‌ها را انتخاب کند و برای کاربران به ارمغان بیاورد. در میان اقیانوسی از تصاویر پس زمینه ای که در این اپلیکیشن به صورت آنلاین وجود دارد می‌توانید برای یافتن Wallpaper جذاب تر از قبلی که در Vellum تعبیه شده استفاده نمایید. اپلیکیشن یاد شده بهترین پس زمینه ها را در لیست‌های دسته بندی شده و کاملاً منظم به شما نمایش خواهد داد.

۲. Unsplash

Unsplash یکی از معروف ترین وبسایت‌های مربوط به تصاویر استوک است که والپیپرهای زیبای بسیار متنوعی را برای آیفون ارائه می‌کند. اما رفتن به این وبسایت و گم شدن در میان هزاران تصویر مختلف برای یافتن پس زمینه خیلی عاقلانه نیست. اینجاست که باید از اپلیکیشن Unsplash استفاده کنید.

۷. Walli

اپلیکیشن Walli یک فضای مجازی مختص به تصاویر پس زمینه است. هنرمندان مختلف آثار هنری متنوع خود را در این فضای مجازی آپلود می کنند و بقیه ای افراد می توانند نسبت به دانلود و استفاده از آن ها اقدام نمایند. این اپلیکیشن و استفاده از تصاویر پس زمینه رایگان است.

با این که این اپلیکیشن تعداد زیادی Wallpaper در اختیاران قرار نمی دهد، اما دارای تصاویر بسیار با کیفیتی است که می توانید از آن ها استفاده کنید. در بین Wallpaper می توانید تصاویری مربوط به ابرقهرمان ها، تایپوگرافی و ... را مشاهده نمایید.

می کند، بخش ویرایش تصاویر پس زمینه ای آن است.

۵. Papers.co

اپلیکیشنی ساده که به منظور یافتن تصویر پس زمینه ای مناسب توسعه داده شده است. کفایت نرم افزار را اجرا کنید و بین تعداد زیادی از تصاویر پس زمینه ای موجود به گشت و گذار بپردازید تا یکی از تصاویر نظرتان را به خود جلب کند. حالا می توانید با زدن روی تصویر و انتخاب گزینه ی Save آن را ذخیره کرده و به عنوان تصویر پس زمینه انتخابش نمایید.

۶. Everpix

اپلیکیشن Everpix برای نمایش تصاویر از همه ای



۸. Atlas Wallpaper

اپلیکیشن Atlas Wallpaper رویکردی کاملاً متفاوت نسبت به تصاویر پس زمینه دارد. با اجرای این اپلیکیشن کفایت یک مکان روی نقشه را انتخاب کنید تا این اپلیکیشن یک طراحی جالب از آن را به شما تحویل دهد. برای انتخاب مکان ها می توانید تصویر را بزرگنمایی کنید تا حالتی که بیشتر می پسندید را انتخاب کنید. برای داشتن تصاویر مختلف هم می توانید رنگ های مورد استفاده توسط این اپلیکیشن را تغییر دهید.

منبع: دیجیاتو

نمایشگر استفاده می کند. با باز کردن اپلیکیشن همیشه یک تصویر پس زمینه مشاهده می کنید و می توانید با کشیدن صفحه به سمت چپ تصویر بعدی را مشاهده نماید.

اگر از Wallpaper خوشتان آمد می توانید روی گزینه ای دانلود (فلش به سمت پایین) بزنید تا آن را ذخیره کرده یا این که با زدن گزینه ای ستاره آن را به علاقه مندی های خود اضافه کنید. همچنین می توانید با باز کردن منو دسته بندی های مختلف، علاقه مندی ها، پس زمینه های معروف و ... را نیز مشاهده نمایید.



CDN چیست و چگونه به وبسایت شما کمک می‌کند؟

وقتی وبسایتی از CDN استفاده می‌کند، درخواست‌های کاربران برای دریافت محتوا به نزدیک‌ترین پاپ‌وبسایت مسیریابی می‌شود. چند راه برای مسیریابی درخواست به پاپ‌وبسایت مشخص وجود دارد که یکی از آن‌ها IP Anycast است.

بدون CDN

تصویر زیر نشان می‌دهد چگونه اطلاعات بدون CDN به سرور مبدأ می‌رسد. صرف‌نظر از محل جغرافیایی کاربر، اطلاعات باید از سرور مبدأ درخواست شود. سرور مبدأ ممکن است فاصله‌ای بسیار از کاربر داشته باشد.

با CDN

با استفاده از CDN محتوا از نزدیک‌ترین پاپ‌وبسایت به‌دست‌کاربر می‌رسد و در نتیجه، ارتباط سریع‌تر می‌شود. در واقع، درخواست‌های کاربران برای دریافت اطلاعات دیگر به پیمایش مسیر تا سرور اصلی نیازی ندارد و از نزدیک‌ترین نقطه پاسخ‌داده خواهند شد. این، یعنی مسیر کوتاه‌تر و جریان داده‌ای سریع‌تر. سرورهای اصلی می‌توانند همه‌ی محتوای موجود در CDN را تحویل دهند. وظیفه‌ای سرور اصلی ارائه‌ای خدمات در نقش «SSOT» در CDN است. به بیان دیگر، این سرور حاوی به روزترین نسخه‌ای فایلی است که CDN می‌شناسد. محتوای Cache شده طول عمر محدودی دارد؛ چون محتوای وب می‌تواند به مرور زمان تغییر کند. از این رو، سرورهای لبه‌ی CDN اگر به‌روزترین محتوا را نداشته باشند، باید به سرور اصلی درخواست

شبکه‌ای توزیع محتوا یا CDN شبکه‌ای توزیع یافته از نظر جغرافیایی است که علاوه بر تسهیل دسترسی به اطلاعات، مزایایی برای کاربر و شرکت‌های ارائه‌کننده‌ای محتوا به‌همراه دارد. CDN (شبکه‌ای توزیع محتوا) نوعی شبکه‌ای توزیع‌شده‌ای جغرافیایی متشکل از سرورهای پروکسی و مراکز داده‌شان است. این سرورها در نقاطی به نام نقطه‌ی حضور (PoP) قرار می‌گیرند. هدف این شبکه‌ها تحویل محتوا به کاربرانی نهایی از نزدیک‌ترین نقطه‌ای جغرافیایی با کیفیت و سرعت بالاتر است. CDN تحویل انواع محتوا مانند ویدئو، پخش زنده‌ای ویدئو، فایل‌های نرم‌افزاری، محتوای وب و موبایل و... را برعهده دارد. ارائه‌دهنده‌گان خدمات CDN ممکن است خدمات دیگری مانند امنیت سایبری، بهینه‌سازی WAN و... را نیز عرضه کنند. در ادامه بررسی می‌کنیم که CDN چگونه کار می‌کند و چرا استفاده از آن می‌تواند برای‌تان سودمند باشد.

CDN چگونه کار می‌کند؟

همان‌طور که پیشتر اشاره شد، CDN شبکه‌ای بزرگ متشکل از سرورهای مختلف واقع در چند منطقه‌ای جغرافیایی است. پاپ‌وبسایت‌ها (نقاط حضور) در نزدیکی نواحی پرجمعیت سراسر دنیا قرار می‌گیرند. در کشورهای بزرگ ممکن است انواع بسیاری از پاپ‌وبسایت‌ها وجود داشته باشد. در شبکه‌های CDN هدف «هدایت کاربران به نزدیک‌ترین نقطه‌ای حضور» است.

loss) به حداقل می‌رسد. براساس آزمایش‌های مختلف در بسیاری از نقاط جغرافیایی، در مقایسه با وبسایت‌هایی که بدون CDN اداره می‌شوند، CDN میانگین تأخیر بارگذاری وبسایت را ۷۳ درصد کاهش می‌دهد. سرعت مزیتی مهم به‌شمار می‌آید؛ زیرا می‌دانیم تأثیر در خورتوجهی بر Bounce Rate و تجربه‌ی کلی کاربر دارد.

۲. افزایش مقیاس‌پذیری: مقیاس‌پذیری از دیگر مزایای مهم CDN است؛ زیرا مدیریت اوج ترافیک و بالاوبابین رفتن آن در مدتی کوتاه را ممکن می‌کند. بدین ترتیب، بار کمتری روی سرور می‌افتد و ظرفیت پاسخ‌دهی بیشتر می‌شود. از آنجایی که به‌طور معمول ۸۰ درصد محتوای هر وبسایت عادی ثابت و ایستا است، بخش چشمگیری از محتوا با کمک CDN، سریع‌تر و کارآمدتر تحویل داده می‌شود. در واقع، این عامل نیز به اندازه‌ی سرعت مهم است. بدون CDN، اوج ترافیک ممکن است به‌از کار افتاده‌گی (Crash) یا پاسخ ندادن سرور منجر شود. شبکه‌های

دهند و محتوا را به روزرسانی کنند.

چه نوع محتوایی در CDN ذخیره می‌شود؟

گاهی تصور نادرستی از نوع محتوای ذخیره‌شده در CDN وجود دارد. گفتنی است فقط فایل‌های تصویر و اسکریپت، در CDN ذخیره‌شده نیستند و اگر وبسایتان از نوع وردپرس است، همه‌ی محتوای موجود در پوشه‌های «wp-content» و «wp-includes» را می‌توان جابه‌جا کرد و در CDN میزبانی کرد. این موضوع برای بیشتر سیستم‌های مدیریت محتوا (CMS) صادق است. CDN همچنین می‌تواند ویدئوهای HD و محتوای 4K و انواع فایل‌های دیگر را ارائه کند.

در ادامه، نمونه‌هایی از فایل‌هایی آمده که در CDN میزبانی می‌شوند:

- تصاویر: PNG, JPG, SVG, GIF, TIF
- استایل‌شیت: CSS
- جاوا اسکریپت: JS
- ویدئو و صدا: FLV (Flash), HLS, MP4 (HTML5 videos), MOV (QuickTime), WMV (Windows Media), MP3 and WAV
- فونت‌های وب: EOT, TTF, OTF, CFF, AFM, LWFN, FFIL, FON, PFM, PFB, WOFF, SVG, STD, PRO, XSF, ...
- سایر فرمت‌های فایل: HTML, JSON, PDF, DOC, PPT, XLS, EPUB, ODT, ODP, ODS, TXT, RTF, ZI

شبکه‌ی تحویل محتوا چگونه به شما کمک می‌کند؟

مهم نیست وبلاگی کوچک را اداره می‌کنید یا وبسایت بزرگ تجاری، مزایای بسیاری در استفاده از CDN برای همه‌ی وبسایت‌ها وجود دارد. «سرعت» هدف و مزیت اصلی CDN است که به ذهن بیشتر استفاده‌کننده‌گان می‌رسد. سرعت همیشه مزیت مهم CDN بوده و هست؛ اما مزایا و قابلیت‌های CDN مناسب فراتر از صرفاً سرعت تحویل است.

در فهرست زیر، تعدادی از مزایای مهم استفاده از شبکه‌ی توزیع محتوا به‌طور خلاصه آمده است:

۱. بهبود عملکرد: عملکرد یکی از مزایای مهم پیاده‌سازی CDN به‌شمار می‌آید. محتوای وبسایت شما در سراسر دنیا Cache می‌شود و با کوتاه‌تر شدن مسافت رساندن محتوا به کاربران نهایی، زمان تأخیر کاهش می‌یابد و اتلاف بسته (Packet



این امر موجب ایجاد افزونگی خودکار می شود. افزونگی خودکار کمک می کند مطمئن شوید وبسایت تان همیشه آنلاین باقی می ماند و در دسترس بازدیدکننده گان است.

۶. کاهش هزینه ها: با استفاده از شبکه ای توزیع محتوا، دیگر به تأمین و نگه داری از زیرساخت های سخت افزاری نیازی ندارید. افزون بر این، اگر مبلغ هاست وب خود را بر اساس پهنای باند پرداخت می کنید، CDN می تواند تا حد چشمگیری این مبلغ را کاهش دهد؛ چون محتوا به جای ارسال مستقیم از هاست وب تان (سرور اصلی)، از Cache موجود در سرورهای لبه ای CDN ارائه می شود. در استفاده از سرویس ابری CDN، هزینه ها را به تناسب مصرف (Pay-as-You-Go) پرداخت و پول تان را ذخیره می کنید.

۷. افزایش نرخ معاملات: وبسایت کند به نرخ تبدیل تان لطمه می زند. به گفته ی Kissmetrics، حتی یک ثانیه تأخیر در پاسخ دهی صفحه ممکن است به کاهش ۷ درصدی در تراکنش ها منجر شود. اگر با استفاده از شبکه ای تحویل محتوا، پاسخ دهی وبسایت تان را دو ثانیه سریع تر کنید، تقریباً نرخ تراکنش ۱۴ درصد افزایش پیدا می کند.

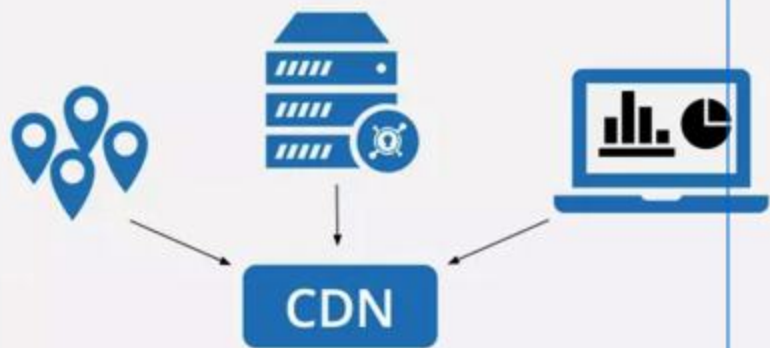
۸. کاهش Bounce Rate: عوامل بسیاری در Bounce Rate وبسایت ها نقش دارند؛ مانند راهبری و ظاهر و کاربرد. از عوامل مهمی که اصلاح بسیار آسانی دارد، زمان بارگذاری وبسایت است. به گفته ای Web Performance Today I، چیزی در حدود ۵۷ درصد از مصرف کنندگان آنلاین وبسایت هایی را ترک می کنند که بارگذاری شان بیش از سه ثانیه طول می کشد. اگر بارگذاری وبسایت تان سه ثانیه طول می کشد، ممکن است تأثیر چشمگیری روی فروش تان بگذارد. به عبارت دیگر، برای بهبود سرعت بارگذاری وبسایت تان علاوه بر داشتن CDN، باید بهترین ارائه دهنده ی میزبانی (Hosting) و پلاگین Cache مناسب و CDN را انتخاب کنید.

شبکه ای توزیع محتوای آروان نیز با در اختیار داشتن پاپ وبسایت های متعدد در شهرهای مهم جهان، دسترسی کاربران به وبسایت شما را سریع تر و در دسترس تر و امن تر می سازد. می توانید اطلاعات بیشتر در این باره را در صفحه ی معرفی محصول CDN آروان بخوانید.

منبع: www.circle.arvancloud.com

توزیع محتوا می تواند هر میزان از ترافیک را بدون کاهش سرعت کاربران نهایی کنترل کنند. این امر باعث می شود بار از دوش سرور مبدأ برداشته شود و Down Time کاهش یابد.

۳. امنیت: یکی از امکانات جانبی برخی از شبکه های توزیع محتوا، ارائه ای خدمات امنیتی بر بستر CDN است. از جمله ای این امکانات عبارتند از: WAF, Firewall, Rate limit، امکان مهم DDoS Protection. همچنین، برخی از CDN ها درست همانند هاست وب، امکان پیاده سازی گواهی های SSL را می دهند. برخی از شبکه های توزیع محتوا با ارائه ی WAF از وب سرورها در برابر بسیاری از حملات هکری متداول نیز محافظت می کنند.



۴. بهبود سئو (بهینه سازی موتور جست و جو): وقتی صحبت از بهینه سازی موتور جست و جو به میان می آید، سرعت بارگذاری صفحات وب عامل بسیار مهمی در رده بندی صفحه به شمار می آید. بیشتر موتورهای جست و جو زمان بارگذاری صفحه را در الگوریتمشان در نظر می گیرند. برای گوگل که در واقع در صفحات تان می خزد، سرعت وبسایت نقش درخورتوجهی در سئو ایفا می کند. با بهینه سازی وبسایت تان برای بارگذاری سریع تر، تکرار خزیدن های گوگل در صفحات تان بیشتر می شود و در نتیجه، محتوای تان به طور گسترده تری در دسترس قرار می گیرد و سریع تر شاخص گذاری (index) می شود.

۵. قابلیت اعتماد: با CDN درخواست های ارسال شده به وبسایت تان همیشه به نزدیک ترین مکان موجود مسیریابی می شوند. اگر سرور در دسترس نباشد، درخواست ها به شکل خودکار به سرور بعدی موجود ارسال می شوند.

بهترین بسته انترنتی هفته وار با سرعت 4.75G+



1.5 جی بی

فقط
125 افغانی

فعال سازی: #1*125*477*

فقط برای 7 روز قابل اعتبار میباشد.
برای تمام زون ها بدون هرات
ثبت سیمکارت ضروری می باشد.



4G LTE



HD VOICE



www.afghan-wireless.com

152 (24 HRS)





بسته هفته وار اندیوالی

وسیع ترین پوشش با شفاف ترین صدا

فقط 80 افغانی

فعال سازی: #1*8*233*

غیر فعال سازی: #2*8*233*

400[☎]
دقیقه

تماس از افغان بیسیم به افغان بیسیم

ثبت سیمکارت ضروری می باشد.



چرا ما در اکثر خریدهای انترنتی ضرر می‌کنیم؟



حتی کالاهای متفرقه و بدون مارکی هستند که کیفیتی عالی و همچنین قیمتی ایده آل دارند، اما چون توان رقابت با برندهای غول پیکر دیگر را در تبلیغ کردن خودشان ندارند، در ذهن مردم ناشناخته مانده اند.

و چون فروش محصولاتی که در ذهن مردم جایگاهی دارند، بسیار ساده تر از فروش محصولات دیگر است، نتیجه این می شود که با فروشگاههای آنلاینی مواجه می شویم که تنها چند مدل از محصول مورد نظر ما را دارند و در نهایت مجبور می شویم که به انتخاب یکی از آنها بسنده کنیم. غافل از این که محصولات دیگر و به صرفه تر دیگر - آن هم در این شرایط اقتصادی - را از دست خواهیم داد. این مشکلی است که امروزه به وجود آمده و هر روز ما را بیشتر درگیر خود می کند.

که نه تنها این نوع خرید بهینه ای نیست، بلکه ما را بیشتر از قبل محدود می کند و می بینیم که همه به یکدیگر شبیه شده ایم، بدون این که حتی دلیلش را هم بدانیم! البته در سمت دیگر ماجرا هم فروش کالاهای بی کیفیت نه تنها دردی از ما مشتریان دوا نخواهد کرد، بلکه به ضرر خود فروشگاه انترنتی نیز خواهد بود و اعتبارش را مخدوش می کند. همین طور امکان ندارد که هر مغازه، گالری و مرکز خریدی برای خودش یک ساتی و اپلیکیشن راه بیاندازد و انتظار داشته باشد که مردم فرصت کنند و از محصولاتش بازدید نمایند.

منبع: وب سایت آلامتو

این روزها کمتر کسی را می توان پیدا کرد که حداقل برای یک بار هم که شده، محصولی را از یکی از فروشگاههای معتبر انترنتی خریداری نکرده باشد.

دلیلش هم بسیار ساده و روشن است! دیگر مانند گذشته نمی توان ساعتها در خیابانها و مغازههای سراسر خیابانهای شهرمان، و یا حتی شهرهای دیگر گشت و دقیقاً همان چیزی را که به دنبالش بودیم، پیدا کنیم.

چون از طرفی هم تعداد مغازهها و مراکز خرید بسیار زیاد شده، از طرف دیگر وقت ما به خاطر مشغله های دیگر تمام پر شده و هم این که ازدحام شهر می تواند واقعاً توان ما را از بین ببرد.

به همین دلیل بیشتر ما سعی می کنیم که تا حد امکان خریدهای خود را بدون مراجعه حضوری انجام دهیم و البته که روز به روز هم به تعدادمان افزوده می شود.

اما این روند یک مشکل اساسی دارد! یک فروشگاه آنلاین تمام سودش در این است که محصولاتی که دارد را بهترین و مناسب ترین نوع معرفی کند. روی تبلیغات برندهایی که به فروش می رساند به شدت کار می کند تا ما مطمئن شویم که این مارک و این محصولی که در این فروشگاه موجود است، بهترین گزینه ایست که می توان به آن فکر کرد!

اما واقعیت این طور نیست. امروزه به دلیل ساده تر شدن مراحل تولید محصولات و نیز بیشتر شدن کسب و کارها، بسیاری از برندهای مختلف و



کسب درآمد بدون سرمایه

افراد زیادی هستند که می خواهند برای خودشان شغلی را دست و پا کنند، ولی هیچ سرمایه ی ندارند و شاید بارها به شرکت ها و اداره های مختلف سر زده باشند، اما متأسفانه موفق به دریافت شغل نشده اند. آیا می دانید شما هم می توانید بدون سرمایه یا حتی با سرمایه ی اندک برای خودتان کسب درآمد کنید؟ آیا ایده ای دارید ولی نمی توانید چگونه آن را پیاده سازی کنید؟ برای این که به جواب های تان برسید تا پایان پست ما را همراهی کنید.

شروع کسب و کار بدون سرمایه

برای این که یک کسب و کار را شروع کنید باید نکاتی را در ذهن تان مرور کنید تا به موفقیت نزدیک تر شوید.

1. قطعاً برای شروع یک کسب و کار شما راه سختی در پیش دارید، ولی این شرایط زمانی سخت تر می شود که بخواهید کسب و کارتان را بدون سرمایه آغاز نمایید. شاید در شروع نتوانید به میزان سودی که می خواهید برسید، ولی اصلاً ناامید نشوید و سعی کنید یک مبلغ را مشخص کنید و برای رسیدن به آن تلاشهای تان را زیاد تر کنید.

2. سعی کنید کاری را برای خودتان در نظر بگیرید که در آن

مهارت و تجربه دارید نه این که صرفاً به خاطر حرفهای که شنیده اید به سراغ کسب درآمدی بروید. باید به دنبال چیزی بروید که آن را می شناسید. اگر شناخت کافی با کسب و کار انتخاب شده ندارید مجبورید زمان زیادی را صرف یادگیری و حتی آموزش و مشاوره های انجام دهید که هر کدام از این موارد قطعاً هزینه می خواهید.

3. اگر قرار است کسب و کاری را بدون سرمایه آغاز نمایید یعنی باید بپذیرید که کارهای را خودتان انجام دهید به بیانی ساده تر در شروع برای این که بتوانید به سود خوبی برسید نیازی نیست کارمند استخدام کنید خود شما باید قادر به انجام کارهای یک کارمند معمولی باشید.

4. از بهترین روش های که می تواند کمک کند تا شما یک کار بدون سرمایه را شروع کنید، ارائه خدمت یا سرویس است. حتی اگر شما محصولی را می فروشید و بتوانید در کنار آن خدمت یا سرویسی ارائه دهید

قطعاً کمک زیادی به کسب و کار شما خواهد داشت.

کسب درآمد بدون سرمایه:

روش های مختلفی وجود دارد که شما با توجه به استعدادها و علاقه ی که دارید می توانید یکی از آنها را انتخاب نمایید. البته اگر بخواهیم از روش های بدون سرمایه اینترنتی استفاده کنیم قطعاً صدها روش برای کسب درآمد از اینترنت وجود داشته است مثل کسب درآمد کلیک، کسب درآمد از گوگل Audience و...

1. خدمات نوشتن مقاله.

2. انتشار مطالب پولی و نوشتن تحلیل در مورد وب سایتها.

3. نوشتن پست مهمان برای مشتریان

4. کسب درآمد از بیت کوین.

5. Google AdSense

6. خدمات ثبت نظر در وب سایتها.

7. تبدیل شدن به یک کارگزار برای وب مسترها و صاحبان وب سایت ها.

8. نقد و بررسی محصولات.

9. محصولات تان را تولید کنید و بفروش برسانید.

10. نوشتن کتاب الکترونیکی.

11. ارائه خدمات.

12. همکاری در فروش و بازاریابی وابسته.

13. و....

البته این مورد بیشتر برای خانم توصیه می شود که برای شغل دوم نیز مناسب است.

این دسته از افراد می توانند هنرهای خودشان را به خوبی تولید کنند و سپس برای فروش آنها اقدام نمایند. به خاطر داشته باشید که شما کمی در این خصوص باید تبلیغ را چاشنی کارتان کنید تا محصولاتتان شناخته شوند.

3. کسب درآمد از طریق تدریس و آموزش

متأسفانه بارها دیده ایم که افرادی در رشته ی تحصیلی خودشان مهارت زیادی دارند و زمانی که مدرک شان را می گیرند، موفق به دریافت شغلی نشده اند. بهتر است شروع به آموزش و تدریس کنند.

در هر حیطه ی که شما مهارت و استعداد دارید مثل زبان خارجی، آشپزی، کارهای هنری و... می توانید در منزل خودتان و به آسانی به تدریس و آموزش دانسته های تان بپردازید و به این واسطه کسب درآمد کنید.



1. کسب درآمد به واسطه همکاری در فروش

افرادی که فن بیان قوی دارند این مورد را می توانیم به آنها پیشنهاد کنیم. خیلی از شرکت ها و اداره ها برای این که محصولات شان را بفروشند و در بازار سریع تر معروف شوند به نماینده گان فروش نیاز دارند که البته این روزها آگهی های زیادی در مورد استخدام بازاریاب ها نیز می بینیم. بهترین کار این است که به این سازمانها سری بزنید و شرایط آنها را بررسی کنید و محصولات آن ها را بفروشید و خودتان نیز به درآمد برسید.

2. کسب درآمد از هنرهای دستی

افرادی که در زمینه هنرهای دستی استعداد زیادی دارند میتوانند از هنرهای دستی برای رسیدن به درآمد استفاده کنند.

4. مدیریت شبکه های اجتماعی را برعهده بگیرید

امروزه شرکت ها و اداره های زیادی وجود دارد که در شبکه های اجتماعی مختلف فعالیت می کنند و البته نیاز دارند تا افرادی را به عنوان ادمین استخدام کنند تا بتوانند در طول روز موارد مهم را در این شبکه ها به اشتراک بگذارند. فروشگاه های بزرگی نیز وجود دارد که روزانه اجناس خود را از طریق اپلیکیشن ها و شبکه های اجتماعی به اشتراک می گذارند.

اگر شما یک فرد فعال در شبکه های اجتماعی هستید و در جذب مخاطبان به صفحه ها و کانال ها مهارت دارید می توانید به عنوان ادمین برای این شرکت ها و اداره ها و فروشگاه ها کار کنید و به درآمد برسید.

منبع: وب سایت زوم تک.

چارچوب مفهومی گزارشگری مالی

Financial Reporting Conceptual Framework

عبدالقاهر مدیر



پیوسته به گذشته...

بعضی از پاسخ دهنده‌گان به مقاله‌ای برای بحث، اظهار داشتند که اتکا پذیری دیگر ممکن نیست به عنوان یکی از ویژگی‌های کیفی اطلاعات مالی سودمند در نظر گرفته شود. هیئت استانداردهای بین‌المللی حسابداری معتقد است که بسیاری از نگرانی‌ها به نبود اطمینان در اندازه‌گیری مربوط می‌شود. در پاسخ به این نگرانی‌ها، هیئت استانداردهای بین‌المللی حسابداری پیشنهاد می‌کند تا از این بحث که نبود اطمینان در اندازه‌گیری - به طور خاص اگر سطح نبود اطمینان در برآوردها خیلی بالا باشد - عاملی است که باعث می‌شود صورت‌های مالی کمتر مربوط باشند، ابهام زدایی شود.

عناصر صورت‌های مالی: عناصر بخش اساسی هستند که شالوده صورت‌های مالی بر مبنای آنها بنا نهاده می‌شود. هیئت استانداردهای بین‌المللی حسابداری معتقد است که تعریف فعلی دارایی‌ها و بدهی‌ها به خوبی عمل می‌کند؛ اما بهبود پذیر است و بنابر این اصلاحاتی را در مورد تعریف دارایی‌ها و بدهی‌ها برای توضیح بهتر موارد زیر پیشنهاد

می‌کند:

- این‌که دارایی، منبع اقتصادی است و بدهی، تعهدی فعلی است؛

- این‌که برای تحقق تعریف دارایی و بدهی، جریان ورود منافع اقتصادی از دارایی (جریان خروج منافع اقتصادی از بدهی)؛ لازم نیست که قطعی باشد.

همچنین، تعریف‌های درآمد و هزینه به روز رسانی خواهند شد تا با تعریف‌های دارایی و بدهی، سازگار باقی بمانند. پیش نویس، تعریف فعلی حقوق مالکانه را به عنوان منافع باقی مانده در دارایی شرکت بعد از کسر همه بدهی‌ها، بدون تغییر حفظ می‌کند و تعاریف زیر را برای دارایی، بدهی و حقوق مالکانه پیشنهاد می‌کند:

دارایی‌ها (Assets): منابع اقتصادی موجود که به واسطه رویدادهای گذشته تحت کنترل واحد تجاری درآمده‌اند.

بدهی‌ها (Liabilities): تعهدهای فعلی واحد تجاری برای انتقال منابع اقتصادی که در نتیجه رویدادهای گذشته به

وجود آمده اند.

حقوق مالکانه (Equity/ Capital): منبع اقتصادی، حقی است که قابلیت بالقوه ایجاد منافع اقتصادی آینده را دارد و تعهد فعلی، تعهدی برای انتقال منابع اقتصادی است که: واحد تجاری توانایی عملی برای اجتناب از آن را ندارد؛ و در نتیجه رویداد گذشته به وجود آمده است؛ بدین معنی که منافع اقتصادی از قبل، دریافت شده اند و یا فعالیت مورد نظر از قبل انجام شده است.

اندازه‌گیری: اندازه‌گیری فرآیند کمی کردن اطلاعات بر حسب پول درباره دارایی‌ها، بدهی‌ها، درآمد و هزینه واحد تجاری است. در پیش نویس، مقدمه ای در مورد رهنمودهای اندازه‌گیری پیشنهاد شده است. این مقدمه مبانی اندازه‌گیری متنوع (بهای تمام‌شده تاریخی و ارزش‌های جاری) و عوامل که در هنگام انتخاب مبنای اندازه‌گیری باید مدنظر قرار گیرند را توصیف می‌کند. در چارچوب مفهومی، درآمدها و هزینه‌ها به صورت تغییرات در دارایی‌ها و بدهی‌ها تعریف شده‌اند؛ اما این به آن معنی نیست که هیئت استانداردهای بین‌المللی حسابداری تنها به صورت وضعیت مالی اهمیت می‌دهد و صورت عملکرد مالی را نادیده گرفته است. اطلاعات درباره هردو این صورت‌ها برای استفاده‌کنندگان از صورت‌های مالی مهم است؛ بنابراین هنگام تصمیم‌گیری در مورد

شناخت، اندازه‌گیری و نحوه ارائه و افشا، هیئت استانداردهای بین‌المللی حسابداری به این نکته توجه می‌کند که آیا نتایج حاصل شده، اطلاعات سودمندی در خصوص هردو این صورت‌ها فراهم می‌کند یا خیر.

شناخت و قطع شناخت: شناخت فرآیند در دست گرفتن دارایی یا بدهی برای درج آن در صورت وضعیت مالی و قطع شناخت فرآیند حذف تمام یا بخشی از دارایی یا بدهی از صورت‌های مالی است. رهنمود پیشنهادی، در مورد این‌که چه وقت دارایی‌ها یا بدهی‌ها باید در صورت‌های مالی شناسایی شوند را بهبود می‌دهد و راهنمایی‌هایی در مورد این‌که چه وقت قطع شناخت باید صورت گیرد، فراهم می‌آورد.

شناخت: پیش نویس، معیارهای شناخت را بر مبنای ویژگی‌های کیفی اطلاعات مالی سودمند ارائه می‌کند. واحد تجاری، دارایی یا بدهی را شناسایی می‌کند؛ به شرط آنکه چنین شناختی برای استفاده‌کنندگان از صورت‌های مالی این موارد را فراهم آورد:

- اطلاعات مربوط درباره دارایی یا بدهی؛
- ارائه صادقانه دارایی یا بدهی و هرگونه درآمد یا هزینه منتج از آن؛ و اطلاعاتی که منافع تهیه آن از هزینه‌اش بیشتر باشد.

ممکن است وقتی یکی یا بیشتر از یکی از موارد زیر وجود داشته باشد، معیارهای گفته شده محقق نشود:

- مشخص نباشد که آیا دارایی یا بدهی وجود دارد؛
- احتمال وضعی درباره جریان ورود (جریان خروج) منافع اقتصادی از دارایی (بدهی) مورد نظر وجود داشته باشد.
- سطح نبود اطمینان در اندازه‌گیری آن قدر بالا باشد که اطلاعات حاصل شده، اثر گذاری کمی داشته باشد.



گزارشگر، واحدی است که ارائه صورت‌های مالی با مقاصد عمومی را انتخاب می‌کند یا ملزم به ارائه آنها می‌شود؛ لازم نیست که شخصیت حقوقی باشد و می‌تواند تنها بخشی از یک واحد یا دو یا چند واحد را دربر داشته باشد. چارچوب نظری از یک واحد یا دو یا چند واحد را دربر داشته باشد. چارچوب نظری پیشنهاد می‌کند که حدود واحد گزارشگری که یک یا بیش از یک واحد فرعی دارد، بر مبنای کنترول مشخص شود. به طور معمول، احتمال بیشتری وجود دارد که صورت‌های مالی تلفیقی نسبت به صورت‌های مالی غیر تلفیقی، اطلاعات سودمندی را برای استفاده کنندگان فراهم کنند. در صورت‌های مالی تلفیقی، واحد تجاری درباره دارایی‌ها و بدهی‌هایی که به طور مستقیم از سوی خودش کنترول می‌شود و دارایی‌ها و بدهی‌های غیر مستقیم، آن‌که به واحدهای فرعی اش است و آنها را کنترول می‌کند، گزارش می‌کند.

در صورت‌های مالی غیر تلفیقی، واحد تجاری تنها در مورد دارایی‌ها و بدهی‌هایی که به طور مستقیم به وسیله خودش کنترول می‌شود، گزارش می‌کند. اگر واحد تجاری صورت‌های مالی تلفیقی و صورت‌های مالی غیر تلفیقی را تهیه کند، صورت‌های مالی غیر تلفیقی باید مشخص کنند که استفاده کننده گان چگونه می‌توانند صورت‌های مالی تلفیقی را کسب کنند.

قطع شناخت: چارچوب مفهومی فعلی، در مورد قطع شناخت راهنمایی فراهم نمی‌آورد. پیش‌نویس، راهنمایی‌هایی با هدف ارائه صادقانه موارد زیر پیشنهاد می‌دهد:

- دارایی‌ها یا بدهی‌هایی که بعد از یک معامله یا رویداد دیگری که منجر به قطع شناخت می‌شود، نگاه‌داشته شده اند.

- تغییر در دارایی‌ها و بدهی‌های واحد تجاری در نتیجه آن معامله یا رویداد دیگر.

به طور معمول، تصمیم‌گیری در مورد قطع شناخت آسان است اما به هر حال، بعضی اوقات تصمیم‌گیری درباره قطع شناخت سخت‌تر می‌شود؛ مانند مواردی که در آن دو هدف یاد شده بالا با یکدیگر در تضاد قرار گیرند. موارد و مباحث مطرح شده در پیش‌نویس، به طور عمده برچنین موارد تمرکز می‌کند.

نحوه ارائه و افشا: پیش‌نویس، دربرگیرنده پیشنهادهایی در مورد نحوه ارائه و افشا و شامل چگونگی ارائه عملکرد مالی می‌شود. هیئت استانداردهای بین‌المللی حسابداری در برنامه خود درباره افشا، مفهیم ارائه و افشا که در چارچوب مفهومی آمده اند، را گسترش خواهد داد. این اقدام شامل اجرای مجموعه‌ای از پروژه‌های تحقیقاتی با هدف بهبود افشا است. همچنین، هیئت استانداردهای بین‌المللی

حسابداری برای اولین بار پیشنهاد می‌کند تا در مورد ارائه درآمد و هزینه در صورت سود و زیان یا در صورت سود جامع، راهنمای مفهومی ارائه شود.

واحد گزارشگر:

هیئت استاندارد بین‌المللی حسابداری (International Accounting Standards Board)، راهنمایی‌هایی را در خصوص واحد گزارشگر بر مبنای بازخوردهای دریافت شده برای پیش‌نویس 2010 در این خصوص، پیشنهاد می‌کند. واحد





۱۰ توصیه موثر برای عرضه محصول جدید به بازار

۱. به مشتریان تان فرصت بدهید:

حتماً مطمئن شوید که مشتریان تان به راحتی آنچه را از طریق محصول تان اطلاع رسانی کرده‌اید درک می‌کنند. شما باید برای مشتریان تان فرصتی فراهم آورید که با استفاده‌ی آزمایشی و رایگان، دانلود رایگان، دمو، و ویدیو معرفی‌نامه‌ی محصول تان نسبت به فعالیت‌های شما آگاهی پیدا کنند. به‌ای علاوه، باید آزمایش‌هایی مانند نظرسنجی، و مصاحبه برای ارتقاء عرضه‌ی محصول خود انجام دهید.

۲. محصول تان را بسنجید:

مشتریان، تحلیلگران، یا سایر آدم‌ها اگر محصول تان بتواند کمک‌شان کند آنچه را به دنبال هستند بیابند همیشه محصول شما را به خاطر خواهند داشت. همچنین باید حساب حد و اندازه‌های محصول خود تان را بدانید، که به شما در تشخیص پیام‌هایی که مشتریان را مطلع می‌کنند کمک فراوانی خواهند کرد. عرضه‌ی شما هرگز متوقف نخواهد شد؛ بلکه در گذر زمان بهبود پیدا می‌کند. شما همچنین باید در تبلیغات ابتکار به خرج بدهید تا بتوانید مشتریان را جلب و علاقمند کنید.

۳. کمپین راه بیندازید:

روابط عمومی در فرایند بازاریابی نقش مهمی ایفا می‌کند. شما باید از روابط عمومی برای تبلیغ محصول عرضه شده‌ی خود استفاده کنید. نباید تمام چیزها را بگذارید برای دقیقه‌ای نودی که محصول به بازار عرضه می‌شود. شما باید به انتشار بعضی اخبار درباره‌ی محصولات تان برای مشتریان ادامه دهید. آن‌ها تشخیص خواهند داد که آیا محصول شما واقعاً تازه و جدید است یا نه. اطلاعات محصول باید به روز شده باشد تا مشتریان را در جریان تغییرات اعمال شده قرار دهد.

۴. کارهای مختلفی انجام دهید:

بعضی از تبلیغات مشتریان را خسته و کسل می‌کند. شما باید چیز متفاوتی درست کنید مثل ویدیوهای جالب و سرگرم کننده، چاپ نظرسنجی یا یک بررسی، گرفتن یک سری عکس جالب یا شعارهای منحصر به فرد درباره‌ی محصول، که می‌تواند به مشتریان کمک کند محصول شما را به راحتی به خاطر بیاورند. شما می‌توانید از حقه‌های بازاریابی استفاده کنید که هدفشان جلب توجه مشتریان به محصول مورد نظر است. شما می‌توانید به آن‌ها نمونه‌هایی از محصول یا

پیشنهادات تبلیغاتی، ویژه گی های محصول، و اطلاعات سفارش برای تبلیغ محصولتان استفاده کنید. به خصوص، باید مکان تبلیغ و مکان تماس را که به مردم کمک می کند بازخوردهای خود را به راحتی ارسال کنند ارائه کنید. به علاوه، باید وبسایتان را بهینه سازی کنید تا بیشترین اثری را که فناوری می تواند به جا بگذارد برای خود به ارمغان بیاورید.

شما می توانید برای عرضه ای محصول جدیدتان وبسایت مختص به خودتان را درست کنید. اما مطمئن شوید که حتما یک تبلیغ خریداری کنید. مکان تبلیغ در وبسایتان بسیار اهمیت دارد و می تواند به شما در معرفی کردن محصولتان کمک کند.

7. به بازاریابی آنلاین هم توجه داشته باشید:

اگر تصمیم گرفته اید که محصولتان را به صورت آنلاین بازاریابی کنید، باید توجه داشته باشید که وبلاگ نویسی یکی از مهم ترین اشکالی است که از طریق آن می توانید یک محصول جدید را به طرز موفقیت آمیزی عرضه کنید. شما باید بعضی از معروفترین وبلاگنویسان

تخفیف هایی هنگام خرید هم بدهید. متعاقباً، می توانید از مشتریان پرسید کدام نمونه از محصول را دوست دارند، چقدر از محصول رضایت دارند، و خواستار چه تغییراتی در محصول هستند.

5. به مشتریان احتمالی تان فرصت بدهید:

علم داشتن نسبت به نوع رقابتی که درگیر آن هستید به موفقیت شما کمک خواهد کرد. شما باید با شرکا یا مشتریان احتمالی خود در تماس باشید تا بتوانید محصول خود را سریع و مؤثر تبلیغ کنید. هرچه مردم بیشتر درباره ای محصولتان صحبت کنند، محصولتان بیشتر شناخته خواهد شد. بحث مشتریان احتمالی درباره ای محصولتان آن قدر ارزشمند است که به مردم کمک می کند در مورد چیزی که شما می فروشید بیشتر اطلاعات کسب کنند.

6. وبسایت درست کنید:

بسیاری از کارآفرینان برای عرضه ای محصولات جدید وبسایت درست می کنند. اگر می خواهید مشتریان درباره ای محصولتان سریع تر چیزهایی بدانند، پس وبسایتی طراحی کنید که در آن بتوانید از مقایسه ها،





صورت آن‌ها متوجه نمی‌شوند از کجا باید شروع کنند و به محصول شما روی بیاورند.

10. تماس خود را با مشتریان حفظ کنید:

بعد از فروش محصول‌تان به مشتریان، تماس‌تان را با آن‌ها حفظ کنید. باید مطمئن شوید که مؤسسه‌ای شما هنگام خرید محصولات و بعد از آن به مشتریان اهمیت می‌دهد. مؤسسه‌ی تجاری شما باید یک تیم نگهداری حرفه‌ای و همچنین یک دپارتمان حمایت از مشتریان برای کمک به مشتریان‌تان هر زمان که نیاز باشد در اختیار داشته باشید. شما باید اطلاعات تماس ضروری مانند نشانی ایمیل را جهت کمک به سهولت تماس برقرار کردن مشتریان برایشان ارسال کنید. مؤسسه‌ی تجاری شما باید کارکنان را در زمینه‌ی مدیریت تماس‌ها یا درخواست‌های مشتریان آموزش دهد تا دغدغه‌ی او در زمینه‌ی پاسخگویی به مشتریان وجود نداشته باشد.

منبع: www.bazdeh.org

را از هویت خود آگاه سازید و همچنین محصول‌تان را به آن‌ها بشناسانید. اگر به آن‌ها پیشنهاد کمک بدهید آن‌ها به شما در امر تبلیغات کمک خواهند کرد.

8. زمان و سرمایه صرف کنید:

شما باید برای عرضه‌ی موفقیت‌آمیز محصول جدیدتان وقت و سرمایه صرف کنید. اگر می‌خواهید مطمئن شوید که وبسایت‌تان به اندازه‌ی کافی کاربردی است، باید برای آن هزینه کنید. اگر می‌خواهید مطمئن شوید که تحقیقات‌تان کامل است، به وقت صرف کردن برای دستیابی به یافته‌های بیشتر نیاز خواهید داشت.

9. شفافیت را در کار خود حفظ کنید:

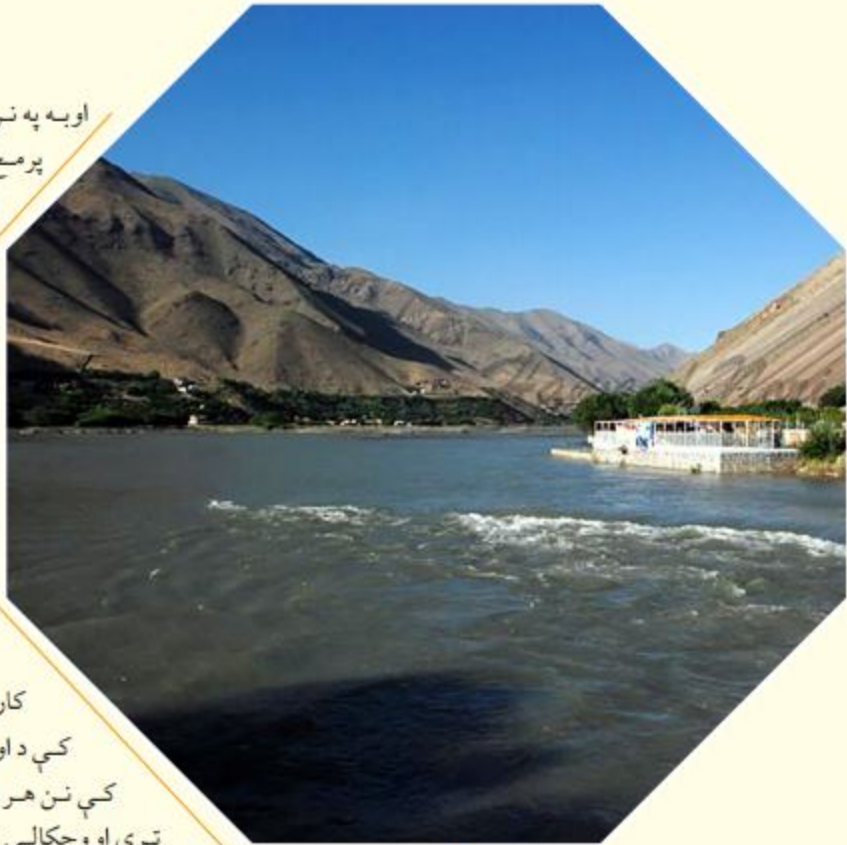
باید تبلیغات‌تان شفاف و روشن باشد. اگر اطلاعات‌تان شفاف و واضح باشد مشتریان آنچه را اطلاع رسانی می‌کنید آسان‌تر متوجه خواهند شد. شما باید آن‌ها را در جریان کامل ویژه‌گی‌ها، کارکردها، مزایا یا قیمت، و ... محصول‌تان قرار بدهید. مشتریان‌تان را در رابطه با محصولات‌تان گیج و سردرگم نکنید، در این



سراج الحق بېرکزی خدران

د افغانستان د اوبو زېرمې او دهغوی مدیریت

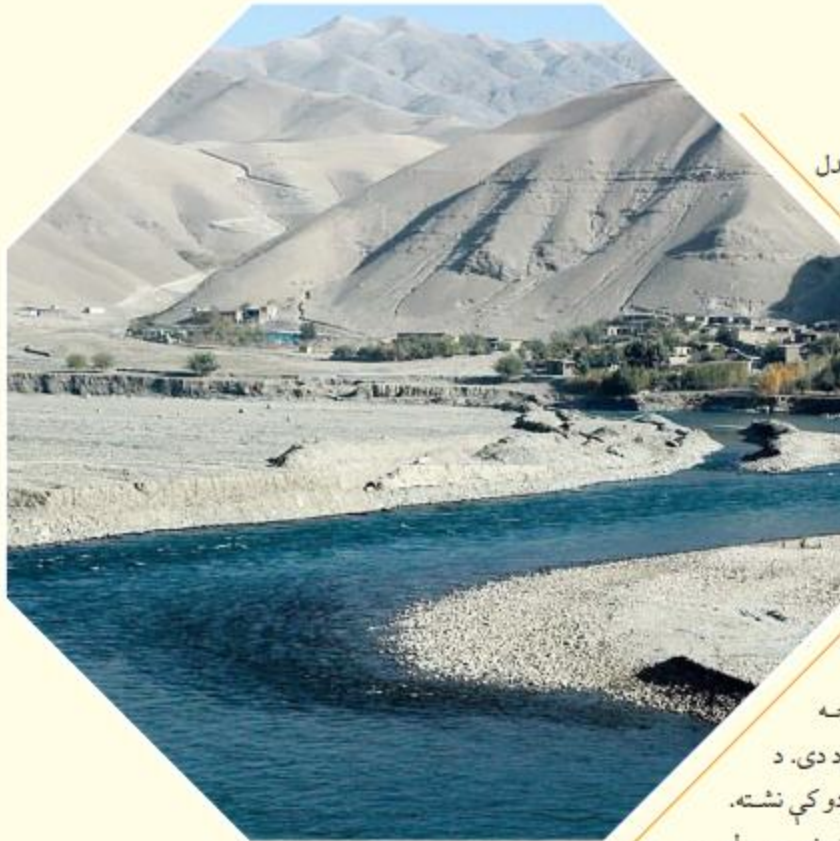
اوبه اسماني سره زر د افغانانو د ملي عزت او حيثيت يوه ستره الهي شتمني. اوبه د بشريت په وده کې يو خورا مهم ارزښتمن توکي دی. د نړۍ ستر تمدونونه اوبو ته نږدې وده کړې او د نړۍ سترې امپراتورۍ د اوبو پر غاړه په پښو درېدلې دي. اوبه يواځې د څښاک لپاره نه دي، بلکې د کرنې، سوداګرۍ، ترانسپورت او په دفاعي چارو کې هم کارېدلې دي. پرته له اوبو کرنه، صنعت او ژوند ناشوني دي. اوبه د څښتن تعالی يو ستر نعمت دی، چې خپلو بنده گانو ته يې ډالۍ کړې دي. د ځمکې پر مخ په زرغونو زرغونو بڼو کې د څښاک اوبه بهېدل د جنت باغونو سپمبولونه دي. انسان ته د اوبو قدر او ارزښت په تېره او دښته کې جوتهېږي. اوبه د ژوند مهمه اړتيا ده. سړی کولای شي ډېر وخت يې له خوراکه ژوند وکړي، خو په لږ وروځو کې يې له څښاکه ژوند نشي کولای. له اوبو پرته پر ځمکه ژوند ناشوني دی. د اوبو ځای هيڅ شې نشي نيولی او د انسانانو، څارويو او نباتاتو د ژوندون يواځينی توکي دی. د بشريت په تاريخ کې يو ټکی خورا مهم ځلېدلی دی، هغه يو نا ليکل شوی حق د هر انسان د څښاک پر اوبو دی. د څښاک اوبو حق هر چېرې شته. د اوبو حق يو له ډېرو ورو حقونو څخه گڼل کېږي. د څښاک اوبه له پامه نه غورځېدونکي بشري حق دی. نړۍ کې اوبه له يوه پلوه ورکېږي، له بل پلوه هم مهاله په ډېره بې رحمانه، ظالمانه او نا انډوله توگه ويشل کېږي. د اوبو کمښت اغېز په مستقيم توگه پر بې وزلو خلکو پريوځي. د څښاک اوبو له کمښت سره د درېمې نړۍ هېوادونه مخامخ دي. پوښته دا ده، آيا په رښتيا اوبه په خلاصېدو دي او همدارنگه په نړۍ کې د اوبو کمښت چېرته ليدل کېږي؟ په شمالي افريقا، منځني ختيځ، منځنی آسيا او د استراليا به ځينو برخو کې د اوبو په کيفيت او کميت کې بدلون ليدل کېږي. په هسپانيه کې د اروپا لومړنی دښته رامنځته شوې ده. پر دې سربېره ډېری دښتونه او سيندونه وچ شوي دي، لکه په آسيا کې د اورال دښت. د اقليم کارپوهانو د اټکلونو پر بنسټ تر ۲۰۲۵ کلونو به په افريقا، پاکستان او هند کې نږدې ۱،۸ ميليارده وگړي د اوبو له کمښت سره مخ شي. اوبه په طبيعت کې يو ډېر په زړه پورې څيز دی. ځمکه ۷۱ سلنه پر اوبو پټه ده. په اټکلي توگه د ځمکې ۹۷ سلنه اوبه مالکيني دي. ۳ سلنه اوبه د څښاک خوړې اوبه دي.



اوبه په نړۍ کې یواځینې توکس دی، چې د خمکې پرمخ د غازو، مایعاتو او کنکال په څېر شتون لري. په نړۍ کې ۱،۲ میلیارده انسانان د څښاک پاکو اوبو ته هیڅ لاسرسي نه لري. ۲،۴ میلیارده انسانان چې د نړۍ ۴۰ سلنه وګړي جوړوي، نه شي کولی خپلې کارول شوې اوبه په سمه توګه راغونډې او بېرته تصفیه کړي. په درېمه نړۍ کې همدا ناولې او چټلې اوبه د کانالیزاسیون نشتوالي له امله د ۸۰ سلنې ناروغیو لامل ګرځي. اوس مهال د کیمیا او فزیک پوهان او د اوبو متخصصین او انجینران په نوې او پرمختللي ټکنالوجي کار او څېړنې ترسره کوي، ترڅو په راتلونکي کې د اوبو د کړکېچونو مخه ونیول شي. په نړۍ کې نن هر درېم انسان د طبیعي ناوړینونو له امله له تړې او وچکالی کړېږي. په نړۍ کې درېمه برخه خلک د اوبو له کمښت څخه زیانمن شوي دي. د نړیوالو څېړونو او پلټنو پر بنسټ د اوبو دغه اوسنی کمښت باید شتون ونه لري، ځکه په نړۍ کې اوبه په کافي اندازه شتون لري. اکثره سیاسي کړکېچونه د اوبو د عادلانه ویش مخه نیسي د اوبو کمښت لاملونه او اغېزې د اوبو کمښت او اغېزې لاملونه اکثره زنځیري دي. د اقلیم بدلون، د وګړو وده یا چټکه ډېرېدنه، نړیواله اقلیمي تودوخه، په صنعتي فابریکو کې د زښتو ډېرو اوبو کارول او بې ځایه مصرفول او د اوبو ککړتیاوې دي. همدارنګه د اوبو کمښت سره ناروغی، لوربه او قحطی رامنځته کېږي. د اوبو کمښت له امله خلک اجباري کډوالی ته مجبورېږي او د اوبو پر سر شخړې، لانجې او جګړې رامنځته کېږي.

د اوبو د نړیوال کړکېچ د حل لارې چارې

پر نړیواله کچه اړینه ده، یوه پراخ بنسټه، پایښت لرونکې ټولمنلې نړیوالې تګلارې غوراوی وشي او د څښاک اوبو لپاره د نړیوالې ټولنې اوږد مهالې موخې او نوبستونه باید داسې پلي شي، چې ټول بشریت ته د څښاک اوبو د لاسرسي لارې چارې خلاصې شي او تخنیکي اسانتیاوې ورته برابرې شي. نړیواله ټولنه باید هممهاله د اوبو د موثرې زېرمې مدیریت پلانونه طرح او پلي کړي. په ټولو برخو کې مهمه د کرنیز سیاست برخه ده، د اوبو زېرمې او سپما لپاره یوه نوې تګلاره رامنځته شي، ترڅو پر نړیواله کچه د اوبو کمښت او کړکېچونو مخنیوي وشي.



موږ په خپله باید څه وکړو؟

موږ مجبور یو د خپل د ژوند ډول بدل کړو. په لومړي ګام کې باید په ټوله نړۍ کې د کاربن ډای اکسایډ کمښت رامنځته شي. د سکرو، تېلو او کیمیاوي توکو فابریکې باید ودرول شي، د ډیزلې موټرو چلول باید کم او ورک شي، د ځنګلونو وهل باید ودرول شي، د اوبو بې ځایه ضایعاتو ته د خلکو پام اړول، د لمر او بادي انرژۍ څخه کار اخیستل او داسې نورې لارې چارې شته. د افغانستان د اوبو د منابعو مدیریت افغانستان د منځني او سویلي آسیا ترمنځ یو جیوسټراتیژیک هېواد دی. د آسیا په کچه افغانستان د اوبو له کبله یو ډېر غني هېواد دی. د افغانستان د اوبو زېرمې د نړۍ په ډېرو هېوادو کې نشته. اوس مهال افغان حکومت د اوبو او اوبو بندونو جوړولو پر

سر له ډېرو سترو ستونزو او تنګونو سره مخامخ دی. افغانستان د خپلو اوبو منابعو د نه مدیریت له امله د خپل ژوند خورا مهم اسماني ارزښت او شتمني بالقوه خپلو ګاونډیو هېوادونو ته دالی کوي. د افغانستان نیمایي خاوره غرونه لري، غرونه ډېری وخت په طبیعت کې د اوبو برجونه نومول شوي دي. د ډېرو غرونو له امله افغانستان په سیمه کې د اوبو ډېرې سترې زېرمې لري. د افغانستان په نامه د څېړنو مرکز د شمېرو په بنسټ، هر کال ۱۹ میلیارده متر مکعب اوبه پاکستان ته ځي او ۳۴ میلیارده متر مکعبه اوبه ایران ته ځي. دغو هېوادونو د افغان اوبو ته په خپلو خاورو کې سترې سترې زېرمې جوړې کړي دي. زموږ خاورینه کره ځمکه سخته تبه لري. افغانستان د اقلیم او هوا تودوخې له امله، د جګړه ییز ککر چاپیریال له امله، د توفانو، سېلابونو له امله په شوک کې پروت دی. دې ناوړو حالاتو د افغانانو ژوند په جدې توګه له ګواښونو سره مخامخ کړی دی. که چېرې افغان دولت د اوبو مدیریت او وچکالی کرکېچ په برخه کې کولای ګامونه وانخلي او خپلې هڅې ګړندی نه کړي او د ستونزو په وړاندې عملاً څه ونه کړي، نو افغانان به له مصیبه ډکو او نه جبرانېدونکو خورا سختو پایلو سره مخ شي. د وچکالی ناوړه حالاتو له امله به میلیونو نورو څارویو ژوند له ګواښ سره مخامخ شي. ورسره به د افغانستان اقتصاد، چاپیریال او ټولنیز ژوند د له منځه تللو سره مخامخ شي. زیانونه به یې د څلویښت کلنې جګړې په پرتله زیات وي. داراوان اقلیمي بدلونونه به افغانستان ته ډېر ژر نوي ګواښونه او ناوړینونه راوړي. په یووېشتمه پېړۍ کې اوبه داسې دي لکه تېل په شلمه پېړۍ کې. راتلونکې جګړې به پر تېلو نه، بلکې په خوږو اوبو وي. په منځني ختیځ او منځني آسیا کې د اوبو بسم په ټک ټکېدو او د چاودېدو په حالت کې دی.

مرتضی امیرعباسی

چگونه مانند حرفه‌ای‌ها بحران را مدیریت کنیم؟

هیچ بحرانی وجود ندارد که قابل مدیریت نباشد. اما موفقیت شما در مدیریت بحران بستگی به قدرت اراده، مهارت‌ها و استراتژی‌های تان دارد.

اهداف فروش یکی پس از دیگری محقق می‌شوند، کسب‌وکار تان رونق می‌گیرد و هر روز وارد بازاری جدید می‌شوید. اما کسب‌وکار بازی پیچیده‌ای است که همیشه مسیری هموار را طی نمی‌کند. بنابراین، پذیرش اصل تغییر مستمر در شرایط کسب و کار دیگر انتخاب نیست، ضرورت است.

در عین حال، ما اغلب زمانی به شناخت بیشتر از خود و کسب و کارمان می‌رسیم که دچار مسأله‌ای غیرمنتظره و شرایط بحرانی شویم. شاید کمتر فرد یا سازمانی را ببینیم که مدعی باشد تا به حال هیچ گونه بحرانی را پشت سر نگذاشته است. بحران شرایطی غیرمنتظره و غافلگیرکننده است که عموماً نمی‌توان از راه‌های پیشین به آن عکس‌العملی مناسب نشان داد یا در قبالتش تصمیم‌گیری درست کرد. باین حال، عواملی چون تجربه، مهارت، سرعت، هوشمندی، خلاقیت و موقعیت‌سنجی مانع از سرگردانی و غافل‌گیری در هنگام بروز بحران می‌شود. نکاتی که در ادامه می‌خوانید نیز به شما کمک می‌کند تا مثل حرفه‌ای‌ها از پس بحران‌ها بر بیایید:

از پیش برنامه ریزی کنید:

فهرستی از پنج موردی را تهیه کنید که ممکن است در آینده‌ای نزدیک کسب‌وکار شما را دچار چالش جدی و مشکلات بزرگ کنند. فرض کنید که صاحب یک پتروفروشی هستید. در این صورت مواردی مثل لانه‌کردن حیوانات موذی، یا حضور پیشخدمت گستاخی که همیشه باعث دلخوری مشتری می‌شود و نیز فست‌فود رقیبی که به‌تازگی در همسایگی تان افتتاح شده، مهم‌ترین موضوعاتی هستند که ممکن است روزی شما را حسابی به دردسر بیندازند.

لذا، علاج واقعه پیش از وقوع باید کرد. در هنگام برنامه ریزی برای پیشگیری و مواجهه با مشکلات، احساسات شخصی و ملاحظات



را کنار گذاشته و تصور کنید که می‌خواهید به یکی از دوستان خود مشورت بدهید. به‌علاوه فردی را به‌عنوان مسئول روابط عمومی خود انتخاب کنید تا با مشتریان، رسانه‌ها و سرمایه‌گذاران‌تان گفت‌وگو کرده، نظرات‌شان را انعکاس دهد و بتواند با آن‌ها ارتباط سازنده‌ای برقرار کند.

همدلی کنید:

یک عذرخواهی ساده و صادقانه اغلب حتی عصبانی‌ترین مشتریان را آرام می‌کند. با این حال، این هشدار را جدی بگیرید: بسیار مهم است که عذرخواهی از جانب شخص مدیر بوده و به انتشار بیانیه‌های غیرمستقیم عذرخواهی در وبسایت شرکت یا حساب Twitter اکتفا نشود.

عذرخواهی شخصی و رودررو علاوه‌بر آن که وجهه‌ای انسانی‌تر دارد، نشان می‌دهد که شما در مقام مدیر یک کسب‌وکار درد، خشم و دلخوری مشتری را درک می‌کنید. ضمن آن که این رویکرد مانع از بالاگرفتن موضوع و داغ شدن بحث در شبکه‌های اجتماعی یا دیگر رسانه‌ها خواهد شد. در صورت امکان، به‌طور عمومی نیز متعهد به رسیده‌گی به موضوع و عدم تکرار آن شوید.

واقعه‌ی تلخ شرکت هواپیمایی یونایتد: این شرکت در سال ۲۰۱۷- یعنی هنگامی که یک مسافر به دلیل اشتباه شرکت در بلیت‌فروشی اضافه از ترک چوکی خود امتناع کرده و سپس به‌زور و کشان‌کشان از هواپیما بیرون انداخته شده بود- نمونه‌ای از شیوه‌ای نادرست و افتضاح مدیریت بحران و عذرخواهی است.

یک ویدیو از حادثه که چهره‌ی خونین مسافر و کشیده شدن او در راهروی هواپیما را به تصویر کشیده بود، تنها ظرف چند ساعت در سطح رسانه‌های مختلف پخش شد. بیانیه‌ی اولیه شرکت یونایتد در مورد این حادثه که بابت «جابجایی صندلی مسافر» عذرخواهی کرده بود، اوضاع را به مراتب بدتر کرد. چرا که چوکی مسافر جابه‌جا نشده بود، بلکه او به‌اجبار از چوکی خود به بیرون کشانده شده و در حادثه‌ی دردناک و تحقیرآمیز که مدت‌ها در صدر اخبار جهان بود از هواپیما بیرون انداخته شده بود. انتشار این عذرخواهی درکنار ویدیویی از ضرب‌و‌شتم و اخراج این مسافر در شبکه‌های سراسری موجی از خشم و اعتراض را در میان افکار عمومی برانگیخت.

متن بیانیه‌ی عذرخواهی یونایتد به‌ظاهر توسط یک وکیل تنظیم شده بود و تا روزها خبری از موضع مدیران این شرکت نبود. هرچند که اسکار مونوز، مدیر اجرایی این شرکت پس از ۴ روز اقدام به انتشار ویدیوی عذرخواهی خود کرد که البته بسیار دیر هنگام بود.

از خطر کردن نهراسید:

تجربه نشان داده است که واحدهای روابط عمومی به ویژه در هنگام بحران، رویکردی اغلب بسیار تدافعی در قبال عملکرد خود اتخاذ می‌کنند. آن‌ها با رعایت جانب احتیاط از مشتری می‌خواهند که اگر موردی باعث خدشه وارد شدن به کسب‌وکار و سودآوری آن می‌شود، از بیان روشن و صریح آن خودداری کنند. اما مردم انتظاری جز شفافیت از مسئولان و رهبران کسب‌وکار ندارند. پس بدون ترس از مخاطرات احتمالی، مسئولیت اشتباهات خود را بپذیرید و نسبت به رفع آن اقدام کنید. احتیاط بیش از حد به دلیل ناتوانی در تصمیم‌گیری به موقع می‌تواند موجب تشدید بحران شود.



اقدام کنید:

در صورت لزوم، به هر طریق ممکن از مشتریان آسیب‌دیده حمایت کنید. به این ترتیب، صرف‌نظر از غیرمنتظره بودن شرایط پیش‌آمده، از روش‌های اصولی و نیروی انسانی مناسب برای واکنش صحیح به شرایط جدید استفاده کنید. وعده‌های واقع‌گرایانه و قابل تحقق بدهید. اشکال کار را پیدا کنید و سپس ضمن اقدام مناسب، به مستندسازی روند کار خود در رسیده‌گی به مشکلات پرداخته و سعی کنید که از مشکلات پیشین درس بگیرید.

آرامش‌تان را حفظ کنید:

حتی باتجربه‌ترین و انعطاف‌پذیرترین افراد ممکن است در شرایطی آرامش خود را در مواجهه با موقعیت‌های آشفته از دست بدهند. احساس ترس از سرعت باورنکردنی رویدادها و نگرانی از بروز وقایع ناخوشایند قابل درک است. اما ادامه یافتن احساس ترس، خشم و عدم اطمینان می‌تواند به نابودی شما در بازار بینجامد. هرچند که باید با شتاب مناسب به بحران واکنش نشان دهید، اما این بدان معنا نیست که عجله کنید. سعی کنید سریع اما بدون عجله تصمیم بگیرید!

صدور یک بیانیه ای عجولانه یا اظهارنظر فوری و اقدام شتاب‌زده پیرامون بحران در نتیجه ای اطلاعات غلط و همچنین سردادن وعده‌های توخالی اوضاع را بدتر خواهد کرد. به‌قول قدیمی‌ها، یک صبر کن و هزار افسوس مخور! کمی در اطراف قدم بزنید و خود را به یک نوشیدنی مهمان کنید. ۱۵ تا ۲۰ دقیقه خلوت‌اندیشی، موجب دور شدن‌تان از کانون مشکلات شده و کمک‌تان می‌کند تا بهترین راه‌حل را برای آن‌ها پیدا کنید.

در نظر داشته باشید که ممکن است در عرض چند روز یا چند هفته، بحرانی جدید دوباره نام شرکت شما را سر زبان‌ها بیندازد. باین حال، اگر شرایط را به‌خوبی مدیریت کنید، می‌توانید مخاطرات مثبت را جایگزین ذهنیت منفی افکار عمومی نسبت به خود کرده و در درازمدت به تقویت اعتبار و شهرت خود و برندتان نیز کمک کنید.

از تماس شما به احمد تشکر می‌نمایم
لطفاً منتظر باشید تا تماس شما جواب داده شود



نام خود را منحنیث

صدای زنگ

خویش ثبت نمایید

بسته	هزینه	مدت اعتبار	تمدید به شکل اتومات
هفته وار	10 افغانی	7 روز	بلی

#606* را دایل نمایید

ثبت سیمکارت ضروری می باشد.



افغان وایرلس
AFGHAN WIRELESS



HD
VOICE



www.afghan-wireless.com

152
0111111

ارتباط دهنده افغانستان
Connecting Afghanistan



خدمات بیسیم
AFGHAN WIRELESS

ارتباط دهنده افغانستان
Connecting Afghanistan

جنگ اول جهانی
در کدام سال
پایان یافت؟

الف 1918

ب 1818

برنده جوایز حیرت انگیز شوید



خدمات آزمون

فقط 3 افغانی هر تماس / پیام

در صفحه پیام (0) نوشته و به شماره 447 ارسال نمایید
به شماره 447 به تماس شوید.

ثبت سیمکارت ضروری می باشد.



HD
VOICE



www.afghan-wireless.com

152
(24 HRS)

کشتی مهر

غلام محمد نادم میمنگی

تنگنای قفس
چه فتنه ها، که درین روزگار می بینم
سران فتاده به پا، خوار و زار می بینم
به زیر بال کشیدند شاهبازان، سر
چه زاغ و زاغچه ها، در شکار می بینم
به هر کجا چو شرر، در زمانه گرم دلیست
به قید سنگ به سختی، دچار می بینم
به سان غنچه تصویر، طبع اهل هنر
ز انبساط جهان، برکنار می بینم
نموده زاغ چو طاووس جلوه بلبل را
به تنگنای قفس، دلفگار می بینم
کجا که همچو نگین، رو سیاه و واژونیست
ز دستبوس کسان نامدار می بینم
سراغ نادره، گویی ز کس نمی شنوم
ستم شریک سمن، بیشمار می بینم
تقارب از متدارک، کسی که نشناسد
بدیهه سنج و دقایق شعار میبینم
هزار علم و ادب با دو گز درب نرسد
به جامه حصر شده است، اعتبار می بینم
به هر چه دیده ز عبرت گشوده ام «نادم»
قیامت عجبی آشکار می بینم

محمد فقیر فروزی پنجشیری

نازنین
نازنینا مهر خوبان داشتم دارم هنوز
مهر خوبان سخندان داشتم دارم هنوز
دوستدار دانش و فرهنگ اگر بودم چو نو
دوستی با نکته سنجان داشتم دارم هنوز
باغبانی کرده ام در گلشن شعر و ادب
شعرهای بهتر از جان داشتم دارم هنوز
تا رسم با شهپر دانش باوج آسمان
رازها با ماه و کیوان داشتم دارم هنوز
خاطرم گرید پریشان یا پریشان خاطرم
یاد یاران پریشان داشتم دارم هنوز
جرتو از حال من شوریده کس آگه نبود
آنچه اندرسینه پنهان داشتم دارم هنوز
از دورنگی های ارباب غنا رنجیده ام
لب خموش و چشم گریان داشتم دارم هنوز
با وجود اینهمه سوز و گداز زنده گی
گر فروزی پاس یاران داشتم دارم هنوز

ارواښاد ملنگ جان

ملنگ شم
زه چې راواخلمه کچکول او ستا ملنگ شم
نو هغه ساعت به تېر له نام و ننگ شم
نام و ننگ به وي هغه ځای رانه پاتې
په کوم ځای کې چې زه ستا په تومت رنگ شم
پروا نشته که دنیا راپورې خاندي
ماشوم نه يم چې نور و خاندي زه تنگ شم
ستا په عشق کې که ستي شمه په اور کې
فخر کاندېم که زه یاد لکه پتنگ شم
ما چې عزم ستا د سپين رخسار دی کېږي
وا به نه ورم که په وینو کې رنگ رنگ شم
په شا تلل د مېړنيو بدنامي ده
اوس به زه «ملنگ جان» څه رنگه په څنگ شم

اجمل اند

لېونی

څو به د شپو په تنابو کې زانگې
ژونده ترڅو به په تيارو کې زانگې

حسنه! منم خپله مغروره نه يې
خو کبرجنو انگو کې زانگې

احساسه! خود پرې لولپه شوې وسوې
لکه لوگی تل په لمبو کې زانگې

زرګيه! دې کې گناه ماته څه ده؟
ته يې په خپله په بنو کې زانگې

اجمله خود دې لېونی بولي اوس
پر لار روان د خيال ټالو کې زانگې





رمضان در پندار مقاصد شریعت

استاد هبت الله ناقد

رمضان نام یکی از ماه‌های سال قمری است، در همین ماه خداوند صوم (روزه) را بالای مسلمانان فرض گردانیده است.

تعریف روزه

روزه، واژه‌ای فارسی است که مرادف صوم در زبان عربی است. از نگاه لغوی به معنای توقف کردن و امساک، یابند کردن است. در اصطلاح عبارت است از ترک خوردن، نوشیدن و هم‌بستر شدن با همسر از صبح صادق تا غروب آفتاب توأم با نیت. یعنی کسی از صبح صادق تا طلوع آفتاب از این سه عمل خود داری نماید، روزه دار محسوب می‌گردد.

تاریخ فرضیت

این عبادت بدنی در سال دوم هجری قمری فرض گردید؛ یعنی روزه پانزده سال پس از بعثت پیامبر (صلی الله علیه وسلم) فرض گردید. اسلام احکام را به تدریج بالای پیروان خویش واجب نمود؛ زیرا اگر تمام احکام به یک‌باره گی بالای مسلمانان فرض می‌گردید، یک مقدار مشکل تمام می‌شد؛ چون آنان تازه با شرک وداع گفته بودند، تحمل عبادتی مانند روزه برای شان مشکل تمام می‌شد، بنا برآن پیامبر (صلی الله علیه وسلم) در قدم نخست اعتقاد مردم را اصلاح نمود، هنگامی که نهال عقیده در جغرافیای فکر و باور آنان ریشه گرفت و جوانه زد، آن‌گاه احکام عملی فرعی مانند نماز، روزه و...



را تخصیص نمود،
تا این که زمینه ای
پذیرش آن از قبل
مهیا باشد.

دلیل فرضیت روزه

روزه بر اساس دلایلی از کتاب و سنت فرض گردیده است، که در زیر به این دلایل اشاره می‌نماییم:

الف- دلیلی از کتاب: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ، لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ». سورة البقره 183. ترجمه: ای مؤمنان بر شما روزه فرض گردانیده شده است همان گونه که بر پیشینیان فرض گردانیده شده بود؛ تا باشد که شما پاک شوید.

ب- دلیلی از سنت: پیامبر (صلی الله علیه وسلم) در این خصوص فرموده است: «بُنِيَ الْإِسْلَامُ عَلَى خَمْسٍ؛ شَهَادَةِ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ مُحَمَّدٌ رَسُولُ اللَّهِ، وَإِقَامَ الصَّلَاةِ وَإِيتَاءَ الزَّكَاةِ وَصَوْمَ رَمَضَانَ، وَحَجَّ الْبَيْتِ مَنْ اسْتَطَاعَ إِلَيْهِ سَبِيلًا». ترجمه: اسلام بر پنج پایه اساس گذاشته شده است: برپا داشتن نماز، ادای زکات، روزه ای ماه مبارک رمضان و حج کسی توانایی آن را داشته باشد.

شرایط فرضیت روزه

برای فرضیت روزه دو گونه شرایط از سوی متخصصین امور تعیین شده است که عبارت اند از:

الف- شرایط وجوب: یعنی که روزه بالای چه کسانی فرض

است؟

- مسلمان بودن: پس روزه بالای غیر مسلمان فرض نیست.

- عاقل بودن: پس روزه بالای دیوانه فرض نیست.

- بالغ بودن: پس روزه بالای نابالغ و کودک فرض نیست.

ب- شرایط اداء: ادای کردن روزه نیز دارای شرایطی است که برای انجام این عبادت توفیر این شرایط لازم است و این شرایط عبارت اند از:

- صحت و سلامتی بدن: پس روزه بالای مریض فرض نیست.

- اقامت: یعنی در خانه بودن، پس روزه بالای مسافر فرض نیست.

- اختیار: یعنی شخص در حالتی باشد که به صلاحیت خود روزه گرفته بتواند، در صورتی که شخص دارای اختیار نباشد، کسی او را به زور وادار به خوردن روزه نماید روزه بالای او فرض نیست.

فضایل روزه

در باب فضایل روزه روایات زیادی نقل شده است، به دلیل عدم گنجایش این نوشته از نقل تمام آنها صرف نظر نموده و روی برخی این موارد به گونه ای زیر انگشت می گذاریم:

﴿پیامبر (صلی الله علیه وسلم) فرموده: «مَنْ صَامَ رَمَضَانَ



صَائِمٌ، وَلَخَلُوفٌ
فَمِ الصَّائِمِ أَطِيبٌ
عِنْدَ اللَّهِ مِنْ رِيحِ
الْمِسْكِ». ترجمه:
هرگاه یکی از شما
روزه دار بود، کسی را
دشنام ندهد، در بازارها با صدای
بلند غالمغال نکند، اگر کسی شخص
روزه دار را دشنام داد، یا کسی با او جنگ کرد،
باید بگوید من روزه دار هستم و خوشبویی دهن روزه دار، نزد الله
جل جلاله از مشک خوشبوتر است.

حکمت‌ها یا مقاصد روزه

روزه در کنار این که عبادت الهی است دارای اهداف، مقاصد، حکمت‌ها یا مصلحت‌های است که در زیر به عنوان مشت نمونه ای خروار، برخی از این مقاصد را بر می شماریم:

الف- حکمت‌های صحی روزه

انسان‌ها معمولاً در یازده ماه سال با استفاده از غذاهای چرب، شیرین و نمکی کلسترول، شکر و چربی بدن شان بالا می رود، انرژی‌های ذخیره شده در بدن به چربی‌های اضافی تبدیل می گردد. با تراکم این چربی‌ها قطر وریدهای منتهی به قلب تنگتر می شود، هنگامی که قلب خون را پمپ می نماید خون به درستی به سایر اعضا نمی رسد و این سبب بالا رفتن فشار خون می گردد.

با گرفتن روزه انرژی‌های ذخیره شده ای بدن که در جریان یازده ماه به چربی تبدیل شده بود، مصرف می شود، تصنیق‌های به میان

إِيمَانًا وَاحْتِسَابًا
دَخَلَ الْجَنَّةَ». ترجمه:
کسی که
رمضان را به نیت
ثواب روزه می گیرد، به
بهشت داخل می شود.

➤ در حدیثی دیگری این

گونه ارشاد می فرماید: «كُلُّ عَمَلٍ بَنِي
آدَمَ يُضَاعَفُ الْحَسَنَةُ بِعَشْرِ أَمْثَالِهَا إِلَى سَبْعِ مِائَةٍ
ضِعْفٍ، إِلَّا الصَّوْمَ، فَإِنَّهُ لِي وَآنَا أَجْرِي بِهِ يَدْعُ طَعَامَهُ وَشَرَابَهُ مِنْ
أَجَلِي». ترجمه: هر عمل نیک بنی آدم یکی برده درجه ثواب و پاداش
دارد، این رقم تا هفت صد درجه افزایش میابد، به جز روزه که خاص
برای من است و من خود پاداشی کسی را که خورد و نوشش را به
خاطر من ترک کرده است می دهم.

➤ در حدیثی دیگری این گونه فرموده است: «فِي الْجَنَّةِ ثَمَانِيَّةٌ
أَبْوَابٌ، بَابٌ مِنْهَا يُسَمَّى الرِّيَّانُ لَا يَدْخُلُهُ إِلَّا الصَّائِمُونَ». ترجمه: برای
بهشت هشت دروازه است، یکی از آنها به نام باب ریّان (بسیار
تروتازه) است از این دروازه به جز روزه داران کسی دیگری حق ورود
را ندارد. این دروازه را بدان مناسبت ریّان می گویند که گل های تازه
نهرهای پر از آب های سرد گورا از آن عبور کرده است، روزه داری
که از این دروازه عبور می نماید تمام رنجی که از تشنگی روزه داری
برایش رسیده بود را فراموش می نماید.

➤ پیامبر (صلی الله علیه وسلم) در مورد شرایطی را که
شخص روزه دار باید رعایت نماید فرموده است: إِذَا كَانَ يَوْمٌ صَوْمٌ
أَحَدِكُمْ فَلَا يَرْفُثْ وَلَا يَصْحَبْ، فَإِنْ سَابَهُ أَحَدٌ، أَوْ قَاتَلَهُ فَلْيَقُلْ إِنِّي إمْرَةٌ

رَمَضان



هنگامی که افراد

زورمند با کمال

احترام و عقیده روزه

می گیرند، یک مقدار

از توانایی فیزیکی شان

کاسته می شود؛ چون

در جریان روز و درفرایند

کارهای سنگین انرژی می

بازند، به دلیل این که غذا نمی

خورند انرژی مصرف شده دوباره جبران

نمی گردد، بنا برآن توانایی فیزیکی فرد کم می

شود، در این جا غرورش شکسته و همطراز ضعیفان

می گردد، با توجه به این وضعیت دیگر با ستم دیده گان از در گردن

کلفتی پیش نمی آید، بلکه با ایشان مدارا می نماید.

همین گونه با تحمل گرسنه گی و تشنه گی توانایی غریزی انسان

پایین آمده، افکار منفی از ذهنش بیرون می شود، به منظور ارضای

غرایز جنسی به کسی دست دراز نمی نماید، به این ترتیب خطری

ناشسی از واکنش به این پیش آمد جامعه را تهدید نمی کند؛ زیرا در

جوامع شرقی عمدتاً مسلمان این رویداد را خیلی حیثیتی فکر می

کنند، در برابر جزئی ترین تخطی در این خصوص واکنش جدی

حتی به قیمت گرفتن جان انسان نشان می دهند؛ روزه می تواند ما را

از شر این بدبختی نجات دهد.

همین گونه روزه فضایل اخلاقی را تقویت می نماید؛ زیرا با

گرفتن روزه تزکیه ای نفس تحقق می پذیرد، تزکیه نفس اعتدال در

بین قوای نفس را تأمین می نماید، این جا است که فضایل اخلاقی

شکل می گیرد، از آن که جا اشیا متضاد در یک زمان معین در یک

مکان جمع نمی شوند و از طرف دیگر طبیعت خلا را نمی پذیرد،

بدهتاً در عدم موجودیت رزایل اخلاقی فضایل این خلا را پر می

نماید. به این ترتیب روزه زمینه را برای خوشبختی انسان مسلمان آماده

می سازد.

آمده در قطر وریدها

از بین می رود، فشار

خون نیز پایین می

آید.

با تحمل گرسنه گی

و تشنه گی در جریان روز

کلسترول خون نیز پایان می

آید و شخص را در مسیر بهبود

وضعیت بهداشتی کمک می نماید،

تا صحت از دست داده ای خویش را اعاده

نماید. همین گونه املاح یا نمکیات ذخیره شده در

بدن که برای صحت مضر پنداشته می شود، کاهش یافته و شخص

از لحاظ صحتی بهبود حاصل می نماید. همین طور بار معده سبک

می گردد و چاقی کاهش پیدا می نماید.

ب- حکمت های اجتماعی روزه

روزه همان گونه که دارای حکمت های صحتی است دارای

حکمت ها و مصلحت های اجتماعی نیز است و آن این که انسان های

ثروت مند و متمول در طول یک سال به دلیل این که در ناز و نعمت

غرق استند، از حال فقراء و نیازمندان جامعه بی خبر باقی می مانند؛

زیرا کسی که همه امکان خوردنی و نوشیدنی به دسترسش باشد؛

طبعاً از حال گرسنه گان و تشنه گان بی خبر می ماند؛ چون او هرچه

را نفس اش تمنا نماید، با پول می خرد و استفاده می کند، بنا بر

این شئون و حالات تهی دستان و نیازمندان جامعه برایش قابل درک

نیست.

هنگامی که شخص ثروت مند یا متمول روزه می گیرد، در حین

توانایی اجازه ای استفاده از خوراکی ها و نوشیدنی ها برایش داده نمی

شود، از حال گرسنه گان و تشنه گان باخبر شده به این ترتیب غلقت و

زهولی که نسبت به ایشان داشت زایل شده و حس ترحم برانگیخته

شده و دروازه ای مساعدت و کمک را به روی آنها باز می نماید.

ج- حکمت های اخلاقی روزه

رهبران شناخته شده مجاهدین از دانشگاه کابل فعالیت‌های سیاسی-اجتماعی‌شان را آغاز کرده و آنانی که زنده‌اند، تا حال دست از معادلات و معاملات سیاسی برنمی‌دارند. حداقل دو متغیر مهم و تأثیرگذار در دانشگاه‌ها موجود است: الف- جوانان من حیث رکن متحرک، با انرژی، با دغدغه و حساس جامعه؛ ب- آگاهی و دانش. متغیر دوم در جوامعی مانند افغانستان بایست پررنگ و قابل توجه باشد؛ زیرا اکثریت اعضای جامعه از نعمت سواد برخوردار نیستند. بنا بر این از دانشگاه من حیث مهم‌ترین و تأثیرگذارترین عرصه ای اجتماعی و از دانشگاهیان به عنوان اعضای با کیفیت، آگاه و با دانش جامعه، انتظار می‌رود که در مهم‌ترین مسائل و قضایای جامعه دخیل بوده و سهمی در رفع و یا کاهش مشکلات جامعه داشته باشند. امروزه نقش دانشگاه به انتقال و تولید علم خلاصه نمی‌شود، بلکه دانشگاه و دانشگاهیان باید پیش‌قراولان تغییرات مثبت در جامعه بوده و نیز در زدودن مشکلات و نابه‌هنجاری‌های جامعه، سهمی مفید و مؤثر داشته باشند.



Photographer: Homayoon Hekmati

میدان یا عرصه ای فرهنگی و آموزشی، مبارزاتی و پویا است که سرآغاز بسیاری از تحولات مهم سیاسی-اجتماعی در همه کشورها بوده و می‌باشد. در دهه اخیر سلطنت محمدظاهر شاه، در دوره جمهوری سردار محمد داوودخان و حتا در زمان حکومت احزاب چپی (کمونیستی) دانشگاه کابل مرکز فعال و مهم نهضت اسلامی (مشکل از دانشجویان و جوانان اسلام‌گرا) و سایر تشکل‌های فعال دانشجویی که خودشان را دخیل و مسئول در حوادث و قضایای افغانستان می‌دانستند، بوده است. دانشجویان ده‌ها تظاهرات تأثیرگذار و هدف‌مند را برای تحت فشار قرار دادن حکومت‌های وقت اجرا کرده‌اند.

نقش خنشای دانشگاه در صلح و جنگ

سیدمحمد فیروزی
دانشجوی مقطع دکترای
جامعه‌شناسی



و شوراهای صلح یا جرگه مشورتی آتی، پالیسی و برنامه‌ی صلح بسازند. از دانشگاه و دانشگاهیان انتظار می‌رفت/می‌رود که عوامل، ریشه‌ها و ابعاد صلح و جنگ افغانستان را به صورت تحقیقی و علمی بررسی کنند. سالانه هزاران دانشجو از مقاطع مختلف فارغ می‌شوند، صرف نظر از فارغان علوم طبیعی و ساینسی، تا حال چند فارغ‌التحصیل علوم انسانی پایان‌نامه‌های‌شان را روی مسائلی جامعه از جمله صلح و جنگ کار کرده‌اند؟ کدام طرح و برنامه برای ختم جنگ و استقرار صلح در دانشگاه‌ها ساخته شده است؟ کدام راه‌پیمایی و تظاهرات وسیع دانشجویی برای انزجار از جنگ و خشونت سازمان‌دهی و اجرا شده است؟ کدام دانشگاه یا دانشگاهی روایت طالبان، داعشیان یا سایر گروه‌ها را به چالش کشیده است؟ آیا نمی‌شد قشر دانشگاهی روزی، جنگ‌طلبان را به مناظره فراخواند؟ این‌که اعضای گروه داعش یا امثالهم از دانشگاه‌ها بازداشت می‌شوند و نگرانی از گسترش افراطیت در دانشگاه‌ها وجود دارد، روی دیگری سکه است.

بدون شک یک طرف مهم جنگ و صلح افغانستان زمام‌داران و حکومت‌گران است و این زمام‌داران باربار متهم به ادامه دادن جنگ و مانع شدن در گفت‌وگوهای صلح دانسته شده‌اند. بخش مهم عوامل داخلی جنگ به صورت مستقیم یا غیرمستقیم با عمل دولت‌مردان گره خورده است. لذا

اداری تا ضعف حکومت داری، از گسترش اعتیاد به مواد مخدر تا بیکاری و بی‌سوادی و ده‌ها مسأله و معضل دیگر، که هر کدام نیازمند تحقیق و ریشه‌یابی علمی است، ولسی صلح و جنگ در یک و نیم دهه اخیر از پررنگ‌ترین و حادث‌ترین گفتمان‌های جامعه‌ی ما است. اگر استاد دانشگاه و دانشجو در سنگر جنگ رزمیده نمی‌توانند، باید در سنگر صلح بزمند. دانشگاه و دانشگاهی باید گفتمان مسلط جامعه را از گفتمان جنگ به گفتمان صلح تغییر دهند. از دانشگاه و دانشگاهی انتظار می‌رود صلح، هم‌دیگرپذیری، جامعه‌پذیری و زنده‌گی مسالمت‌آمیز را تبلیغ و زمینه‌سازی کنند. دانشگاه باید سنگر صلح و استاد و دانشجو بایست مجهز به سلاح منطق، دانش و خرد به مبارزه افراطیت و توحش بروند و روایت جنگ‌آوران را تغییر بدهند. از دانشگاه و دانشگاهی انتظار می‌رفت/می‌رود که به ده‌ها و صدها مراکز پژوهشی و مطالعاتی صلح و جنگ را ایجاد می‌کردند، حیف است که به جای استاد دانشگاه آن هم استاد یا استادانی که کم‌تر از نوابغ خودشان را به حساب نمی‌آوردند، ملیک یا ارباب قریه یا تفنگ‌دار و زوردار دیگر، در ده‌ها جلسه

لازم به تذکر است که اگر در دوران مدرن، علم تجربی و دانش تولید شده در دانشگاه‌ها گُل سر سبذ سایر دانش‌ها بود، امروزه در عصر پست‌مدرن چنین تفکری قابل قبول نیست. به نظر می‌رسد دانشگاه‌های افغانستان پتانسیل تولید دانش و آن هم دانشی که بخشی از مسایل و مشکلات جامعه را بتواند حل کند، ندارد یا هم زیاد قابل دید و قابل محاسبه نیست. لذا نه علم دانشگاهی یک سرگردن بالاتر از سایر انواع دانش است و نه متأسفانه کدام ابداع، اختراع، اکتشاف یا خلق تیوری‌ای را شاهد هستیم، پس آنچه انتظار می‌رود این است که دانشگاهیان (استادان و دانشجویان) در قضایای مهم اجتماعی، همانند صلح و جنگ بی‌طرف و بی‌غرض نباشند. هرچند در افغانستان مسایل و مشکلات فراوان است، از آلوده‌گی و تخریب محیط زیست تا به تاراج رفتن منابع و معادن، از فساد



اگر دانشگاهیان یخن طالب و داعش را نمی‌توانند بگیرند، در فضای باز رسانه‌ای گریبان اخلاص‌گران حکومتی صلح را می‌توانند بگیرند. به نظر می‌رسد، عدم حاکمیت قانون، فساد، تاراج معادن و قاچاق، مواد مخدر و فقر از عوامل گسترش جنگ و از عوامل سربازگیری آسان توسط مخالفان حکومت است. در چنین شرایطی اگر حکومت اراده ای صلح هم داشته باشد، عاملان دیگر منافع‌شان را در جنگ خواهند دید. بناً تشکل‌های دانشجویی می‌توانند بر حکومت فشار بیاورند تا زمینه‌های بالفعل و بالقوه جنگ را از بین ببرند. دانشگاه تنها مکان چپتر خوانی نیست؛ دانشگاه عرصه مبارزه علیه نادانی، جنگ، خشونت و بی‌عدالتی است. دانشجویان تنها وظیفه ای رفت‌وآمد به دانشگاه و پاس کردن چند کرایدت را ندارد. امروزه گفته می‌شود که اگر دانشگاه در دانشجو تعهد، جامعه‌پذیری، اخلاق‌مداری، ظلم‌ستیزی، انسان‌دوستی و مسئولیت‌پذیری را ایجاد یا تقویت نکند، علم‌آموزی به تنهایی کفایت نمی‌کند و آن هم در عصری که بین علم دانشگاهی با دانش متعارف یا دانش روزمره، با معلومات دینی و حتا با آگاهی رسانه‌ای تفاوتی قابل نیستند. دانشگاهیان بایست به خود آیند، رسالت و مسئولیت‌شان را به دوش بکشند، به قول داکتر فاضلی «دانشگاه فقط متن نیست، منش هم هست». به فرموده صریح قرآن کریم: آن‌هایی که می‌دانند با آن‌هایی

که نمی‌دانند هرگز برابر نیستند. آیا یک استاد دانشگاه یا یک دانشجو حاضر است، موقف، اتوریته و امتیازش را با یک کارگر عادی و بی‌سواد برابر در نظر بگیرد؟ پس همان طوری که جایگاه و پایگاه این دو با هم برابر نیست، بدون شک مسئولیت‌ها و رسالت‌های هر دو نیز متفاوت خواهد بود. دانشگاهیان من حیث قلب تپنده جامعه، رسالت و مسئولیت‌های بس بزرگی دارند. در شرایط فعلی افغانستان، هیچ مسأله مهم‌تر از استقرار صلح نیست. چنان‌که دیده می‌شود، از هر سو تلاش‌های زیادی برای ایجاد صلح جریان دارد، اما در این میان نقش و جایگاه دانشگاه‌ها هیچ و یا خیلی ضعیف است. پس لازم و ضروری است که قشر جوان و تحصیل‌کرده نیز سهم‌شان را در این امر مهم و حیاتی ایفا کنند. تعداد زیادی از جوانان شکایت دارند که حکومت زمینه و فرصت ایفای نقش را به جوانان نمی‌دهند، اما نباید فراموش شود که در جامعه‌ای چون افغانستان فرصت‌ها و زمینه‌های ایفای نقش و انجام رسالت به قدر کافی هست.

صرف نظر از جنگ فعلی (جنگ طالبان با حکومت)، زمینه‌ها و ریشه‌های بالقوه جنگ و منازعه چنان عمیق و گسترده است که جز با فرهنگ‌سازی و هنجارسازی صلح و مدیریت منازعه، راهی برای صلح پایدار نیست. دانشگاه‌ها به عنوان یکی از نهادهای فرهنگ‌ساز و ادغام‌گر اعضای جامعه، می‌توانند با گنج‌نیدن مفاهیم، مواد و متون صلح‌پذیری، هم‌دیگرپذیری و زنده‌گی مسالمت‌آمیز در نصاب درسی و نهادینه‌کردن فرهنگ پرهیز از خشونت در زیرساخت‌های ذهنی دانشجویان و نیز تقویت مهارت‌های حل منازعه برای دانشجویان و ترویج آن‌ها از طریق دانشجویان به خانواده‌ها و کلیت جامعه، برای نسل‌های آینده یک چشم‌انداز صلح‌آمیز و عاری از جنگ و خشونت ترسیم کنند.

د عبدالرحمن بابا شعر (کلام) د گڼې او گورې ونې د گلانو، مېوو او پانو په څېر ښایسته رنگونه، او ښکلاوې لري. د شعر دار وایي حالت څېړنه یو څه ستونزور کار دی، دا ځکه چې په شعر کې د ارواپوهنې انګېزو لټول موږ ته دا فکر راکوي، چې موږ لومړی ارواپوهنه تعریف او تشریح کړو، بیا د هغه شخص رواني حالت وپلټو او له هغه وروسته یې په کلام کې سايکالوجيکي نظریې او افکارو مطالعه او تر څېړنې لاندې ونیسو.

تر کوم ځایه، چې د حضرت عبدالرحمن بابا شعر په (اروپوهنه) پورې اړه لري، هغه داده چې نوموړی زموږ همعصر نه دی. لازمه ده، د هغه (اروانباد) ارواپوهنه (سايکالوجي) د نوموړي له کلامه معلومه کړو.

تېغ د اوسپنې محتاج د نرم آب دی

قرب، حلم یو په سل دی زیات تر زوره

له لویې، له سرکشیه مې توبه ده

خدای څوک مه کړه د آسمان په څېر نسکوره...

زموږ په دود (عرف) کې راځي: (که غر لوړ دی، پرسرلار لري)

په فارسي ادب او فولکلور کې هم راځي: (کردن نرمه

شمشیر نمی بړه (برد)

عبدالرحمن بابا (شیان یا توکي) د ستر اجتماعي مضمون په سپړلو کې وسیله ګرځوي او د ژوند اصلي مفهوم موږ ته په حکیمانه توګه تشریح کوي؛ له همدې امله د داروایي حالت جاج هم اڅپستلای شوږ وګورئ:

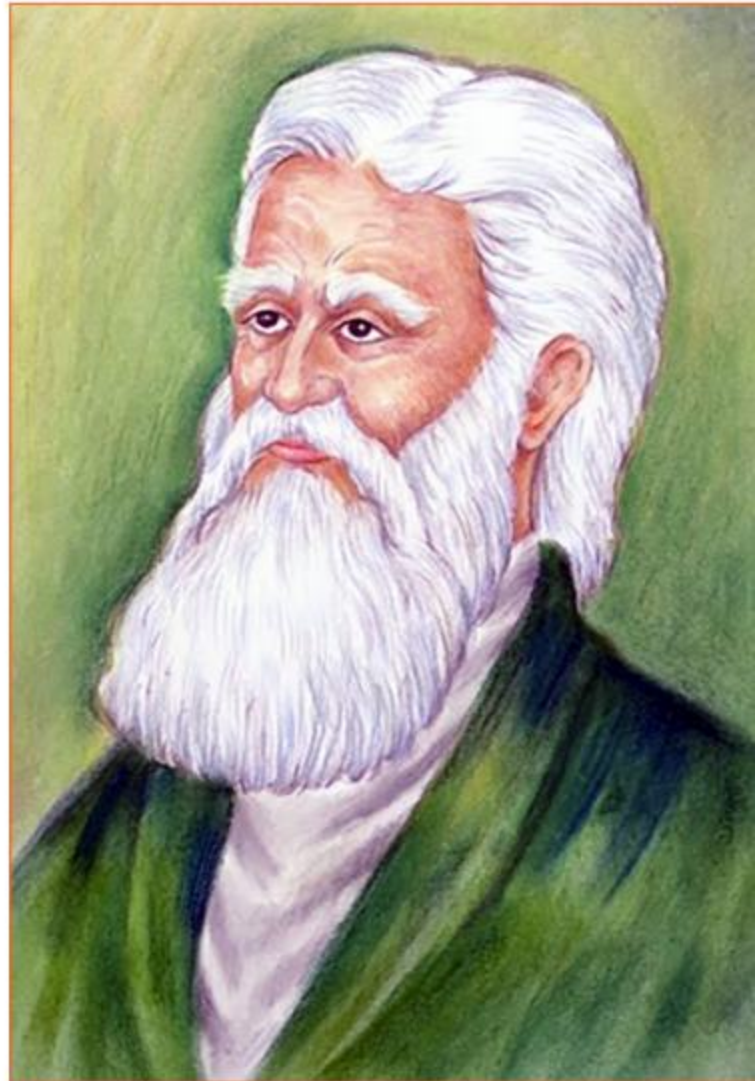
تېغ د اوسپنې محتاج د نرم آب دی

قرب، حلم یو په سل دی زیات تر زوره

شاعر (تېغ) د انسان له کلک طبیعت سره تشبیه کوي، یا داسې

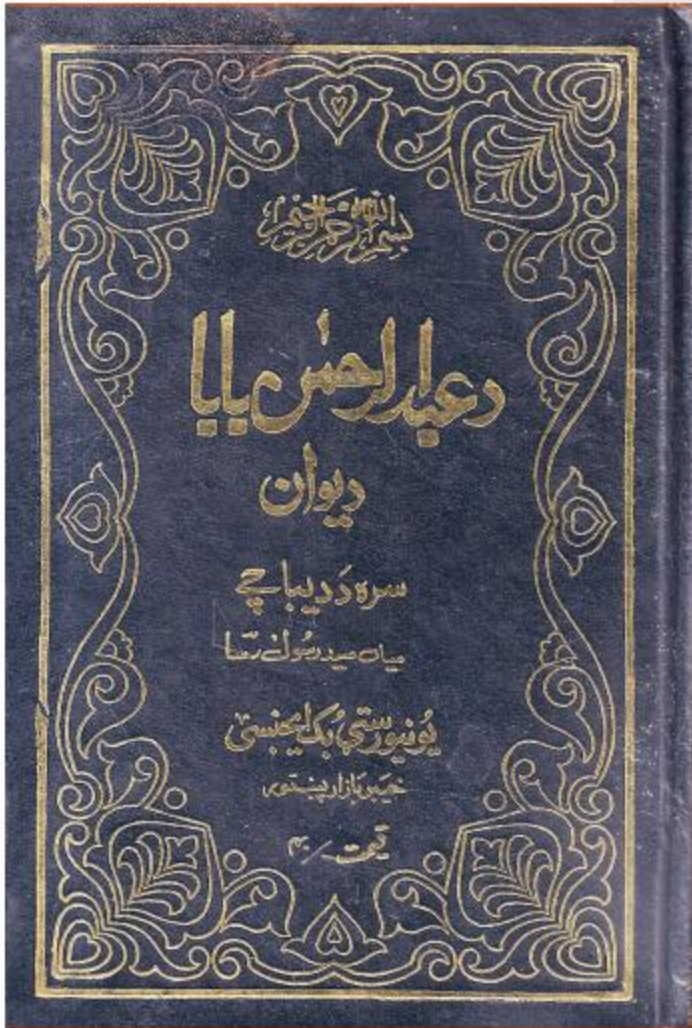
چې د اوسپنې تېغ بیا هم ددې لپاره، چې قوت او تاب یې پیدا کړي وي، نرمو اوبو ته احتیاج لري او قرب و حلیم تر زور سل واره پیاوړی او کارنده رول لري.

وایي چې هر څوک دنیا د خپل (دید) له عینکو یا ساحې ګوري. دې ته نږدې اوزبیکي متل دی (هرکله و بر خیال) یعنې هر سر شور لري. دغه شور د هغه انسان په الفاظو او اعمالو کې منسجم کېږي او د شخصیت او هويت لامل یې ګرځي. د شخصیت د تبارز یوه ستره وسیله د انسان کلام دی. یا په بله وینا صورت او سیرت د شخصیت د بقا تضمین کوي. د پخوانو اشخاصو د شخصیت درجه دهغوی له ویناوو او افکارو معلومولای شو او همدا د انسان د روح لویه برخه



د عبدالرحمن بابا په شعر کې اروایي حالت ته کتنه

پوهاند احمدشاه زغم



جوړوي.

د نورو پخوانو وتلو مفکرینو، هنرمندانو، دین دوستو نظروالو، عارفانو او شاعرانو په څېر د عبدالرحمن بابا د اروایي حالت اندازه د نوموړي له الفاظو یا کلام (شعر) څخه ښه معلومولای شو.

کلام یې د شخصیت روښانه هنداره ده؛ په دغه هنداره کې نه یوازې عبدالرحمن، بلکې هر څوک الله پالنه، دین دوستي، د خدای له پیغمبر (ص) او عادي مخلوق سره مینه، پوهه، زحمت کشي، حلاله روزې پیدا کول او کمایي کول، پند، نصیحت (نظري او عملي عرفان)، څه ناڅه تصوف، اخلاق، ښه کول، له بدو پرهېز، په خان ویسایي، تواضع، د کبر غندنه، رازداري، د عشق اصلي مفهوم دغسې په سلکونو ټولنیز دردونه او اجتماعي روا امیالو او د باران په لور نیول او نورې موضوعگانې وینو، چې یې اروایي، له غوښتنې، کردار او د سلوک اندازه لگولای شو؛ لکه:

له لویې، له سرکشی مې توبه ده

خدای څوک مه کره د آسمان په څېر نسکوره...

شاعر آسمان سره له دې، چې لوړ او اوچت هم دی، زموږ په سر قرار لري، خو بیا هم لوړوالی د الله (ج) لپاره زبېنده دی او آسمان یې نسکوره کړی دی.

خدای زده څه سودابه پېښه په بازار شي

د بازار خیرې نشي په خپل کور...

د عاشق سزاوار توکي د عاشق د کامیابی لامل کتل؛ لکه:

دا همه واره عاشق لره پیدا شول

که تهمت، که ملامت دی، که پیغور...

متل په شعر کې د یو ستر انساني ارمان په توګه استعمالوي. په دې معنا، چې انسان د زیاتو او زحمت کشي لپاره هڅوي او ددې ترڅنګ وایي که زحمت کشي ډېره ډیره سخته هم ده او که د غم مثال هم ولري، د مهارولو لپاره یې زیار، هڅه او کوشنې په کار دی.

سعیه بویه له نسانه

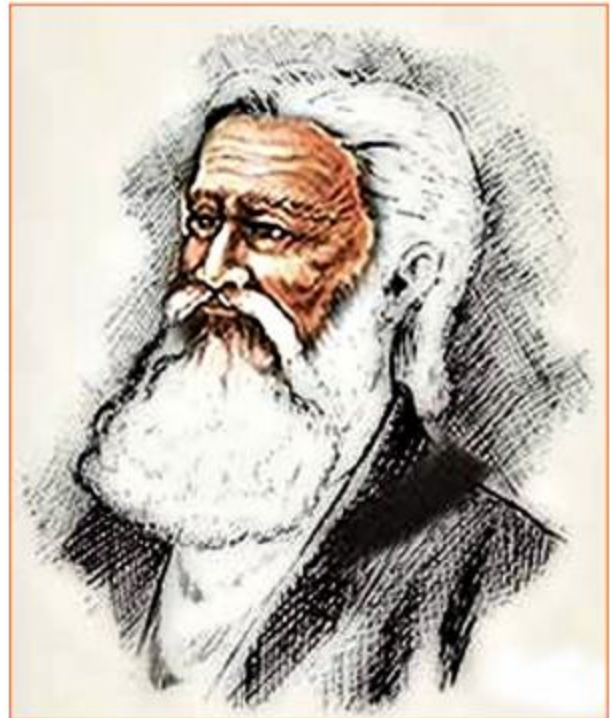
چارې خدای سازلوي جانه

یا د مور او پلار یې کچه مینه له اولاد سره ښي:

رحمان هسې په خپل یار پسې غوڅ غوڅ یم

لکه غوڅ په خپل اولاد وي پلارومور

یو ژور احساس د اولاد لپاره د مور وپلار ښي او روحي حالت دې ته عیاروي، چې د اولاد درد ډېر سخت دی، خو بیا هم د انسان مقاومت د ټولنیزو پېښو پر وړاندې ښي.



شخصیت او اروایی حالت د هغه د شعر په کرښو کې مفهوم، معنا او بڼه څلوي؛ په دې معنا چې شاعر په خپل شعر کې ټولنیز مضامین د رموزو، سمبولونو، خیالاتو، تصوراتو، عاطفې غوټو او مفهومونو له لارې وړاندې کوي، کوم چې دده په ارواپوهنه پورې اړه لري.

د حضرت عبدالرحمن بابا سايکالوجي دده د الفاظو او کلام د آينې په پرده وگورو، چې څنگه يې د فکري او اروايي حالت په حکم د کلام (شعر) له لارې وړاندې کېږي او موږ ته د انسان د سوچه انساني پرته او هويت څلونه کوي. بايد ووايو د رحمان بابا د کلام نفسياتي مطالعه دېره په زړه پورې ده. حنيف خليل د کوزي پښتونخوا تکره ليکوال په دې نظر و چې: ((رحمان بابا نه يوازې د انسان د خارجي کردار تجزيه کړې ده، دغه شان يې د انسان داخلي احساسات روحاني او وجداني عوامل هم په بين السطور کې ښوولي دي. اول يې په کاياناتو کې د موجوده تخليقاتو په حواله مجموعي خبرې کړې دي... د نړۍ د مخ انسان يې لومړی په دوه برخو ويشلی دی، لکه:

له طاعته، له گناهه

خاورو نور څه نه زده

څه خبر وي خناور

يا يې خوب وي يا يې څر

او که لږ غافل شي، نو د خدای له معرفته نه خبرېږي:

چې د خدای له معرفته خبر نه شوم

معلومېږي چې يا بوم يم يا دواب يم

که صورت مې د سړي دی زه يې څه کرم

په معنا کې د چارپايو په حساب يم

له پورته نظر ښکاري د رحمان بابا فکر و روان د معرفتي مينې پر مدار څرخېږي.))

شعر له هغه څه الهام اخلي، چې د انسان د طبيعت فطرت يې پر سرې پيرزوينه کوي؛ د الهام داخلي او څه ناڅه بهرني لاملونه دي، چې د هنر او بيا شعر د پنځېدو لامل گرځي.

د حضرت عبدالرحمن بابا شعر هم د هغه د طبيعت الهام دی کوم، چې روان او سايکالوجي يې پرده باندې پيرزوينه کوي.

امريکايي روانشناس او ليکوال دوکتور ديسل کارنگي وايي: ((انساني طبيعت د انسان د شخصيت څلونه کوي، هويت يې ټاکي او په ټولنه کې يې د کرکتر تثبيت کوي؛ زموږ روان زموږ د شخصيت ضامن دی او زموږ د اعمالو (کردار) او نظريو کې انعکاس مومي)).

نور په بله کته کې...

د انسان شخصيت جوړېدل د نوموړي په اروايي حالت پورې اړوندېږي او دغه شخصيت د انسان د منظم سلوک او کردار نتيجه (يعنې دا چې شخصيت دانسان د منظم سلوک او کردار په نتيجه کې رامنځته کېږي).

دغه کردار په کرڼه (عمل) او کلام (خبرو) کې څرگندېږي. کلام د شخصيت (انسان) د ټولنيز هويت څرگندونه کوي.

د پروفيسور افضل رضا په وينا د عبدالرحمن بابا شخصيت د هغه د کلام (شعر) په آينه کې ليدلای شو؛ لکه: ((د کليم شخصيت ښکاري ■ د کلام په آينه کې... د عبدالرحمن بابا د زړه آينه (بې رويه، بې ريسا ده. هغه د هر چا په وړاندې ده، څوک يې ددې اړتيا نه محسوسوي، چې د زيربون او مرگون نېټې يې ولټوي، هغه نه دی مړ، ژوندی دی؛ بې علمه يې شعرونه د متلونو په توگه وايي...)).

همدارنگه نعيم شاه نعيم وايي: ((د رحمان بابا د شاعري عموميت د رحمان بابا خپل شخصيت داسې پټ کړی دی، لکه د لمر شغلو شاته، چې نر نه ښکاري، خو که څوک ددې مقبوليت سوب لټوي، نو هغه به ددې څېړنې جواب هم د رحمان بابا ديوان کې ومومي)).

سياست پوهان خپل شخصيت د سياسي پوهې، نظريو او افکارو د وړاندې کولو له لارې ثابتوي؛ همدارنگه سوداگر يې د مال او منال په لاسته راوړلو او دغه راز ليکوال يې د ليکوالی او ډول ډول مضمونونو د ليکلو او اجتماع ته د وړاندې کولو او همدارنگه د شاعر



به گروه های واتس اپ و تلگرام شده اند. این موضوع موجب می شود که کارایی و تمرکز پایین بیاید و طرفین به درک درستی از حرف های همدیگر نرسند. بنابراین توصیه داریم که این روال را بشکنید و به سراغ جلسات چهره به چهره بروید و دوباره مثل قدیم تر ها دور هم جمع شوید و جلسات حضوری تشکیل دهید.

2. موبایل خود را هرگز به محل صرف ناهار نبرید و سعی کنید تعاملات خود را با حضار و افرادی که دقیقاً در کنار شما هستند ادامه دهید.

3. هنگامی که با ارباب رجوع صحبت می کنید گوشی تان را خاموش نگه دارید. این کار کمک می کند که احساس خوبی در ارباب رجوع ایجاد شود. همچنین کمک می کند که تمرکز شما بر مشکل ارباب رجوع بیشتر باشد و بتوانید سریع تر ارباب رجوع ها را به هدفتان برسانید.

• مردمی و مهربان باشید:

1. از گوشی خود برای کارهای شخصی در طول کار استفاده نکنید. مثلاً پیامک ارسال نکنید و یا این که شبکه های اجتماعی را زیر و رو نکنید

2. هر وقت هنگام صحبت با ارباب رجوع گوشی شما زنگ خورد، اول صحبت با ارباب رجوع را تمام کنید و او را به نتیجه

موجب می شود که ظرفیت شناختی و کنترل محیطی به خودی خود پایین بیاید. حتی اگر شما مدعی باشید که حواستان حساسی جمع است باز هم مساله وجود گوشی قابل چشم پوشی نیست و می تواند روی کنترل و تمرکز شما اثر منفی بگذارد. این تحقیق ضرورت مدیریت گوشی در محل کار را نشان می دهد. به همین دلیل می توانید برای خود و کارکنان تان قوانینی برچینید که به کاهش تمرکز، دست رد بزند و کارایی کارمندان تان را بیشتر کند.

قوانین منع استفاده از گوشی و موبایل در اداره و محل کار

این سه قانون را حتما در نظر داشته باشید:

• **جلساتی بدون گوشی برگزار کنید:**

1. مدت هاست جلسات کاری تبدیل

فرهنگ استفاده از موبایل در محل کار

زهرا معبودی

گوشی های هوشمند به شما این امکان را می دهند که هر کاری را که بخواهید انجام دهید البته بدون این که بخواهید توجهی به مکان مورد نظر داشته باشید. این خیلی خوب است و موجب شده بیزنس ها را هم راحت تر و مؤثر تر کند اما دقت کنید که استفاده نا به هنگام از اسمارت فون ها می تواند تمرکز شما را از بین ببرد و بر کارایی تان تأثیر منفی بگذارد.

یکی از تحقیقاتی که توسط دانشگاه نگراس صورت گرفته این است که وجود اسمارت فون در محل کار، به خودی خود



شما کمک می کند

1. حتی الامکان دو گوشی داشته باشید. یکی برای استفاده شخصی و دیگری برای استفاده کاری.

2. شما می توانید اعلامیه ها، پیام ها و یا شبکه های اجتماعی را ببندید تا در محل کار دچار حواس پرتی نشوید.

3. از تکنولوژی برای مقابله با

تکنولوژی استفاده کنید برای مثال اپلی ها

می توانند از قابلیت Downtime استفاده

کنند. این قابلیت کمک می کند که تنها

تماس ها برای شما نوتیفی ارسال کنند و

سایر امکانات گوشی در زمان تعریف شده

مخل آسایش شما نخواهند بود چرا که از

آن ها هیچ نوتیفی دریافت نمی کنید. این

قابلیت به طور مشابه در اندروید نیز وجود

دارد و با نام Digital Wellbeing شناخته

می شود. هنگام استفاده از این قابلیت ها

شما باید مشخص کنید که در چنین حالتی

چه برنامه هایی برای تان ضروری هستند.

در این حالت در تایم مشخص شده صرفاً

این برنامه ها تنها به شما نوتیفی ارسال می

کنند.

4. هم اپل و هم اندروید دارای قابلیتی

به نام Do Not Disturb می باشند. این

قابلیت که بیشتر برای رانندگی مورد پیشنهاد

قرار گرفته است در دفتر کار نیز می تواند

مفید باشد. با کمک این قابلیت هیچ گونه

مزاحمتی برای شما ایجاد نمی شود بلکه

تمام نوتیفی ها و تماس ها به مرکز کنترل و

نوتیفی ها انتقال پیدا می کنند بدون این که

حتی شما متوجه آن شوید.

دیگران بخواهند مکالمه شما را تحمل کنند و یا بشنوند.

4. هرگز از هدست بلوتوتی استفاده

نکنید. در صورتی که هدست بلوتوتی

بخشی از کار شما به حساب نمی آید، در

عین حال استفاده از آن را منع می کنیم؛ زیرا

این گونه هدست ها تمایل افراد را به بلند

صحبت کردن بیشتر می کنند و این می

تواند آلودگی صوتی در محیط ایجاد کند.

هر دفتر کار باید دارای محدودیت ها و

قوانین خاص خود باشد. البته می توانید این

گونه قوانین را برای کسانی که همسر و بچه

دارند و یا از شرایط خاص بهره مند هستند،

تسهیل کنید.

چطور بر موبایل خود در اداره کنترل داشته باشیم؟

گوشی های هوشمند توانسته اند این

روزها کسب و کار ها را متحول کنند اما

واقعاً این گوشی ها چگونه می توانند محل

نظم هم باشند؟ برای حل این مساله توصیه

هایی داریم که اجرای آن به کارایی و بازدهی

برسانید و بعد در صورت لزوم به تماس گیرنده، زنگ بزنید.

3. تلفون هوشمند خود را در محل

کار روی میز خود قرار ندهید. این کار

وظیفه شناسی شما را نشان می دهد.

• به محیط اطراف خود توجه داشته باشید:

1. هر چند توصیه اکید داریم تا گوشی

خود را خاموش نگه دارید اما قبل از این که

وارد محیط کار شوید گوشی تان را با یک

زنگ و آلام حرفه ای تنظیم کنید! مثلاً

اصلاً زینده شما نیست که در محیطی

رسمی گوشی تان زنگ بخورد و صدای

گره و خروس از جیب شما بیرون بیاید.

2. تماس های شخصی تان را خارج

از محیط اداری انجام دهید و سعی کنید آن

ها را کوتاه کنید.

3. هرگز برای شنیدن پیام های صوتی و

یا صحبت با کسی، از حالت بلندگو استفاده

نکنید. تاکید داریم که این کار بهتر است

که با هدست صورت بگیرد. لزومی ندارد



بهلول دانا

نوشته‌های زیر گوشه‌هایی است از سخنان آن حکیم در لباس یک دیوانه. تا آنان که خود دیوانه‌اند، پندارند که او نیز دیوانه است. می‌گویند بهلول عالم بود و دیوانه نبود و جنون در واقع نقاب بود و گریزگاه بود از آن مهلکه. می‌گویند در روزگار هارون مخالفان سه راه در پیش داشتند: جلای وطن. جمل (در مفهوم کوه و سر به کوه و بیابان گذاشتن) و جنون. بهلول جنون را به جلای وطن و آوارگی ترجیح داد و در کوفه ماند و چون دیوانه بود یا خود را به دیوانگی زده بود و به دیوانگی اشتهار داشت آزار ندید. اما پیش از آن بهلول از متفندان و متمولان کوفه به شمار می‌آمد، اما دیری نپایید که از آن همه ثروت و نفوذ اجتماعی چیزی باقی نماند و فقیر شد و حتی روایت می‌کنند که با لباسی ژنده و پاره مانند گدایان در محله‌های کوفه سرگردان بود. هر چه بود، این را می‌دانیم که مردی بود خوش سخن و طنز و در پاسخ در نمی‌ماند. همه به طنز از حاضر جوابی او حکایت‌ها روایت می‌کنند. می‌بینیم ابو وهاب در کانون استبداد و انشقاق و دوگانگی زیست و چون زنده گی در آن شرایط برای او ممکن نبود پس مجبور بود انتخاب کند، جنون را برگزید و با طنز و زبانی گزنده سختی زنده گی را برای خود آسان کرد و توانست بار هستی را بر دوش کشد و راهی که او رفت، همچنان زهروان بسیار دارد.

بهلول یسا ابو وهیب بن عمرو صیرفی کوفی، یکی از عقلای مجانبین معاصر هارون الرشید بود که اسم اصلی او «وهب بن عمرو صیرفی کوفی» است، در قرن دوم هجری (مصادف با سال 806 میلادی) در شهر کوفه متولد شد. وی به روایتی برادر مادری هارون الرشید (خلیفه عباسی) و به روایتی پسرعموی او بود. هارون و خلفای دیگر از او موعظه می‌خواستند.

واژه بهلول در عربی به معنای «شاد و شنگول» است. از معانی دیگر «بهلول»: مرد خندان، کسی که خوبی‌های زیادی دارد، صاحب صورت زیبا، شخص بذله گو و در عین حال حق گو و حاضر جواب می‌باشد. اشخاص دیگری هم به این اسم بوده‌اند، ولی بهلول معروف همان شخصی است که از کارکردهای هارون خلیفه‌ای عباسی نقد می‌کرده است. او در سال 190 هجری قمری در گذشت و مقبره او در بغداد است.

بهلول دارای کلام شیرین است که در بیان واقعیت‌ها و حقایق تلخ به کار گرفته و سخنانش از نوادر خوانده شده است.

در ابتدا کسی را به خنده و امیدارد و آنگاه در اوج خنده، سر در گوشش می‌نهد و می‌گوید: دقت کن! شاید نه بر دیگری، که بر خود می‌خندی! و چون او این را دریافت بر حال خود که چنین مضحک است می‌گیرد!!

بهلول عاقل

و پیش بینی های جاماسب



شوی بازش گردانی.

روزی بهلول از کوچه ای می گذشت، شخصی بالایش صدا زده گفت: ای بهلول دانا! مبلغی پول دارم، امسال چه بخرم که فایده کنم؟

- برو، تمباکو بخر!

مردک تمباکو خرید، وقتی که زمستان شد، تمباکو قیمت پیدا کرد. به قیمت خوبی به فروش رسید. بقیه هر قدر که ماند، هر چند که از عمر تمباکو می گذشت، چون تمباکوی کهنه قیمت زیاد تری داشت، لهذا به قیمت بسیار خوبتر فروخته می شد و سرانجام فایده بسیاری نصیب او شد. یک روز باز بهلول از کوچه می گذشت که مردک بالایش صدا زده و گفت:

ای بهلول دیوانه! پارسال کار خوبی به من یاد دادی، بسیار فایده کردم، بگو امسال چه خریداری کنم؟

- برو، پیاز بخر!

مردک که از گفته پارسال بهلول فایده، خوبی برداشته بود، با اعتمادی که به گفته اش داشت هر چه سرمایه داشت و هر چه فایده کرده بود. همه را حریصانه پیاز خرید و به خانه ها گدام کرده منتظر زمستان نشست تا در هنگام قلت پیاز، فایده هنگفتی بر دارد. چون نگاهداری پیاز را نمی دانست، پیازها همه نیش کشیده و خراب شد و هر روز صد ها من پیاز گنده را بیرون کرده به خندق می ریختند و عاقبت تمام پیازها از کار برآمده خراب گردید و مردک بیچاره نهایت خساره مند شد.

مردک این مرتبه با قهر و خشونت دنبال بهلول می گشت تا او را یافته و انتقام خود را از وی بگیرد. همین که به بهلول رسید، گفت: ای بهلول! چرا گفتی که پیاز بخرم و این قدرها خساره مند شوم؟

بهلول در جوابش گفت:

ای برادر! آن وقت که مرا بهلول دانا خطاب کردی، از روی دانایی گفتم «برو، تمباکو بخر» این مرتبه که مرا بهلول دیوانه گفتی، از روی دیوانگی گفتم - «برو، پیاز بخر» و این جزای عمل خود تست. مردک خجل شده راه خود را پیش گرفته رفت و خود را ملامت می کرد که براستی، گناه از او بوده.

منبع: از مجموعه فولکلور عامیانه زبان دری

می گویند روزی مردی گندم بار الاغ خود کرد و به در خانه بهلول که رسید، پای الاغ لنگید و الاغ زمین خورد و بار بر زمین ماند. مرد در خانه بهلول را زد و از او خواست که الاغش را به امانت به او واگذارد تا بار بر زمین نماند. بهلول با خود عهد کرده بود که الاغ خود را به کسی به امانت ندهد. چون پیش تر خیانت دیده بود در امانت، یا بر فرض از الاغش بار زیاد کشیده بودند. گفت: الاغ ندارم و در همان لحظه صدای عرعر الاغش از طویله آمد. مرد گفت: صدای عرعر الاغت را مگر نمی شنوی که چنین دروغ می گویی؟ بهلول گفت: رفیق! ما پنجاه سال است که همدیگر را می شناسیم. تو به حرف من گوش نمی دهی. به صدای عرعر الاغم گوش می دهی احمق!

هارون مجلسی آراسته بود و فیلسوفی از فلاسفه یونان نیز در آن مجلس حضور داشت. بهلول و دو تن از یارانش وارد شدند. خردمند یونانی سخن می گفت در آن مجلس که ناگاه بهلول در آن میان از او پرسید: کار شما چیست؟ خردمند یونانی می دانست که بهلول دیوانه است و بر آن بود تا دیوانگی او را عیان کند. گفت: من فیلسوفم و کارم این است که اگر عقل از سر کسی بپرد، عقل را به او بازگردانم. بهلول گفت: با این سخنان عقل از سر کسی می ران که بعد مجبور



ليکوال: محمد نعمان دوست
تاند ويب پاڼه

د خندا ارمان (لنډه کيسه)

چې يې له کاره سستې ستومانه راغلی وي او خوا کې يې ویده شوی وي. بېرته يې کالي قات کړل. خپل خای ته يې ورسول. له الماری يې يو کوچنی جام راواخېست. پر جام آيت الکرسې ليکل شوې وه. له اوبو يې ډک کړ. څه يې وڅښلې او په څه يې گوتې لمدې کړې. گوتې يې مخ او گريوانه ته ونيولې، پرانيستلې او حلقه کولې يې او د اوبو څاڅکي يې پر خان پاشل.

لږه شېبه وروسته بيا په احتياط انگر ته ووتله؛ خو دا خل سپوږمۍ تللي وه. هره خوا تپه تياره وه. څو گامه يې برنده کې واخېستل او بيا خپل خای ته راغله. شېبه وروسته، له نږدې جوماته د اذان غږ راغی، مېرمن ارامه شوه. ورو - ورو يې وپره کابو شوه.

له لمانځه وروسته تر ډېره په اوږده سجده پرېوته، بيا يې لاسونه لپه کړل غټې غټې اوښکې يې د مخ په گونځو کې تاوېدې را تاوېدې. پورته شوه، کوزه يې له اوبو ډکه کړه او بيا يې لور ته غږ کړ: هديرې ته خم. نن شپه دې ورور هيڅ خوب ته نه يم پرېښې او بيا همداسې ووتله.

شاوخوا گڼ تازه قبرونه وو. څه اوږده، څه متوسط او څه لنډ. د يوه متوسط قبر خواته ودرېده. د قبر پر سر شنې گياڼه ته يې اوبه ورکړې او بيا شناختې ته داسې نږدې کېناسته لکه په غوږو دروند سرې چې

په دواړو منگولو يې د اوږو سر ونه ور ټينگ کړل او بيا يې داسې ټکانونه ورکړل، لکه د کور ټولې ښيښې چې يې ماتې کړي وي. د سترگو کاسو ته يې تروې اوبه ور ننوتې، پوزه يې کش کړه او ويل يې: خندا پسې دې مړه مړه يم، خو سستا شونډې بېرته نشوې. سستا خندا مې آن د لسو ماشومانو په منځ کې سبي کوله. چې له انگره باندي به دې وځنډل، پوه به شوم چې زما شوڅک يې. دا څه وشول؟ بېگانه هم چوپه خوله، تېره شپه هم خاموش او پسې ورتېره شپه هم گنډلې خوله، اخر ولې؟! يو ناخپه شرنک شو. پيشو د پيالو ډک پتنوس کې پښه کېښوده. مېرمنه نېغه خای کې کېناسته، کلمه يې تېره کړه او لږزې پسې واخېسته. اخوا دېخوا يې وکتل، ټول خرېدل. ورو يې شری لري کړه، انگر ته ووتله. سپوږمۍ منځ انگر ته راغلي وه او د دېوالونو پر سر ونو چرکان غلي غلي ناست وو.

ورو يې له تاره غټ چاپيسر را پورته کړ، لوټکه (کوزه) يې ترې ډکه کړه او ژر ژر يې اودس وکړ. برنده کې پر جاينماز ودرېده، نفل يې وکړل او بيا يې اوږدې دعاوې وکړې؛ خو وپره او هيبته ترې لري نشو. خپله بستره کې وغځېده، اړخ په اړخ اوښته. پورته شوه، غلی يې ټيمي بکس پرانيست، يوه جوړه کالي يې ترې راوويستل. خان سره يې برستې لاندي وغځول. ورو ورو يې پرې داسې لاس واهه، لکه زوی



چې خپل زوی د خاورو له غېږې راپورته کوي. کټ مټ د هغه وخت په څېر چې انګر کې به کله پرمخې ولويد دې به ورمنده کره ژر به يې پورته کړ او بيا به يې تر ډېره سسينې پورې جوخت نيولی و.

چوپه چوپتيا وه. لکه ټول مري چې د دې مور خبر و نه غوږ غوږ وي. مېرمنې د قبر شناخته ښکل کړه، همدا سې يې پرې سر خورند نيولی و چې سترګې يې پټې شوې:

جميل غوښتل مور ته څه ووایي؛ خو جرنت يې نشو کولای. تر ډېره يې سترګو ته غلې غلې ورکتل، خو د مور فشار مجبور کړ، نو کيسه يې پيل کړه:

مورې!

هغه ورځ دې ياده شي؟ هغه ورځ چې شاوخوا غوڅ شوي هډونه پراته و. هغه ورځ چې يې ککړو جسدونه خوځېدل. هغه ورځ چې پر جسدونو اور بل و، لکه ديوان چې مېله کوي او د مېلې لپاره يې انسانان سيخانو کې ورکړي وي.

مورې!

هغه ورځ دې ياده شسي. هغه ورځ چې سروته له تنو جلا پراته وو. هغه ورځ چې هيڅوک نه پوهېدل، کوم اندام د کوم بدن غړی دی؟

مورې!

زما مې خپل بدن ته پام و، چې له درز سره ټوټه - ټوټه شو. لاسونه مې هوا ته والوتل، خدای خبر چېرته به تللي وي. پښې مې بله خوا لارې. سر مې له مخ سره دوه خايه شو، نيم ورک شو او نيم...

مورې! هغه ورځ چې يې زما تابوت تاته درسپاره، ما ډېر در وکتل. ما غوښتل چېغه کړم او ووايم چې تابوت خالي دی. يوازې نيم مخ مې پکې دی، خو وويرېدم. ما ويل هسې نه زړه دې وچوي.

مورې!

ستا گيله په سترګو، خوزه څنگه خندلی شم؟ خدا ته خو پوره مخ په کار وي.

پر کټ پروت ناروغ خولې ته غوږ ښه نږدې کړي.

پر قبر يې دوه درې خلې لاس راکش کړ، لکه قبر کې چې يې ساه پوکلي وي. لکه د قبر بندويان چې بېرته ژوندی شوی وي. خبرې يې ورسره شروع کړې:

زويه،

و زويه!

زما خنده رويه زويه! ولې بدل شوې؟ ستا خندا پسې مرم. خوب ته مې راشې، خو غلی يې. خپه يې، مرور يې، اخر ولې؟

لکه خپله گناه چې ور معلومه شوې وي، سترګې يې تپتې کړې: زويه! ته د کار نه وي. ته مې بايد مکتب ته لېږلی وای. اوف غريسي... که تا په هغه ورځ مېله خای کې خستې (زري) نه خرڅولی ولې به... سلګيو پسې ونيوله. له شناختې يې لاسونه چاپېر کړل، لکه له بېخه چې يې راکاږي، لکه بېرته

راهنمای ترک نمودن عادات بد



- چه مدت است که این عادت بد همراه شما است؟
 - آیا با احساسات یا عواطف درگیر است؟
 - افرادی که دوست شان دارید چگونه این عادت بد شما را درک می کنند؟
 - چرا می خواهید آن را ترک کنید؟
- پاسخ دادن به این سئوال‌ها به شما کمک می کند قبل از این که شروع به ترک عادات بد خود کنید، بتوانید درک روشنی از شرایط خود داشته باشید.
- ساده گی و قدرت این ۱۰ نکته به شما در شکست دادن عادت‌های بد و مزاحم کمک بسیاری خواهد کرد.

۱. به تعویق انداختن را متوقف کنید:

۲۰ درصد مردم به طور مزمز کارهای خود را به تعویق می اندازند. آن‌ها این کار را انجام می دهند؛ زیرا با کنترل شخصی خود مشکل دارند و نمی توانند به درستی آینده خود را پیش بینی کنند.

هرکسی برای رسیدن به اهداف و موفقیت در زنده گی باید قدرت تغییر عادت بد خود را داشته باشد. ترک کردن عادات بد مانند ورزش نکردن، سیگار کشیدن، جویدن ناخن‌ها و غیبت کردن هرچقدر سخت باشد، اما امکان پذیر است. شما با مقداری نیروی اراده، حمایت شدن از طرف آدم‌هایی که در زنده گی تان هستند و برنامه ریزی واقع بینانه قادر خواهید بود به هر چیزی که می خواهید برسید.

تحقیقات نشان می دهند که بین دو تا هشت ماه زمان لازم است تا عادات جدید در زنده گی شما شکل بگیرند. این موضوع نشان می دهد که انجام این کار زمان بر است و عادت‌ها نمی توانند طی یک شب ایجاد یا ترک شوند. فرآیند تغییر کردن باید با نقشه و عمل کردن همراه باشد.

قبل از این که نکات ساده و تأثیرگذار برای کنار گذاشتن عادات بد را به شما معرفی کنیم، لازم است در مورد پیشینه و علت به وجود آمدن عادت بد خود اطلاعاتی کسب کنید. برای این منظور سئوال‌های زیر را از خودتان بپرسید:

- این عادت از چه زمانی شروع شد؟



تنظیم کنید:

گاهی اوقات فراموشی باعث می شود تمام زحمات شما از بین برود. یک رفتار، زمانی تبدیل به عادت می شود که در حافظه ناخودآگاه شما قرار بگیرد و تبدیل به رفتار روزانه شود. در واقع ما ۵۰ درصد کارهای روزانه خود را بر اساس عادت انجام می دهیم.

در منزل خود یادداشت های کوچک بگذارید. روی موبایل خود از ابزارهای یادآور استفاده کنید یا از اپلیکیشن هایی استفاده کنید که شما را در مسیر درست قرار می دهند و هدف از تلاش هایتان را به شما یادآوری می کنند.

5. محرک های خود را بشناسید:

برای این که بتوانید یک عادت را بشکنید، باید ببینید چه چیزی شما را به سمت آن سوق می دهد. برای این که به موفقیت برسید، در مرحله اول باید با خودتان روراست باشید و سپس محرک ها را از زنده گی خود بیرون ببرید.

گاهی اوقات از بین بردن محرک ها ممکن نیست. به عنوان مثال زمانی که بخواهید جویدن ناخن را متوقف کنید، نمی توانید به طور کلی ناخن های خود را از بین ببرید؛ اما می توانید دستکش دست تان کنید یا در عوض آدامس بجوید.

بهترین راه برای ترک و پایان دادن به یک عادت بد این است که آن را با یک کار خوب جایگزین کنید.

که دیگر هیچ موردی در لیست شما باقی نمانده است.

3. از حمایت دیگران بهره مند

شوید

هر زمان که تصمیم به ترک عادت گرفته اید، با آدم هایی که در زندگی تان حضور دارند در مورد آن صحبت کنید. اخبار خوب خود را از طریق شبکه های اجتماعی یا هر راهی که می شناسید با دیگران به اشتراک بگذارید. زیرا این کار شما را مسئولیت پذیرتر و موفقیت شما را بیشتر می کند.

شما خود را نسبت به اهدافتان متعهد می دانید و می توانید در روزهای سخت از حمایت دوستانتان بهره مند شوید. مهم نیست عادت شما چقدر کوچک باشد؛ حمایت جمعی یک ابزار کلیدی برای از بین بردن عادت بد است. دریافت کردن حمایت از افراد دیگر به شما احساس ارزشمند بودن می دهد و به موفقیت شما کمک می کند.

4. یادآوری کننده های روزانه

آن ها فکر می کنند بعدا شرایط مناسب تری برای انجام دادن کارهایشان فراهم می شود. شما می توانید کنار گذاشتن عادت بد خود را از فردا یا هفته دیگر شروع کنید یا این که تمام بهانه ها را کنار بگذارید و از همین لحظه این کار را آغاز کنید.

2. کار را پیچیده نکنید:

تلاش نکنید که در آن واحد بیش از یک عادت را ترک کنید. از مقدار کم و عادت هایی که ترک کردن آن ها ساده تر است شروع کنید. صرف نظر از این که چه هدف بزرگی دارید، یک لیست از اهداف کوچک تر و آسان تر برای خود تهیه کنید و هر دفعه سراغ یکی از موارد لیست بروید.

بعد از این که یکی از عادت های لیست را به طور کامل ترک کردید، سراغ مورد بعدی بروید. بعد از مدتی مشاهده خواهید کرد



BAD HABITS

6. تجسم کنید:

خودتان را در حال انجام دادن عادت بد مجسم کنید و سپس تصور کنید که به این عادت بد پایان داده‌اید. نسخه پیشرفت کرده خودتان را تصور کنید، نسخه‌ای که هیچ عادت تضعیف‌کننده‌ای ندارد.

تصور کنید که رها شدن از یک احساس تا چه حد می‌تواند به شما احساس آزادی دهد. تصور کردن موفقیت مانند این است که به خودتان نشان دهید تمام این کارها ممکن است.

7. درد برگشت را تصور کنید:

گاهی اوقات ممکن است زمانی که پیروزی و موفقیت خود را تصور می‌کنید، درد و عذاب برگشتن به یک عادت را نیز تصور کنید. مثلاً با خودتان بگویید اگر موفق نشوم چه پیامدهایی برایم خواهد داشت؟ آیا برای سلامتی‌ام خطر دارد؟ آیا کسانی که دوست شان دارم از من ناامید می‌شوند؟ تصور این درد ممکن است زمانی که ادامه مسیر به نظرتان غیر ممکن می‌شود، به شما انگیزه‌ای بیشتری بدهد.

8. خودتان را تائید کنید:

تأیید شدن یک وسیله قدرتمند برای کنار گذاشتن عادات بد است. به خودتان بگویید که شما قادر به تغییر کردن هستید و ارزش تغییر کردن دارید و فوق‌العاده هستید. حتی زمانی که احساس می‌کنید خوش بین نیستید، هر چیزی که نیاز دارید

در آن لحظه بشنوید، به خودتان بگویید. این چیزها را بلند بگویید، آن‌ها را بنویسید و به دیوار آویزان کنید.

اگر می‌خواهید بیشتر ورزش کنید، به خودتان بگویید که پسر از انرژی و قوی هستید. اگر قصد دارید غیبت کردن را کنار بگذارید به خودتان بگویید که شما قابل اعتماد هستید و می‌توانید راز نگه دار باشید. کلمات قدرتمند هستند. آن قدر به خودتان بگویید تا باورتان شود.

9. مدیتیشن کنید:

مدیتیشن (نوعی از ورزش روحی است شبیه یوگا) قدرت زیادی دارد شکست دادن عادت‌ها یک فرآیند سخت است و باید قدرت تغییر را عمیقاً در خودتان پیدا کنید. هیچ تمرینی بهتر از مدیتیشن نمی‌تواند شما را در این راه یاری کند. اگر تازه‌کار هستید آرام شروع کنید. به یک مکان خلوت بروید و ذهن خود را خالی کنید. روی نفس کشیدن تمرکز کنید و سعی کنید افکار خود را آرام کنید.

خالی کردن ذهن از افکار درهم و برهم به شما کمک می‌کند بتوانید عادات بد را کنار بگذارید و به موفقیت برسید.

10. کمال‌گرا نباشید:

اگر در طول مسیر کمی دچار لغزش شدید، به خودتان سخت نگیرید و با پشتکار به سمت هدف خود حرکت کنید. اما اگر اشتباه کردید، اجازه ندهید کل پیشرفتتان از بین برود. دوباره به مسیر بازگردید و در نظر داشته باشید که هیچ کس کامل نیست.

جمع‌بندی:

همان‌طور که قبلاً هم شنیده‌اید، انسان‌ها بنده‌ی عادات خود هستند؛ اما این موضوع نباید باعث شود شما زندانی عادات خود شوید. خودتان را بشناسید و بدانید که قادر به انجام خیلی از کارها هستید. از نکات گفته‌شده استفاده کنید و عادات بد خود را کنار بگذارید، فراموش نکنید که قدرت در درون خود شما است.

منبع: www.alamto.com

۲۰ نقل قول الهام بخش از کارآفرینان موفق

خلاقیت و نوآوری است.

- جرمی استیلمن مدیر عامل یلپ: شما باید زیرک باشید و ذهنی باز در اختیار داشته باشید. موفقیت شما در گروی این است که بتوانید در مواقع مورد نیاز سریعاً خود را با شرایط موجود وفق دهید.
- رایان فریتس بنیانگذار سایت About.me: تجربه‌ای که کسب می‌کنید بسیار ارزشمندتر از پولی است که به حساب تان ریخته می‌شود. اعتبار و درستی شما بسیار با ارزش تر از شهرتی است که کسب می‌کنید.
- آنتونی ولدکین بنیانگذار هایپ ماشین: صادقانه خوب باشید. هیچ تبلیغی یا حتی ترفندهای بازاریابی متفاوت نیز نمی‌تواند جایگزینی برای این خصوصیت باشد.
- جفری زلدمن بنیانگذار مجله A List Apart: نگران این نباشید که دیگران کار یا طراحی شما را بدزدند. روزی که دیگر چنین کاری کردند، نگران کیفیت پایین کارتان بشوید.
- توماس ادیسون بنیانگذار جنرال الکتریک: ارزش یک ایده زمانی مشخص می‌شود که بتوانید از آن استفاده کنید.
- جک دورسی بنیانگذار توییتر: همه جزئیات را در بهترین حالت رعایت کنید و جزئیات را محدود کنید تا بهترین حالت را به ارمغان آورید.
- هاوارد شولتز بنیانگذار و مدیر عامل استارباکس: بیشتر از آنچه دیگران تصور می‌کنند ریسک کنید. بیشتر از آنچه دیگران فکر می‌کنند رویا پردازی کنید. شک نکنید که موفق خواهید شد.
- لاری پیج بنیانگذار گوگل: همیشه بیشتر از آنچه دیگران انتظار دارند کار کنید و چیزی بیشتر از حد انتظارشان تحویل دهید.
- ریچارد برانسون، مدیر ویرجین گروپ: شما با رعایت کردن قوانین، چیزی یاد نمی‌گیرید. شما باید آنها بشکنید، شکست بخورید و زمین بیفتید تا چیزی بیاموزید.
- بیل گیتس، بنیانگذار مایکروسافت: من حتی یک روز از بیست سالگی تا سی سالگی، حتی یک روز هم مرخصی نگرفتم. حتی یک روز.
- بن سلبرمن، بنیانگذار پینترست: بیشتر از حد نیاز از دیگران راهنمایی نگیرید. بیش از حد یک مسأله را تحلیل و آنالیز نکنید. فقط چیزی را خلق کنید و ببینید کارایی لازم را دارد یا خیر. اگر شکست خوردید، چیز دیگری خلق کنید.

در تجارت مدرن به طور معمول داشتن انگیزه و تجربه می‌تواند به موفقیت و آگاهی منجر شود. ۹۰ درصد کسب و کارهای مدرن در سال اول شکست می‌خورند و به همین دلیل است که مدیران سعی می‌کنند هر چه در توان دارند بکار ببرند تا عملکرد گروه شان را بهبود بخشند. یکی از راه‌هایی که کارآفرینان می‌توانند شانس خود را در موفقیت بیشتر کنند این است که فلسفه و صحبت‌های کارآفرینان موفق را مرور کنند تا بتوانند روش مناسبی برای کار خود برگزینند.

به همین دلیل ۲۰ نقل قول الهام بخش از کارآفرینان موفق را در این مطلب کنار هم جمع کردیم تا شما بتوانید با مطالعه آنها، به آگاهی و موفقیت برسید:

- ریچارد برانسون، مدیر ویرجین گروپ: برای من تجارت به این معنی نیست که گت و شلوار بپوشید یا سهامداران را خوشحال کنید. بدین معنی است که با خود و ایده‌های تان روراست باشد و روی انجام آنها تمرکز کنید.
- بن هورویتز مدیر Opsware: هر بار که شما تصمیم سخت و درستی می‌گیرید، شجاع تر می‌شوید. از سوی دیگر هر بار که تصمیم آسان و اشتباهی می‌گیرید، ترسو تر می‌شوید. روش تصمیم‌گیری شما مشخص می‌کند که شرکت تان ترسو و بازنده باشد یا شجاع و برنده.
- تونی هیش مدیر عامل Zappos: به دنبال ایده‌ها بروید نه پول و سرمایه. اگر ایده‌ی خوبی داشته باشید، درآمد لازم را به دست می‌آورید.
- درو هیوستن مدیرعامل دراپ باکس: نگران شکست‌های تان نباشید. شما تنها کافیست که یکبار موفق شوید و این شکست‌ها مقدمه ای پیروزی هستند.
- ران کانوی بنیانگذار Angel Investors: هر روز، روز خوبی برای ساخت و افتتاح یک شرکت جدید تلقی می‌شود.
- سم والتون بنیانگذار فروشگاه‌های زنجیره‌ای المارت: از خودتان انتظار بالایی داشته باشید. کمال طلبی کلید موفقیت در تمام زمینه‌ها به شمار می‌رود.
- دیوید سارنوف مدیرعامل RCA: اگر کار خود را دوست نداشته باشید، هیچ وقت موفق نخواهید شد.
- مایکل دل مدیر عامل کمپنی DELL: نیازی نیست که نابغه یا آینده نگر باشید. تنها کافیست که رویایی داشته باشید و چهارچوب‌های لازم برای تبدیل واقعیت به رویا را در خود ایجاد کنید.
- رابرت ایگلر مدیر عامل والت دیزنی: قلب و روح یک شرکت

4.75G+

زندگی سریعتر
زندگی بهتر



افغان بیلسیور
AFGHAN WIRELESS

ارتباط دهنده افغانستان
Connecting Afghanistan

سریعتر

بزرگتر

بهتر

جی بی

32

افغانی

1500

از بسته 32 جی بی 1 جی بی آن بشکل روزانه استفاده میگرد و 2 جی بی فیسبوک برای 7 روز قابل استفاده میباشد.

فعال سازی: # 477*32*1 را دایل نمائید

در صورت استفاده بیشتر از یک جی بی، مصرف اینترنت از بسته هاییکه قبلاً فعال گردیده باشد وضع میگرد و باهم 8 افغانی فی ام بی از بیلانس اصلی تان در صورتیکه کدام بسته اینترنتی از قبل فعال شده نداشته باشید وضع میگرد. ثبت سیمکارت ضروری می باشد.

4G LTE



HD VOICE



@myawcc www.afghan-wireless.com

152



(24 HRS)



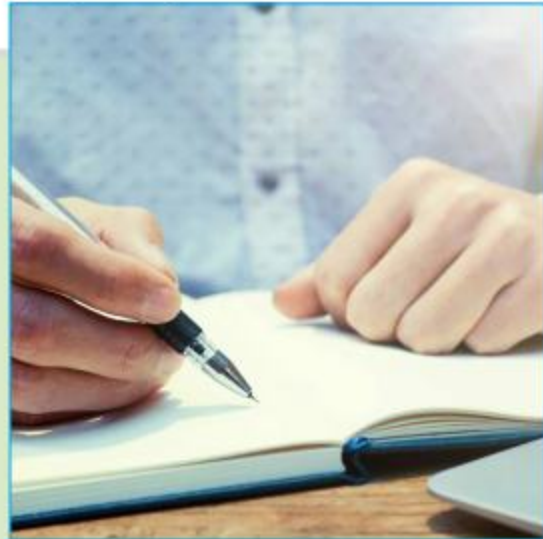
ENTERPRISE SERVICES



- ▶ Postpaid Plans
- ▶ Prepaid Plans
- ▶ Hybrid Plans
- ▶ AWCC Wi-Fi & Bundles
- ▶ Point to Point (P2P) Data Link
- ▶ Dedicated Internet Service
- ▶ AWCC Repeaters
- ▶ Routers

- ▶ Dongles
- ▶ Mobile Money
- ▶ Bulk SMS
- ▶ OBD Campaign
- ▶ Call Center Solutions
- ▶ Interactive Voice Response (IVR) Solutions
- ▶ Enterprise Data Bundles

چرا یادداشت برداری با قلم و کاغذ از لیپتاپ بهتر است؟



کارهای دیگری نظیر چک کردن ایمیل و پیغام های خود می پردازند. در حالی که گروه دیگر می توانستند با تمرکز بیشتری به مباحث ارائه شده گوش کنند.

جالب اینجاست گروهی که از لیپتاپ استفاده می کردند سرعت بیشتری در نت برداری داشتند و یادداشت های دقیقتری ثبت کرده بودند. با این وجود، بیشتر وقت آنها صرف درست تایپ کردن شده است.

از سوی دیگر، کسانی که از کاغذ و قلم استفاده می کردند، یادداشت های کمتری نوشته بودند، اما مجبور بودند به حرف های گفته شده کاملاً گوش دهند، به آنها فکر کنند و جملات یا عبارات کوتاهتری بنویسند. در نتیجه یادداشت های آنها کوتاه تر بود اما نکات مهمتری در آنها به چشم می خورد. بدین ترتیب این افراد با خواندن نوشته های خود، راحت تر و سریعتر، مباحث را به یاد می آوردند.

پژوهش های قبلی نشان می دهد که انسان نمی تواند در حین نوشتن ایمیل یا حرف زدن، به صحبت های شخص دیگری گوش کند. این مسئله هم در دقت یادداشت برداری تاثیر می گذارد چرا که گروهی که از لیپتاپ استفاده می کنند، به علت سرعت تایپ بیشتر، می تواند مولتی تکس کنند و کار دیگری انجام دهند.

حال اگر این اتفاقات هم رخ ندهد، فرد مجبور می شود بیشتر از قبل یادداشت بردارد، در صورتی که از قلم و کاغذ استفاده می کرد، مجبور بود به صحبت ها با دقت بیشتری گفت کند و جزئیات مهمتری را برای نوشتن انتخاب کند.

شاید به همین خاطر باشد که بسیاری از کمپنی ها قانونی برای جلسات خود دارند و شرکت کنندگان اجازه آوردن لیپتاپ یا تلفیون هوشمند را سر جلسه ندارند. شاید از نظر بسیاری، این مسئله آنچنان تفاوتی در مفید بودن جلسه نداشته باشد، اما محققان اثبات کرده اند که در این مورد مشخص استفاده از تکنولوژی برتری خاصی ندارد و بهتر است یراغ روش های قدیمی و یادداشت برداری با کاغذ و قلم رفت.

امین قیاسی

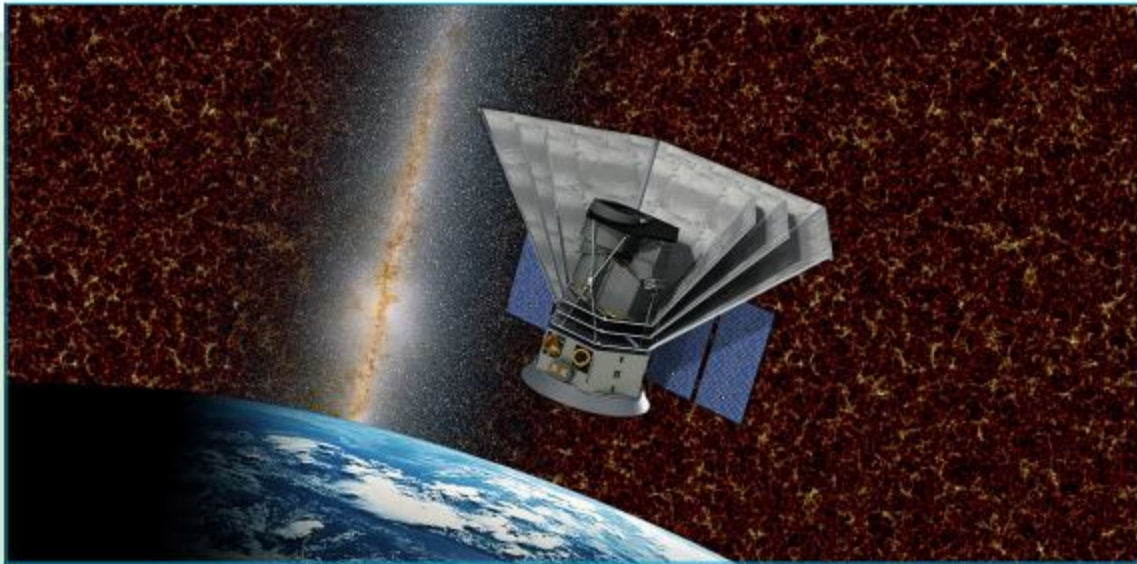
تکنولوژی نحوه کار و فعالیت انسان مدرن را دگرگون کرده. به نوعی که لیپتاپ، تلفیون هوشمند و اپلیکیشن ها جای قلم و کاغذ را گرفته اند. حال محققان متوجه شده اند که یادداشت برداری با کاغذ و قلم از نت برداری با لیپتاپ بسیار بهتر و کارآمدتر است. بر اساس این تحقیقات، یادداشت هایی که با کاغذ و قلم نوشته می شود بهتر در ذهن می ماند. برای این تحقیقات، فعالیت چندین دانشجو در صنف درس تحت نظر قرار گرفته شد. برخی از آنها با لیپتاپ یادداشت برداری می کردند اما گروه دیگر، سراغ روش قدیمی رفته بودند و از کاغذ و قلم استفاده می کردند.

سپس از هر دو گروه راجع به درس سوالاتی پرسیده شد. مشخص شد که گروه دوم بهتر می توانستند مباحث صنف را بخاطر داشته باشند.

پس از این پرسش ها در سناریوی دیگر، به هر دو گروه اجازه داشته شد که به یادداشت هایشان نگاهی بیاندازند. جالب اینجاست که باز هم گروهی که با کاغذ و قلم یادداشت برداری کرده بودند عملکردی بهتری از خود بر جای گذاشتند. اما سوال اینجاست که چرا یادداشت برداری با قلم و کاغذ از لیپتاپ بهتر است؟

مشخصاً کسانی که از لیپتاپ استفاده می کنند، نمی توانند روی مباحث ارائه شده تمرکز بیشتری داشته باشند. آنها در حین صنف، به

د NASA مهمې لاسته راوړنې



فریدون عثمانی

په تېرېسي...

شیتل (Space Shuttle)

مرکیوري، جیمینی او ایپولو یوازینی سپوږمکی وې، چې ستورمزي یې د فضايي چارو د راسپړلو لپاره فضا ته ورلای شول. ددې سپوږمکی و

له کارولو راوړسته ناسا د داسې سپوږمکی و د جوړولو پرېکړه وکړه، چې بېرته زمکې ته د راتگ وړتیا هم ولري. په همدې لړ کې شیتل لومړنی فضايي بېرې وه، چې زمکې ته یې د بېرته راستنېدو وړتیا لرله. ددې بېرې اصلي برخې داسې ډیزاین شوي وې، چې زمکې ته د راکوزېدو پرمهال نه سوځېدې او کولای یې شول، لکه د عادي الوتکو په څېر روغه رمته زمکنی ناسته وکړي. د شیتل فضايي بېرې و ماموریت، د ناسا په تاریخ کې له ډراماتیکو ماموریتونو څخه دی.

د پنځوو شیتل بېرې و له ډلې چې ناسا فضا ته لېږلي، دوه یې؛ کولمبیا او چلنجر چاودلي او په پایله کې یې ۱۴ ستورمزي مړه شوي دي. د شیتل له همدې خونړۍ و پېښو او لوړو لگښتونو له کبله، ناسا په ۲۰۱۰ز. کال ددې فضايي بېرې و لېږلو لړۍ بنده کړه.

د یادونې وړ بولم، چې د لومړنۍ و دوو شیتل سپوږمکی و د سون توکو بهرنۍ ټانکی په سپین رنگ یوښل شوي وې، چې د ماورای بنفش وړانگو پر وړاندې مقاومت وکړي. دې رنگونو په شیتل سپوږمکی و ۲۷۳ کلوگرامه اضافي وزن وراچولی و او له همدې کبله ددې سپوږمکی و په درېم نسل کې دا رنگ ونه کارول شو.



نری وال فضایی تم‌خای (ISS)

د فضایی ادارو ترټولو لویه گڼه پروژه د نری وال فضایی تم‌خای (International Space Station) جوړول و. دا پروژه د متحده ایالتونو، روسیې، اروپا فضایی اېجنسی، جاپان او کاناډا په مرسته پرانیستل شوې ده. په دې تم‌خای کې NASA د متحده ایالتونو، Roscosmos د روسیې، JAXA د جاپان، ESA د اروپا او CSA د کاناډا فضایی ادارو استازیتوب کوي.

نری وال فضایی تم‌خای په ۱۵۰ بیلین ډالرو لگښت سره د نری ترټولو گران بیه رغول شوی جوړښت بلل کېږي. نری وال فضایی تم‌خای په لمريزه برښنا کار کوي او ټوله انرژي د لمريزو درو څخه ترلاسه کوي. دا تم‌خای په حقیقت کې، د ستورمزلو لپاره د یو فضایی



لابراتوار حیثیت لري. که وخت یاري وکړه، نو دا فضایی تم‌خای به د بخرکي په یوه بله گڼه کې په بشپړه توگه دروپېژنم.

په مریخ کې د ناسا پروژې

د سپوږمۍ له فتحه کولو وروسته، د انسان لورو موخو د گاونډیو سیارو د راسپړلو پر لور الوت وکړ. مریخ ته په بشپړه توگه لاس‌رسی او دا سیاره د بشر د دایمي استوگنې لپاره برابرویل، د نننیو پرمختللو انسانانو لویه موخه ده. دې موخې ته تر رسېدو وړاندې اړینه ده، چې ددې سرې سیارې د لابسه پېژندلو لپاره په بېلابېلو پروژو کار وشي. ناسا په گڼ شمېر فضایی ماموریتونو کې ددې سیارې پر لور بېلابېل مدارتاوېدونکي ماشینونه ولېږل، چې له دې ډلې ۱ & 2 Viking، Spirit (rover) or MER-A، Opportunity (rover)

د اپولو پروژه (Apollo Missions)

د ناسا په ټول تاریخ کې تر ټولو مشهوره پروژه ښايي د سپوږمۍ پر سطحه د انسان وربښکته کول وي. د متحده ایالتونو او روسیې ترمنځ د



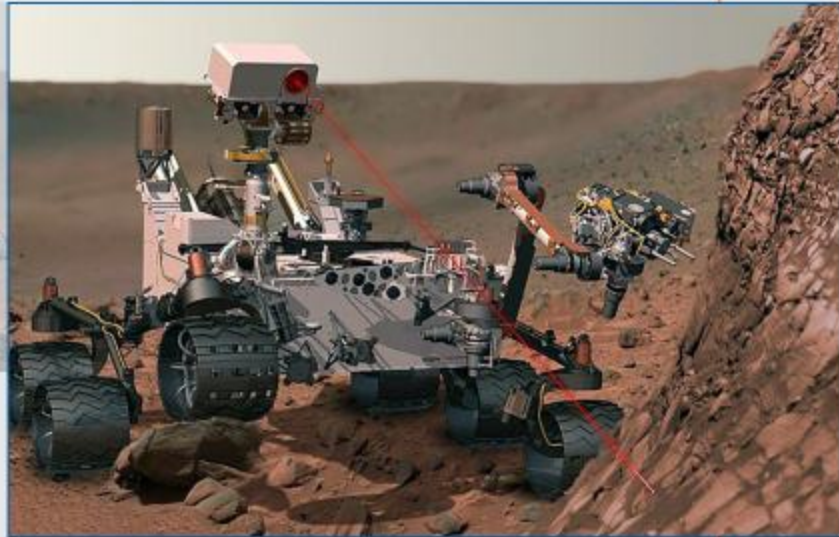
فضایی سیالیو په اوج او په داسې حال کې چې فضا ته د لومړي ځل لپاره د انسان په لېږلو کې امریکا له روسیې ماته خوړلې وه، یوازینی فرصت چې امریکا ته ورباتې و، هغه د سپوږمۍ فتح کول و. د امریکا د هغه وخت ولسمشر؛ جان اف کینډې، په داسې حال کې چې فضا ته د لومړني امریکایي د لېږلو په اړه یې وینا کوله وویل: «متحده ایالتونه به د ۶۰ لسیزې په پای کې لومړنی انسان د سپوږمۍ پر سطحه ښکته کړي.»

همدې موخې ته د رسېدو لپاره ناسا د اپولو پروژه پرانیسته. د اپولو پروژه په ټولیزه توگه ۱۷ فضایی ماموریتونه خان کې رانغاړل، چې ځینې یې د زمکې په مدار، ځینې یې د سپوږمۍ په مدار او پاتې شپږ یې د سپوږمۍ په سطحه د انسان ښکته کولو ته ځانگړي شوي وو. د اپولو ۱۱ ماموریت پر مهال د ۱۹۶۹ ز. کال د جولای میاشتې په یوویشتمه، د شپې ۱۵:۵۶:۰۲ بجې نیل ارمسټرانگ لومړنی امریکایي شو، چې په سپوږمۍ کې یې قدم وواهه. ۱۹ دقیقه وروسته د ارمسټرانگ بل ملگری؛ بز الډرین هم له نوموړي سره یوځای شو او پاو باندې دوه ساعته یې د سپوږمۍ پر سطحه قدم وواهه. دوی زمکې ته د راستنېدو پر مهال د سپوږمۍ له سطحې ۲۱/۵ کلوگرامه خاوره د خپرڼو لپاره، له خانه سره رابښکته کړه.

په ټولیزه توگه د اپولو پروژو، دولس ستورمزلو د سپوږمۍ په سطحه قدم وهلی او په ۱۹۷۲ ز. کال د اپولو ماموریت له پای ته رسېدو راوروسته، تراوسه هیڅ انسان د سپوږمۍ پر سطحه پښه نده اېښې.



برسنا چارچبري، د پلوتونيمي بهتریو په مرسته خائته انرژي برابروي.



راتلونکي پروگرامونه

د ناسا راتلونکو پروژو کې د سپوږمۍ پر لور بیاخلي سفر او همدارنگه د مریخ په سحه لانونې سپرنې شاملې دي. د جیمز وب فضايي تېلسکوپ (James Webb Space Telescope) یوه بله مهمه پروژه ده، چې ټاکل شوې د ۲۰۲۱ کال تر مارچ میاشتې پورې به نوموړی تېلسکوپ د هابل ځای ناستی شي.

تر دې وراخوا نښايي د ناسا لوړه موخه دا وي، چې د مریخ په سطحه انسان کوز او هلته ورته د استوګنې زمينه برابره کړي. له ۶-۹ میاشتني سفر برابرولو رانیولې، مریخ کې تر اوسېدو پورې هغه ننگونې دي، چې لاتراوسه ورته هیڅ فضايي ادارې سینه نده ډولې.

ماخذونه:

1. www.web.archive.org/web/20100606035837/http://archives.cnn.com/2001/TECH/space/05/25/kennedy.moon/
2. www.spacenews.com/russia-and-its-modules-to-part-ways-with-iss-in-2024/
3. www.zidbits.com/?p=19
4. www.nasa.gov/feature/jpl/opportunity-emerges-in-a-dusty-picture
5. www.mars.nasa.gov/mer/mission/status_opportunityAll.html
6. www.nasa.gov/press-release/nasa-completes-webb-telescope-review-commits-to-launch-in-early-2021

وايکنګ ۱ د بشر لومړنی فضايي څېړنيز ماشين و، چې مریخ کې ښکته شو او د نوموړې سياري تصويرونه يې زمکې ته راولېږل. سپېرېټ او اپرچونېټي دوه نور فضايي څېړنيز ماشينونه وو، چې د ۲۰۰۴ ز. کال د جنورۍ په میاشت کې د مریخ په دوو بېلابېلو برخو کې ښکته شول. د مریخ پر سطحه د سپېرېټ او اپرچونېټي له کامیابه ښکته کولو وړاندې د ناسا څو نور ماموریتونه له ماتې سره مخ شوي وو. که څه هم دا دواړه فضايي څېړنيز ماشينونه د ۹۰ ورځو ماموریت لپاره جوړ شوي وو، خو څو کاله د مریخ پر مخ پاتې شول. سپېرېټ تر ۲۰۱۰ ز. کال پورې فعالیت درلود، خو د لمريزې انرژۍ تختو د مسير ناسموالي له کبله يې ونشو کولای خپله اړينه انرژي ترلاسه کړي او له کاره ولوېد. اپرچونېټي د ۲۰۱۸ کال د جون میاشتې لسمې نېټې مریخ توپان اوزدمهاله خوب (Hibernation) ته ولېږه، خو له دې سره سره، ناسا بیا هم ډاډ ورکړی، چې په مریخ کې د هوا په ښه کېدو سره به اپرچونېټي بېرته فعال کړي.

Curiosity د ناسا وروستی څېړنيز فضايي ماشين دی، چې د ۲۰۱۲ کال د اګست په شپمه نېټه مریخ کې ښکته شوی او لاتراوسه فعال دی. د ۲۰۱۹ کال جنورۍ میاشتې ۲۸ نېټې له مخې ددې څېړنيز فضايي ماشين، د مریخ په سطحه ۲۳۶۶ ورځې پوره شوي.

Curiosity دنده د مریخ په سطحه د ژوندانه اثار موندل دي، چې له ۲۰۱۲ کال راهيسې يې تراوسه پورې د مریخ د آب و هوا او خاورې په هکله ګڼ شمېر مهم مالومات لاسته راوړي دي. Curiosity د نورو فضايي ماشينونو پرخلاف چې له لمريزې

اهمیت خواب عمیق برای ذهن و بدن



هستید و بیش از حد از دارو یا مواد دیگری استفاده می‌کنید، کمبود خواب همه این‌ها را افزایش می‌دهد.

کمبود خواب می‌تواند بدن شما را به طور مداوم در حالت استرس نگه دارد و این امر در دراز مدت موجب بدخلقی می‌شود. افزایش هورمون استرس می‌تواند موجب ایجاد حالات و شرایط بسیار بد از جمله موارد زیر شود:

- اضطراب.
- سردرد و سرگیجه.
- افسرده‌گی.
- سکتة مغزی.
- افزایش فشارخون.
- اختلالات گوارشی.
- اختلال سیستم ایمنی.
- تند مزاجی.

چگونه خواب عمیق و راحتی داشته باشیم؟

خواب عمیق نه تنها برای بدن بلکه برای ذهن و روان شما نیز مهم است. در اینجا به ۱۰ روش برای داشتن خواب عمیق می‌پردازیم:

آیا می‌دانید خواب عمیق چقدر برای ذهن و بدن انسان مهم است؟ در این مقاله به شما کمک خواهیم کرد تا از این هدیه‌ی الهی بی‌نصیب نمانده و آن را به دست آورید.

آیا می‌خواهید راز سلامت و تندرستی را بدانید؟ مطمئناً شما هم مثل هرکسی این را می‌خواهید بدانید. همه در ابتدا یک مکمل معجزه بخش یا ورزش را مناسب تغییر یک شبه ای زنده گی می‌دانند. اما یک چیزی وجود دارد که در هر زمانی در دسترس شما است و برای آن هیچ هزینه ای پرداخت نمی‌کنید که آن چیز خواب به ویژه خواب عمیق است.

ایبدمی محرومیت از خواب طولانی مدت:

اگر شما هم زنده گی‌تان این روزها شبیه به اکثر مردم شده باشد، احتمالاً خودتان را از حداقل‌های شبانه محروم می‌کنید. خواب که «تقویت کننده ای نیرو» نامیده می‌شود، قادر به افزایش یا بدتر کردن هر وضعیتی است که شما در آن هستید. اگر شما به خوبی غذا می‌خورید، استرس خود را کنترل کرده و در اکثر مواقع ورزش می‌کنید، سپس یک خواب خوب می‌تواند به شما کمک کند تا سلامت کامل را به دست آورید و احساس تان از زنده گی را بهتر کنید. به عبارت دیگر، اگر شما به مقدار کافی غذا نمی‌خورید، ورزش نمی‌کنید، به طور مداوم تحت فشار و استرس



۱- زود به رختخواب بروید:

به رختخواب بروید و همیشه از این روند پیروی کنید. سپس بدن به آن عادت می‌کند و به شما این امکان را می‌دهد که زودتر به رختخواب بروید و خواب عمیق و راحتی را داشته باشید.

مهم نیست که چه نوع برنامه روتینی برای آن داشته باشید، مهم این است که بدانید چه چیزی برای شما بهتر است و آن را در برنامه خود بگذارید. ممکن است دوش گرفتن و سپس خواندن کتاب یا انجام تمرین های یوگا و بعد گوش دادن به موسیقی باشد. در اینجا نکته ای حائز اهمیت این است که برای کمک به داشتن خواب راحت و عمیق برای بدن خود ساختارهایی ایجاد کنید.

۲- چراغ و نورهای ناشی از لوازم الکترونیکی را خاموش کنید:

ممکن است وسایل سرگرم کننده مانند گوشی، تبلت، لپ تاپ و... به طور جدی توانایی داشتن خواب عمیق را کاهش دهند. ما در یک دنیای ۲۴ ساعته ساختگی زنده گی می‌کنیم. هنگام غروب خورشید چراغ و تلویزیون خانه‌ها روشن می‌شوند و استفاده از صفحه‌های نمایش وسایل سرگرم کننده افزایش می‌یابد. تمام این پرتوهای مصنوعی ریتم شبانه روزی یا چرخه زیستی شما را مختل می‌کنند و توانایی شما برای خواب عمیق را از بین می‌برند.

نورآبی که از صفحه نمایش لوازم الکترونیکی منتشر می‌شود، از ترشح ملاتونین (هورمون خواب) در مغز که در چرخه خواب بسیار مهم است، جلوگیری می‌کند. بنابراین تمام وسایل الکترونیکی را ۱ تا ۲ ساعت قبل از خواب خاموش کنید که در نتیجه از تاثیر مثبت آن

اگر هر شب دیر به رختخواب بروید، چیزهای بسیاری که حواس شما را پرت می‌کنند، موجب می‌شوند که تا دیر وقت بیدار بمانید. اول از همه سرگرمی، تعداد زیاد برنامه‌های تلویزیونی می‌تواند شما را غرق خود کند. به طوری که ۲۴ ساعت روز نیز برای تماشای این برنامه‌ها کافی نیست.

زمانی که این حواس پرتی ناشی از رسانه‌های اجتماعی باشد، یعنی غرق در فضای مجازی باشید، ناگهان متوجه خواهید شد که ساعت ۲ صبح است و شما سرگرم فضای مجازی هستید.

شما می‌توانید همه ای این سرگرمی‌ها را به زمان دیگری موکول کنید و زودتر به رختخواب بروید. باور کنید که این برنامه‌ها جایی نمی‌روند و ما به نوعی مصرف کننده گان محتوا تبدیل شده‌ایم و فکر می‌کنیم که به پایان رساندن سریال بعدی در Netflix مثل یک تکلیف یا انجام وظیفه است.

هیچ اجبار یا تکلیفی برای صرف وقت در این موارد وجود ندارد، آن‌ها تنها برای لذت و سرگرمی شما ساخته شده‌اند. بنابراین، در زمان مناسب از آن‌ها لذت ببرید و اجازه ندهید که خواب شما را مختل سازند.

۲- در یک ساعت مشخصی به رختخواب بروید:

این کار کلید داشتن یک خواب عمیق است. بدن شما به یک روال منظم نیاز دارد و نسبت به آن واکنش مثبت نشان می‌دهد. اگر می‌خواهید خواب منظمی داشته باشید هرشب در ساعت مشخصی



شگفت زده خواهید شد.

۴- اگر واقعاً مجبور به استفاده از لوازم الکترونیکی هستید، از این ابزار استفاده کنید:

برخی از افراد در اکثر مواقع نیاز به استفاده از لپ تاپ یا گوشی همراه دارند. خوشبختانه، در کنار تکنولوژی مدرن، راه‌های بسیاری وجود دارد که تاثیر منفی آن‌ها را کاهش می‌دهد.

اگر شما برای کارتان نیاز به استفاده از لپ تاپ دارید، اولین راه استفاده از نرم افزاری به نام Flux است. این نرم افزار نورایی که از صفحه نمایش لپ تاپ منتشر می‌شود را کاهش می‌دهد و آن را به نوری گرمتر و نارنجی رنگ تبدیل می‌کند. کاهش نورایی به شما کمک می‌کند تا دچار اختلال در خواب نشوید.

اگر از آیفون استفاده می‌کنید، می‌توانید از حالت شیفت شب که مقداری از نورایی مضر صفحه نمایش را کاهش می‌دهد، استفاده کنید. اگر به دلیلی مجبور به تماشای تلویزیون هستید، باید تنظیمات تصاویر را روی حالت فیلم یا "Movie" قرار دهید. اکثر تلویزیون‌ها دارای حالت «استاندارد»، «پویا» و «فیلم» هستند. حالت «فیلم» رنگ تصویر را کمی گرم‌تر کرده و نورایی را کاهش می‌دهد.

۵- اتاق خواب را تاریک کنید:

همان طور که نورایی ناشی از لوازم الکترونیکی مانع ترشح ملاتونین از مغز می‌شود، تاریکی به تولید آن کمک می‌کند. وقتی هوا

تاریک می‌شود، بدن شما متوجه پایان چرخه‌ی روز می‌شود و سپس چرخه‌ی خواب شما باید با آن تطبیق پیدا کند. چرخه‌ی خواب شما مستلزم ترشح ملاتونین است، بنابراین برای کمک به افزایش و تقویت آن باید تا جای ممکن اتاق خود را تاریک کنید.

این کار در دنیای مدرن ما کمی دشوار است اما در چنین شرایطی بهترین چیزی که می‌تواند به شما کمک کند استفاده از پرده‌های سیاه یا تیره رنگ است. این نوع پرده‌ها در همه جا از Walmart گرفته تا Amazon پیدا می‌شوند. آن‌ها نور و روشنایی ناشی از محیط بیرون خانه را کاهش می‌دهند تا محیط خانه یا اتاق خواب را تا جای ممکن تاریک کنند. معمولاً در هتل‌ها از آن‌ها استفاده می‌کنند و ممکن است این سوال برای تان پیش آید که چگونه این اتاق‌ها با توجه به مقدار روشنایی محیط بیرون تاریکند.

۶- هوای اتاق را خنک کنید:

دنیای مدرن ما باعث ایجاد روشنایی و گرمای بیش از حد شده است. اگرچه این گرما مهم است اما برای داشتن خواب راحت مفید نیست. اگرچه ممکن است گرما حس کسل کننده و خواب آلودگی در شما ایجاد کند، اما آن خواب راحت و عمیقی که دنبالش هستید را فراهم نمی‌کند. در چنین شرایطی برای راحت خوابیدن همواره سعی می‌کنید سمت خنک اشیا اطراف خود را لمس کنید.

هنگامی که می‌خواهید، دمای بدن‌تان به طور ویژه ای کاهش می‌یابد، بنابراین با خنک کردن محیط خواب می‌توانید زودتر و راحت‌تر

یک سوم یا اگر فرزندی دارید حدود یک دوم از زنده گی خود را در آن سپری می کنید.

طبق تصور مرسوم دوشک باید نرم ترین حالت ممکن را داشته باشد، بنابراین در حال حاضر گزینه های زیادی با تشک های کف فوم و فوق العاده نرم وجود دارد. اما برای داشتن راحت ترین خواب ممکن دوشکی که تا حد متوسطی سفت و سخت است را انتخاب کنید. اگر بالش های نرم را دوست دارید حداقل برای نگاهداری بهتر زیر آن دوشکی مناسب استفاده کنید. یک تکیه گاه مناسب برای ستون فقرات مهم است و به راحتی خواب شما کمک می کند. وقتی رختخواب خیلی نرم باشد، به ستون فقرات و بدن آسیب می رساند یا حتی حرکات جزئی می توانند خواب شما را مختل کنند. هرگز قدرت و تأثیر بالش خود را دست کم نگیرید، یاد بگیرید که چگونه بالش مناسبی را انتخاب کنید.

۹- مراقب کافئین باشید:

مصرف کافئین به بیدار ماندن کمک می کند، اما ممکن است اطلاع نداشته باشید که چه مدت طول می کشد تا این اتفاق بیفتد. به طور میانگین کافئین می تواند ظرف مدت ۱۰ الی ۲۰ دقیقه پس از مصرف اثر بگذارد. این اثر قابل توجه ۲ تا ۳ ساعت در بدن باقی می ماند. اگر بیش از حد کافئین مصرف می کنید تأثیر آن را بیشتر و بیشتر می توانید احساس کنید.

در این صورت اگر بخواهید ۲،۳ ساعت قبل از خواب کافئین مصرف کنید تا اثر آن از بین برود، سخت در اشتباهید؛ زیرا اثرات آن مدت طولانی تری در جریان خون باقی می ماند. این مدت طولانی می تواند حدود ۵ الی ۶ ساعت طول بکشد.

۱۰- از مصرف الکل قبل از خواب پرهیز کنید:

گرچه ممکن است مصرف الکل باعث بیهوشی یا از حال رفتگی شود، اما شما را از داشتن خوابی عمیق و آرام منع می کند. الکل یک الگوی مغزی به نام «فعالیت آلفا» را به جریان می اندازد. این الگوی مغزی معمولاً وقتی بیدار و هوشیار هستید رخ می دهد و معمولاً هنگام خواب اتفاق نمی افتد. در نتیجه این الگو چرخه زیستی شما را مختل می سازد.

ممکن است شما بیهوش شوید و تمام این آثار زیان بار از بین بروند اما هیچ سودی برای بدن شما نخواهد داشت و مانع داشتن خوابی عمیق و راحت برای شما می شود.

منبع: www.gadgetnews.net



بخواهید بدن شما خنکی را حس می کند و شما راحت تر به خواب می روید و همچنین می توانید خواب عمیق تری داشته باشید. اگر می توانید دمای اتاقتان را کنترل کنید، دمای مطلوب حدود ۵ الی ۱۰ درجه خنک تر از دمای روزانه ای شما است. حداقل، هنگام لمس کردن ملاقه ها باید احساس خنکی بکنید، سپس این گونه متوجه می شوید که در دمای مطلوب قرار دارید.

۷- قبل از خواب، پرخوری نکنید:

گرسته خوابیدن بسیار دشوار است و یک خوراک مختصر برای شام می تواند مناسب باشد. اما از خوردن غذاهای سنگین در شب خود داری کنید؛ زیرا با این کار بدن شما درگیر هضم کردن می شود و اجازه نمی دهد که روال طبیعی خودش را طی کند و در نتیجه خواب مطلوبی نخواهید داشت. همچنین، ناراحتی و نفخ آرامش و قرار را از ما می گیرد. این گونه، بدن شما حس می کند که وسط روز است و برهضم و جذب آن غذا تمرکز می کند و در خواب شما اختلال ایجاد می کند. اگر تمام طول شب را غذا بخورید و در معرض نور ناشی از صفحات نمایش قرار بگیرید، بدن شما حس می کند که در نیمه یک روز آفتابی خارج از خانه قرار دارد و در این موقعیت زمان خواب در ذهن آن دور است. این گونه بدن شما تفاوت بین ظهر و ۳ صبح را حس نمی کند.

۸- رختخواب خود را بررسی کنید:

نکاتی درباره ای درست قرار گرفتن جای خواب و تشک شما وجود دارد که بسیار مهم است. تخت خواب جایی است که شما حدود

هارپ چیست؟ آیا با هارپ می توان با زلزله ایجاد کرد؟

بازگشت می تواند علاوه بر نفوذ به عمق دریا به دیگر جاها نیز برود و همچنین به عمق زمین نفوذ کند.

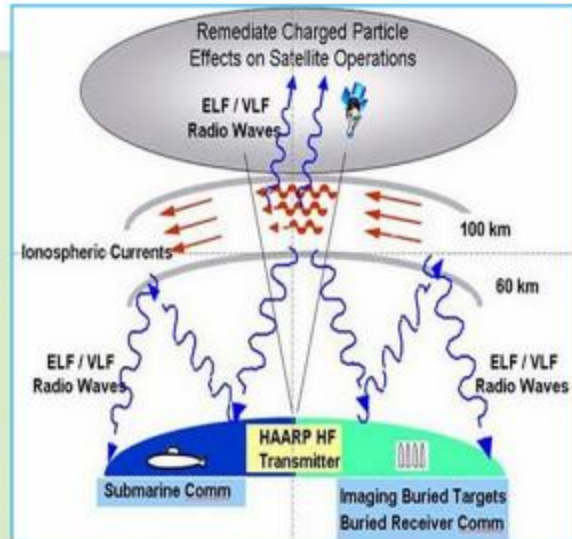
در اصل در واکنش ارسال امواج از زمین، یونوسفر نیز واکنش نشان خواهد داد و اقدام به تولید فرکانس های فوق کوتاهی می نماید که بعد از برخورد به زمین به درون آن می روند و سبب می شوند برخی از واکنش های زیست محیطی رخ دهد و حتی این امکان وجود دارد که به وسیله این فرکانس های توانمند سبب شوند در زمین خرابی یا زلزله پدید آید.

البته این دانش علمی می تواند به وسیله ای استفاده های تحقیقاتی در حیطه شناخت عمق زمین و معادن و ... سبب شود که خشکسالی، سونامی، سیل ها و طوفان های عظیم، آتشفشان ها رخ دهد.

با این که این موضوعات از بسیاری از دیدگاه به حاشیه رانده شده است، ولی برخی از محققان و دانشمندان می گویند که ایجاد چنین اسلحه های مدرنی می تواند موجب شود تا یک زمین نابود شود یا خسارت های جدی به زمین وارد گردد و هزاران نفر جانشان را از دست بدهند.

باید بدانید که نمی توان به صورت قطعی اعلام کرد که پروژه هارپ سبب وجود چنین خطاها و خسارت های شده است و باید برای هر موضوعی تحقیقات و پژوهش های علمی فراوانی توسط دانشمندان و متخصصان صورت بگیرد تا اثبات یک موضوع ثابت شود؛ زیرا امروزه بسیاری از اتفاقات زیست محیطی که در دنیا و همچنین کشورمان اتفاق می افتد به علت عدم توجه به مسائل محیطی مانند قطع بی رویه درختان و از بین بردن جنگل ها و ... می باشد.

منبع: www.zoomtech.org/what-is-harp-is-harp

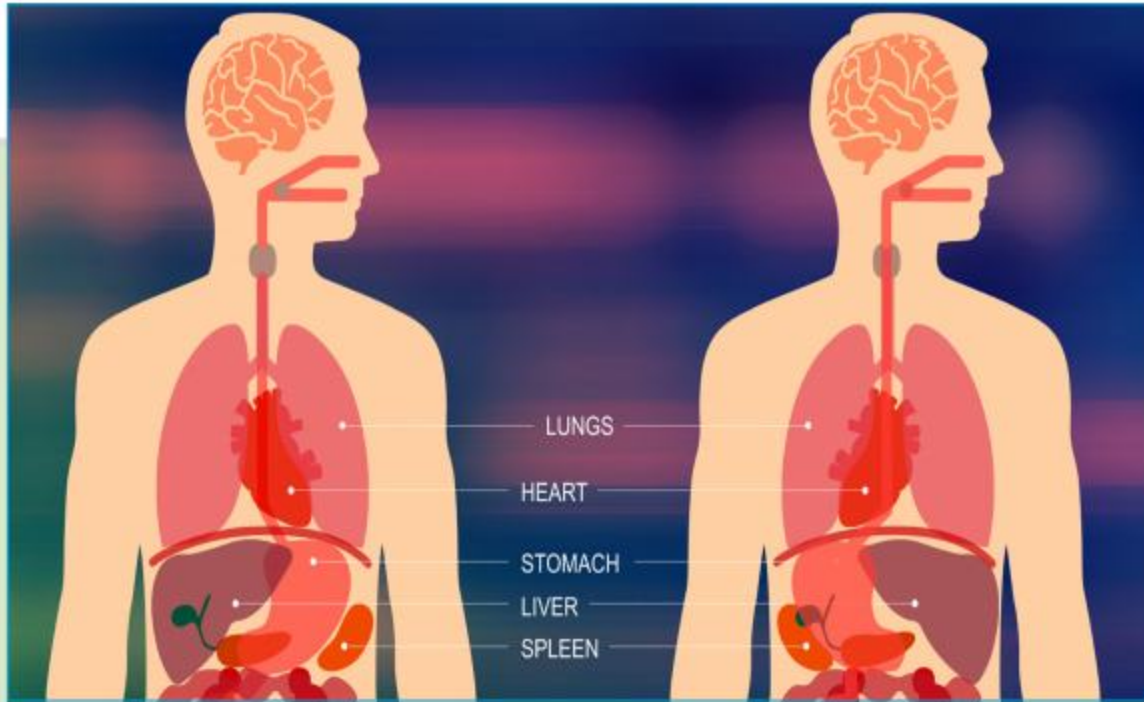


اول از هر چیزی باید بدانید که هارپ (یا به عبارت دیگر برنامه پژوهشی یونوسفر فعال با فرکانس بالا) به عنوان یک پروژه تحقیقاتی و پژوهشی می باشد، آن گونه که به نظر می آید تأسیس آن برای به دست آوردن اطلاعاتی در مورد معادل زیرزمینی و لایه آیونوسفر در سال ۱۹۹۳ صورت گرفته است. ولی در اصل برای تکمیل یک سلاح نو "پروژه ای با تکنولوژی جنگ ستارگان" بنیان گذاری شده است. در واقع می توان گفت که پروژه هارپ برای راحت کردن ارتباط های زیردریایی که به سلاح اتمی مجهز است، طراحی شده است.

آیا هارپ موجب می شود که زلزله رخ دهد؟

با توجه به زلزله های اخیر که در خاور میانه اتفاق افتاده است این گمان می رود که هارپ سبب شده تا این زلزله ها رخ دهند. برنامه ای که تحت عنوان هارپ صورت می گیرد را می توان شامل تلاش های دانست که سبب تغییراتی در یونوسفر می شود که در فاصله بین پنجاه تا صد کیلومتری بخش جو قرار گرفته است. این کار توسط هارپ به وسیله رادارهای انجام می شود که انتشار امواج رادیویی فرکانس بالا را برعهده دارند. قسمتی از این موج ها در سطح زمین در ارتفاع صد تا سیصد و پنجاه کیلومتری جذب می شوند و در نهایت سبب می شوند که شتاب الکترون ها در آن منطقه زیاد شود و یونوسفر گرم شود. بعد از این که امواج آنتن ها به یونوسفر برخورد کرد و به زمین

Situs Inversus



انواع Situs Inversus

Situs Inversus به دو شکل است:

- همراه با Dextrocardia که قلب به طرف راست است.
 - با Levocardia که مجور قاعده تا زروه قلب به طرف چپ قرار دارد، در حالی که در دیکسترو کاردیا عکس این حالت است، که این حالت فوق العاده نادر بوده و در ۱:۲۰۰۰۰۰۰ نفوس دیده می‌شود و اکثراً انومالی‌های قلبی همراه است.
- همچنان ممکن تنها قلب به طرف راست باشد و تمام احشای باقیمانده در محل خود که بنام Isolated Dextrocardia یاد می‌گردد.

اعراض و علائم

اکثراً اعراض و علائم از نظر غایب می‌باشد تا زمانیکه به کدام منظور معاینات مریض تکمیل شود این حالت نیز کشف می‌شود. بعضی مریضان تشوشات قلبی یا Primary Ciliary Dyskinesia دارند که مخاط باز برانش‌ها اضافه تر تولید گردیده و باعث برانشیت و یا سینوزیت می‌داشته باشد و یا به لوحه درد بطن غیر وصفی نزد داکتر مراجعه می‌کنند بعد از تکمیل معاینات دریافت می‌شود، که Situs

نویسنده: رنخورمل دوکتور میر احمد علی سید

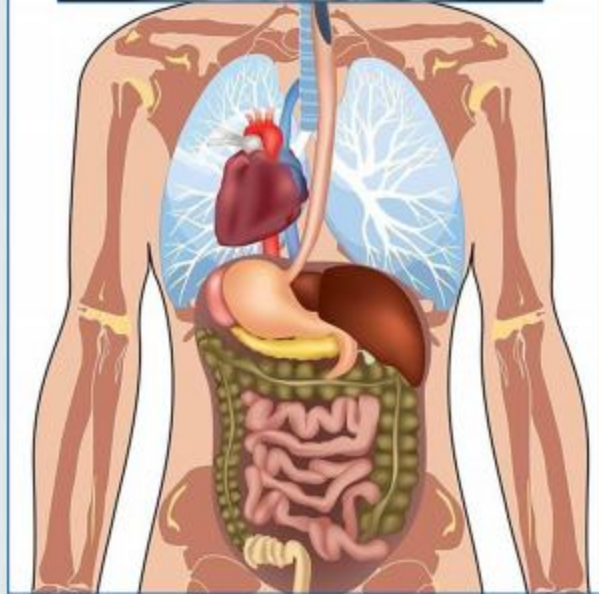
Dextro Cardia بار اول توسط لیوناردو داوینسی در سال ۱۵۱۹ دریافت شده و بعداً توسط Macreo Aurcho Severino در سال ۱۶۴۳ و یک قرن بعد توسط Mathew Baillie دریافت شد.

ایتمولوژی

کلمه لاتین است که از Situs Inversus Viscerum یعنی احشای برعکس گرفته شده است این حالت یک نقیصه ولادی بوده که به بسیار ندرت دیده می‌شود، که ۱:۱۰۰۰۰ واقعه آن دیده شده است.

Situs Solitus وضعیت نارمل احشا داخلی است و Situs Inversus در حالت گفته می‌شود، که احشا مانند اینکه در آینه دیده شوند موجود است (Mirror Imaging) در قلب راست به طرف چپ و چپ به طرف راست قرار می‌گیرد و ریه چپ دارای سه فص و ریه راست دارای دو فص می‌باشد. همچنان کبد و کیسه صفرا در طرف چپ و طحال و معده در طرف راست قرار می‌گیرند. احشای باقیمانده داخلی هم با شکل آینه (برعکس) دیده می‌شوند.

لرزه و قفوی بوده است. اما در مربع علوی چپ بطن قرار داشت با جس بطن مریض مستکو به کولیسیستیت بوده که با اصفا قلب طرف راست بوده بناء مریض که بخاطر تشخیص دقیق به معاینه التراساوند ارسال گردیده که در نتیجه متخصص التراساوند دریافت نموده بود که مریض احشای برعکس داشته در ضمن Crhonic Cholecystitis and Cholelithiasis داشت، اما مریض در این حالت خود چیزی نمیفهمید که بعد از بستر شدن مریض و تکمیل معاینات و مشوره با داکتر صاحب داخله دیده شد که قلب نیز به طرف راست قرار دارد و بطن توسط شق Left Subcostal باز شده کیسه صفرا دریافت شده قسم معلوم میشد که آینه داخل بطن گذاشته شده و کبد و کیسه صفرا در طرف مقابل معلوم میشود همچنان احشای دیگر هم دیده شد که به طرف معکوس موجود بود عملیات Cholecystectomy اجرا شد و بدون کدام عارضه بعدی از شفاخانه مرخص شد.



Inversus نزد شان موجود است و اکثرأ بی خبر می باشند.

تشخیص

توسط معاینات ذیل صورت می گیرد:

- اکسری
- سی تی سکن
- ام ار ای
- التراساوند

چون این حالت نادر باعث تاسس اعراض می شود مریض ممکن تا زمانی که بنا بر کدام دلیل دیگر نزد داکتر مراجعه نکند تشخیص نشود. همچنان داکتر با اصفا ممکن اوازه های قلبی را که در طرف چپ در حالت نارمل شنیده میشود، در طرف راست اصفا نماید.

تداوی

در بسیاری مریضان سبب کدام عرض نمیشود، اما در صورت که مریض بنا بر کدام اختلاط، مثلاً Heart Defect نزد داکتر مراجعه کند تداوی صورت می گیرد نادر مرض زمانی تشخیص می شود که مریض بخاطر کدام مرض دیگر نزد داکتر مراجعه میکند، مثلاً زمانی که کسر یک ضلع داشته باشند و یا به لوحه اپاندیسیت حاد نیز داکتر مراجعه کنند تشخیص فوراً بعد از بستر شدن مریض صورت نمیگیرد و برعکس بودن احشا باعث مغشوش شدن در تشخیص می گردد. چون اعراض و علایم در محل Atypic موجود می باشد. طور مثال در اپاندیسیت درد در سفلی چپ بطن موجود می باشد، ضمناً در کسانیکه پیوند اعضا صورت میگیرد نیز این حالت مشکل برانگیز است.

Effect on Anatomy

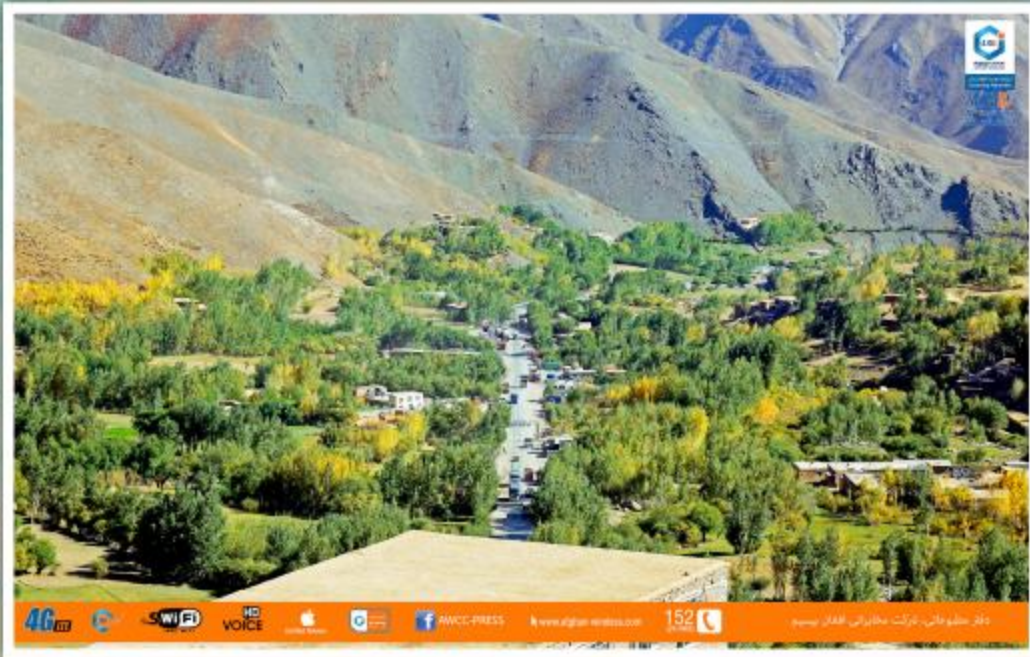
در Situs Inversus تمام احشای صدري و بطنی به یک محور ساجیتال تدور مینماید. قلب در طرف راست، معده و طحال در طرف راست، کبد و کیسه صفرا در طرف چپ و ریه چپ سه لوب، ریه راست دو لوب میداشته باشد. امعا و باقی ساختمان های داخلی به شکل عکس آینه بوده و اعصاب، رگ های خون و سیستم لمفاوی همه به شکل آینه در طرف مقابل دیده میشود.

Situs Inversus Rare Case

به تاریخ ۱۰/۱۱/۹۵ مریض به اسم سدوزی خانم ۶۵ ساله به لوحه درد بطن به شفاخانه مراجعه کرده بود که درد انتشار به هر دو شانه داشته و مدت آن در ۶ ماه به وقفه ها بوده همراه با تب و



دریچه تصاویر



اولنگ، شاهراه کابل



گلغندی، بهار سال ۱۳۹۸



قریه بنو، اندر آب



بند نغلو

بزرگتر

سریعتر

بهتر



امواج بیسیم
AFGHAN WIRELESS

ارتباط دهنده افغانستان
Connecting Afghanistan

اجی بی

بسته اینترنتی هفته وار

125 افغانی
مدت اعتبار 7 روز

فعال سازی: #1*23*477*

غیر فعال سازی: #2*23*477*



4G LTE



WiFi

HD VOICE



@myawcc

www.afghan-wireless.com

152 (24 HRS)

4.75G+

اولین شبکه 4G⁺
در افغانستان



افغان بیلسیٹ
AFGHAN WIRELESS

ارتباط دهنده افغانستان
Connecting Afghanistan

حالا از سرعت

4.75G+

لذت ببرید



HD
VOICE



@myawcc

www.afghan-wireless.com

152
(4 495)

Concessionaire

AWCC

Founder

Amin Ramin

Chief Editor

Naqibullah Falak
naqibullah.falak@afghan-wireless.com

Board of Editors

Wali Mohammad Sultani
Abdul Rahim Danish
Mohammad Nasir Nasiri
Hebatullah Naqid

Editor

Abdul Haq Samoon
abdulhaq.samoon@afghan-wireless.com

Graphic Design

Esmatullah Ahrary

Type in Computer

Kaleemullah Niazi

Reporter

Abdul Azim Shebli

Photographer

Ramin Akbari

Add

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

Website

www.publication.afghan-wireless.com

Contact No

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

Annotation

- Afghan Wireless monthly magazine office most welcomes articles from writers, social workers and essayists.
- Afghan Wireless monthly magazine office holds the rights to accept, reject, change or modify any article without informing its writer.
- Afghan Wireless monthly magazine office accepts your sound suggestions, comments and feedbacks.
- Except editorial and reports, for all other articles, their writers are responsible.



Afghan Wireless Monthly

Cultural, Social, Economic and Scientific
Tenth year * 112th Edition
May 2019



Table of contents

Why Can't You Use a TV as a Monitor?	2
10 Things People Think Are Awful For Your Diet That Actually Aren't	4
The 5 Worst Leadership Qualities	7
A Moral Story: The Failed Cock	9
Six Ways to Ask Better Questions in Interviews	10



Why Can't You Use a TV as a Monitor?

Televisions and computer monitors are similar and use mostly the same technology to drive the panels. You can usually use a TV with your computer, but they're made for a different market and aren't the same as monitors.

Differences in Connections

Both TVs and monitors will accept HDMI input, assuming they were made in the last decade. HDMI is the industry standard for video signals, and you'll find them on nearly every device that outputs video from Roku and game consoles to computers. Technically, if all you're looking for is a screen to plug something into, either a TV or monitor will do.

Monitors will usually have other connections, such as DisplayPort, to support higher resolutions and refresh rates. TVs

will often include multiple HDMI inputs for plugging in all your devices to one screen, whereas monitors are usually meant for using one device at a time.

Devices like game consoles usually send audio over HDMI, but monitors generally don't have speakers, and rarely have decent ones if they do. You're usually expected to plug in headphones at your desk or have desktop speakers. However, nearly all televisions will have speakers. The high-end models pride themselves on having great ones, as they function as the centerpiece of your living room.

TVs Are Much Larger

The obvious difference is the size of the screen. TVs are generally around 40 inches or more, while most desktop monitors sit around 24-27 inches. The TV is meant to be seen from across the room, and so needs to be bigger to occupy the same amount of your vision.

This might not be an issue for you; some people may prefer a larger display instead of many smaller ones. So the size isn't an automatic dealbreaker, but the resolution is—if

your TV is a 40-inch panel, but is only 1080p, it will look blurry when it's close up on your desk, despite seeming just fine from across the room. If you're going to be using a large TV as your primary computer monitor, consider getting a 4K panel.

The opposite is also true, as you wouldn't want to use a small computer monitor as your living room TV. It's certainly doable, but most mid-sized 1080p TVs cost about the same as a comparable desktop monitor.

Monitors Are Made For Interactivity

With televisions, the content you're consuming is almost entirely prerecorded, but on monitors, you'll be interacting with your desktop constantly. They're built accordingly, with TVs focusing on better picture quality for movies and shows, often at the cost of processing time and input lag.

It's important to understand the basics of how most TVs and monitors work to grasp why this matters. With both TVs and monitors, devices (like your computer or cable box) send pictures to the display many times per second. The display's electronics process the image, which delays it being shown for a short while. This is generally referred to as the panel's input lag.

TVs Are Made For Tuning Into TV

Most TVs will have digital tuners you can use to tune into over-the-air TV with an antenna or even, perhaps, basic cable with a coaxial cable. The tuner is what decodes the digital signal sent over the air or cable. In fact, it can't legally be marketed as a "television" in the US without a digital TV tuner.

If you have a cable subscription, you likely have a set-top box that also functions as a tuner, so some manufacturers are choosing to omit

the tuner to save some money. If it doesn't have one, it's usually marketed as a "Home Theater Display" or "Big Format Display" and not a "TV." These will still work fine when plugged into a cable box, but won't be able to receive cable without one. And you can't connect an antenna directly to them to watch OTA TV.

Monitors will never have a tuner, but if you have a cable box with an HDMI output—or even an OTA box you can plug an antenna into—you can plug that into a monitor to watch cable TV. Keep in mind that you'll still need



speakers if your monitor doesn't have them.

Ultimately, you can technically connect a TV to your computer and use it without any compatibility issues, provided it's not incredibly old and still has the right ports. But your mileage may vary on the actual experience of using it and may vary wildly depending on the manufacturer.

If you're thinking of using a monitor as a TV, you can't tune into TV without an extra box—but it's perfectly fine to plug an Apple TV or Roku into it to watch Netflix if you don't mind the generally smaller size or lack of decent speakers.

Source: www.howtogeek.com



10 Things People Think Are Awful For Your Diet That Actually Aren't

1. Fatty foods

The myth: Fatty foods like avocados and olive oil will make you fat.

Why it's bogus: Although it makes intuitive sense, this myth is not borne by scientific research, including a large study of more than 135,000 people in 18 countries published 29 August 2017 in the journal *The Lancet*.

Over the course of the study, close to 6,000 people died; nearly 5,000 suffered heart attacks or came down with heart disease.

But surprisingly, those at the greatest risk of both of those outcomes were not the people who ate diets high in fat – but rather those who ate diets high in carbohydrates.

2. Gluten

The myth: As more and more of your friends go gluten-free, you may wonder: Is there something to this latest diet craze? Is gluten intolerance a thing? Is it getting more common?

Why it's bogus: Only about one percent of people worldwide have coeliac disease, the rare genetic disorder that makes people intolerant to gluten, according to the Coeliac Disease Foundation.

For most of the rest of us, this doughy, chewy ingredient is simply how it tastes: delicious!

3. Eggs

The myth: The massive amounts of cholesterol in eggs will translate to a massive amount of cholesterol in your veins.

Why it's bogus: Even though eggs are high in cholesterol (a single egg packs roughly 185 mg), eating them likely won't translate into higher blood cholesterol for you.

The first studies that suggested that were done with rabbits, as my colleague Kevin Loria reported. So go ahead, pop a perfectly poached egg on that avocado toast. You know you want to.

4. Caffeine

The myth: Caffeine stunts your growth and messes with your health.

Why it's bogus: According to the Mayo Clinic, the average adult can safely consume up to 400 mg of caffeine daily. Most standard cups of coffee contain between 90 and 120 mg. So if you're limiting yourself to under four cups of joe a day, you should be relatively in the clear.

Still, some java packs more of a punch than others. A 12-ounce "tall" cup of Starbucks drip coffee, for example, has about 260 mg of caffeine – putting you well over the daily dose after two cups.

5. Carbonated water

The myth: Fizzy water is all the rage these days, showing up in grocery-store aisles in flavours like coconut or watermelon. But many people worry the bubbles cause kidney stones, leach calcium from your bones, and even strip the enamel from your teeth.

Why it's bogus: The bubbly stuff is just as good for you as plain water, Jennifer McDaniel, a registered dietitian and certified specialist in sports dietetics, told my colleague Dina Spector.

"Carbonated or sparkling water is made by dissolving carbon dioxide in water, creating carbonic acid," Spector wrote.

6. Cheese

The myth: Some news outlets have reported that cheese "is like crack" because it's "as addictive as drugs".

Why it's bogus: We tracked down the study that appears to lie at the root of these claims, and it found no such thing.





Several University of Michigan researchers asked people to report which foods on a list they had the hardest time cutting out or eating moderately. Cheese ranked toward the middle.

7. Artificial sweeteners

The myth: Artificial sweeteners like Splenda and Equal have been found to cause cancer.

Why it's bogus: The Food and Drug Administration has evaluated hundreds of studies on sucralose (Splenda), aspartame (Equal), saccharin (Sweet'N Low) and more. So far, it has deemed all of them safe in standard doses.

That said, some preliminary research suggests artificial sweeteners could alter gut bacteria, and may not satisfy your craving for sweets, and therefore may not be effective at curbing your overall sugar intake.

8. Salt

The myth: Salt causes heart problems and weight gain.

Why it's bogus: The science about whether eating salt in moderation has a net negative or

positive effect on our health is somewhat unclear.

However, a 2011 meta-analysis of seven studies involving more than 6,000 people published in the American Journal of Hypertension found no strong evidence that reducing salt decreased people's risk of heart attack, stroke, or death – even in those who had high blood pressure.

9. All carbs

The myth: Carbohydrates – including rice, bread, cereal, and potatoes – contribute to weight gain.

Why it's bogus: While it's a good idea to limit your intake of processed carbs like white bread, white rice, and white pasta, not all carbs are bad for you. Some are healthy and a great source of energy. Take potatoes, for example.

“White potatoes are actually very good for you,” Christian Henderson, a registered dietitian, told Health. Potatoes pack potassium and vitamin C, and they have almost 4 grams of fibre – just cook them with the skins on.

10. Fish

The myth: Fish is high in mercury and will make you sick.

Why it's bogus: While mercury can build up in larger, older predator fish like marlin and shark, it's not generally a problem in smaller fish.

Source: www.sciencealert.com



The **5** Worst Leadership Qualities

Lydia Belanger/ Entrepreneur

1. Absenteeism

A smart leader delegates tasks, public appearances, important announcements and other managerial duties. But if your boss is never around or simply doesn't manage, chances are you'll be dissatisfied at work.

It's far less common to work for bosszilla than to work for the opposite: someone who shrugs their shoulders and doesn't take charge, according to a study published in the *British Journal of Management*. But this type of leader isn't just at fault for having a *laissez-faire* attitude. This person reaps the perks of being the head honcho without taking any of the responsibility. Employees of these leaders are even more dissatisfied in the long term than those who work for "tyrannical" types, according to a study published in *Zeitschrift für Psychologie*.

If you're not getting direction or feedback from your boss, you might be faced with more big, stressful decisions or confusion about your day-to-day responsibilities. You might not have an idea of how to advance within

your organization. If there are interpersonal conflicts among you and your colleagues, but no one is mediating them, that might be another source of stress.

2. Optimism

Obviously, if a leader thinks their company is doomed to fail, that attitude likely won't sustain a business. But a leader with too much of a sunshiney demeanor, despite the reality around them, might seem out of touch if they try to spearhead overly ambitious projects.

Further, a Quartz article on the topic of optimism in leadership cites Liz Wiseman, CEO of the Wiseman Group, who explains that overly optimistic leaders can be "accidental diminishers." This means that, even though they don't intend to, they might be diminishing the hard work employees are doing. If they insist lofty goals are achievable but don't acknowledge the work it's going to take, employees might feel like their efforts aren't valued. They also might feel paralyzed by their boss's unrealistic expectations.

3. Micromanagement

Controlling bosses who always have to be



involved, don't delegate enough and check in with employees incessantly are among the worst types of leaders.

Career site Comparably recently conducted a survey of more than 2,000 employees, primarily working in tech, and found that most respondents picked "micromanager" as the top offense, followed by "overly critical" and "disorganized."

A study from Indiana University's Kelley School of Business found that "people in

"Good job!" In a 2013 CNN interview, Zenger points out that leaders should take extreme care when doling out critiques. For one, they shouldn't do it on the spot -- they should plan a separate, private time to chat, sandwiching the piece of negative feedback between reassurances that they value the employee's efforts. They should also be specific, work happiness expert Alexander Kjerulf tells CNN.

5. Inflexibility.

You're likely familiar with the concept that, when dealing with people, you have to be a bit of a social chameleon. A one-size-fits-all leadership style doesn't work, and bosses have to adapt to individual employees' communication styles and personalities, as well as situations.

U.K.-based management consultancy Hay Group conducted a study in which they found that inflexible

leaders make workers less motivated. The researchers analyzed the behavior of 14,000 leaders in 400 organizations over a seven-year period and found that 38 percent had mastered none or only one leadership style. They identified six possible leadership styles -- coercive, authoritative, affiliative, democratic, pacesetter and coaching -- as defined by emotional intelligence expert Daniel Goleman.

As technology and culture evolve, leaders should also be willing to adapt to position their company for success. The idea of "This is the way we've always done things" isn't forward-thinking.

high-demand jobs who also had a high degree of control over their work lives had a 34 percent decrease in the likelihood of death compared with people in less demanding jobs," according to The Chicago Tribune.

4. Over-criticalness

Even if criticism is constructive, leaders should be wary of correcting their employees' behavior too often. As leadership consultant Jake Zenger notes in Harvard Business Review, it's likely that delivering more praise than criticism is effective, but no one has been able to pin down the ideal balance between the two.

But there's more to it than just saying,





The Failed Cock

A Moral Story

Two cocks vowed each other that one is stronger than the other. So they started a fighting. They fought fiercely and one cock got severe injuries and came down from the top of the stack.

The successful cock crowed and danced with joy and pride on the top of stack. At that time a vulture flew over there and caught up the cock in the sky.

The failed cock felt safe and happy on his luck.

MORAL: Arrogant leads to vanish. .



Six Ways to Ask Better Questions in Interviews

In an interview, you want to have a conversation, not an interrogation. A good interviewer makes their interviewee comfortable.

Going back to your list of questions all the time can rattle the person you're interviewing. It also limits your story's potential.

1. Ask about the person's actions.

"It depends on the person, but usually I ask them about their specific habits and practices," says Jeff Goins. "I'm less interested in what they would write in a book and more interested in how they try to apply the ideals they write or speak about."

Jeff is trying to get under a person's rhetoric to see the routines they've cultivated to be

successful. If you can get people to describe their actions rather than their beliefs about themselves, you'll see a clearer picture of them, one unmarred by slogans.

2. Ask "forward" questions.

"Never ask, 'What keeps you up at night?' Ask 'What's going to keep you up tonight after this interview?'" says Porter.

"The past, unless your interviewee is relatively unknown, is research-able. Keep in mind that as much as we all may like our laurels, resting on them is never as interesting as diving off them into a new pool. The reminiscence interview is never as cool as it sounds."

"The 'What's the best part of the next thing you're doing?' question will engage your subject's current, forward-looking energy. You get a more excited interviewee, who wants to tell you what she or he is into."



3. Ask open-ended questions.

Morgan's goal is to get athletes and coaches talking.

"I try to ask open-ended questions that can't be answered with a simple 'yes' or 'no,'" he says. "I also ask people to explain to me certain aspects. Such as, 'describe how this team came together this season.'"

"I also say 'how' a lot. For example, 'How was your first-ever varsity start at quarterback?'"

What a cool idea: to get them talking, just write the word "HOW" in bold letters at the top of your list of questions. Every time you look at it, ask, "How?"

"How do you do that? How do you feel about that? How did it go?"

4. Ask dumb questions.

"Dumb questions are my favorite," says Marissa Villa. "Today, I asked someone, 'Um, what does that mean?' when he used an abbreviation. You can't be afraid to ask dumb questions."

If you're confused, don't move along to the next question. Ask for clarification, even

if you sound stupid. You don't want to start writing your article and then realize you don't know what you're talking about because you were confused during the interview.

"It also strokes people's egos when you tell them they're the expert and you want to learn from them," says Marissa.

5. Ask pointed questions and light-hearted questions.

Try to mix up the tone of your questions. "I try to ask a few pointed questions that contrarians might ask," says Jeff. It's always good to poke a little, as long as you don't go too far. "And throw in the occasional light-hearted question for fun," he says.

This is a good way to tailor your interview to your audience.

6. Ask short questions and then follow up.

Don't try to pack all your questions into one super-mega question. "Instead of asking a long-winded question," says Morgan, "split it up into two parts. Follow-up questions can be key."

Source: thewritepractice.com