





افغان بیسیم  
AFGHAN WIRELESS



4G LTE

زندگی سریعتر  
زندگی بهتر

3 400 افغانی  
چی بی

در مسدود پام 368 تروشه و به 151 ارسل نلاید.

1 250 افغانی  
چی بی

در مسدود پام 108 تروشه و به 151 ارسل نلاید.

7 800 افغانی  
چی بی

در مسدود پام 768 تروشه و به 151 ارسل نلاید.

5 600 افغانی  
چی بی

در مسدود پام 568 تروشه و به 151 ارسل نلاید.

16 1800 افغانی  
چی بی

در مسدود پام 1668 تروشه و به 151 ارسل نلاید.

10 1100 افغانی  
چی بی

در مسدود پام 1068 تروشه و به 151 ارسل نلاید.

مدت اعتبار هر بسته 30 روز میباشد.



تماس به تمام شبکه های داخلی

0.99 افغانی

هر 30 ثانیه

برای اشتراک: #1\*5\*255\*

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



افغان بیسیم  
AFGHAN WIRELESS



# ماهنامه افغان بیسیم

در گستره فرهنگ، اجتماع، اقتصاد و معلومات  
سال نهم ♦ شماره ۹۷ ♦ جدی ۱۳۹۶

## فهرست مطالب

۲	چشم انداز
۳	مرحله چهارم برنامه کمک بنیاد بیات و بنیاد ستار کی...
۶	افتتاح سریعترین خدمات اینترنتی 4G/LTE شرکت...
۷	سیر تحول آزادی مطبوعات و رسانه‌ها در افغانستان
۱۰	موفقیت تجارت الکترونیکی پرستار موبایل
۱۲	چگونه امضاها را ایمیلی حرفه‌ای را به صورت کاملاً...
۱۴	کشف حفره امنیتی؛ تمام شبکه‌های وای فای قابل هک...
۱۵	برینمایی سیمکارتونه (eSIM)
۱۸	چه تفاوتی میان پاسوردهای وای فای WPA، WEP...
۲۲	علایم ویروسی شدن گوشی اندرویدی
۲۳	عادت کردن به سمارت فون حقیقت واقعی است
۲۵	استفاده از انرژی باد
۲۸	تورم چیست
۳۱	فرضیات مطرح در کسب و کار
۳۳	۵ دلیل مهم برای استفاده از هدایای تبلیغاتی
۳۵	د پاک انرژی تولید؛ د بشری ژوندانه بنسټیزه اړتیا...
۳۷	روش‌های اجتناب از مشکلات کسب و کار مشارکتی
۴۰	راه‌های علمی برای افزایش انگیزه در محیط کار
۴۲	اشتباهاتی که مانع موفقیت برندسازی در شبکه‌های...
۴۴	گلشن شعر
۴۶	ضررهای بی‌خوابی برای سلامت بدن
۴۸	نشانه‌های احترام شوهر به زن
۵۰	رفتاری که باعث می‌شود همه کارمندان از شما متنفر...
۵۱	په اسلام کې د ښځو زده کړې ته کتنه
۵۳	درمان افسردگی با قارچ‌های جادویی و بازسازی...
۵۴	آداب معاشرت در زندگی اجتماعی
۵۶	بودای بامیان؛ بودای فراموش شده در سرزمین...
۵۷	برای کسان د خپلو رخصتو له ورځو څه ډول گټه اخلي؟
۵۹	چرا استفاده از کلمات سنگین در محاوره اثر منفی روی...
۶۰	۷ خاصیت افراد تأثیرگذار
۶۲	معلومات عمومی

جماله‌ای از ادبیات

صاحب امتیاز

شرکت مخابراتی افغان بیسیم

مؤسس

امین رامین

هیأت تحریر

ولی محمد سلطانی

سید زکریا هاشمی

عبدالرحیم دانش

خبرنگار

ویدا میرزایی

طراح و گرافیکست

عصمت‌الله احراری

تایپ و کمپیوتر

کلیم‌الله نیازی

ادیتور پشتو

عبدالحق سمون

عکاس

رامین اکبری

آدرس

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

وب سایت

[www.afghan-wireless.com](http://www.afghan-wireless.com)

تماس با ما

۱۸ ۱۸ ۷۰۳ (۰۰۹۳)

[magazine@afghan-wireless.com](mailto:magazine@afghan-wireless.com)

• اداره مجله افغان بیسیم از آثار نویسندگان، فرهنگیان و قلم‌یادستان استقبال می‌کند.

• اداره مجله پذیرای پیشنهادات، نظریات و انتقادات سالم خوانندگان خود می‌باشد.

• بجز چشم انداز و گزارشات مسئولیت سایر نوشته‌ها بدوش نویسندگان آن می‌باشد.

افغانستان طی سالیان اخیر در عرصه های مختلف چون؛ اقتصادی، فرهنگی، تعلیم و تربیه و تکنالوژی به پیشرفت های چشمگیری نایل آمده است. از این میان تکنالوژی مخابراتی و انترنتی یکی از بخش های اساسی در پیشرفت، ترقی و تعالی جامعه طی پانزده سال گذشته محسوب می گردد.

پیشرفت های غیرمترقبه در طول این سالها، در بخش های مختلف، به ویژه در بخش مخابرات یک حقیقتی است، که نمی توان از آن چشم پوشی کرد. تکنالوژی مخابرات برای صعود کشورهای جهان از درجه "در حال توسعه" به درجه "توسعه یافته" نقش کلیدی را ایفا نموده است. کشورهای توسعه یافته با استفاده از مزایای تکنالوژی عصر جدید انترنت، توانسته است با دیگر کشورهای جهان در ارتباط باشند و جهت توسعه اقتصادی خود، از تجارب و پیشرفت های آنان همواره آگاه باشند.

با توجه به ارزش فوق العاده فضاوری انترنتی در بخش های مختلف، می توان گفت که با مرور زمان بخش مخابرات افغانستان، به یکی از زیربناهای قوی و استوار کشور مبدل خواهد شد و برقراری چنین زیربناهای ستراتیژیکی، برای کشورهای همچو افغانستان حیاتی به نظر می رسد. طوری که ارتباطات می تواند؛ باعث بهبود و مؤثریت در بخش های اقتصادی، آموزشی، صحت و سلامتی و کیفیت زندگی خصوصاً، در مناطق دوردست و صعب العبور شود. شرکت مخابراتی افغان بیسیم فرصت های فراوانی کاری را برای قشر جوان کشور ایجاد نموده است و علاوه بر این با پرداخت شفاف مالیات به خزانه دولت، یکی از بزرگترین مالیه دهنده کشور محسوب می گردد.

شرکت مخابراتی افغان بیسیم، در شرایطی پا به عرصه خدمتگذاری گذاشت، که پانزده سال قبل افغانستان با رکود اقتصادی مواجه بود. این شرکت پس از تأسیس با استخدام شماری از کادراهای مسلکی کوشید، تا مردم به بهترین سهولت های مخابراتی و تکنالوژی روز دسترسی پیدا کنند، که رفته رفته دستاورد های بزرگ و قابل ملاحظه نصیب این شرکت گردید. با این همه سرعت انترنت یکی از موضوعات قابل بحث برای کاربران انترنت پنداشته می شد، خوشبختانه شرکت مخابراتی افغان بیسیم، در ارایه خدمات مخابراتی، اصل واقعیت بودن را در اولویت قرار داده و از طریق ارایه خدمات انترنتی 3.75G و 4G/LTE توانست به مشکلات سرعت پایین انترنت در کشور نقطه پایان بگذارد. و حالا کشور می تواند از طریق رشد و توسعه روز افزون در بخش مخابرات خصوصاً شرکت مخابراتی افغان بیسیم می تواند با کشورهای منطقه همواره در رقابت باشد.





## مرحله چهارم برنامه کمک بنیاد بیات و بنیاد ستارکی، به ناشنوایان در کابل برگزار گردید

گزارش از: ویدا میرزایی

محترم امین رامین؛ رئیس شرکت مخابراتی افغان بیسیم، حاجی محمد اسماعیل شاه سمند؛ معاون بنیاد بیات، حاجی بصیر بیات، فیض الله ذکی؛ سرپرست وزارت کار، امور اجتماعی، شهدا و معلولین، داکتر فدا محمد پیکان؛ معین عرضه خدمات صحتی وزارت صحت عامه، عبیدالله رامین؛ عضو ولسی جرگه پارلمان افغانستان، برخی از اعضای بنیاد ستارکی، مهمانان و ژورنالیستان اشتراک نموده بودند.

در ابتدای برنامه انجینیر احسان الله بیات؛ رئیس بنیاد بیات ضمن ایراد بیانیه‌ای چنین فرمودند: "امروز برای بنیاد بیات روز بسیار خوشی است، که چهارمین دور توزیع وسایل شنوایی به افغانها را به همکاری بنیاد ستارکی، در شهر کابل برگزار می نماید، کار بسیار دلسوزانه این دو بنیاد امروز سهم مرکز رسانه‌ای بیات

برنامه نصب آلات شنوایی بنیاد بیات و بنیاد ستارکی (Starkey Foundation) در حال حاضر چهارمین سال خود را می پیماید. ۱۰۰۰ تن در سال ۲۰۱۴، ۱۰۰۰ تن در سال ۲۰۱۵، ۱۰۰۰ تن در سال ۲۰۱۶ و اکنون ۱۰۰۰ تن در سال ۲۰۱۷ آلات شنوایی را دریافت کردند. از سال ۲۰۱۴ م. به این طرف بنیاد بیات با همکاری بنیاد ستارکی، به بیش از چهار هزار افغان که قادر به شنیدن نبودند، شنوایی را برگشته‌اند و وسایل شنوایی را به آنها به ارمغان آورده است.

در برنامه سه روزه ایکه به منظور نصب و فعال نمودن آلات شنوایی، از سوی بنیاد خیریه بیات و بنیاد شنوایی ستارکی برای ناشنوایان و کم شنوایان کشور در مرکز رسانه‌های بیات برگزار گردیده بود، انجینیر احسان الله بیات؛ رئیس عمومی مرکز رسانه‌های بیات،

نماینده گی از وزارت کار، امور اجتماعی، شهدا و معلولین ابتکار که امروز برای بار چهارم توسط بنیاد بیات و بنیاد ستار کی در کشور ما صورت می گیرد، تهنیت گفته و ابراز سپاس می نمایم، توزیع آله های شنوایی برای چهارمین بار برای هموطنان ما که نیازمند هستند، موجب قدردانی است."

وی علاوه نمود: "من با استفاده از این فرصت از تمام هموطنان صاحب استطاعت خود دعوت می کنم، تا در کمک به جامعه معلولیت در حد توان خود سهم بگیرند و از تجارب بنیاد بیات پیروی نمایند."

در ادامه محترم دکتر سلجوقی عضو ولسی جرگه پارلمان افغانستان پیرامون این برنامه به ایراد سخن پرداخته افزود: "اگر کسی بتواند، به ناشنوایان شنوایی ببخشد؛ این به معنی تولد یک انسان جدید است و معنا دار شدن زندگی است؛ یعنی شنوایی بخشیدن به معنی زندگی بخشیدن است."



وی ادامه داد: "بنیاد بیات یک ابتکار بسیار بزرگی نموده چه به آن تعداد از کسانی که دروازه های زندگی بر روی شان بسته است و با ناشنوایی فطری تولد شده اند و چه به آن تعداد از افراد که به اثر حوادث یا بیماری های گوناگون شنوایی شان را از دست داده اند، آنها را از افسردگی نجات می دهد و روزنه های گذشته زندگی شان را بر روی شان باز می کند، یعنی زندگی شان را معنا دار می کند، لذا این عمل خیر برای مردم افغانستان یک نقطه عطفی است، که بدانند اکثر شرکت ها و بنیادها وقتی که از زاویه دیگر به اجتماع نگاه می کنند و مسؤولیت اجتماعی را در کنار همه امکانات فراهم می کند قابل قدر است."

را به یک نمایش واقعی خدمت مبدل نموده است. هموطنان ما که امروز در اینجا جمع شده اند، کسانی هستند، که رنج سفر



طولانی از مناطق دور دست کشور تا کابل را با امید رهایی از رنج ناشنوایی یا کم شنوایی متحمل شده اند، تا بعد از دریافت تحایف شنوایی با یک دنیا تغییر و امید به روستاهای شان برگشته و دنیا را طور دیگری احساس نمایند."

آقای بیات افزود: "طوری که شما شاهد هستید، بنیاد بیات هر سال به حجم کار خود در قسمت محاسبه و توزیع آلات شنوایی به نیازمندان می افزاید و من امروز در اینجا به افتخار اعلان می نمایم، که سال آینده ما دوبار توزیع وسایل شنوایی خواهیم داشت."

در ادامه جلالتمآب فیض الله ذکی؛ سرپرست وزارت کار، امور اجتماعی، شهدا و معلولین ضمن ایراد سخن گفت: "من به



در اخیر برنامه آلات شنوایی برای ۱۰۰۰ تن از کم شنوایان و نا شنوایان کشور، که شنوایی آنها با از زمان تولد و یا هم در



اثر حوادث صدمه دیده بود، طی سه روز جداگانه نصب و فعال گردید، تا آنها در زندگی خود برای اولین بار صدا را بشنوند و پس از این در جهان سکوت نخواهند بود.

وی خاطر نشان نمود: "ملت افغانستان این مسئله را هرگز فراموش نخواهند کرد و پارلمان افغانستان این عمل خیر را یک عمل پسندیده برای نجات برخی از مردم افغانستان از پدیده دلتنگ شده با شنوایی میداند."

سخنران دیگر این برنامه محترم داکتر فدا محمد پیکان؛ معین عرضه خدمات صحتی وزارت صحت عامه بودند، ایشان در بیانات خویش فرمودند: "من به نمایندگی از هیئت رهبری وزارت صحت عامه، از این اقدام نیک بنیاد بیات سپاسگذاری می کنم. طوریکه همه میدانید، مطابق ارقام سال ۲۰۰۵ حدود ۲.۷ فیصد نفوس کشور ما را معلولیت شدید تشکیل می دهد، که از این جمله ۲۵ فیصد ارقام آن را ناشنوایی، ۲۳ فیصد آنرا مشکل گفتاری و ۱۳ فیصد آنرا هم شنوایی و هم گفتاری تشکیل میدهد. سازمان صحتی جهان پیش بینی می کند، که حدود ۱۵ فیصد نفوس یکی از مشکلات معلولیت را با خود دارد، شما با این کار خود وزارت صحت عامه، سیستم صحتی افغانستان را همواره حمایت کرده اید."



## افتتاح سریعترین خدمات اینترنتی 4G/LTE شرکت مخابراتی افغان بیسیم در شهر زرنج

که دارای سرعت بیشتری نسبت به 3G یا نسل سوم موبایل میباشد و بیشتر برای کسانی که موبایل های هوشمند، تبلت و لپ تاپ دارند مناسب است، که دارای سرعت بالا برای مرور وب، استفاده از اپلیکیشن ها، اشتراک در صنف های درسی از راه دور، ویدیو کنفرانس ها، پخش مستقیم برنامه های تلویزیونی، رسانه های اجتماعی مانند: فیسبوک، توئیتر، واتس اپ، شنیدن اخبار؛ ارسال پیام های صوتی، تصویری و شنیداری؛ وضعیت آب و هوا، معاینات صحنی و صدها مورد دیگر از آن استفاده خوب صورت می گیرد.

شرکت مخابراتی افغان بیسیم منحصی یکی از بزرگترین شرکت های مخابراتی در افغانستان متعهد است، تا خدمات 4G/LTE را به تمام ولایات کشور، با کیفیت هر چه بیشتر گسترش بدهد.

افغانستان امروز توانسته با استفاده از تکنالوژی های پیشرفته، خود را تا سطح زیادی از انزوا، خاموشی و عقب مانده گی نجات بدهد. افغان بیسیم نیز در طول چهارده سال گذشته جهت ایجاد سهولت برای هموطنان خویش و دسترسی آنها، به جدیدترین خدمات مخابراتی از هیچ تلاشی دریغ نورزیده و همواره به عنوان یک شرکت افغانی و برای افغانها صادقانه در کنار مردم خویش خواهد ماند.

این شرکت همواره در کنار مردم خویش بوده و تلاش دارد، تا با فراهم سازی زمینه های رشد برای همه اقشار کشور، نقش خود را به عنوان یک شرکت واقعی افغانی ایفا کند.

شرکت مخابراتی افغان بیسیم با تلاش های گسترده و فعالیت های وسیع در طول چهارده سال گذشته توانسته است، تا سهولت های مخابراتی و تکنالوژی روز را در دسترس مردم این سرزمین قرار دهد.

تلاش های گسترده ی شرکت مخابراتی افغان بیسیم در جهت استفاده از پیشرفته ترین تکنالوژی روز برای سهولت هر چه بیشتر مشتریان تعهدی است که همواره این شرکت برای آن تلاش میکند و متعهد به پیشرفت، ترقی و تقویت بنیه ی اقتصادی افغانستان میباشد.

اینک شرکت مخابراتی افغان بیسیم خدمات اینترنتی 4G/LTE که سریع ترین خدمات اینترنتی در کشور است را، بعد از شهر کابل، شهر هرات، شهرهای پلخمری، بغلان جدید و بغلان کهنه ولایت بغلان، اکنون شهر زرنج ولایت نیمروز را نیز تحت پوشش قرار داده است.

شرکت مخابراتی افغان بیسیم بحیث نخستین شرکت مخابراتی در افغانستان، افتخار دارد، که برای اولین بار خدمات 4G/LTE جهانی را در کشور افتتاح نموده است. حالا مشتریان شرکت مخابراتی افغان بیسیم میتوانند، در ولایت نیمروز با استفاده از سریع ترین خدمات 4G/LTE افغان بیسیم، در کمترین زمان از مزایای این تکنالوژی جهان مستفید شوند.

4G چهارمین و جدیدترین نسل از تکنالوژی های مخابراتی برای ارسال و دریافت اطلاعات از طریق شبکه های موبایل است







## سیر تحول آزادی مطبوعات و رسانه‌ها در افغانستان

محمدحاتم حاتمی

سال ۱۲۵۲ خورشیدی همزمان با حکومت امیر شیرعلی خان را می‌توان سال تولد رسانه‌ها در افغانستان نامید. امیر شیرعلی خان در دور دوم حکومت خود بر افغانستان (۱۲۸۷-۹۸ ه.ق.) به شهر لاهور که در آن روزگار جزء هندوستان بود، مسافرت کرد و در آنجا از کارخانه‌های مربوط ادوات نظامی مانند توپ و تفنگ سازی و دیگر صنایع و کارخانه‌های آنجا دیدن نمود. در وقت بازگشت مظاهر ترقی و پیشرفت غربی را که به صورت تقلیدی از هندوستان که تحت تأثیر انگلیس قرار داشت، باخود به افغانستان آورده است، انتشار روزنامه و دایر نمودن خدمات پستی از جمله آن‌هاست.

شمس النهار نخستین روزنامه دولتی (۱۲۵۲) با مشوره اصلاحی سید جمال الدین افغان زمانی تأسیس شد، که مطبوعات کشورهای غربی پس از عصر پسر جاذبه مطبوعات عقیدتی و انقلابی سه دهه از آخرین مرحله تحول خود را پشت سر گذاشت. روزنامه شمس النهار نخستین روزنامه‌ی بود، که در آسمان روزنامه نگاری افغانستان درخشید و صدای آزادی بیان را بلند نمود. مسؤولیت طبع آن را میرزا عبدالعلی خان، رئیس نخستین چاپخانه لیتوگرافی در افغانستان، برعهده داشت.

شمس النهار در ۱۶ صفحه و در ماه دو یا سه مرتبه منتشر می‌شد و مقاله‌های آن عمدتاً توسط یکی از مردان فرهنگی آن

پیدایش رسانه‌ها و نشرات در افغانستان، با پیدایش نشرات و رسانه‌ها در کشورهای غربی و هم‌چنان کشورهای همسایه افغانستان منطبق و برابر است. فاصله انتشار نخستین نشریه افغانستان با نخستین نشریه بی به زبان فارسی به نام (اخبار) در دهلی هندوستان در سال ۱۷۹۸ م. در حدود ۷۵ سال قبل می‌باشد. هم‌چنان، تاریخ پیدایش نخستین نشریه افغانستان تقریباً با نشریه فارس ایران که دهمین نشریه آستان ایران در زمان پادشاهی محمد تقی خان در سال ۱۸۷۲ مصادف است، می‌باشد.

در مرحله زمان آغازین فعالیت رسانه‌ها در افغانستان، خصوصیات و ویژه گی‌های سیاسی افغانستان به اوضاع کشورهای همجوار آن منطبق می‌باشد.

حکومت‌های وقت ترکیه عثمانی، مصر و ایران استبدادی بودند و این گونه حکومت‌ها به هیچ وجه، آزادی مطبوعات را نمی‌پذیرفتند... در همین حال چون حکومت‌های مذکور تحت فشار شرایط جدید قدرت نمایی دولت‌های بزرگ غرب و سیاست‌های استعماری آن‌ها، در قالب سیاست‌های "تجدد خواهی" شروع به تقلید از مظاهر مختلف فرهنگ و تمدن کردند، مطبوعات را هم به عنوان یک نهاد تقلیدی مورد استفاده قرار دادند، بدون آنکه شرایط تاریخی تحول مطبوعات غرب و ماهیت واقعی آن‌ها را در نظر داشته باشند.





مطبوعات انگلستان، با محتوای استعماری از طریق هندوستان به کابل سرازیر شد.... افغانستان که در دوره امیر شیرعلی خان با نشر جریده شمس النهار به مرحله ارتباطات نوشتاری گام نهاده و از صنعت چاپ برخوردار شده بود، در دوره اختناق امیر عبدالرحمن خان به ارتباطات شفاهی رجعت کرد!

انگلیس‌ها هم با حمایت از امیر عبدالرحمن خسان او را به قدرت رساندند و شمس النهار هم دیگر منتشر نشد. در نظام استبدادی او رسانه‌ها و فعالیت‌های رسانه‌ای به خاموشی گرایید، که مردم افغانستان در مدت ۲۱ سال از حکمروایی عبدالرحمن خسان از نعمت روزنامه و رسانه‌ها محروم گشتند. با مرگ امیر عبدالرحمن خان در سال ۱۹۰۱ م. امیر حبیب الله خان در کابل به قدرت رسید.

در واقع دوران حکومت حبیب الله خان را دوران شکل‌گیری مطبوعات نوین در افغانستان نام‌گذاری کردند و دلیل اصلی این نام‌گذاری را می‌توان در انتشار نخستین نشریه عصری مدرن و نوین تاریخ افغانستان یعنی «سراج الاخبار» عنوان کرد. سراج الاخبار افغانستان دومین نشریه‌ی می‌باشد، که پس از یک خاموشی ۲۸ ساله رسانه‌ها در افغانستان در سال (۱۸۷۸-۱۹۰۶) پدید می‌آید. فقط با نشر یک شماره، عرصه تاریخ مطبوعات افغانستان را روشن کرد. در دوره امیر حبیب الله خان در کنار

روزگار به نام عبدالقادر پیشاوری نوشته می‌شد. علاوه بر آن، چند مترجم نیز در این نشریه حضور داشتند.

از آغاز قرن ۱۷ که نخستین نشرات دوره‌ای اروپا انتشار یافت، تا دهه ۷۰ قرن ۱۰ که نخستین نشریه افغانستان به زیور طبع آراسته شد، دوره و مرحله‌ی را پشت سر گذاشته بودند و بیش از سه دهه تجربه مرحله سوم رانیز پشت سر گذاشتند.

دور مطبوعات دولتی و استبدادی به طور مطلق در حدود نیم قرن اول تاریخ مطبوعات افغانستان وجود داشت. پس از آن انتشار مطبوعات دولتی تاکنون از نظر امکانات، منابع مالی در وضعیت برتر نسبت به نشرات خصوصی و حزبی تداوم یافته است.

شمس النهار به مدت پنج سال فعالیت داشت و با امضای معاهده گندمک میان انگلیس و یعقوب خان متوقف شد. سرانجام با تجاوز انگلیس‌ها به خاک افغانستان و پس از انعقاد معاهده گندمک بین امیر محمد یعقوب خسان و انگلیس‌ها (۲۶ می ۱۷۸۹م)، انتشار شمس النهار متوقف شد... پس از مدتی امیر شیرعلی خان وفات کرد. دوره زمامداری یعقوب خان، بیش از یک سال دوام نیافت، پس از وی امیر عبدالرحمن خان تاج و تخت شاهی افغانستان را به دست آورد. در مدت زمامداری امیر عبدالرحمن خان (۱۸۸۰-۱۹۰۱) هیچ روزنامه‌ای منتشر نشد، سراسر دوران حکومت او در اختناق و آشوب رقم زده و سیل

۱۱ این قانون چنین آمده است:

"مطبوعات و اخبارات داخلی، مطابق نظامنامه مخصوص آن آزاد می باشند. نشر اخبار فقط از حقوق حکومت و یا اهالی تبعه افغانی است، درباره مطبوعات خارجه، دولت عالی افغانستان بعضی از شرایط و قیود نهاده می تواند".

گام دوم در این راه به وجود آمدن نظامنامه مطبوعات بوده است، که در داخل ۱۸ ماده، به تاریخ دهم جدی ۱۳۰۳، به تعداد دو هزار نسخه در مطبعه دایره تحریرات در حضور مجلس عالی وزرا زیور طبع پوشید. در این نظامنامه، شرایط نشر، به اصطلاح آن نظامنامه "مسایل یومیه و موقویه" پیش بینی گردیده و همچنان احکام جزایی در آن درج شده بود. در بند سوم ماده ۱۸ این نظامنامه گفته شده است: (نظامنامه هذا به روزنامه های غیر رسمی عاید بوده، روزنامه های رسمی به احکام علیحده تابع می باشد). منظور از روزنامه های غیر رسمی روزنامه های بوده است، که از طرف اشخاص به صورت آزاد نشر می شد و مسلماً روزنامه های رسمی عبارت بودند از روزنامه های که از طرف مقامات و مراجع دولتی طبع و نشر می گردید. در ماده ۸ این نظامنامه آمده است که: (رسایل و موقویه هایی که به سیاست تعلق نداشته باشند و محض ادبی و فنی باشند، به این نظامنامه تابع نیستند). این مسأله بازگوینده آن است، که نشریه های علمی و ادبی تابع آن نبودند؛ ولی آن نشریه های که نشر اطلاعات روز، تبصره ها، مقاله ها، سر مقاله ها و مختصر اینکه مسایل سیاسی را مطرح می نمودند، تابع آن بودند.

دوره زمامداری امان الله خان دوره بود، که پس از استقلال آغاز فعالیت های رسانه ای دولتی بود، اما پس از آن در افغانستان اولین نشریه آزاد شخصی، اولین قانون مطبوعات و اولین محاکم مطبوعاتی به میان آمد. همچنان در این دوره اکثر مشروطه خواهان، که در رأس آن محمود طرزی قرار داشته، نشرات دولتی دوره امان الله خان را در جهت ارتقای افکار سالم مردم و بسیج کردن نیروهای فکری در تشدید احساسات وطن دوستی و مستقل بودن افغان ها و مبارزه شدید علیه انگلیس ها بسنده ندانسته، خواهان فعالیت مطبوعات آزاد و مستقل بودند، تا از این طریق مطبوعات از حالت دولتی منفعل به شکل جدید و پرکار فعالیت آغاز نمایند. در دوره امانیه رسانه ها در اصل نقش پل ارتباطی میان مردم و ارکان دولت را ایفا می کردند.

تأسیس چاپخانه عنایت در کابل، (اولین نهضت آزادی خواهان و روشنفکران در کابل) تحت نام انجمن سراج الاخبار به امر امیر و امضای عبدالقدوس خان اعتماد الدوله اجازه فعالیت داده شد.

سراج الاخبار در هر ۱۵ روز یکبار منتشر می شد، در این میان محمود طرزی در سراج الاخبار برای اولین بار اندیشه های نوین تجدید طلبانه را منتشر کرد. سراج الاخبار در آن دوره رسانه ای بود، که بسیاری از اصطلاحات سیاسی و فرهنگی جدید را وارد جامعه ما کرد. این کار باعث شد، که محمود طرزی را پدر ژورنالیزم افغانستان لقب دهند. از منظر محتوایی سراج الاخبار افکار ملی گرایانه را با اندیشه های فرا اسلامی، پان اسلامی یا اتحاد سیاسی کشور های اسلامی، منعکس می کرد و از گرایش های ضد انگلیسی نیز برخوردار بود. این رویکردها باعث شد، که انگلیسی ها حیب الله خان را تحت فشار گرفته و در نهایت انتشار این نشریه بعد از هشت سال ممنوع شد.

در یک جمع بندی، افغانستان از زمان زمامداری امیر شیر علی خان تا ختم پادشاهی امیر حیب الله خان برای مدت ۴۶ سال بین سال های ۱۸۷۳ تا ۱۹۰۶ میلادی دو دوره متفاوت از نظام آمرانه مطبوعات و رسانه ها را تجربه کرد: در دوره امیر شیر علی خان نشریه سراج الاخبار را با مشوره سید جمال الدین افغانی و به اهداف اصلاحی و انکشافی بنیان نهاده شد، که در این زمان شمس النهار سخنگوی دولت بود. اما نشریه سراج الاخبار به اساس اراده جمعی از نخبگان تأسیس شد، که این نشریه در زمان حیب الله خان موضوعات ضد استبدادی و ضد استعماری را داشت. اما در کل در این مدت ۴۶ سال روزنامه های مستقل وجود نداشت و آنچه این دوره را رنگین و جالب می سازد، مقاومت آزادی خواهان و اصلاح طلبان است، که در رأس آن محمود طرزی، پدر ژورنالیزم افغانستان، قرار داشت.

پس از تجربه نظام آمرانه مطبوعات، با روی کار آمدن امان الله خان، افغانستان در ضمن به دست آوردن استقلال خود در سال ۱۹۱۹ میلادی، مرحله جدیدی از آزادی بیان و آزادی ارتباطی را تجربه کرد. در این زمان رسانه ها به اساس قانون فعالیت می کرد. در این زمان نخستین قانون اساسی افغانستان تحت نام (نظام نامه اساسی دولت عالی) تدوین و تصویب شد. در این قانون ضمن اینکه به رعایت حقوق بشر و اتباع افغانستان تأکید می شود، به اتباع کشور آزادی ها، به ویژه آزادی بیان داده شد، که در ماده





## موفقیت تجارت الکترونیکی بر بستر موبایل

خواهند توانایی خرید هر چیزی را در هر لحظه دارا باشند. در اولین قدم، شما باید در کوتاه ترین زمان نسخه ی موبایلی سایت خود را راه اندازی کنید. اغلب شرکت ها در کنار نسخه ی موبایلی، نسبت به توسعه ی اپلیکیشن موبایل برای مخاطبان خود هم اقدام می کنند.

### زمان و سرعت

کاربران از خرید آنلاین «سرعت» را انتظار دارند. مدیریت این مولفه می تواند برای یک کسب و کار آنلاین چالشی جدی باشد و این چالش برای شرکت های کوچک، جدی تر است. چراکه اغلب آن ها باید خدمات یا سفارشات را توسط یک یا دو کارمند به مشتری برسانند؛ این در حالی است که هر لحظه خریدهای تازه ای توسط سایر مشتریان در حال ثبت است.

برای محاسبه ی تاخیرها، احتمالاً شما باید خدمات موبایلی خود را به یک بستر مدیریت ارسال ها متصل کنید. این مساله کمک می کند خریده ها همزمان با ثبت، به درستی پردازش و برای ارسال آماده شوند. بدین ترتیب خدمت رسانی به موقع و موثر

تجارت الکترونیکی به مخاطبان آنلاین و پاسخ به نیازهای آن ها برای فروش بیشتر وابسته است. اما اینترنت تغییر کرده است. طی یک سال، درآمد این کسب و کارها از بستر موبایل تا سه برابر رشد نشان داده و تقاضاهای کاربران در این حوزه تفاوت هایی به خود دیده است. علت بخشی از این تغییرات، پیشرفت های تکنولوژی و بخش دیگر سهولت استفاده بوده است. انفجار میزان فروش از طریق ابزارهای موبایل، نتیجه ی این تغییرات است. اما چرا در میان کسب و کارهای آنلاین، تجارت الکترونیکی باید برای توفیق بیشتر به موبایل روی بیاورد؟ در ادامه در خصوص ضرورت این مساله و روش هایی برای مدیریت بهتر کسب و کار توضیحاتی داده شده است.

### این خواست خریداران است

تامین و حمل و نقل چیزهایی هستند که کاربران از همه ی شرکت هایی که خدماتی را به صورت آنلاین ارائه می کنند، انتظار دارند. آن ها دیگر علاقه ی کمتری به مراجعه ی حضوری به فروشگاه ها و حتی کمپیوتر شخصی شان دارند. کاربران می





پیش از ارایه ی خدمات روی موبایل در نظر گرفتن چه مواردی ضروری است؟

ارایه ی نسخه ی موبایلی از سایت تنها تغییر ضروری برای نجات کسب و کار شما از نقطه نظر جذب کاربران بیشتر نیست. دقت کنید که باید به مدیریت کسب و کار خود نیز بپردازید. اگر تجارتمی کوچک دارید، احتمال اینکه فرد یا افرادی را برای بررسی لحظه به لحظه ی اتفاقات داشته باشید، کم است. برای مثال آیا شما می توانید همزمان با دریافت سفارشات به موجودی انبار دقت کنید؟ نیاز به مراجعه ی حضوری برای آگاهی از موجودی، چندان کاربردی نخواهد بود. شما باید بتوانید در هر لحظه میزان فروش و موجودی هر کالا را از طریق موبایل خود تحت نظر داشته باشید.

امکان مشاهده خریدهای نوین و کنترل همه چیز از ضروریات کار است. همان طور که پیش از این اشاره شد، مشتریان این انتظار را از کسب و کارهای آنلاین دارند. ارتباط مطلوب با مشتریان و توجه به درخواست های آن ها، نیاز به دقت بالا و مدیریت قوی دارد. اما بخش جذاب، ایجاد یک سیستم ارتباطی مناسب بین بخش ارسال مرسولات و بخش فروش است که هزینه ی زیادی را متوجه کسب و کارتان نکند. این مساله به شدت بر افزایش سود نهایی موثر است. بهبود کیفیت و سرعت مدیریت با کمک ابزارهای ارتباط بین دیپارتمنت های مختلف، منجر به کاهش هزینه ها و افزایش سرعت می شود و این کلید افزایش درآمد برای یک کسب و کار آنلاین است.

منبع: [www.akairan.com](http://www.akairan.com)

برای چنین کسب و کارهایی امکان پذیر خواهد شد.

### مساله ی مهمی به اسم SEO

بخش مهمی از ترافیک سایت های مبتنی بر تجارت الکترونیکی از سمت گوگل سرازیر می شود. به همین دلیل توجه به SEO (بهینه سازی سایت برای موتورهای جستجو یا Search Engine Optimization) ضرورت دارد.

با توجه به این نکته، ارایه ی خدمات روی نسخه ی موبایلی چالش های خاص خود را دارد. برای مثال گوگل سایت هایی را که به صورت واکنش گرا (Responsive) طراحی نشوند، جریمه کرده و آن ها را کمتر در نتایج اصلی نمایش می دهد. به عنوان اولین قدم، بهتر است تلاش کنید بر روی بهینه سازی سایت برای موتورهای جست و جو بر اساس موقعیت مکانی متمرکز شوید. دلیل تاکید بر این مساله این است که اگر در جست و جوها، در نتایج منطقه ای دیده نشوید، قطعاً ضرر بیشتری خواهید کرد.

با آگاهی از این نکته بد نیست بدانید - همان طور که پیش از این اشاره شد - خوشبختانه گوگل نتایج جست و جو روی موبایل را بر روی کسب و کارهای منطقه ای متمرکز کرده است. پس اگر در حال حاضر نسخه ی موبایلی سایت شما مشغول به کار است، یک قدم جلوتر از سایر رقبا هستید. اما لازم است به منظور بهبود رتبه در نتایج جست و جو، تلاش های بیشتری برای تعیین ستراتیژی جهت بهینه سازی سایت برای موتورهای جست و جو انجام دهید.





## چگونه امضاهای ایمیلی حرفه‌ای را به صورت کاملاً رایگان بسازیم؟

MySignature است. همان‌طور که گفته شد، تمامی خدمات سایت مای‌ساینیچور کاملاً رایگان هستند و مجبور نیستید برای آپگرید کردن اکاونت یا نصب کردن برخی افزونه‌ها پول اضافی بپردازید. جالب اینجاست که به منظور ساخت امضاهای ایمیلی با MySignature حتی لازم نیست در این سایت ثبت‌نام کنید! در محیط داخلی MySignature پنج تب کوچک دیده می‌شود که می‌توانید در آن‌ها اطلاعات خود را وارد کنید:

• **تب General:** شامل نام کامل، شماره تلفن ثابت، شماره تلفن همراه، آدرس وب‌سایت، آیدی اسکایپ، ایمیل و آدرس محل کار است.

• **تب Photo:** در این تب می‌توانید تصویر مورد نظر خود را آپلود کرده و سپس با ابزار سایت آن را به یک تصویر ۱:۱ تبدیل کنید. در این بخش هم می‌توانید اندازه تصویر را تغییر

اگر دوست دارید امضاهای ایمیلی (Email Signatures) حرفه‌ای را در انتهای ایمیل‌های خود وارد کنید، در ادامه این مطلب آموزشی را همراهی کنید.

ساختن امضاهای ایمیلی حرفه‌ای می‌تواند کاری طاقت‌فرسا باشد، چرا که خیلی‌ها نمی‌دانند در امضاهای ایمیلی از چه اطلاعاتی استفاده کرده یا چگونه آن‌ها را کنار هم قرار دهند. اما با استفاده از یک ابزار آنلاین درست و حسابی، می‌توان پروسه ساختن امضاهای ایمیلی را بسیار ساده‌تر از قبل کرد و در عین حال امضای حرفه‌ای داشت؛ این خبر خوبی است، زیرا امضاهای ایمیلی برای به‌اشتراک‌گذاری اطلاعات تماس و معرفی خلاصه‌وار شرکت شما راهی بسیار مناسب هستند.

یکی از راحت‌ترین روش‌های ساخت امضا برای ایمیل (که خدماتش را کاملاً رایگان ارائه می‌دهد) ابزاری به اسم





را انتخاب کرده و اندازه متن و قلم را تغییر دهید. قلم‌های این ابزار تنها محدود به Georgia, Arial, Courier New, Lucida, Comic Sans و Console است.

• **تب Social:** در این بخش می‌توانید آدرس صفحات اجتماعی خود نظیر فیسبوک، تویتر، اینستاگرام، یوتیوب و... را وارد کنید.

برای امضای خود می‌توانید از بین پنج Theme قرار داده شده، یکی را به دلخواه انتخاب کنید که البته برخی از این تم‌ها، تغییراتی را در تب Style پدید می‌آورند.

در نهایت وقتی امضای خود را طراحی کردید، می‌توانید به راحتی آن را کپی کرده و در تنظیمات مربوط به امضای ایمیل خود Paste کنید. در هنگام کار با اپلیکیشن‌ها و سرویس‌های مختلف متوجه شدیم که برخی از فونت‌ها و رنگ‌هایی که در هنگام ساخت امضا استفاده می‌کنید، پس از Paste کردن در سرویسی مثل Outlook اعمال نمی‌شوند و از طرفی دیگر در سرویسی مثل جیمیل بدون کوچک‌ترین مشکلی اعمال می‌شوند. اضافه شدن برخی قابلیت‌های جدید مثل توانایی ساختن فیلدهای سفارشی می‌تواند مای ساینیتور را به ابزاری کاربردی‌تر تبدیل کند. اما حتی بدون آن، این ابزار بسا وجود رایگان بودن، خدمات زیادی را ارائه می‌دهد.

منبع: گجت نیوز

دهید و هم به دلخواه خود لبه‌های آن را گرد یا تیز کنید و تصویر را به شکل مربعی با گوشه‌های تیز، مربعی با گوشه‌های گرد یا دایره تبدیل کنید.

FIRST NAME	LAST NAME
<input type="text"/>	<input type="text"/>
MOBILE PHONE	EMAIL
<input type="text"/>	<input type="text"/>
JOB TITLE	DEPARTMENT
<input type="text"/>	<input type="text"/>
COMPANY NAME	WEBSITE
<input type="text"/>	<input type="text"/>
OFFICE PHONE	OFFICE FAX
<input type="text"/>	<input type="text"/>
ADDRESS	
<input type="text"/>	
ADDRESS LINE 2	
<input type="text"/>	

• **تب Company:** در این تب می‌توانید نام شرکتی که در آن کار می‌کنید را به همراه موقعیت شغلی و بخشی که در آن مشغول به فعالیت هستید را وارد کنید.

• **تب Style:** در این بخش می‌توانید رنگ مورد علاقه‌تان





## کشف حفره امنیتی؛ تمام شبکه‌های وای فای قابل هک شدن

خبر اعلام کرده‌اند، که سیستم‌های خود را از نظر امنیتی اپدیت می‌کنند تا این حفره امنیتی را مسدود کنند. این حفره امنیتی به ویژه برای دستگاه‌هایی که سیستم عامل اندروید و لینکس دارند خطرناک است.

کارشناسان اداره فدرال امنیت فن آوری اطلاعات در آلمان می‌گویند سیستم‌عامل‌های ویندوز و ابل هم آسیب‌پذیر هستند. کارشناسان این اداره اعلام کردند، که این حفره امنیتی در حال حاضر تهدیدی برای تمامی دستگاه‌های فعالی است که از شبکه‌های بی سیم اینترنت (وای فای) استفاده می‌کنند.

آنها به کاربران توصیه کردند تا زمانی که سیستم مورد استفاده آنها از نظر امنیتی اپدیت نشده است، از شبکه‌های بی سیم اینترنت برای خریدهای اینترنتی و ارسال اطلاعات حساس استفاده نکنند.

رئیس اداره فدرال امنیت فن آوری اطلاعات آلمان به کاربران توصیه کرده است از شبکه‌های وای فای احتیاط استفاده کنید.

همانطور که از شبکه‌های وای فای عمومی مانند اینترنت کلب یا رستوران مجبوران از شبکه استفاده می‌کنید. آرنه شون‌بوهم می‌گوید: «با ارسال اطلاعات حساس خودداری کنید یا از تونل‌های امن وی‌پی‌ان استفاده کنید.»

منبع: [www.avapress.com](http://www.avapress.com)

کارشناسان یک حفره امنیتی در پروتوکول ارتباطی وایفای پیدا کردند که در تمام دنیا به هکرها اجازه می‌دهد وارد دستگاه کاربر شوند. کارشناسان توصیه می‌کنند از ارسال اطلاعات حساس در شبکه‌های وایفای خودداری کنید.

به گزارش خبرگزاری صدای افغان (آوا)، کارشناسان کمپیوترهای دانشگاه کاتولیک لوون در بلجیم یک حفره امنیتی در شبکه WPA2 (Wi-Fi Protected Access) پیدا کردند. WPA2 ساختاری امنیتی است، که برای محافظت شبکه و جلوگیری از هک شدن در سراسر جهان از آن استفاده می‌شود.

حفره امنیتی که کارشناسان بلجیمی پیدا کرده‌اند، Krack نام دارد و به هکرها اجازه می‌دهد ترافیک اینترنتی دستگاه کاربر و شبکه وایرلس محلی را مشاهده کند.

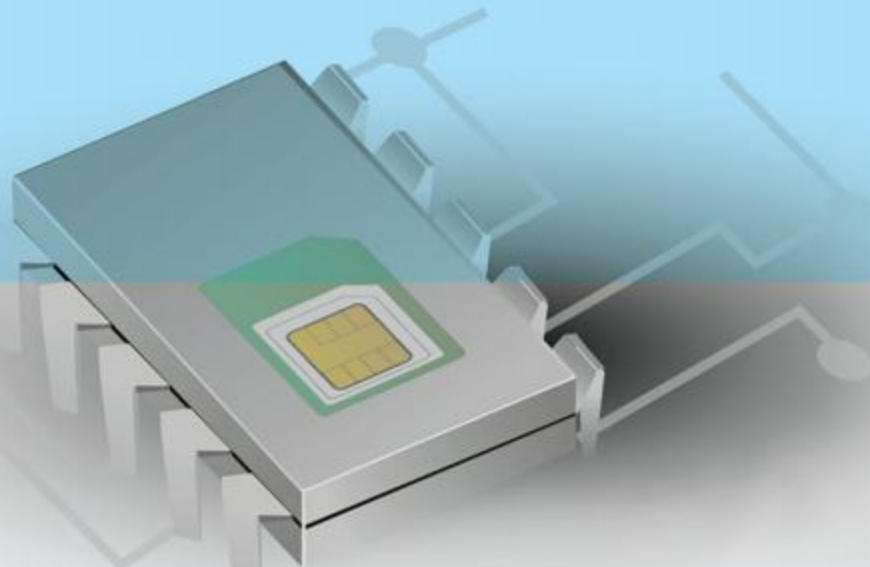
متی ون‌هوف از دانشگاه لوون به خبرگزاری فرانسه گفته است که با این حفره می‌توان اطلاعات کارت‌های اعتباری، رمزهای اینترنتی، پیام‌های چت، ایمیل و عکس‌هایی که در شبکه WPA2 رد و بدل می‌شود، را مشاهده کرد.

کارشناسان سرویس امنیت کمپیوترهای وزارت امنیت داخلی آمریکا هشدار داده‌اند که هکرها می‌توانند از طریق این حفره امنیتی وارد دستگاه کاربر (تلفون هوشمند یا کمپیوتر) شوند و کنترل سیستم آن را در اختیار گیرند.

شرکت‌های اینترنتی مایکروسافت و گوگل در واکنش به این







## بربنسايي سيمکارتونه (eSIM)

شاه محمود صابر

سیم فزیکي پتری، چې یو چپ پرې نصب شوی دی، خپل گرځنده ټیلیفون کې ځای پرځای کړو. بنایي د ډېری خلکو به دا خاطره هېره وي، خو په ۱۹۹۱ ز. کلونو کې د هغو سیمکارتونو کچه، چې په گرځنده ټیلیفونونو کې به ترې گټه اخیستل کېده، د یوه کرېډېټ کارډ په اندازه وه! بیا په وروستیو کلونو کې د سیمکارتونو اوږدوالی او پنډوالی په حیرانوونکې توگه برابر شول.

تولیدوونکي تل په هڅه کې دي چې کوچنی، نری او سپکې دستگاوې تولید کړي او په ورته وخت کې پکې نوې ځانگړتیاوې هم ورزیاتې کړي. په دې شرایطو کې د یوې دستگاه دننه تشه فضا، د سرو زرو په شان ارزښت لري. حتی تر دې پورې چې د ټیلیفون د غوږیو (هاتفون) د سوري ځای هم په تدریجي توگه د ورکېدو په حال کې دی، ترڅو د طراحانو لپاره یو څه نوره تشه فضا هم برابره شي، که څه هم د ځینو په باور، دا چاره د بیسیم غوږیو د زیاتولو او رواجولو لپاره یوه بدیل لاره ده.

آیا په اوسنیو شرایطو کې به نانو سیمکارتونه په  $۸.۸۰ \times ۱۲.۳۰$  ملي متري کچه بسنه وکړي؟ کله چې د یوه صنعتي طراح له لیدلوري دې مسئلې ته گورئ، باید په یاد ولرئ، چې یوازې د سیمکارت اندازه مهمه نده، بلکې له سیمکارت سره تړلې تشې فضا او ساحې ته هم باید پام وشي. د ډېرو کلونو لپاره طراحان مجبور وو، چې د سیمکارتونو لپاره په ټیلیفون کې دننه یوځای

بربنسايي سیمکارتونه د هغو ټکنالوژیو له ډلې څخه دي، چې کولی شي د وسایلو په طراحی او له انټرنېټ او ارتباطي شبکو سره د هغوی په ارتباط باندې ژوره اغېزه وکړي.

په تېرو اونیو کې گوگل او اپل په خپلو نوو محصولاتو کې له بربنسايي سیمکارتونو څخه په ملاتړ اعلانولو، د زیاترو وگړو پام دې تازه ټکنالوژی ته را اړولی دی. اپل د خپل درېم نسل په څیرک ساعت کې د یادې ټکنالوژی په ورزیاتولو سره، له دې ټکنالوژی ملاتړ اعلان کړی او گوگل هم په خپلو پیکسل ۲ او پیکسل ۲ ایکس ال څیرک ټیلیفونونو په واسطه له یادې ټکنالوژی خپل ملاتړ اعلان کړی دی.

په بربنسايي ټکنالوژی سمبال سیمکارتونه، په یاد ډگر کې د کارونې بې سارو امن لارو چارو او ددې وسیلې بهترې طراحی له پرمختگونو زیری ورکوي. ددې ترڅنګ، دا ټکنالوژی د نوو ډولونو دستگاوو امکان برابروي، چې اوپراتر ته د نوي موقعیت زمینه برابروي.

د یسادي ټکنالوژی سره د بلدتیا لپاره لازمه ده، چې د لږ وخت لپاره تېرې زمانې ته وروگرځو. سیمکارتونه د یوه گرځنده ټیلیفون د شبکې لپاره د کاروونکو د پېژندنې او تشخیص یوه وسیله ده او ۲۷ کاله کېږي، چې سیمکارتونه دا دنده پر غاړه لري. د سیمکارت څخه د گټه اخیستلو لپاره اړینه ده، چې د





طرحه کړي. بل خوا، د اوبو ضد ټیلیفونونو طراحی ته په پام سره، د ټیلیفون د بهرني ځای له منځه وړل، له تېر وخت څخه اوسمهال ډېر مهم دي.

د پورته ټکو سربېره، که د خپل اوپراتر د بدلولو اراده لرئ، یا د سفر په حال کې یې او په خپل گړځنده ټیلیفون کې، د پخواني پرځای د نوي سیمکارت په کارولو سره درته سرخوږی جوړېږي، نو حوصله وکړئ. اوس داسې مالومېږي، چې نور پخواني شرایط د بدلېدو په حال کې دي. په تېرو کلونو کې یواځې اېل، د آیدیه لپاره د Apple Sim ټکنالوژي منځته راوړه او لکه څنګه چې ددې مطلب په لومړیو کې وویل شول، اوس د اېل ترڅنګ گوگل هم په خپلو نوو محصولاتو کې له برېښنايي سیمکارتونو ملاتړ کوي.

د سړکال د موبایل نړیوالې کنگرې د GSMA سیمینار په ترڅ کې، د دویمه ټېلېکام د برېښنايي سیمکارتونو د پروگرامونو او ټکنالوژي مدیر؛ توماس هانز وینسودله، چې څنګه د یوه کود د سکن کولو په واسطه یوه فزیکي لیکنه، چې د اوپراتر له خوا لېږل شوې وي، په خپل گړځنده ټیلیفون کې فعاله او مطالعه کړئ. همدارنګه نوموړي یوه بله سناریو هم تفسیري ته وړاندې کړه، چې په مرسته یې څو گړځنده ټیلیفونونه، د یوه سکن شوي کود له مخې فعال شول.

اوس بیا د سفر پر مهال د اوپراتر د بدلولو مثال ته ورګرځو؛ د برېښنايي سیمکارتونو د ټکنالوژي په مرسته کولی شئ، محلي اوپراتورونه او د هغوی په واسطه وړاندې شوې طرحې وګورئ او ویسې ټاکئ. که څه هم دا مسئله په تیوریکسي توګه ډېره زړه راښکونکې برېښي، خو بیا به یې د اوپراتورونو د هرکلي پورې

د پورته ټکو سربېره، که د خپل اوپراتر د بدلولو اراده لرئ، یا د سفر په حال کې یې او په خپل گړځنده ټیلیفون کې، د پخواني پرځای د نوي سیمکارت په کارولو سره درته سرخوږی جوړېږي، نو حوصله وکړئ. اوس داسې مالومېږي، چې نور پخواني شرایط د بدلېدو په حال کې دي. په تېرو کلونو کې یواځې اېل، د آیدیه لپاره د Apple Sim ټکنالوژي منځته راوړه او لکه څنګه چې ددې مطلب په لومړیو کې وویل شول، اوس د اېل ترڅنګ گوگل هم په خپلو نوو محصولاتو کې له برېښنايي سیمکارتونو ملاتړ کوي.

طرحه کړي. بل خوا، د اوبو ضد ټیلیفونونو طراحی ته په پام سره، د ټیلیفون د بهرني ځای له منځه وړل، له تېر وخت څخه اوسمهال ډېر مهم دي.

### برېښنايي سیمکارت څه شی دی؟

برېښنايي سیمکارت هغه سیمکارت ته ویل کېږي، چې له آره د گړځنده ټیلیفون په دننه جوړښت کې ځای پرځای شوی وي او له گړځنده ټیلیفون څخه د جلا کېدو وړ نه وي. ددې سیمکارت اوږدوالی او پندوالی 5 ملي متره دی او له لومړي سره د دستگاه په دننه برخه کې نصب شوی وي، خو په عین حال کې د عادي سیمکارتونو په شان دننه ترسره کوي. برېښنايي سیمکارتونه اوس د





تړلې وي. د برېښنايي سیمکارتونو د نورو گټو له ډلې، د گرځنده ټیلیفونو د تولید د لگښت کموالی دی، خو پرېکنده نشو ویلی، چې ددې لگښت له کموالي څخه به پېرېدونکي هم مستفید شي او که نه؟

### د شیانو انټرنېټ

ددې مطلب تمرکز په گرځنده دستګاوو او په دې دستګاوو کې د برېښنايي سیمکارتونو په کارولو څرخي، خو د شیانو انټرنېټ په ټکنالوژۍ کې هم د برېښنايي سیمکارتونو کارول د هېرېدو وړ نه دي. په یاد ولرئ، چې له گرځنده ټیلیفونونو څخه د هغو اصلي وسایلو په توګه کار اخیستل کېږي، چې د شیانو انټرنېټ په ټکنالوژۍ سمبال وي.

داسې برېښي چې په راتلونکې لسيزه کې به په څیرکه ټکنالوژۍ سمبال وسایل، له انټرنېټ سره په نښلېدو کې، په لویو ډلو وسایلو واوړي او په دې توګه به د گرځنده ټیلیفون سرلارې شي. څیرک سیمکارت یوازې ددې دستګاوو له انټرنېټ سره په وصلولو کې مرسته نه کوي، بلکې طراحی یې هم ساده کوي. فرض کړئ، که اېل په خپل درېم نسل ساعت او سامسنگ په خپل Gear S3 Frontier LTE څیرک ساعت کې، فزیکي سیمکارت ته ځای ورکړي. آیا په دې حالت کې به دستګاه لویه او د بترۍ عمر به یې کم نشي؟

د اغوستلو وسایل یوازینی دستګاوې ندي، چې د برېښنايي سیمکارت د ټکنالوژۍ له گټو به برخمن شي. موټر جوړوونکي هم ددې ټکنالوژۍ په مرسته کولی شي، په اسانۍ سره خپل موټرونه له موبایل شبکو سره وصل کړي. لېټاپونه به هم پرته له شکه، له دې ټکنالوژۍ څخه ګټه واخلي او تولیدوونکي او اخیستونکي هم کولی شي، لېټاپونه له بېلابېلو ارتباطي کڅوړو سره یوځای څرخ کړي.

### راتلونکي

راتلونکي د برېښنايي سیمکارتونو دی، خو دا بدلونونه به په



یوځایي او ډېره

چټکه توګه رانشي. خپل

گرځنده ټیلیفون ته مو نظر وکړئ،

آیا اوس هم پکې له فزیکي سیمکارتونو

څخه استفاده کوئ؟ او که چېرې یې د خپلو کورنیو غړو ته ډالی

کړئ او یا یې په بل چا خرچ کړئ، نو آیا هغوی بیا هم له فزیکي

سیمکارت څخه ګټه اخلي؟

په ګوګل پیکسل 2 او پیکسل 2 اېکس ال کې د څیرکو

سیمکارتونو اېلېکشن یوازې د ګوګل د (Fi) پروژې پورې

محدود دی او د نورو اوپراتورانو لپاره په دې دستګاوو کې د یوه

نانو سیمکارت ځای ځانګړی شوی دی.

مهم ټکی دادی، چې د وخت په تېرېدو به تولیدوونکي له

برېښنايي سیمکارتونو څخه د یوه معیار په توګه ملاتړ وکړي او

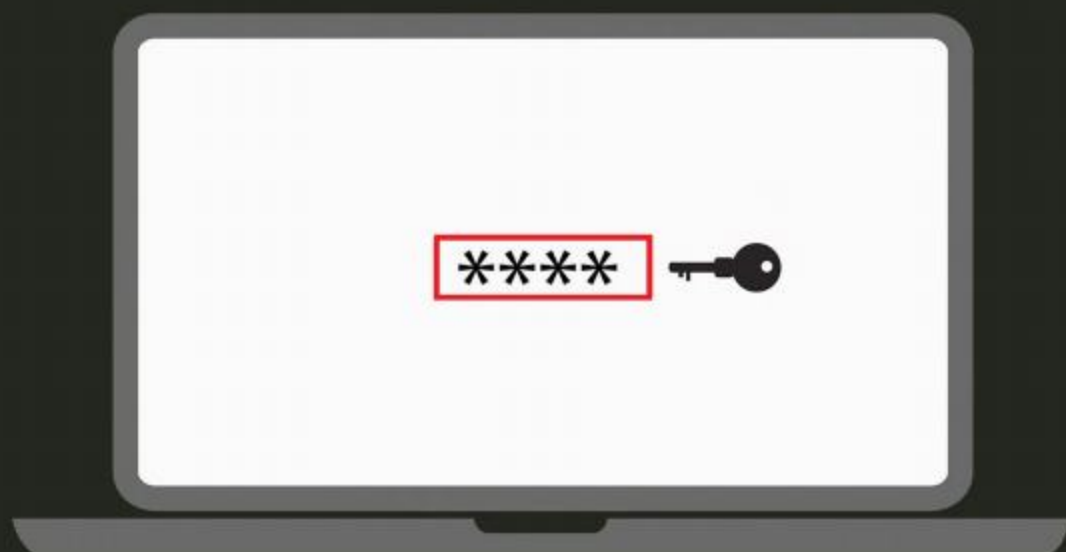
اوپراتوران به دې ټکنالوژۍ ته مخه کړي، خو دا په دې مانا نده،

چې ګڼې فزیکي سیمکارتونه به د تل لپاره ختم شي. ښایي د

وخت په تېرېدو سره فزیکي سیمکارتونه خپل ځای بېرته خپل

کړي.





## چه تفاوتی میان پاسوردهای وای فای WPA، WEP و WPA2 وجود دارد؟

انجام می دهیم. در این میان یک پاسورد هم برای وای فای شبکه خود انتخاب می کنیم، که دسترسی به آن نیز محدود شود.

در اغلب مواقع هم به تنظیمات و پروتوکل هایی که در پایین بخش رمز گذاری وجود دارند، توجه خاصی نمی کنیم. اما واقعاً این حروف اختصاری عجیب و غریب که هیچ چیزی در موردشان نمی دانیم چه هستند؟ آیا واقعا تاثیری بر ایمنی شبکه ما دارند؟

در پاسخ باید بگوییم که بلی! هر یک از این تنظیمات و پروتوکل ها ویژگی های خاص خودشان را دارند. برخی جدید تر و برخی قدیمی تر هستند. علاوه بر این، قدرت دفاعی سیستم نیز به آن ها بستگی دارد و اغلب قدیمی ترها بیشتر مورد سوء استفاده قرار می گیرند.

در صورتی هم که وای فای هک شود و از آن برای فعالیت مجرمانه مورد استفاده قرار گیرد، پولیس زنگ در خانه ای را می زند که شبکه از آن اوست. پس اگر نمی خواهید به اشتباه گرفتار مسائل مهم شوید، باید بیشتر به امنیت شبکه خود فکر کنید.

تقریباً همه ما می دانیم که باید از وای فای خود محافظت کنیم. از این رو همه کاربران برای حفظ امنیت شبکه روی وای فای شان رمزهای ترکیبی و پیچیده می گذارند، که به راحتی هک نشوند. اما مشکل آنجاست که امنیت شبکه وای فای بسیار پیچیده است. چندین و چند پروتوکل امنیتی در تنظیمات مودم ها وجود دارند که هر یک نام اختصاری منحصر به خود را دارند. مسئله این است، که اغلب کاربران امروزی هیچ ایده خاصی در مورد این پروتوکل ها ندارند و اصلاً قادر به تشخیص تفاوت میان این نام های اختصاری نیستند.

از این رو در ادامه این مطلب، سه پروتوکل WPA، WEP و WPA2 را مورد بررسی قرار می دهیم و از تفاوت هایشان برای تان می گوئیم.

### تمامی این مسائل، چه اهمیتی دارند؟

پس از آنکه یک روتر تازه خریدیم، وارد تنظیماتش می شویم و تمامی کارهایی که به ما گفته اند را بدون هیچ تغییری



و رمزنگاری های گوناگون، توسعه دهندگان را محدود به استفاده از رمز گذاری های ۶۴ بیتی می کرد.

زمانی که این محدودیت ها برداشته شدند، این مقدار به ۱۲۸ بیت ارتقا یافت. جالب اینجاست که با وجود معرفی نسخه ۲۵۶ بیتی WEP، ورژن ۱۲۸ بیتی دور انداخته نشد و هنوز هم جزو پر کاربردترین پروتوکل هاست.

البته با وجود این افزایش تعداد بیت کلید های رمزنگاری، در چند سال اخیر حفره های امنیتی بسیاری در استاندارد WEP مشاهده شد. دلیل آن هم افزایش قدرت پردازشی بود که هر چه بیشتر شد، معایب بزرگتری از WEP را به نمایش می گذاشت.

در سال ۲۰۰۱ بود، که مشخص شد این حفره های امنیتی تقریباً همه جا هستند. همچنین در سال ۲۰۰۵ اف بی آی با انتشار گزارشی اعلام کرد که در عرض چند دقیقه توانسته موانع را کنار بزند و پاسوردهای WEP را با چند نرم افزار رایگان موجود در هم بشکند.

در این میان، راهکارهای بسیاری برای بهبود این وضعیت ارائه شد و از طرف دیگر اقدامات بسیاری هم برای ارتقا سیستم WEP شکل گرفت. اما با تمام این اوصاف، هنوز سیستم امنیتی WEP پر از مشکلات ریز و درشت است که دیوار امنیتی آن را آسیب پذیر می کنند.

هر یک از این نام های اختصاری، در اصل یک قفل دیجیتالی هستند. تعدادی از آن ها تقریباً با هر کلیدی باز می شوند و برخی دیگر حتی با استفاده از ابزارهای پیچیده هم تن به باز شدن نمی دهند.

## WEP و WPA2 در میان سال ها

از سال ۱۹۹۰ میلادی تا کنون، پروتوکل های امنیتی شبکه های وای فای به روز رسانی های متعددی را دریافت کرده اند. در این میان، از مشکلات پروتوکل های قدیمی تر درس های بزرگی گرفته شد و تجدید نظرهایی برای توسعه جدیدترها صورت گرفت.

قدم زدن در تاریخ امنیت وای فای، نکته های جالبی را یاد آور می شود. اما مطالعه آن به ما می آموزد که دقیقاً با چه مشکلات و مسائلی طرف هستیم. از طرفی هم یاد آور آن می شود که دیگر عمر استانداردهای قدیمی به سر رسیده و نباید به سراغشان رفت.

## WEP (Wired Equivalent Privacy)

WEP در واقع مورد استفاده ترین پروتوکل امنیتی وای فای دنیاست. در اصل اولین پروتوکل امنیتی نیز هست، که به مینوی کنترل پنل بسیاری از روترها اضافه شد. WEP در سال ۱۹۹۹ به تایید استاندارد امنیت وای فای رسید و از آن روز بسیاری از کاربران حفظ امنیتی شبکه خود را به آن سپرده اند.

البته باید خاطر نشان کرد، که نسخه های اولیه WEP، نسبت به حالا از قدرت امنیتی بالایی برخوردار نبودند. خصوصاً در آن زمان که محدودیت های ایالات متحده بر صادرات تکنولوژی





این سیستم نیز رفته رفته از یادها رفت و الگوریتم Advanced Encryption Standard یا همان (AES) جایگزین آن شد.

اما WPA نیز میرا از خطا نبود. با وجود تمامی این پیشرفت ها، انگار روح WEP در کالبد WPA گیر افتاده بود و در آن نفس می کشید. TKIP که در واقع هسته اصلی WPA را تشکیل می داد، طوری طراحی شده بود، که با سیستم های قدیمی WEP نیز سازگار باشد و بتوان آن را تنها با یک به روزرسانی نرم افزاری روی این سخت افزارها سوار کرد.

یعنی TKIP دقیقاً همان المان هایی را بازسازی می کرد که در گذشته از آن ها در WEP استفاده می شد. در نهایت هم مشخص شد که TKIP گرفتار همان مشکلاتی است که در گذشته WEP به آن ها دچار بود.

مشکلات و حفره های امنیتی WPA نیز مانند جد بزرگش، به واسطه آزمایش های مختلف مشخص شد. نتایج نشان می دادند که این استاندارد تازه نیز همانند WEP بی ثبات است و در مقابل حملات بی دفاع.

اما نکته جالب اینجاست که الگوریتم های WPA نبودند، که مورد حمله هکرها قرار می گرفتند. بلکه بیشتر حملات برای هک WPA از طریق سیستم کمکی Wi-Fi Protected Setup صورت می گرفت که از آن برای اتصال بهتر گجت ها به نقاط دسترسی مدرن استفاده می شد.

به همین جهت اتحادیه وای فای، سیستم WEP را به طور رسمی در سال ۲۰۰۴ باز نشسته کرد. از این رو، بهتر است تمامی سیستم هایی که هنوز از WEP استفاده می کنند، می بایست ارتقا یابند و یا در صورت لزوم به طور کلی تعویض شوند.

### WPA (Wi-Fi Protected Access)

WPA در اصل پاسخ و راه حل مستقیم انجمن و اتحادیه وای فای به تمامی مشکلات و حفره های امنیتی استاندارد WEP بود. این پروتکل تازه در سال ۲۰۰۳ و یک سال پیش از بازنشستگی WEP به طور رسمی مورد تایید قرار گرفت.

معروف ترین ورژن این استاندارد تازه نیز WPA-PSK است، که مانند تمامی نسخه های دیگر WPA از کلید های ۲۵۶ بیتی استفاده می کند. خوشبختانه این استاندارد تازه ویژگی های جدید را نیز با خود به همراه آورده بود که می توان از (Message Integrity Check) به منظور تشخیص هک های دستگیر شده یا بسته های تغییر کرده میان نقاط دسترسی و کلاینت و Temporal Key Integrity Protocol یا همان TKIP به عنوان شاخص ترین ها یاد کرد.

TKIP برای بهبود امنیت سیستم، کلیدهای Per-Packet را به خدمت می گیرد که اساساً از امنیت بیشتری نسبت به کلید های بهبود یافته در WEP برخوردار است. البته مدت ها بعد،

### حالا چه باید کرد؟

حالا از تاریخچه امنیت وای فای و انواع پروتوکل های آن با خبر هستید. اما واقعا کدام یک از این ها بهتر هستند. در ادامه لیستی از با امن ترین پروتوکل های رمزنگاری را به ترتیب قدرت مشاهده می کنید و می توانید بسته به نوع روتر خود از هر کدام که می خواهید کمک بگیرید.

1. WPA2 + AES
2. WPA + AES
3. WPA + TKIP/AES
4. WPA + TKIP
5. WEP
6. Open Network

اما شاید بهترین انتخاب همچنان WPA2 + AES باشد. به شرط آنکه WPS را در آن غیر فعال کنید تا دسترسی هکرها به سیستم محدود شود. از طرفی شاید استفاده از WEP شبیه به کشیدن حصار دور یک خانه باشد.

حصارها نشان می دهند که خانه متعلق به شماست. اما مشکل آنجاست که هر کسی می تواند به راحتی از روی آن بپرد و وارد ملک شما بشود. پس اگر امنیت شبکه خانگی برای تان اهمیت بالایی دارد، بهتر است عاقلانه انتخاب کنید.

منبع: [www.digiato.com](http://www.digiato.com)



### Wi-Fi Protected Access II

در سال ۲۰۰۶، WPA یک جایگزین مناسب برای خود پیدا کرد؛ Wi-Fi Protected Access II یا همان WPA2 البته این استاندارد تازه دست پر آمده بود و ویژگی های تازه و خوبی همراه داشت.

اصلی ترین مشخصه های WPA2 هم استفاده اجباری از الگوریتم AES و معرفی CCMP بودند و از آن ها به عنوان جایگزینی مناسب برای TKIP بهره گرفته شد. البته همچنان TKIP در بدنه WPA2 حضور داشت تا به وسیله آن قابلیت همکاری این پروتوکل با WPA میسر شود.

در حال حاضر، اصلی ترین مشکلی که سیستم های WPA2 با آن رو به رو هستند، مهم است. به طور ساده می توان گفت، هکرها با حمله به یک شبکه امن سعی می کنند تا کلیدهای خاص آن را به دست آورند تا از این طریق دسترسی شان به تمامی دستگاه های متصل به شبکه ممکن شود.

با این حال، تا کنون بی ثباتی کمی در WPA2 دیده شده و فعلا تنها مشکلات امنیتی پیش آمده، متوجه شبکه های بزرگ سازمانی و تشکیلات عظیم تجاری بوده است. از این رو، می توان نتیجه گرفت که شبکه خانگی که از WPA2 استفاده می کنند، تقریباً در امن هستند و خطر خاصی آن ها تهدید نمی کند. متأسفانه بزرگترین مشکلی که WPA2 با آن رو به رو هست، زخمی قدیمی است که بر پیکر WPA نیز نشسته بود. هکرها همانند WPA به جای آنکه به سراغ الگوریتم های این سیستم بروند، باز هم به WPS حمله می کنند تا از این طریق کنترل کل سیستم را به دست بگیرند.

با وجود اینکه برای از بین بردن قفل های امنیتی WPA و WPA2 به ۲ تا ۱۴ ساعت زمان و یک کامپیوتر مدرن احتیاج است، اما باز هم نگرانی های بسیاری در این زمینه وجود دارند که ملزم به رسیدگی است. به همین منظور WPS باید غیر فعال شود.

همچنین اگر امکان آن وجود داشت، بهتر است که فریمور (Firmware) نقاط دسترسی نیز به طور کامل فلش شود تا هکرها به هیچ وجه نتوانند از طریق WPS به امنیت سیستم خدشه وارد کنند.



۷) delivery غیر منتظره پیام‌ها (یکی از بدترین شرایطی است که در آن ویروس می‌تواند به شکل خودکار پیام‌های را ارسال نماید و با شماره‌های متفاوت تماس بگیرد. این روش از جمله روش‌های می‌باشد که هکرها به وسیله آن جزییات حساب بانکی افراد را مورد حمله قرار می‌دهند.

۸) کم شدن بیش از اندازه باتری (گاهی ویروس‌ها می‌توانند سبب شوند تا باتری گوشی‌تان سریعاً خالی شود)

۹) تبلیغات شبکه‌های اجتماعی (یکی از روش‌های که شما می‌توانید به راحتی متوجه ویروسی شدن گوشی‌تان شوید تبلیغات شبکه‌های اجتماعی می‌باشد. شما می‌توانید سایتهای شبکه‌های اجتماعی مثل فیس بوک (Facebook)، توئیتر (Twitter)، پین ترست (Pinterest) و غیره را باز کنید؛ به صورت معمول این سایت‌ها تبلیغات غیر ضروری ندارند و اگر در پروفایل‌تان تبلیغات را مشاهده کردید می‌توان گفت تقریباً گوشی‌تان ویروسی شده است.

۱۰) وجود اپ‌های ناشناس

البته موارد دیگری نیز می‌توانند نشان‌دهنده ویروسی شدن گوشی‌تان باشند، که در این پست تنها به ۱۰ مورد اشاره شده است. منبع: [www.zoomtech.ir](http://www.zoomtech.ir)

امروزه به دلیل استفاده‌های زیاد از گوشی‌های هوشمند و همچنین گشت و گذار در اینترنت با ویروسی شدن آنها روبرو می‌شویم، اما سوال اینجاست، که چگونه باید متوجه شویم، که گوشیمان ویروسی شده است.

۱) در زمان کار با برنامه‌های کاربردی، گوشی‌تان هنگ می‌کند.

۲) مداوم با پیغام، حافظه پر است روبرو می‌شوید.

۳) سیستم شما کند می‌شود با اینکه RAM گوشی‌تان بالاست.

۴) به صورت خودکار برخی از اطلاعات گوشی‌تان پاک می‌شود.

۵) به صورت ناخودگانه، گوشی‌تان خاموش می‌شود.

۶) با تبلیغات ناخواسته روبرو می‌شوید (در صورتی که روی صفحه نمایش شما تبلیغات ناخواسته‌ی نمایش داده می‌شود ممکن است، گوشی‌تان به نرم افزارهای مخرب و ویروسی آلوده شده باشد؛ مجرمان با این روش می‌خواهند شما بر روی تبلیغات کلیک کنید و از این طریق گوشی‌شما را هک کنند و اطلاعات‌تان را به سرقت ببرند)







## عادت کردن به سمارت فون حقیقت واقعی است

مسلول مطابق با میل متوقعه کاربر فراهم می سازد (آنها بنا بر کانتینت ها، فعالیت ها در شبکه های اجتماعی و غیره محاسبه میشوند). در اینجا پدیده عادت کردن وجود می آید که در صورت آن تحریک شدن قسمت های معین مغز سر احساس آرامش مربوط به هورمون دوپامین ایجاد میکند. این همه انسان را به دور جادویی: فرهنگ حوادث هیجان انگیز، انتقال معلومات، تویت ها، ریتویت ها و غیره می کشاند. این کار به ضعف جسمانی و در نتیجه به فشار روانی منجر میشود.

این همه وسایل به اساس ماهیت خود کاپیتالیستی اند و متوجه کسب مفاد از سرمایه گذاری به وسیله اعلانات می باشند که شخص را به مراجعه به سایت لازم و انجام خرید وادار می سازد. ما با اقتصاد توجه سروکار داریم، جای که کتله قابل ملاحظه معلومات قابل دسترسی وجود دارد. Google و Facebook باید به اهداف مطروحه دست یابند. آنها برای این کار از الگوریتم های مختلف استفاده میکنند. بطور مثال، در Facebook فقط ۱۰-۱۲٪ کانتینت ها نسبت به تعاملات آخری اجتماعی منعکس میشوند. بیشتر از همه آنها بی محسوس اند که با آنها بیش از همه معاشرت میکنیم. این حلقه ممتاز در چارچوب شبکه اجتماعی تشکیل میدهد. کابر را احساس تقدیر فوری سوق مینماید و او به ضمیمه وابسته میشود. از همینرو او به مشکل توقف نموده میتواند. چنین رابطه تحمیلی در بین مردم ثروتمند و یا

روزنامه Atlantico، چاپ فرانسه می نویسد: انجیران از دره سلیکانی به مردم راجع به خطر ضمیمه ها و سمارت فون ها برای کاربران هشدار میدهند. به گفته انجیران، آنها میتوانند بر صحت روانی و تبارز دیدگاه های سیاسی تأثیرات منفی بجا گذارند. آنها به ارتباط کار ضمیمه ها به چه نتیجه میرسند؟ آنها از چه ناراضی هستند؟

دیوید فیون (David Fayon) میگوید: صحبت راجع به چند انجیر، بشمول جاستین روزنشتین (Justin Rosenstein) مطرح بحث می باشد که «لایک ها» را در Facebook ایجاد کرده است. آنها درک کردند که شیوه های سنجیده شده نیترال تکنالوژیکی اصلاً چنین نیست و شیوه عملکرد مردم را تغییر میدهند. صحبت بر سر تلاش جهت «کلیک ها» و اعتیاد به چیزهای معین مطرح می باشد. کمپنی های Google، Amazon، Facebook، Apple (عملاً، حد اقل، در کشورهای غربی انحصارگران محسوب میشوند. این مساله به چین و بازارهای آسیایی مربوط نمی گردد. به استثنای آمازون، مفاد آنها توسط ارقام دو عددی محاسبه میشود.

Google و Facebook بیش از ۲۰٪ نتایج را تضمین میکنند. ما در چارچوب منطق کاپیتالیستی قرار داریم که در آن به هراندازه که مردم از ضمیمه ها بیشتر استفاده میکنند، به همان اندازه بهتر است، چون این کار به کمپنی امکان عرضه اعلانات

توانند آن را با آن جهان فزیرکی مقایسه کنند که قبلاً وجود داشت. همه به پرده های کامپیوتر رو آورده و علاقمندی به اطلاعیه های آن لاین ما را به دریافت معلومات و ادار می سازد. در عین حال، این بر الگاریتم معلومات نه کاملاً عینی، با در نظر داشت تشریک مساعی ما با تماس ها، بنا شده است. الگاریتم ها بی طرف نیستند و بر اساس تماس های شخص، تجربه او در مورد تشریک مساعی با سایت و امر مربوط به بهره بهتر در زمان فعال کردن کامپیوتر، شکل مشخص اختیار میکند.

تشخیص حقیقت از دروغ روز به روز دشوارتر شده میرود.

- راجر ماکنیمی (Roger McNamee) یکی از سرمایه گذاران در Google و Facebook این کمپنی های عظیم تکنالوژیکی عالی را بسا صنایع تنباکو و تاجران مواد مخدر مقایسه کرده است. آیا چنین مقایسه با شبکه های اجتماعی، با در نظر داشت اینکه، آنها ادارک ما را تسخیر میکنند، مجاز است یا خیر؟

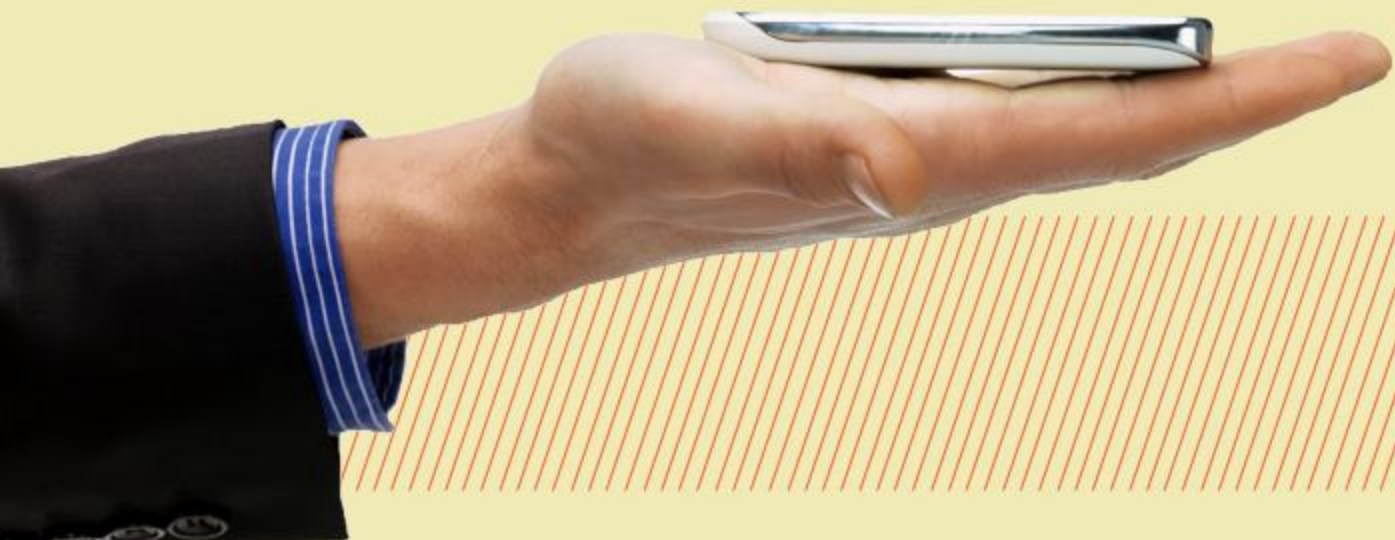
- شبکه های اجتماعی به ذات خود ماده مخدر نیستند، ولی استفاده تشدیددی از آنها باعث اعتیاد میشود که میتوان با مواد مخدر مقایسه کرد. اعتیاد در این صورت واقعاً بسیار قوی است. شخصی که بدون تیلیفون یا دسترسی بر شبکه اجتماعی می ماند، دچار درد واقعی میشود. او عصبانی تر میشود. این کار به معالجه نیاز دارد، چون شخص به بسیار آسانی دچار افسردگی میشود. اگر چه، واضح است که عواقب جسمانی چنین اعتیاد آنقدر محسوس نیستند، بطور مثال، مانند تأثیرات تنباکو بر شش ها.

منبع: سپوتنیک نیوز

آنها بی که خود را انتقاد میکنند، وجود ندارد. بردگان سیستم به نوبه خود دایماً از Facebook، Whatsapp، Snapchat استفاده خواهند کرد و در صورت رسیدن اطلاعیه در سمارت فون آنها خود را به دیدن آن بدون در نظر داشت آن که مهم است یا خیر، مکلف میدانند. بیشتر از همه اطلاعیه های آن لاین که در فعالیت نو شبکه های اجتماعی وارد ساخته شده، مورد انتقاد قرار میگیرند. آنها یکدیگر را کابی میکنند و فعالیت که در یک شبکه بوجود می آید، به زودی در شبکه دیگر نیز بوجود می آید. روحیه خاص دره سلیکانی وجود دارد که هدف آن ایجاد وسایل حرکت بسوی عادت کردن عددی می باشد. کاربر باید، حد اقل، یک و نیم ساعت وقت در روز در Facebook صرف کند و این در صورت که اکاونت نه تنها در این شبکه وجود دارد. در Whatsapp گروه های جروبحث وجود دارند و اگر شما در آن نیستید، پس شما خارج از جامعه و مطرود هستید و شما با دیگران معاشرت کرده نمی توانید. این پدیده دلچسپ اجتماعی است. برای انجیران Google انتقاد کردن بر این مدل کار ساده نیست. ولی حالا زمان درک واقعیت ها فرار رسیده است. برخی ها به این نظرند که حالا، احتمالاً، بیش از حد دیر شده است.

— انجیران میگویند که تکنالوژی های استفاده شده هنگام طراحی این ضمیمه ها متوجه آند، تا مردم به هر اندازه ممکن بیشتر از آنها استفاده کنند و اکثراً به آنها بر گردند. پس چرا آنها در مورد صحبت کردن راجع به این خطر و اظهار هراس ها خود فیصله نمودند؟

— در اینجا چند نقطه وجود دارد. برخی انجیران پدر شده و می بینند که اطفال شان فقط مدینت عددی را میدانند و نمی





## استفاده از انرژی باد

نویسنده: سر محقق محمد قسیم مراد (باور)

هالند را در قرن هفدهم میلادی در زمره غنی ترین و صنعتی ترین مردم اروپا قرار داد، صنعت کشتی سازی و ساخت آسیابهای بادی در آن کشور بود. توربین های بادی که شامل پره های متعدد هستند، بعدها رواج گردید. در آغاز قرن بیستم اولین توربین های بادی سریع و مدرن ساخته شدند و امروز فعالترین کشورها در این زمینه آلمان، اسپانیا، دنمارک، هندوستان و آمریکا می باشند.

باد به عنوان یکی از قدیمی ترین منابع انرژی برای انسان مطرح بوده است که به دو شیوه از آن استفاده می شود. در استفاده مستقیم از باد نیازی به تبدیل انرژی نبوده و مستقیماً از جریان باد استفاده می شود، مانند خشک کردن و تهیه. در روش تبدیل انرژی بادی استفاده غیر مستقیم می توان به کاربردهایی از قبیل کشتی های بادی، آرد کردن غله جات در آسیابها، پمپ کردن آب و از همه مهمتر تولید برق از انرژی باد توسط توربینهای بادی اشاره کرد.

باد، در حقیقت همان هوای در حال حرکت است و همان طوریکه معلوم است، هر چیزی که حرکت کند، انرژی دارد. در گذشته، از انرژی باد، برای به حرکت در آوردن کشتی ها، آسیاب کردن گندم و جو و بالا کشیدن آب از چاه استفاده می شد؛ ولی امروز در بسیاری از کشورها، انرژی باد را به انرژی برقی تبدیل می کنند.

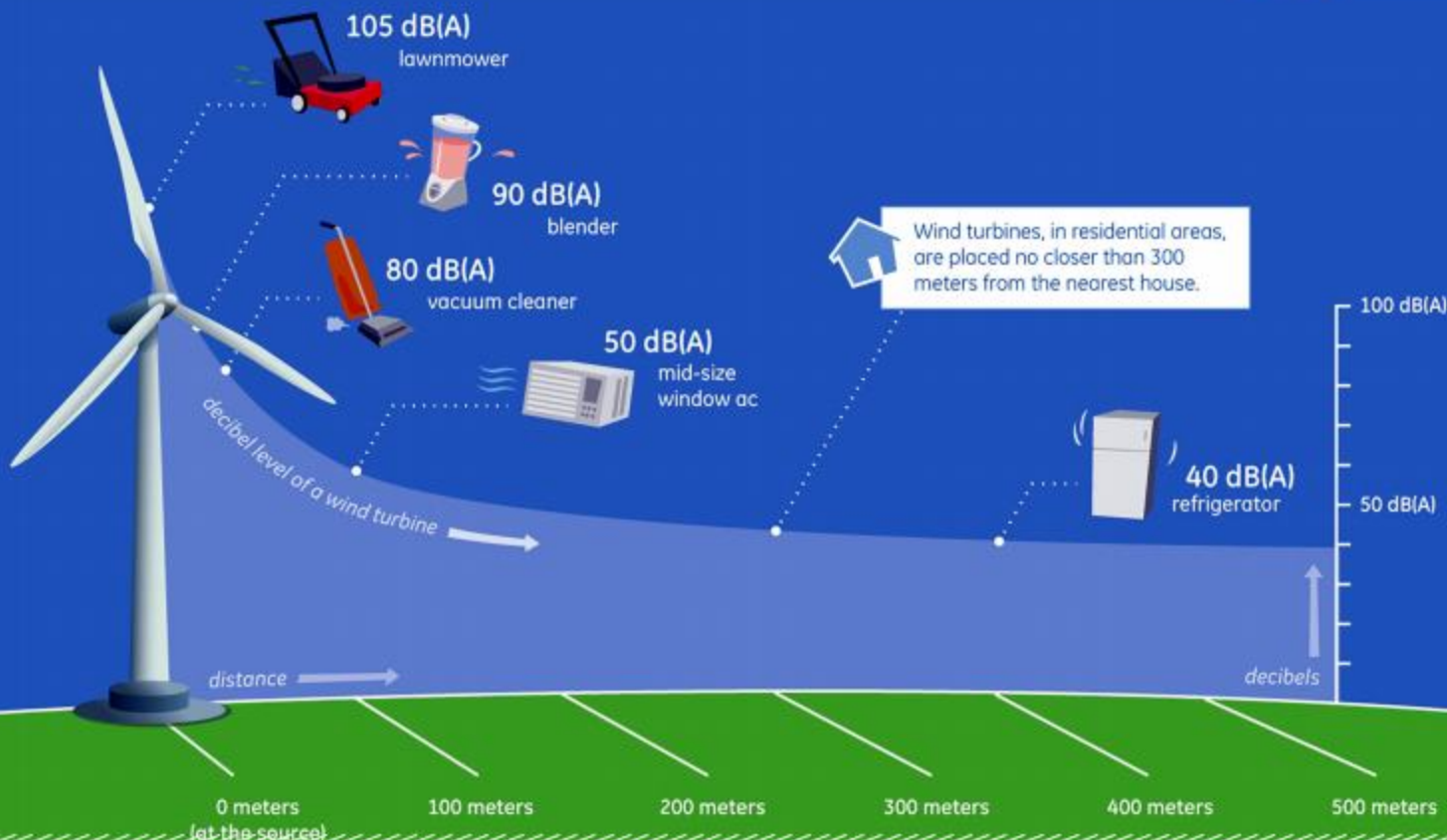
انرژی باد مانند سایر منابع انرژی بطور وسیع، اما پراکنده

انرژی باد به مثابه انرژی قابل تجدید از قدیم الایام مورد استفاده انسان قرار داشته است و از آن برای اهداف مختلف استفاده بعمل آورده است. از این انرژی برای به حرکت در آوردن کشتی ها و آسیابهای بادی استفاده شده است. طی سالهای طولانی ثابت شده است که می توان انرژی باد را به انرژی میخانیکی و یا انرژی برقی تبدیل کرد و مورد استفاده قرار داد.

منابع تاریخی نشان می دهند که ساخت آسیابها در عراق، مصر، چین و ایران قدامت باستانی داشته و در این تمدنها، از آسیابهای بادی برای آسیاب کردن دانه ها و پمپ کردن آب استفاده گردیده است. چنانچه از شواهد تاریخی بر می آید در قرن ۱۷ قبل از میلاد، هامورابی پادشاه بابل طرحی ارائه داده بود تا بتوان به کمک آن دشت حاصلخیز بین النهرین را توسط انرژی حاصله از باد، آبیاری نمود.

در قرن سوم قبل از میلاد، یک محقق مصری که در زمینه نیروی هوای فشرده تحقیق می کرد، آسیاب بادی چهار پره ای را با محور افقی طراحی نمود. در قرون وسطی، آسیابهای بادی در ایتالیا، فرانسه، اسپانیا و پرتغال رواج گردید و کمی بعد در بریتانیا، هالند و آلمان نیز بکار گرفته شد. مردم هالند، آسیابهای بادی را از سال ۱۳۵۰ میلادی به منظور خشک کردن زمین های پست ساحلی و همچنین گرفتن روغن از دانه ها، قطع کردن چوب و تهیه پودر رنگ برای رنگرزی به کار گرفتند. آنچه که





با این تفاوت که در گذشته از جریان باد برای کشتی رانی استفاده میگردید و در حال حاضر مولدهای برق بادی به نحوی طراحی شده‌اند، که از حد اکثر نیروی باد بهره برداری میشود و انرژی باد بجای آسیاب کردن غلات، به وسیله یک جنراتور توربینی تبدیل به برق می‌شود.

انرژی باد به تناسب سایر منابع انرژی دارای مزایای متعدد است. یکی از مزایای انرژی باد آن است، که جریان باد در زمستانها سریعتر است و هنگامی که نیاز بیشتری به برق محسوس میگردد، برق بیشتری تولید می‌شود. این انرژی بدون ایجاد آلودگی، دارای منبع انرژی پایان ناپذیر است. پیشرفتهای اخیر در صنعت، همواره سبب کاهش هزینه برق تولید شده توسط مولدهای بادی می‌باشد؛ این مصرف برق کمتر از هزینه برق تولید شده توسط زغال سنگ و سایر مواد سوخت است و از نظر اقتصادی قابل رقابت با سایر موارد می‌باشد.

انرژی باد نیز مانند سایر منابع انرژی قابل تجدید از ویژگیها و مزایای بیشتر نسبت به سایر منابع انرژی برخوردار است، که این مزایا عبارتند از:

۱- توربین های بادی به مواد سوخت نیاز ندارد و در صورت

در دسترس قرار دارد. تابش نامساوی افتاب در قسمت های مختلف جغرافیایی به سطح ناهموار زمین باعث تغییر حرارت و فشار گردیده و در نتیجه باعث به وجود آمدن باد میشود. علاوه بر آن اتمسفر کره زمین به علت حرکت، حرارت را از مناطق گرمسیر به مناطق قطبی انتقال میدهد، که باعث ایجاد باد میشود.

در یسن انرژی های قابل تجدید، انرژی باد یکی از اقتصادی ترین روش های تولید برق است که آلودگی محیط زیست را در پی نداشته و پایان پذیر نیست.

سوزاندن سوخت های مختلف مانند: نفت و گاز و بنزین، باعث آلودگی فراوان هوا می شود و در نتیجه، هوای کره زمین گرم و گرم تر می شود، اما انرژی باد، آلودگی ندارد. با وجود این در آینده نه چندان دور که سوخت هایی مانند نفت و زغال سنگ تمام میشوند، اما باد به مثابه یکی از منابع مهم انرژی تمام شدنی نیست و با استفاده از انرژی آن میتوان برق را بدست آورد.

گاه گاه طوفانها و گرد بادهای در مناطق مختلف جهان رخ می‌شود. اگر از نیروی این طوفانها بطور لازم استفاده شود، می‌تواند به جای مخرب بودن، مفید باشد. اصول بهره برداری از انرژی باد از نخستین کوششهای انسان تا کنون تغییر نکرده است.



از آنچه گفته آمدیم به این نتیجه می‌رسیم، که انرژی باد فراوان، ارزان و قابل دسترس بوده و برخلاف سوخت مواد فوسیلی باعث آلودگی محیط زیست نمی‌شود. بناءً ایجاب مینماید تا در کشورمان نیز برای تولید برق از نیروی باد که خیلی اقتصادی است استفاده و سیعتر صورت گیرد و بدینوسله به رفع معضله کمبود برق در کشور پرداخته شود.

منابع:

www.elmotafakor.net -1

www.shana.ir -2

www.naderarmian.persianblog.ir -3

استفاده از تویینهای بادی از مصرف سوخت مواد فوسیلی کاسته میشود.

۲- انرژی باد رایگان است.

۳- بخش قابل ملاحظه از تقاضا به انرژی برق را مرفوع میسازد.

۴- انرژی باد به هزینه کمتر نسبت به انرژی های به دست آمده از مواد فوسیلی در دسترس قرار میگیرد.

۵- برای بدست آوردن انرژی باد مصارف جاری و مصارف سرمایه گذاری نسبت به سایر انواع انرژی ها کمتر است.

۶- تنوع بخشیدن به منابع انرژی و ایجاد سیستم پایدار انرژی.

۷- انرژی باد قدرت بهره برداری در هر ظرفیت و اندازه (از چند وات تا چندین میگاوات) را دارا میباشد.

۸- بدست آوردن انرژی باد به آب نیاز ندارد.

۹- برای به دست آوردن انرژی باد، به ساحة زیاد زمین ضرورت نمیشود.

۱۰- انرژی باد آلودگی محیط زیست را نسبت به سوختهای فوسیلی بار نمی آورد.

علاوه بر آن از باد می توان برای انجام کار استفاده کرد.

انرژی حرکی باد را می توان به صورت های دیگر انرژی چون انرژی میخانیکی یا برقی تبدیل کرد. زمان که کشتی بادی روی سطح آب قرار میگیرد، از انرژی باد برای حرکت آن در سطح آب بهره برداری میگردد. مدت ها است که در کشورهای مختلف زمینداران از انرژی باد برای استخراج آب از چاه ها استفاده می کنند. عرصه با ارزش استفاده از باد، تولید انرژی برق است، که از جریان باد می توان برق را به دست آورد. جریان باد باعث چرخش پره های توربین ها شده و در نتیجه برق استحصال میگردد. اگر از آسیاب های بادی برای آسیاب کردن غله جات و یا پمپ کردن آب از یک محل به محل دیگر استفاده می شود، از توربین های بادی برای تنویر منازل و برق رسانی به سایر اهداف استفاده میگردد.



# تورم چیست



خدمات و سهم هر یک در بودجه خانوار بستگی دارد. موسسات دولتی برای اندازه‌گیری هزینه زندگی یک مصرف‌کننده معمولی، اقدام به آمارگیری از خانوارهای نمونه می‌کنند تا سبد اقلام خریداری شده عمومی را شناسایی کرده و سپس هزینه خرید این سبد را طی زمان ردیابی کنند. (به طور مثال، هزینه‌های مسکن شامل اجاره و بهره وام مسکن، بزرگ‌ترین بخش از سبد مصرفی خانوارها در آمریکا را تشکیل می‌دهد.) هزینه این سبد در یک زمان معین، نسبت به سال پایه را شاخص قیمت مصرف‌کننده (CPI) می‌نامند و درصد تغییر CPI طی یک دوره معین را تورم قیمت مصرف‌کننده، رایج‌ترین شاخص اندازه‌گیری تورم است. (برای مثال، اگر سال پایه CPI عدد ۱۰۰ باشد و CPI جاری ۱۱۰ است، تورم طی این دوره ۱۰ درصد است.)

تورم اصلی مصرف‌کننده، با حذف قیمت‌هایی که دولت تعیین می‌کند و حذف قیمت‌های محصولات فلورسنت (Fluorescent) مثل غذا و انرژی، که تحت تاثیر شدید عوامل فصلی یا شرایط موقتی عرضه قرار دارند، روی روندهای زیربنایی و پایدار در تورم تمرکز می‌کند. تغییرات تورم اصلی را سیاست‌گذاران نیز با دقت نگاه می‌کنند. محاسبه نرخ تورم کلی برای یک کشور و نه فقط برای مصرف‌کنندگان، مستلزم ساختن یک شاخص با پوشش دهی گسترده‌تر است از قبیل شاخص تعدیل

تورم یکی از آشناترین واژه‌ها در علم اقتصاد است. تورم باعث می‌شود کشورها به دوره‌های طولانی بی‌ثباتی گرفتار گردند. مقامات بانک‌های مرکزی اغلب دوست دارند که به عنوان سردمداران مبارزه با تورم شناخته شوند.

سیاست‌مداران با وعده‌های مبارزه با تورم بر سر کار می‌آیند و خیلی راحت با شکست خوردن در این مبارزه، از قدرت کنار گذاشته می‌شوند. در ۱۹۷۴ جرال د فورد، یکی از روسای جمهور آمریکا، حتی تورم را دشمن عمومی شماره یک در آمریکا اعلام کرد. پس ببینیم این تورم چیست و چرا این قدر اهمیت دارد؟

تورم، نرخ افزایش قیمت‌ها طی یک دوره زمانی معین است. تورم، معمولاً یک سنجه کلی از قبیل افزایش عمومی در قیمت‌ها یا افزایش هزینه زندگی در یک کشور است؛ اما به شکل محدودتری نیز تعریف می‌شود (تورم کالاهای معین از قبیل غذا یا برای خدمات، از قبیل اصلاح موی سر). تورم در هر جا به کار رود، بیانگر میزان گران‌تر شدن مجموعه‌ای از کالاها یا خدمات طی یک دوره معین زمانی معمولاً سالانه است.

## اندازه‌گیری تورم

هزینه زندگی مصرف‌کنندگان به قیمت بسیاری از کالاها و





کننده تولید ناخالص داخلی.

تغییر می کنند، سایرین از قبیل دستمزدها بر اساس قراردادهای کاری تثبیت شده اند که زمان بیشتری طول می کشد تا تعدیل شوند (یا به بیان اقتصادی، «چسبنده» هستند). در محیط تورمی، قیمت هایی که تصادفی و نابرابر افزایش می یابند، قدرت خرید برخی مصرف کنندگان را به شدت کاهش می دهند، که این از دست دادن درآمد واقعی، بزرگ ترین هزینه تورم است.

تورم همچنین می تواند قدرت خرید را طی زمان برای دریافت کنندگان و پرداخت کنندگان نرخ های بهره ثابت مختل سازد. برای مثال یک بازنشسته تامین اجتماعی را در نظر بگیرید که هر ساله مستمری هایش به میزان ثابت ۵ درصد افزایش می یابد. اگر تورم بیشتر از ۵ درصد باشد، قدرت خرید فرد بازنشسته کاهش خواهد یافت.

از طرف دیگر، وام گیرنده ای که نرخ بهره ثابت ۵ درصدی برای وام مسکن می پردازد از تورم ۵ درصدی سود می برد؛ چون نرخ بهره واقعی (نرخ بهره اسمی منهای نرخ تورم) صفر خواهد بود. مادامی که درآمد وام گیرنده همراه با نرخ تورم افزایش یابد بازپرداخت اصل و بهره چنین وامی حتی آسان تر خواهد بود اگر تورم بالاتر باشد. البته درآمد واقعی وام دهنده در این حالت آسیب خواهد دید. هر اندازه که تغییرات تورم، خود را در نرخ های بهره اسمی نشان دهند، برخی قدرت خریدشان را از دست داده و برخی دیگر قدرت خرید بیشتری به دست می آورند. در واقع تعدادی از کشورها هستند که گرفتار تورم های بالا

سبد CPI به منظور سازگاری آمار تورمی، معمولاً طی زمان ثابت نگهداشته می شود؛ اما هر از گاهی تغییر می کند تا تغییر الگوی مصرف جامعه را منعکس نماید؛ مثلاً کالاها پیشرفته و مدرن امروزی شامل می شود و اقلامی که دیگر مورد مصرف اکثریت جامعه نیست از آن حذف می شود. یکی از شاخص های جانشین، شاخص تعدیل کننده تولید ناخالص داخلی است که تغییر قیمت هر کالایی را که در اقتصاد طی زمان تولید می شود، نشان می دهد و در نتیجه محتوای آن هر سال دچار تغییر شده و به روزتر از سبد عمدتاً ثابت CPI است؛ اما از طرف دیگر، چون شاخص تعدیل کننده شامل اقلام غیرمصرفی (از قبیل مخارج دفاعی) است؛ بنابراین نمی تواند معیار خوبی برای ارزیابی هزینه زندگی خانوارها به حساب آید.

### برندگان و بازندگان تورم

در صورتی که درآمد اسمی خانوار که به صورت پول رایج دریافت می کند به اندازه افزایش قیمت ها افزایش نیابد، وضع خانوارها بدتر شده است؛ چون آنها حتی موفق به خرید همان سبد کالای سابق نخواهند شد. به عبارت دیگر، قدرت خرید آنها یا درآمد واقعی (که با تورم تعدیل شده است) کاهش می یابد. درآمد واقعی، یک متغیر جانشین برای نشان دادن سطح زندگی است. وقتی درآمدهای واقعی در حال افزایش است، به معنای افزایش سطح زندگی است و برعکس.

در واقعیت امر، قیمت کالاها و خدمات با آهنگ متفاوتی تغییر می کنند. برخی اقلام از قبیل کالاهای تجاری هر روزه



بحران مالی است.

اینک اکثر اقتصاددانان معتقدند که تورم پایین، باثبات و از همه مهمتر قابل پیش‌بینی، یک عامل خوب برای اقتصاد است. اگر تورم پایین و قابل پیش‌بینی باشد، آسان‌تر می‌توان آن را در قراردادهای تعدیل قیمت و نرخ‌های بهره گنجانده و اثرات اختلال‌زای تورم کاهش خواهد یافت. به علاوه با دانستن اینکه قیمت‌ها در آینده، اندکی بالاتر خواهند رفت، به مصرف‌کنندگان انگیزه می‌دهد تا خریدهایشان را زودتر انجام دهند که فعالیت اقتصادی را تقویت می‌کند. بیشتر بانک‌های مرکزی هدف اصلی سیاست‌گذاری خود را تورم پایین و باثبات قرار دادند که سیاست هدف‌گذاری تورم نامیده می‌شود.

### چه چیز باعث تورم می‌شود؟

دوره‌های بسیار طولانی تورم بالا اغلب نتیجه سیاست پولی آسان‌گیرانه است. اگر عرضه پول نسبت به اندازه اقتصاد خیلی زیاد رشد کند، ارزش واحد پول کشور سقوط می‌کند؛ به عبارت دیگر، قدرت خرید پول کاهش یافته و قیمت‌ها افزایش یابند. این رابطه بین عرضه پول و اندازه اقتصاد را نظریه مقداری پول می‌نامند که یکی از قدیمی‌ترین فرضیه‌ها در علم اقتصاد است.

فشارها روی طرف عرضه یا تقاضای اقتصاد نیز می‌تواند تورم‌زا باشد. تکانه‌های عرضه که تولید را مختل می‌سازد از قبیل فجایع طبیعی یا افزایش هزینه‌های تولید از قبیل قیمت‌های بالای نفت می‌تواند عرضه کل را کاهش داده و منجر به تورم «ناشی از فشار هزینه» گردد که محرک افزایش قیمت‌ها از ناحیه بی‌نظمی در عرضه می‌آید. تورم مواد غذایی و سوخت در سال ۲۰۰۸ یکی از این موارد در اقتصاد جهانی بود که افزایش شدید قیمت مواد غذایی و سوخت به واسطه تجارت از یک کشور به کشور دیگر منتقل گردید. برعکس آن تکانه‌های تقاضا هستند از قبیل ترقی بازار سهام یا سیاست‌های انبساطی از قبیل زمانی که بانک مرکزی نرخ بهره را کاهش داده یا دولت مخارج خود را افزایش می‌دهد و می‌تواند موقتا تقاضای کل را تقویت کرده و رشد اقتصادی را بالا ببرد؛ اما اگر این افزایش تقاضا بیش از ظرفیت تولید اقتصاد باشد، فشار حاصله بر منابع، در تورم «ناشی از کشش تقاضا» منعکس می‌شود. سیاست‌گذاران باید توازن درستی بین تقویت تقاضا و رشد اقتصادی پیدا کنند بدون اینکه باعث تحریک بیش از حد اقتصاد شده و تورم به وجود آورند.

www.boursekala.com

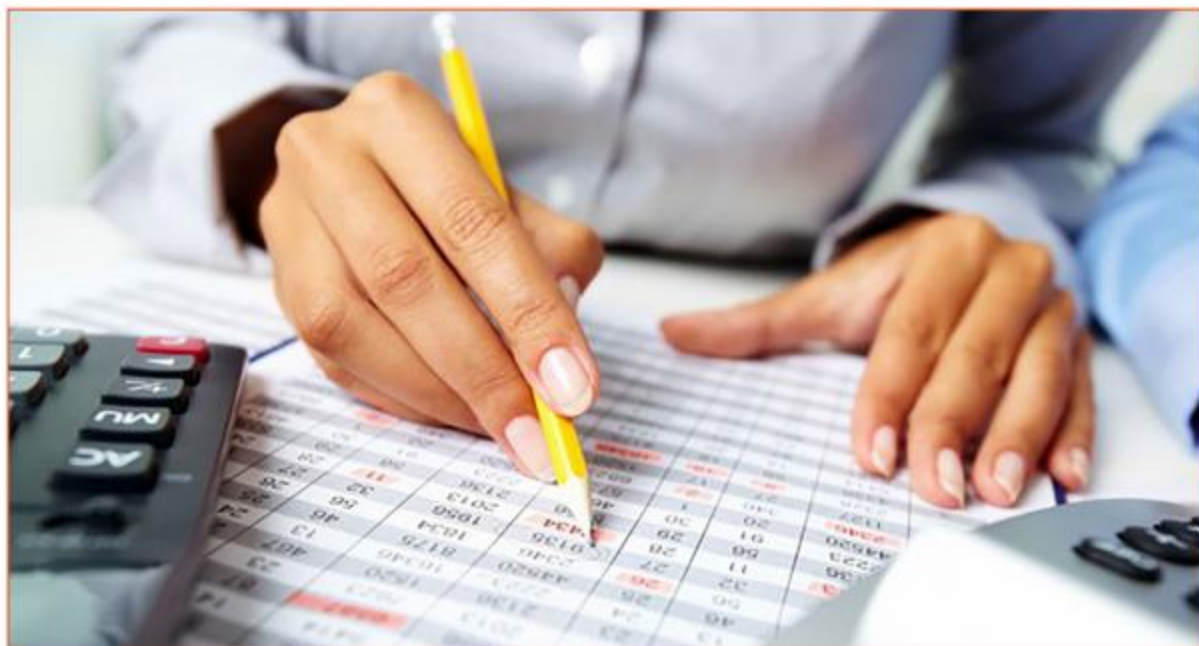
و در برخی موارد حتی ابرتورم شده‌اند که به تورم‌های با نرخ بالای ۱۰۰۰ درصد یا بیشتر در سال گفته می‌شود. در سال ۲۰۰۸، زیمبابوی یکی از بدترین موارد ابرتورم تاکنون در جهان را تجربه کرد که برآورد می‌شود تورم سالانه به نقطه ۵۰۰ میلیارد درصد رسید. چنین سطح بالایی از تورم فاجعه بار بوده و کشورها مجبور شده‌اند اقدامات سیاستی دشوار و دردآوری را پیشه کنند تا تورم را به سطح معقول و منطقی برگردانند و برخی اوقات مثل مورد زیمبابوی، پول ملی خود را از دست داده‌اند.



با اینکه تورم بالا به اقتصاد صدمه می‌زند، تورم منفی یا کاهش یافتن قیمت‌ها نیز پدیده مطلوب و خواستنی نیست. وقتی قیمت‌ها در حال کاهش هستند، مصرف‌کنندگان با پیش‌بینی اینکه قیمت‌ها در آینده کمتر خواهد شد خریدهای خود را تا جایی که می‌توانند به تاخیر می‌اندازند. برای اقتصاد این به معنای فعالیت اقتصادی کمتر و رشد اقتصادی پایین‌تر است و برای تولیدکنندگان به معنای درآمد دریافتی کمتر است. جاپان یکی از کشورهایی است که برای دوره طولانی ده ساله، تقریباً هیچ رشد اقتصادی نداشت، که عمدتاً به خاطر تورم منفی بود. جلوگیری از تورم منفی طی بحران مالی جهانی که در سال ۲۰۰۷ شروع شد یکی از دلایلی است که بانک مرکزی آمریکا و سایر بانک‌های مرکزی در اطراف جهان، شروع به پایین نگه داشتن نرخ‌های بهره برای دوره‌های طولانی کردند و سایر سیاست‌های پولی را دنبال نمودند تا مطمئن شوند که نظام‌های مالی، نقدینگی به حد کافی دارند. امروز تورم جهانی یک از پایین‌ترین سطوح خویش از ابتدای دهه ۱۹۶۰ تاکنون را می‌گذرانند که بخشی از آن به دلیل







## فرضیات مطرح در کسب و کار

کرد. برای پیش بینی هزینه‌ها باید مواد، نیروی انسانی، هزینه‌های سربار و مواردی را که در ساخت محصول نقش دارند بررسی کرد. پیش بینی هزینه‌ها باید بر مبنای برنامه ریزی تولید صورت گیرد. بهتر است چند پیش فاکتور از تامین‌کنندگان مواد اولیه تهیه شود تا بتوان قیمت‌های واقعی‌تری برای پیش بینی هزینه‌ها داشت. هزینه‌های نیروی انسانی بر مبنای هزینه ماهانه یا ساعتی نیروی کار، محاسبه می‌شوند. در مورد خط تولید‌های مختلف، هزینه‌های فروش باید به صورت جداگانه تهیه شوند.

### ۳. فرضیات هزینه‌های بازاریابی:

در دو سال اول کسب و کار، هزینه‌های بازاریابی بر مبنای طرح بازاریابی کسب و کار پیش بینی می‌شوند. حق کمیسیون‌ها، پیش بینی هزینه کارکنان، هزینه شرکت در نمایشگاه‌ها، هزینه برنامه‌های معرفی و تبلیغات از جمله هزینه‌هایی هستند که در این بخش باید آورده شوند. برای سال‌های بعد از دو سال اول کسب و کار، هزینه‌های بازاریابی به صورت درصدی از فروش در نظر گرفته می‌شوند.

مهمترین فرضیاتی که معمولاً در هر کسب و کار مطرح است به شرح زیر است:

### ۱. فرضیات فروش:

فرضیات فروش حساس‌ترین فرضیات هر پیش‌بینی هستند؛ چون میزان فروش است که حجم کارها را تعیین می‌کند. فرضیات فروش باید بر مبنای اطلاعات بازار و راهبردهای بازاریابی و موقعیت‌یابی باشند. بسیاری از محصولات مشخصات فصلی دارند؛ یعنی در فصل‌های مختلف قیمت یا تقاضای متفاوتی دارند که باید در پیش‌بینی‌ها در نظر گرفته شوند. اگر کسب و کار، چند خط تولید مختلف داشته باشد، برای هر خط تولید باید پیش‌بینی مجزایی تهیه کرد. اگر محصولی برای چند بازار متفاوت تولید می‌شود، باید برای هر بخش بازار پیش‌بینی مجزایی تهیه شود. در بعضی موارد، ممکن است لازم باشد چند حالت مختلف یا اصطلاحاً چند سناریوی مختلف برای پیش‌بینی‌ها تهیه شود.

### ۲. فرضیات هزینه‌های فروش:

هزینه‌ها را می‌توان به صورت درصدی از فروش پیش‌بینی



## ۶. فرضیات هزینه های مالیات:

میزان مالیات برای هر سال باید تخمین زده شود. ممکن است چند نوع مالیات شامل شرکت شود. ممکن است در بعضی سال ها، شرکت در آمد نداشته باشد که در این صورت قوانین مالیاتی خاصی شامل آن خواهد شد یا حتی ممکن است حمایت هایی را دریافت کند. در چنین مواقعی، می توان بعضی هزینه ها را به سال های بعد منتقل کرد تا در سال بعد مالیات کمتری پرداخت شود. از آنجا که قوانین مالیاتی از یک نفر که در این مورد تجربه دارد، مثلاً: برخی حسابداران با تجربه، برای این محاسبات کمک گرفت.



## ۷. فرضیات موجودی کالا:

کسب و کارهای مختلف، نیاز به سطوح مختلف نگه داری و کنترل موجودی کالا دارند. باید سطح مورد نیاز کنترل موجودی کالا تخمین زده شود. این تخمین به طول فرایندهای تولید محصول، وابسته است. کنترل موجودی معمولاً بر حسب چند بار در سال بیان می شود: مثلاً گفته می شود این شرکت چهار بار کنترل موجودی دارد. بازه های زمانی بین هر دوره کنترل موجودی در تخمین های کنترل موجودی کالا نقش مهمی دارند.

## ۸. فرضیات حساب های دریافتی:

در بسیاری از فروش ها بین زمان فروش و زمان تحویل گرفتن پول آن فروش، فاصله وجود دارد که این فاصله زمانی برای کسب و کار، هزینه در بر دارد. این عامل معمولاً به صورت متوسط زمان دریافت عوامل (برای مثال ۶۰ روز) بیان می شود معمولاً زمان نقد شدن حساب ها یا همان دریافت حساب های دریافتی در هر صنعت یا صنف، ویژگی خاص خود را دارد: بنابراین با مراجعه به افرادی که در آن صنعت یا صنف مشغول فعالیت اند می توان این زمان را پرسید.

منبع: [www.akairan.com](http://www.akairan.com)

## ۴. فرضیات هزینه تحقیق و توسعه:

سرمایه گذاران هزینه های تحقیق و توسعه را به مثابه سرمایه گذاری هایی برای آینده می بینند. این هزینه ها به زندگی مداوم و همراه با رشد کسب و کار شما کمک می کنند. در مورد کسب و کارهایی که کوتاه مدت و با سود بالا هستند، تحقیق و توسعه برای تولید محصولی نوین، به کار می رود. در چنین مواردی پیش بینی هزینه های تحقیق و توسعه، باید بر مبنای برنامه توسعه آن محصول نوین پیش بینی شود. اگر تحقیق و توسعه در مورد کسب و کاری، چندان اساسی نیست و محصول شرکت تولید شده می توان هزینه های تحقیق و توسعه را به صورت در صدی از فروش در نظر گرفت. همچنین تحقیق و توسعه در مورد اکثر کسب و کارهای خدماتی، بسیار ضروری و مهم است.

## ۵. فرضیات هزینه های اداری و مدیریتی:

برای محاسبه این هزینه ها، باید ابتدا جدول کامل از همه هزینه های کارکنان و مدیران کسب و کار تهیه کرد: این هزینه ها شامل حقوق، هزینه های ارتباطات، هزینه اجاره مکان و غیره هستند. بهتر است از چگونگی پیش بینی این هزینه ها نیز گفته شود. در پایان این هزینه ها با هم جمع زده می شوند و در برنامه ریزی ها مورد استفاده قرار می گیرند.





## ۵ دلیل مهم برای استفاده از هدایای تبلیغاتی

کار را از طریق شخصی سازی یک آیتم که در زندگی روزانه یک مشتری مورد استفاده قرار می گیرد انجام می دهند، به عنوان مثال از لوگو استفاده می کنند تا از آن طریق تجارت کوچک شما را در افکار مردم حک کند.

### ۲- توسعه همگانی با قیمت پایین

اگر بودجه محدودی دارید ممکن است انتخاب دقیق آیتم های بازاریابی که بیشتر از دیگر موارد برای تجارت کوچک شما مناسب بوده و جوابگوی هزینه های شما هستند مشکل باشد. کالاهای تبلیغاتی با قیمت اندک ولی تأثیر بزرگ و دیرپای خود ارزش بالایی خواهند داشت. باید در نظر داشته باشید که یک هدیه ساده در افزایش وفاداری مشتری های شما تأثیر بسزایی دارد. اگر مالک فروشگاه هستید هدیه های مجانی برای هر خرید مشتری ها روشی مناسب برای تشکر از آن ها است.

### ۳- استفاده از هدایای تبلیغاتی به عنوان

#### کارت ویزیت

در حالی کارت های ویزیت همیشه روشی مناسب

امروز بر آن هستیم تا نگاهی ژرف به قدرت کالا های تبلیغاتی برای شرکت های کوچک بیاندازیم. در این پست پنج تا از مزیت های عمده استفاده از کالا های تبلیغاتی را به عنوان تاکتیکی برای بازاریابی مورد بررسی قرار می دهیم. امیدواریم از این نکات نهایت استفاده را ببرید. این آمار را در نظر داشته باشید: طبق بررسی های انجام شده طبق گفته ۵۲ درصد مردم تأثیر مثبت دریافت یک کالای تبلیغاتی از طرف یک شرکت بر روی آن ها بیشتر است و تقریباً ۵۰ درصد استفاده از آن محصولات و کالا ها به صورت روزانه استفاده می کنند.

### ۱- شناخت بهتر نام تجاری با استفاده از

#### هدایای تبلیغاتی

هدف بسیاری از کسب و کارها از کوچک گرفته تا بزرگ آن است که نام تجاری خود را به مصرف کنندگان بشناسانند. چگونه می توانید برند خود را نه تنها در میان تمامی برندهای دیگر به دیگران بشناسانید بلکه در اذهان مشتری ها نیز ماندگار باشید. کالاهای تبلیغاتی ابزاری ساده هستند که به افزایش آگاهی در مورد نام تجاری برای کسب و کار کوچک شما کمک می کنند. کالاهای تبلیغاتی این





جلسات آن کارت را نگه خواهند داشت.

صاحب هر تجارت کوچک دیگر هستید دادن کالاهای کوچک همراه با نام و شماره تماس، کسب و کار را شما را به مشتری ها و احتمالاً آشنایان آن ها یادآوری می کند.

#### ۵- پلتفرم بازاریابی قدرتمند با استفاده از هدایای تبلیغاتی

تنوع محصولات ارائه شده توسط تجارت کوچک شما چقدر است؟ با کمی تأمل در این باره درخواهید یافت که اگر مجبور بودید که برای مثال بین خوردن یک نوع پیتزا در دو روز از هفته و هر هفته برای ناهار و خوردن دو نوع ناهار مختلف در هر هفته یکی را انتخاب کنید کدام گزینه را انتخاب می کردید؟ تصور می کنیم که اغلب شما تنوع را دوست دارید. همین قانون در مورد تجارت های کوچک بسط پذیر است. اگرچه داشتن کالاهای عمده در بازاریابی حائز اهمیت است ولی توانایی در ایجاد تنوع در نام تجاری تان نیز مهم است.

منبع: [www.alamto.com](http://www.alamto.com)

برای تبلیغ کسب و کار شما است، کالاهای تبلیغاتی روشی جالب، خلاقانه برای اطلاع رسانی اطلاعات تماس شما است. به جای آن که تنها یک کارت ویزیت ساده به مشتری های بالقوه خود دهید برای مثال کارت ویزیت خود را همراه با کالایی ملموس تر و داری نام تجاری به آن ها بدهید. اگر به عنوان مثال صاحب به شرکت کامپیوتری هستید کارت ویزیت خود را همراه با یک فلش درایو به مشتری بدهید.

#### ۴- کالاهای ملموس

زمانی که حرف از بازاریابی برای کسب و کار در میان باشد مورد دیگری که باید به یاد داشته باشید، نمایش دائمی کالاهای تان است. چگونه می توانید خدمات و تجارت خود را دائماً در معرض دید مشتری ها قرار دهید بدون آن که پول خیلی زیادی خرج کنید؟ راه حل آسانی وجود دارد: به چیزهایی فکر کنید که مشتری تمایل به نگه داشتن شان دارد. برای مثال اگر شخصی صاحب یک تفریحگاه اسپا است می تواند در پشت کارت ویزیت خود برای قرارهای ملاقات یادآور قرار دهد. مشتری های این اسپا هم برای یادآوری





## د پاکی انرژی تولید؛ د بشري ژوندانه بنسټیزه اړتیا

### بریالی نیاب

بنسه شوې ده، خو د نفوس زیاتوالی او د درې سوه زرو په شاوخوا کې د وسایطو شتون ددې ښار هوا ککړه کړې ده.

باید یادونه وشي، چې د کابل او هېواد د ککړتیا اصلي لامل په هېواد کې د زرو او بېکاره وسایلو څخه د گټې اخېستنې په پایله کې او په کابل کې د جنراتورونو څخه گټه اخېستنه د کابل او یو شمېر ولایتونو د هوا د ککړتیا سبب شوې، نو په دې اساس افغان حکومت په هېواد کې پاکه او نوې کېدونکې انرژی له لمر او باد څخه تولید کړي.

افغانستان د نړۍ په مخ هغه اوولسم هېواد دی، چې د اقلیم د بدلون له امله متضرر شوی، د وړاندوینو پر اساس که د افغانستان اوسنی اقلیم په همدې ډول پاتې شي، نو ښایي تر ۲۰۵۰ کاله پورې دوه درجې د هوا تودوخه لوړه شي. د نړۍ عمومي تودوخه ویل کېږي چې څلور درجې لوړه شوې ده.

افغانستان که څه هم د نړۍ د تودوخې د درجې په لوړېدو کې ونډه نه لري، خو د چاپیریال بدلون په وچه کې ایسار دا هېواد زیات زیانمن کړی دی.

داچې نړۍ په اوس وخت کې تر هرڅه ډېر د چاپیریال ساتنې په اړوند فکر کوي او دې برخې ته ډېره جدي پاملرنه لري، د نړۍ ډېری هېوادونو په راتلونکي کې چاپیریال ته د ورپېښېدونکو زیانونو په اړه څېړنې کړي او دې ستونزې ته د یوې مناسبې حل لارې پیدا کېدو په لټه کې دي. هغه هېوادونه چې دې ستونزې ته جدي پاملرنه لري او د چاپیریال په دې ډول زیان بنسه پوهېږي، هڅه کوي د ژوند هغه ټول امکانات په کار واچوي، ترڅو ددې ستر ناورین مخه ونیسي.

ددې ستر هدف ترلاسه کولو په موخه ډېرو هېوادونو د پاریس د اقلیم بدلون د تړون پر بنسټ سره یوځای شوي دي او د چاپیریال پاک ساتلو ژمنه یې کړې ده.

دا چې افغانستان، په تېره بیا د کابل ښار هم یو د ککړو ښارونو په ډله کې ځای لري، ویل کېږي چې افغانستان هم له اقلیمي نظره متاثره شوی او په دې برخه کې باید گړندي او گټور گامونه پورته شي.

د چاپیریال ساتنې اداره هم د کابل د هوا ککړتیا ته اندېښمنه ده او وایي، که څه هم د کابل ښار هوا په وروستیو کلونو کې لږه





د کورني برېښنا توليد کچه له ۳۰۰ مېگاواټه څخه ۲۰۰۰ مېگاواټه ته پورته کړي.

همدا راز د افغان حکومت او مرستندويه هېوادونو د څېړنو پر اساس ويل کېږي، چې افغانستان په راتلونکو پنځوو کلونو کې د انرژۍ د ځان بسپاينې د پلان د عملي کېدو په موخه له ۴،۵ ميليارډو ډالرو څخه نيولې تر ۵ ميليارډو ډالرو پورې مرستې ته اړتيا لري، ترڅو د انرژي په برخه په خپلو پېښو ودرېږي. افغان حکومت کولای شي، ددې ستر رقم ۵۰٪ يا ۶۰٪ د بروکسل کنفرانس د بهرنيو مرسته کوونکو ډونرانو له ژمنه شوو مرستو ۳۰٪ د خصوصي سکتور په ملاتړ او پاتې ۱۰ يا ۲۰ سلنه يې د افغانستان اسلامي جمهوريت له پراختيايي بودجې څخه ورکړل شي.

افغان حکومت له هغه وخته چې له نړيوالې ټولنې سره اوږه پسر اوږه د هېواد او نړيوالو قوانينو ته ژمن شوی، هڅه کوي ددې ستونزې په له منځه وړلو کې هم خپل اساسي رول ادا کړي او هېوادوالو ته پاکه انرژي برابره کړي. په همدې موخه يې د انرژۍ په برخه کې يولړ د ځان بسپاينې پلانونه چمتو کړي او ډېرو ولاياتو کې يې د لمړينې او بادي برېښنا پروژو پلي کېدو کارونه په عملي ډول پيل کړي دي، د بېلگې په ډول: د خوست ولايت د لمړينې برېښنا ۱۰ مېگاواټه پروژه، د کندهار ولايت د لمړينې برېښنا ۱۰ مېگاواټه پروژه، د فراه ولايت د لمړينې برېښنا پروژه، د ننگرهار ولايت د لمړينې برېښنا ۱۰ مېگاواټه پروژه، د نغلو د لمړينې برېښنا ۱۰ مېگاواټه پروژه او يو شمېر نورې لمړينې او بادي پروژې چې همدا اوس يې عملي چارې جريان لري.

ددې ستونزې د حل په موخه نړيوال په دې اړوند فکر کوي، هغه لارې چارې چې کولای شي وگړو ته پاکه او له ضرره پرته انرژي برابر کړي ومومي، چې په اوس وخت کې له ډيزلي او گاڼي برېښناوو پرځای هڅه کوي، ترڅو لمړينه او بادي برېښنا چمتو کړي. په افغانستان کې په دې ورورستيو څو کلونو کې له لمړينې برېښنا څخه د ۱،۵ مېگاواټه او له بادي برېښنا څخه ۱۰۰ کيلو واټه برېښنا توليدېږي. د يادونې وړ ده، چې ددې ترڅنگ په انفرادي ډول ډېر شمېر وگړو په هېواد کې خاته په خپله لمړينه او بادي برېښنا چمتو کړې، چې د هغو کره شمېر موجود نده.

د افغان حکومت د اوبو او نرژۍ وزارت تر ۲۰۲۰ مېلادي کال پورې په پام کې لري، ترڅو د را واردوونکې برېښنا پرځای په هېواد کې دننه (۳۰۰) مېگاواټه لمړينه او بادي برېښنا توليد کړي او د هغو څېړنو پر اساس چې بنسکېلو ادارو تر سره کړي، وړاندوينه شوې چې په هېواد کې د ۶۸۰۰۰ مېگاواټه بادي برېښنا وړتيا شتون لري او کولای شو، له دې لارې خپله برېښنا توليد او همدارنگه نورو هېوادونو ته يې هم صادره کړو. د لمړينې برېښنا په برخه افغانستان يواځينی هېواد دی، چې د ځمکې پر مخ په کال کې ۳۰۰ لمړينې ورځې لري، د بادي برېښنا په برخه کې افغانستان حکومت په پام کې لري، ترڅو تر ۲۰۲۰ کال پورې د ځان بسپاينې د پلان پر اساس ۵۰ مېگاواټه بادي برېښنا توليد کړي او د چاپېريال په ساتلو کې خپل ايمانې او وجداني مسووليت ادا کړي او د راتلونکو نسلونو سره د ښه ژوند کولو په برخه کې پوره مرسته وکړي.

د افغان حکومت د انرژۍ د ځان بسپاينې د پلان پر اساس اټکل کېږي، چې په هېواد کې دننه تر ۲۰۲۰ مېلادي کال پورې





## روش‌های اجتناب از مشکلات کسب و کار مشارکتی

در مواقع مورد نیاز، دسترسی به آن‌ها امکان‌پذیر نباشد. به علاوه کار آسانی نیست، که مشخص کنیم هر کسی مشغول به چه کاری است و واقعاً چقدر تلاش می‌کند.

اگر شرکا سرمایه‌ی نقدی زیادی در این کسب‌وکار هزینه نکرده باشند، ممکن است به راحتی جذب فرصت‌های دیگری شوند، که با آن‌ها برخورد می‌کنند. پس از سپری شدن شور و شوق‌های اولیه، ممکن است یکی از شرکا از کار خسته شود. حتی احتمال دارد پیشنهاد‌های شغلی جدید را بررسی کند یا به فکر پروژه‌ی جدیدی باشد، که بازدهی بیشتری دارد. در هر صورت هنگامی که پای انگیزه‌ی مالی قابل توجهی در میان نیست، احتمال جدایی شرکای کسب‌وکار بسیار زیاد است.

در بسیاری از موارد، خطاها و مشکلات بالقوه‌ی شراکت در کسب‌وکارهای مجازی مشابه مشکلات دیگر کسب‌وکارها است. برخی شراکت‌ها خیلی خوب پیش می‌روند و برخی نه.

پیش‌گیری از هر مشکلی، راحت‌تر از رسیدگی به آن در شرایط بحرانی است. حتی در تجارت‌های مشارکتی که می‌توانند مشکلات بسیاری به همراه داشته باشند.

در دنیای دیجیتال امروز، در کوتاه‌ترین زمان ممکن کسب‌وکارهای جدیدی در پاسخ به نیازها و فرصت‌های بازار تأسیس می‌شوند. ممکن است چندین دوست هنگام صرف شام ایده‌ی یک اپلیکیشن جدید را باهم بررسی کنند و روز بعد بدون صرف هزینه یا امکانات فوق‌العاده، در حال فراهم کردن مقدمات آن باشند.

با این وجود نمی‌توان از معایب کسب‌وکارهای جدید چشم‌پوشی کرد. کار از راه دور آن‌هم با شراکت دوستانی که مهارت‌های خاص خود را دارند، می‌تواند مشکلات عدیده‌ای به همراه داشته باشد. برای مثال اگر شرکای تجاری در شهرهای مختلفی باشند، افرادی که به لحاظ جغرافیایی در فواصل دوری هستند کمتر در جریان روند تجاری قرار می‌گیرند یا ممکن است





### با افراد شایسته شریک شوید

اشتیاق و حرارت ابتدایی برای راه‌اندازی یک کسب‌وکار جدید، ممکن است شما را از دیدن حقایق محروم کند. برخی از کارآفرینان فکر می‌کنند، مهم‌ترین قدم این است که شریکی برای خود انتخاب کنند و بر این باورند، که با گذشت زمان بین آن‌ها همسویی و تفاهم به وجود خواهد آمد. واقعیت این است که گرچه بازارها همواره در حال تغییرند و شرکت‌ها هم به همین تناسب عوض می‌شوند؛ ولی یک شریک خوب بزرگ‌ترین دارایی شما خواهد بود. اگر می‌خواهید با واکنش‌های غیر منتظره‌ی شریکتان غافلگیر نشوید، با کارفرما، رئیس یا مدیر سابق او صحبت کنید. اگر این افراد به شما در مورد شریک احتمالی‌تان هشدار دادند یا اگر نتوانستید سوابق مفیدی از او به دست آورید، بهتر است از همکاری با او صرف‌نظر کنید.

### نقش افراد و وظایف آن‌ها را به‌طور دقیق مشخص کنید

در ابتدای تأسیس یک ستارت‌آپ، شرکا ممکن است ایده‌ی مبهمی از اینکه چه کسی، چه کاری انجام می‌دهد؛ داشته باشند. زمانی که مقدمات اولیه‌ی پشت سر گذاشته شود، ممکن است

مؤسسان متوجه شوند، که هر کدام تصور کاملاً متفاوتی نسبت به تقسیم وظایف و نقش هر فرد در شرکت داشته‌اند. مثلاً اگر پس از تأسیس یک رستوران یا غذاخوری، متوجه شوید که باید هر روز ساعت ۲ صبح از خواب بیدار شوید، چه حسی خواهید داشت؟!

### برای تعیین نتیجه‌ی عملکردتان، شاخص‌های ملموسی تعیین کنید

اگر شما و شریکتان، وظایف خاصی برای هر قسمت از پروژه‌ی اجرایی ستارت‌آپ در نظر می‌گیرید، باید آن‌ها را به‌طور واضح و مشخص تعریف کنید. تاریخ تکمیل وظایف را تعیین کنید و مشخص کنید که نتایج را با چه مقیاس یا شاخصی اندازه‌گیری خواهید کرد. هر چه شاخص‌های شما دقیق‌تر باشند، بعداً کمتر دچار سوء برداشت می‌شوید.

### مشخص کنید اگر یکی از طرفین نخواهد یا نتواند از عهده‌ی تعهدات خود برآید چه اتفاقی می‌افتد؟

تعیین و تنظیم وظایف و تعهدات شرکا از اهمیت زیادی برخوردار است، ولی هم‌زمان باید مشخص کنید که اگر یکی







نشان دهند؛ ولی ممکن است یکی از مؤسسان به دلیل شرایط خاصی که با آن‌ها مواجه می‌شود، مثلاً بیماری یکی از اعضای خانواده یا مشکلات شخصی و خانوادگی دیگر، مجبور شود از این شراکت خارج شود. به همین علت باید از ابتدا در مورد چنین مشکلاتی باهم به توافق برسید. آیا شریک مذکور همه‌ی حق مالکیت خود را از دست خواهد داد؟ آیا باید غرامتی پرداخت کند؟ آیا زمان بر این تصمیم اثر می‌گذارد؟

### باهم در ارتباط باشید

بسیاری از مشکلات کسب و کارهای شراکتی، از تصورات و ابهامات موجود ناشی می‌شوند. یک شریک حس می‌کند دیگری به میزان کافی کار نمی‌کند یا رویکرد اشتباهی در پیش گرفته است. به جای اینکه این مسئله را مستقیماً با شریکش در میان بگذارد، در صحبت خود با سایر اعضای تیم از او گلایه می‌کند. این کار هیچ مشکلی را حل نمی‌کند. درست است که همه‌ی مشکلات یک کسب و کار با معاشرت و صحبت حل نمی‌شوند؛ ولی قبل از اینکه کار به شکایت قانونی برسد، بهتر است تلاش کنید باهم رابطه‌ی بهتر و مداومی داشته باشید.

منبع: [www.zoomit.ir](http://www.zoomit.ir)

از شما تعهدات خود را برآورده نکنند، چه اتفاقی خواهد افتاد. آیا سهم مالکیت او کاهش خواهد یافت؟ آیا فرصتی برای جبران خواهد داشت؟ سود یا درآمد او کم خواهد شد؟ از آنجایی که در فرایندهای اجرایی ستارت‌آپ، تلاش و تکمیل وظایف اهمیت زیادی دارند، بهتر است تکلیف حق مالکیت و سود و درآمد دقیقاً مشخص شده باشد.

### برای تنظیم مدارک و اسناد خود از یک وکیل

#### کمک بگیرید

درست است که تنظیم توافقنامه‌های دوطرفه بین شرکا، بهتر از فقدان هیچ مدرک و سندی است؛ ولی مطمئن باشید پرداخت هزینه‌ی یک وکیل که حوزه و قلمرو قوانین رسمی را می‌شناسد، برای شما نوعی سرمایه‌گذاری است، که ارزشش را دارد. برای این مقصود توصیه می‌شود، از وکیلی کمک بگیرید که متخصص مسایل کسب و کار است.

### شرایط خروج از شراکت را مشخص کنید

گرچه شرکا می‌توانند به‌طور ضمنی (مثلاً با غیبت در جلسات یا سهل‌انگاری در وظایف) عدم علاقه‌ی خود را به ادامه‌ی کار





## راه های علمی برای افزایش انگیزه در محیط کار

درآمد هر روز به سر کار می‌روید؟  
اگر پاسخ‌تان به هر ۲ سوال «بله» است پس میتودهای علمی زیر می‌توانند به شما کمک کنند.

### ۱- مهارت جدید یاد بگیرید

یکی از محققان برجسته در سال ۱۹۹۰ کتابی با عنوان «بررسی تجربه‌ی بهینه» منتشر کرد. او در این کتاب مردم فعال در تمام صنایع از ورزش گرفته تا ادبیات را مورد خطاب قرار داد. به عقیده‌ی او زمانی که مردم کار جدیدی را آغاز می‌کنند، تمام تمرکز خود را روی آن می‌گذارند. به عبارتی به قدری غرق در انجام آن می‌شوند که گذر زمان را فراموش می‌کنند. برای تجربه کردن چنین شرایطی باید فراتر از مهارت‌هایی که دارید اقدام کنید. این مهارت‌های جدید باید به اندازه‌ای سخت باشند که تمام انرژی و حواس شما را مشغول کنند. البته مهارت‌های انجام نشدنی نیز به هیچ وجه توصیه نمی‌شوند زیرا

شما مدت زمان زیادی از عمر خود را در محیط کاری سپری می‌کنید بنابراین باید به خودتان انگیزه داده و شرایط خوبی را در آنجا فراهم کنید.

همه‌ی انسان‌ها به دنبال پیدا کردن شغلی هستند که از انجام دادن آن لذت ببرند. بسیاری از محیط‌های کاری ایجاد چنین شرایطی را سخت کرده‌اند. در چنین شرایطی دانشمندان رفتارشناسی، استفاده از مهندسی سبک زندگی را پیشنهاد می‌دهند. مهندسی سبک زندگی به شما کمک می‌کند که خودتان جو محیط کار را مطابق شرایط مورد انتظار تغییر دهید. شاید چند سال طول بکشد تا بتوانید تعادل خوبی در محیط کار برقرار کنید اما راه‌هایی هم وجود دارند که روند انجام آن را تسریع می‌کنند. اولین قدم برای فراهم کردن یک محیط کار مناسب این است که سوال‌های زیر را از خودتان پرسید:

آیا می‌خواهید برای مدت طولانی در این موقعیت شغلی باقی بمانید و پیشرفت کنید؟

آیا واقعاً به کار خود علاقه دارید یا تنها برای کسب



باعث از بین رفتن انگیزه می‌شوند.

## ۲- هیجان را در خودتان پرورش دهید

نتیجه‌ی مطالعات یک تیم تحقیقات دانشگاه داروسازی حقایق جالبی را منتشر کرده است. این تحقیق نشان داده است مغز انسان زمانی که انتظار دریافت پاداش داشته باشد، احساس لذت کمتری را در بدن به وجود می‌آورد. زمانی که پاداش‌ها غیرقابل پیش‌بینی باشند، احساس هیجان و لذت نیز بیشتر خواهد شد. در محیط کار نیز شرایط به همین صورت است. به این فکر کنید که چگونه می‌توانید فرصت‌های غیرقابل پیش‌بینی برای خودتان مهیا کنید.

## ۳- عوامل انگیزشی را شناسایی کنید

همواره سعی کنید محیط کار را برای خودتان جالب‌تر و هیجان‌انگیزتر کنید. به‌عنوان مثال با همکارانتان قرار بگذارید که در صورت انجام دادن یک کار از آن‌ها شیرینی دریافت کنید. این کار هم هیجان و انگیزه‌ی شما را بالا می‌برد و هم باعث می‌شود اوقات بهتری در محیط کار داشته باشید. معمولاً انسان‌ها در چنین شرایطی برای ثابت کردن توانایی‌هایشان تلاش بیشتری می‌کنند.

## ۴- شرایط را کمی متنوع‌تر کنید

نتیجه‌ی تحقیقی نشان می‌دهد که عوض کردن شرایط محیط کار روی روحیه‌ی کارمندان تأثیر زیادی می‌گذارد. اگر امکانش را دارید نحوه‌ی قرار گرفتن میزهای خود و همکارانتان را تغییر دهید. یا حداقل چوکی خود را کمی جابه‌جا کنید. استراحت کردن نیز یکی دیگر از مواردی است که تأثیر

زیادی روی روحیه‌ی کارمندان می‌گذارد. هر از گاهی از پشت میز خود بلند شوید و قدم بزنید. بیرون از ساختمان بروید تا کمی هوای تازه بخورید. این کار هم روحیه‌ی شما را عوض می‌کند و هم بهره‌وری‌تان را بالا می‌برد.

## ۵- از تکنیک پومودورو استفاده کنید

تکنیک پومودورو یک راه‌حل مدیریت زمان است که در سال ۱۹۸۰ اختراع شده است. شما در این تکنیک باید زمان خود را به بازه‌های ۲۵ دقیقه‌ای تقسیم کنید. یعنی ۲۵ دقیقه زمان دارید تا کاری را انجام دهید. بعد از آن باید ۳ تا ۴ دقیقه استراحت کنید. به هر کدام از این بازه‌های زمانی یک پومودورو گفته می‌شود زیرا مدت زمان لازم برای تهیه‌ی سس (چاینکی) بادنجان رومی ایتالیایی یعنی پومودورو ۲۵ دقیقه است. بعد از هر ۴ پومودورو نیز باید یک استراحت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه‌ای به خودتان بدهید. افراد در این تکنیک معمولاً دوام دارند قبل از رسیدن زمان استراحت کارهای خودشان را انجام داده باشند بنابراین با تمرکز و انگیزه‌ی بیشتری روی وظایفشان تمرکز می‌کنند.

منبع: [www.forsatnet.ir/free-time](http://www.forsatnet.ir/free-time)





## اشتباهاتی که مانع موفقیت برندسازی در شبکه‌های اجتماعی می‌شوند

### ۲- عکس‌های بی کیفیت

عکس‌های بی کیفیت به ارزش برند شما در ذهن مشتریان لطمه می‌زنند. از نظر کاربران اگر برندی نمی‌تواند زمانی را برای انتشار محتوای با کیفیت اختصاص دهد، پس چه تضمینی خواهد بود که محصول یا خدمات با کیفیتی ارائه دهد. بنابراین به جای استفاده از عکس‌های دم‌دستی، فقط عکس‌های با کیفیت را منتشر کنید. لازم نیست که این عکس‌ها با کمره گران‌قیمت گرفته شده باشند. امروزه کیفیت دوربین اغلب گوشی‌های هوشمند برای عکس‌برداری مناسب کافی است.

### ۳- اظهارنظر در همه چیز

ممکن است که شما در حوزه‌ی تخصصی خودتان بسیار ماهر باشید؛ ولی دلیل نمی‌شود که خود را همه‌چیزدان بدانید. دلیل اینکه کسی مطالب و بلاگ شما را مطالعه یا ویدیوهای کانال شما را تماشا می‌کند، برای یاد گرفتن موردی یا صرفاً به خاطر سرگرمی است. در این مورد با احتیاط رفتار کنید و برای مخاطبان سخنانی نکنید. خودتان را مقایسه کنید. از ضعف‌هایتان و درباره‌ی اشتباه‌هایی که مرتکب شده‌اید، صحبت کنید. بیان مشکلات شروع کار و تجربه‌هایی که در دوران فعالیت کسب کرده‌اید برای مخاطبان جذاب خواهد بود.

### ۴- غلطی‌های نگارشی و املایی

ایرادهای دستوری و املایی شأن حرفه‌ای شما را زیر سؤال می‌برند. مورد قضاوت قرار گرفتن به خصوص در فضای مجازی که اغلب ارتباط زنده‌ای با افراد وجود ندارد، اجتناب‌ناپذیر است. همیشه قبل از انتشار مطلبی چندین بار آن را از لحاظ صحت

با گسترش فناوری‌های مبتنی بر اینترنت و تلفون همراه، کاربرد رسانه‌های اجتماعی در هویت بخشیدن به برند بیش از پیش آشکار شده است؛ ولی اکثر افراد در این حوزه موفقیتی به دست نمی‌آورند.

اگر صادقانه قضاوت کنیم، از نظر کیفی حجم زیادی از محتوای رسانه‌های اجتماعی که توسط برندها منتشر می‌شود در وضعیت مطلوبی نیست. در واقع از حیث موضوع، کاپی کردن، کیفیت عکس و مسائلی از این دست بسیاری از مطالب نواقص بسیاری دارند. خوش‌بختانه پیش‌گیری از این اشتباهات بسیار راحت و آسان است. برای نمونه مواردی را به شما معرفی می‌کنیم که مخاطبان تمایلی به دیدن آن‌ها ندارند.

### ۱- مطالب غیر مرتبط

شما اکثراً با پست‌های غیر مرتبطی مانند اخباری از ورزش‌های مختلف یا رویدادهایی شامل جشن‌های ملی یا بلایای طبیعی در لابه‌لای محتواهای برندینگ مواجه شده‌اید. متأسفانه اشخاص و شرکت‌ها به امید این که طرفداران بیشتری به دست آورند، موضوعات داغ را به پست‌های خود تزریق می‌کنند. اگر فرد مشهوری موضوعی را در توئیتر مطرح کرده است، دلیل نمی‌شود که شما آن را منتشر کنید. اگر موضوع یا رویدادی با حوزه شما هم‌خوانی ندارد یا کاملاً بی‌ربط است، نباید به آن بپردازید. به عنوان مثال اگر محصول شما یک اپلیکیشن ارتباطی است و جستجوی موضوع آشنایی برای ازدواج در حال رشد است، می‌توانید به آن بپردازید. در غیر این صورت جانب احتیاط را از دست ندهید و فقط روی موضوعاتی که به کسب و کار شما مربوط می‌شوند، تمرکز کنید.



املائی و نگارشی بررسی کنید.

## ۸- تصاویر سطح پایین

وقتی تصویری را که می‌خواهید در مطلبی استفاده کنید انتخاب می‌کنید، این نکته را به یاد داشته باشید که اگر مانند عکس‌های مجانی استفاده‌شده در کتاب‌های درسی به نظر می‌رسد نباید آن را به کار ببرید. بهترین راه حل، پرداخت هزینه‌ی اشتراک سایت‌های عکس خام یا استخدام یک عکاس حرفه‌ای است. البته اگر شما خودتان در عکاسی مهارت داشته باشید هزینه‌ی بسیار کمتری خواهد داشت. از سایت‌های Pexels و Unsplash غافل نشوید. این سرویس‌ها به شما اجازه می‌دهند که حجم زیادی از عکس‌های خام را بدون واترمارک رایگان دانلود کنید.

در نهایت به یاد داشته باشید که احساسات انسان‌ها شبیه یک پاندول است. موضوعی که در روز جذاب و خوش آیند بود می‌تواند به سرعت به موضوعی تلخ برای مشتریان تبدیل شود. به عنوان یک برند باید تلاش کنید که در بالای قله قرار داشته باشید یا حداقل با سرعت تغییرات حرکت کنید. بنابراین مخاطبان شما از مطالبی که خلق می‌کنید دل‌زده نخواهند شد.

برای موفقیت روی همه‌ی ابعاد کیفی محتوایی که منتشر می‌کنید، توجه داشته باشید. با انتشار مطالب با کیفیت و داشتن ستراتیژی پلکانی برای درو کردن فواید شبکه‌های اجتماعی، فقط به زمان نیاز خواهید داشت. منبع: ویسایت پیام جوان

## ۵- محتوای خشک و بی‌روح

هیچ چیز شما را سردمزاج و منزوی‌تر از انتشار محتوای خشک و بی‌احساس نشان نمی‌دهد. در نظر داشته باشید شما تنها شخصی نیستید که این مطالب را می‌خواند. افراد دیگر با تجربه‌های متنوع و متفاوت نیز آن را خواهند خواند. در این باره حواستان را جمع کنید و روال مناسبی داشته باشید.

## ۶- استفاده زیاد از هشتگ (#)

به منظور پوشش دادن موضوعات متنوع، در استفاده از هشتگ افراط نکنید. این کار باعث می‌شود که حتی مطالب مفید نیز (Spam) تصور شوند. مطالعه‌ی انجام‌شده توسط بافر نشان می‌دهد که در توییتر و اینستاگرام استفاده از حداکثر ۲ و ۱۱ هشتگ ایده‌آل است. با یک حساب سرانگشتی حواستان به هشتگ‌هایی که استفاده می‌کنید باشد. مطمئن شوید که آن‌ها مخاطب را از موضوع اصلی که قصد دارید به آن‌ها ارائه دهید، منحرف نمی‌کنند.

## ۷- مطالب فرعی بیش از حد

مخاطبان شبکه‌های اجتماعی به دلایل مختلفی شما را دنبال می‌کنند. از یک کمیدین انتظار پست‌های خنده‌دار دارند و از فیلسوف انتظار مطالبی دارند که آن‌ها را به تفکر وادارد. محتوا باید تفکر یا هویت برند را منعکس کند. البته انتشار تعدادی پست دربارهی دغدغه‌های اجتماعی که نشان‌دهنده‌ی تعهدات اخلاقی است، مشکلی ندارد؛ ولی باید اکثر مطالب در راستای هویت برند باشد.



# گفت‌وگو



## حافظ

ای شاهد قدسی که کشد بند نقابت  
و ای مرغ بهشتی که دهد دانه و آبت  
خوابم بشد از دیده در این فکر جگرسوز  
کاغوش که شد منزل آسایش و خوابت  
درویش نمی‌پرسی و ترسم که نباشد  
اندیشه آمرزش و پروای ثوابت  
راه دل عشاق زد آن چشم خماری  
پیداست از این شیوه که مست است شرابت  
تیری که زدی بر دلم از غمزه خطا رفت  
تا باز چه اندیشه کند رای صوابت  
هر ناله و فریاد که کردم نشنیدی  
پیداست نگارا که بلند است جنابت  
دور است سر آب از این بادیه هس دار  
تا غول بیابان نفریید به سرابت  
تا در ره پیری به چه آیین روی ای دل  
باری به غلط صرف شد ایام شبابت  
ای قصر دل افروز که منزلگه انسی  
یا رب مکناد آفت ایام خرابت  
حافظ نه غلامیست که از خواجه گریزد  
صلحی کن و باز که خرابم ز عتابت

## احمد شریف مشعل

میهن غرور من  
رضوان بر این زمین برابر نمی‌کنم  
خود را فدای میهن دیگر نمی‌کنم  
فرزند و خاک زاده افغانستانی ام  
عالم به خاک خویش برابر نمی‌کنم  
آب و هوا و دشت دلارای این زمین  
تسلیم به هیچ کشور دیگر نمی‌کنم  
میهن غرور و مادر من است ای جهان  
این را فدای توکر و چاکر نمی‌کنم  
اینست حرف من برای جهانیان  
خود را فروش به عالم دالر نمی‌کنم  
این چند نکته درد دل زار بیش نیست  
دیگر به حرف غیر سخن سر نمی‌کنم



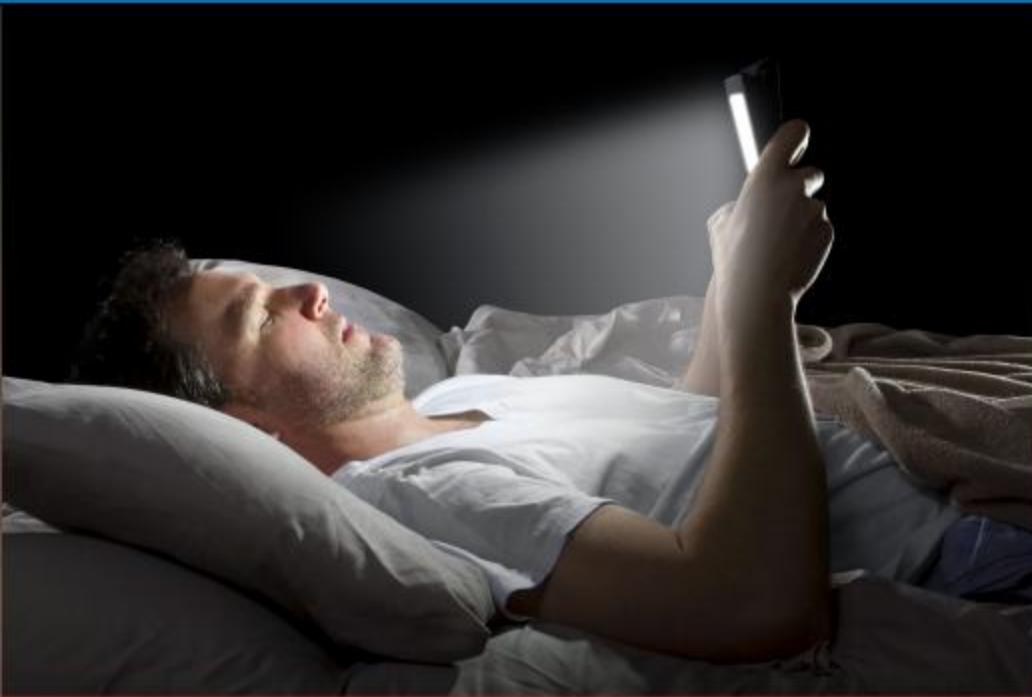
### ❁ درویش درانی

چا دی لوتلی ستاسې کور او تلی پل دی چبرته  
 دومره مو هم معلومه نه کړله چې غل دی چبرته  
 ته لگیا اوسه، د دینمن د تورې څوکه څاره  
 که څه هم دا معلومه نه ده چې اجل دی چبرته  
 لوگی یې پاتې دی زما پر دېوالونو باندې  
 خو دا ساعت هغه څراغ گوره چې بل دی چبرته  
 د ژوندانه په تاوده لمر کې تر آخره موږ ته  
 معلومه نه شوله چې سیوری د اوریل دی چبرته  
 درویش که خوله له یاره واخلي، ورته بڼه به وایو  
 موږ دی ستایلی، چا چې کړی نېک عمل دی چبرته



### ❁ گل پاچا الفت

وران کار به ودان گنې  
 وران کار به ودان گنې، دلته که اوسپرې ته  
 حق ویل به زیان گنې، دلته که اوسپرې ته  
 ورځې ته به شپه وایې، چا که ورته شپه وېلې  
 تور به په سپین شان گنې، دلته که اوسپرې ته  
 هیڅوک ملامت نه دي، وران که ټول کارونه شي  
 خپل قسمت به وران گنې، دلته که اوسپرې ته  
 ټیټ خلک به جگ گنې، ناست که په جگ ځای کې وو  
 ځمکه به اسمان گنې، دلته که اوسپرې ته  
 هر چا چې هر څه ویل، ته به صفتونه کړې  
 هر یو به لقمان گنې، دلته که اوسپرې ته



## ضررهای بی خوابی برای سلامت بدن

بادی های مبارز با آنفولانزا را دارند ، علت آن هم این است که خواب کافی سیستم محافظتی بدن را قوی میکند و کم خوابی آن را مختل میکند.

### ۳. توانایی سوخت و ساز قند بدن را از دست میدهید

هر سلول در بدن برای فعالیت به قند نیاز دارد. محققان دانشگاه شیکاگو میگویند: بعد از ۶ روز بیخوابی، بدن آن در برابر انسولین مقاومت میکند ، انسولین هورمون نیست که کمک می کند تا قند خون ، از خون به داخل سلولها منتقل شود. آزمایش دیگری نشان داد: کسانی که کمتر از ۶ ساعت در شب میخوابند و ادعا می کنند که خوابشان در حالت عادی کوتاه است سوخت و ساز قندشان به درستی صورت نمیگیرد و این می تواند منجر به ابتلا به دیابت نوع ۲ شود.

### ۴. شما دچار طوفانی از استرس خواهید شد

مطالعاتی در دانشگاه شیکاگو نشان داد که اگر در شبها ، عصرها ، چشمها به اندازه کافی بسته نباشند سطح هورمون استرس کورتیزول افزایش پیدا میکند و این باعث افزایش ضربان قلب ، فشار خون ، قند خون ، افزایش خطر ابتلا به فشار خون بالا ، بیماری قلبی ، و دیابت نوع ۲ میشود. گذشته ازاینکه در آینده مشکلاتی را برای سلامتیتان به وجود می آورد ، هوشیاری ناشی از کورتیزول در وقت نامناسی به سراغتان می آید و روزتان خراب میشود.

### ۱. اشتهای تان برای تنقلات

#### زیاد میشود

کم خوابی بیش از حد هورمونهای تنظیم اشتهای شما را دچار اختلال میکند، میل به خوردن غذاهای با کاربوهایدریت و چربی بالا بیشتر میشود و کالوری بیشتری به بدنتان

میرسد. کم خوابی شدید ، برای دوشب متوالی باعث افزایش هورمون گرلین و گرسنگی میشود و به مراتب هورمون لپتین کاهش دهنده اشتها را سرکوب میکند و با گذشت زمان، این قضیه منجر به افزایش وزن می شود.

در مطالعات انجام شده از دوقلوهای همسان، محققان دانشگاه واشنگتن دریافتهاند، BMI کسانی که ۷ تا ۹ ساعت در شب میخوابند ۲۴٫۸ است ، تقریباً ۲ درجه کمتر از متوسط BMI کسانی که خیلی کمتر از این مقدار میخوابند.

### ۲. شما به آهنربایی تبدیل می

#### شوید که میکروب و بیماری ها را به

#### راحتی جذب میکند

طبق مطالعات افرادی که کمتر از ۷ ساعت در شب میخوابند، ۳ برابر بیشتر احتمال دارد که دچار سرماخوردگی شوند. تحقیقات دیگر نشان داد که کم خوابی بیش از حد در مردان سیستم محافظت آنها را ضعیف میکند و این باعث میشود بیشتر در معرض آنفولانزا قرار بگیرند. این مردان در مقایسه با مردانی که خوب استراحت کردند، فقط ۱۰ روز بعد از واکسیناسیون، آنتی







## ۸. خطر ابتلا به سرطان افزایش

### می یابد

ورزش به پیشگیری از سرطان کمک می کند، اما کم خوابی ممکن است ابتلا به این بیماری را زیاد کند و تاثیر مثبت ورزش کردن را از بین ببرد. طی تحقیقی که در دانشگاه جان هاپکینز انجام شد، محققان حدود ۶۰۰۰ خانم هم سن و سال را بررسی کردند و متوجه شد کسانی که ۷ ساعت یا کمتر در شب می خوابیدند، نسبت به ورزشکارانی که بیشتر از ۷ ساعت خوابیدند با احتمال ۵۰ درصد بیشتر در معرض خطر ابتلا به سرطان قرار دارند. کمبود خواب باعث اختلالات هورمونی و متابولیک میشود و این خطر ابتلا به سرطان را افزایش میدهد و فواید ورزش را از بین می برد.

### شما به خواب کافی نیاز دارید!

- آیا می خواهید سریعتر به خواب بروید؟ با رعایت ۴ مورد زیر سریعتر به این هدفتان میرسید:
۱. هر شب زمان خواب خود را به تدریج ۱۵ دقیقه جلو بیاورید.
  ۲. نور اتاقتان را حدود یک ساعت قبل از خواب کم کنید، تا از آن زمان بدنتان خود را برای خواب آماده کند (قبل از آن دندانهای تان را برس نمایید، صورت خود را بشوید و به موسیقی آرامش بخش گوش دهید)
  ۳. از تلویزیون و کمپیوتر دوری کنید.
  ۴. قبل از خواب مدیتیشن کنید و یا چند حرکت نرمشی آرام و سبک انجام دهید.

منبع: [www.akairan.com](http://www.akairan.com)

## ۵. دچار خلق و خوی بد میشوید و تمرکز مغزتان کم میشود

پس از یک شب پر از بی خوابی، سرعت واکنش شما کاهش می یابد، در این وضعیت رانندگی و بسیاری کارهای دیگر خطرناک خواهد بود. انسان های خسته معمولاً خیلی خوشحال نیستند. داکتر جویس والسلین میگوید: خواب و روحیه شما توسط مواد کیمیای یکسانی در مغز تنظیم میشود، این امر می تواند خطر ابتلا به افسردگی را بالا ببرد، و این احتمالاً برای کسانی که در برابر بیماریها حساس هستند بیشتر است.

## ۶. مسن تر به نظر می رسید

شب بیداری موجب می شود پوستی خسته و چشمانی سیاه داشته باشید و این اصلاً دلپذیر نیست. حتی بدتر از آن این است که، سطح کورتیزول افزایش می یابد و ممکن است تولید کلاجن (Collagen) کند شود در نتیجه چین و چروک پوست زیاد میشود. از طرف دیگر، خواب باعث زیبایی شما میشود. ملوین السن، استاد بالینی پوست میگوید: تغییرات هورمونی، جریان خون به پوست را تقویت میکند و در طول شب باعث روشن و درخشان شدن پوست میشود. اما بدانید، حتی اگر شما در حال خواب و استراحت هستید، پوست شما سخت در حال کار و فعالیت میباشد. مطالعات نشان می دهد که تغییر سلولها در شب ۸ برابر سریعتر از تغییر آن در روز است، با خواب شب چین و چروک ها کمتر میشوند. با خواب کافی زیبایی خود را چند برابر کنید.

## ۷. دچار دردهای مزمن میشوید

تعجب نکنید! کم خوابی باعث میشود شما دچار دردهای مزمنی مانند مشکلات پشت یا ورم مفاصل شوید. طبق تحقیقات انجام شده استراحت نکردن می تواند باعث ایجاد یا تشدید دردهایتان شود و مشکل را پیچیده تر کند.





تلاش می کند شما را تحت کنترل نگه دارد و همه روابط تان را زیر نظر بگیرد این موضوع نشانه خطر و هشدار است.

### آن ها می دانند که نه به

معنی نه است:

یک همسر خوب می داند شما چه چیزی را دوست ندارید و تلاش می کند از انجام آن خودداری کند. این موضوع بدین معنی است که اگر شما با موضوعی راحت نیستید او تلاش می کند این کار را تکرار نکند. او سعی می کند کارهایی را انجام دهد که برای هر دویتان لذت بخش و راضی کننده است. زمانی که همسران برای هر چیزی فشار وارد نمی کند نشان می دهد که به شما احترام می گذارد.

### آن ها با همسران خود صادق و

رو راست هستند:

یک همسر خوب هرگز تلاش نمی کند به شما دروغ بگوید زیرا به خوبی می داند که چنین کاری چقدر ازاردهنده است. چنین افرادی در همه موارد صادق هستند و نشان می دهند به هوش و ذکاوت طرف مقابل احترام می گذارند. همچنین این موضوع نشان می دهد آن ها به اندازه کافی به رابطه خود اعتماد دارند و می توانند کاملاً صادق باشند. دروغ گفتن تحت هیچ شرایطی زیبا نیست و اگر فردی به شما احترام بگذارد هرگز چنین کاری را انجام نمی دهد.

## نشانه های احترام شوهر به زن

رابطه موفقیت آمیز همانند یک ساختمان است. شما می توانید آن را همانطور که دوست داشتید بسازید اما اساس و بنیان این رابطه باید به اندازه کافی قوی باشد تا دچار آسیب نشود. یک رابطه موفقیت آمیز دو ستون اصلی در بنیان خود دارد. یکی از آن ها عشق و دیگری احترام است. برخی از اوقات این دو مورد به هم مرتبط هستند اما بیشتر مواقع شما باید با آن ها به طور جداگانه رفتار کنید و بر روی هر دو مورد کار کنید تا مطمئن شوید رابطه تان دچار مشکل نمی شود. شناخت احترام دشوارتر از عشق خواهد بود. همسر شما ممکن است نشانه های عاشقانه زیادی بروز دهد اما این موضوع ممکن است نشان دهنده احترام او نباشد. شما خطاهای او را می بخشید زیرا فکر می کند عشق مهم تر از هر چیز دیگری است. اما در یک رابطه طولانی مدت این کار می تواند باعث ایجاد مشکلاتی شود. فردی که تنها عشق را بروز می دهد و احترامی برای طرف مقابل قائل نیست تنها به مزایای رابطه برای خودش فکر می کند و به فکر ایجاد یک رابطه دوطرفه پایدار نیست. یک همسر نگران و دلسوز به شما احترام می گذارد و عشق را در کلام و رفتار خود بروز می دهد. در این مقاله قصد داریم ۷ نشانه احترام را با هم مرور کنیم.

### آن ها مغرور و از خود راضی نیستند:

اگر همسر شما تلاش نمی کند همه روابط تان را کنترل کند یا تلاش نمی کند خود را در هر رابطه اجتماعی که دارید وارد نماید، این گزینه می تواند نشانه احترام و اعتماد او به شما باشد. او مطمئن است که روابط اجتماعی تان پاک و سالم است و به شما باور دارد. این موضوع نشان می دهد او به استقلال شما احترام می گذارد. اگر او





### آن‌ها به شما گوش می‌دهند:

تا به حال برایتان پیش آمده است که با همسران حرف بزنید و احساس کنید با یک دیوار صحبت می‌کنید؟ اگر همسر شما چنین احساسی را ایجاد می‌کند، نشان می‌دهد که احترامی برای شما قائل نیست یا چیزی که بیان می‌کنید هیچ ارزشی برایش ندارد. یک همسر خوب با دقت به حرف‌های طرف مقابل گوش می‌کند. اگر همسر شما نیز واقعا به حرف‌هایتان گوش می‌دهد و با این حرف‌ها تعامل

دارد می‌توانید مطمئن باشید که نشانه احترام را در رابطه خود پیدا کرده‌اید.

### آن‌ها از به دست آوردن همسر خود

#### مغرور و راضی هستند:

همسری که به طرف مقابلش احترام می‌گذارد تلاش می‌کند همه جوانب را مدنظر قرار دهد. چنین فردی از اینکه با همسرش ازدواج کرده راضی است و تلاش می‌کند او را در همه زمینه‌ها یاری کند. این گزینه نشانه احترام و عشق است.

### آن‌ها قابل اعتماد هستند:

اگر همسران شما را ساعت‌ها جلوی در منتظر می‌گذارد یا هرگز به پیام‌هایتان پاسخ نمی‌دهد نشان می‌دهد که هیچ ارزشی برای رابطه‌تان قائل نیست. یک همسر خوب نیازهای شما را می‌داند. او هرگز پیام‌ها یا تماس‌های شما را نادیده نمی‌گیرد.

### تلاش می‌کنند رابطه موجود را بهبود

#### بخشند:

حتی یک رابطه موفق نیز در بیشتر موارد به بهبود نیاز دارد. افراد شخصیت‌های مختلفی دارند

و ممکن است درگیری‌هایی نیز داشته باشند. متخصصان بر این باورند که کمی مبارزه و درگیری در رابطه نه تنها غیر قابل اجتناب است، بلکه برای ایجاد رشد لازم و ضروری است. مشکل اینجاست که زوجین نحوه مبارزه را نمی‌دانند. زوجی که به هم احترام می‌گذارند تلاش می‌کند مبارزه عادلانه‌ای داشته باشد. چنین زوجی تلاش می‌کنند به صحبت‌ها و بحث‌های هم گوش فرا دهند و به هم احترام بگذارند.

هیچ چیزی لذت بخش تر از دانستن عشقی که همسران به شما دارد نیست. با این حال، احترام گذاشتن در برخی از موارد می‌تواند بسیار دشوار باشد. این گزینه در رابطه‌ای همچون رابطه زناشویی از اهمیت بسیار زیادی برخوردار است. عشق بدون احترام به یک رابطه خودخواهانه تبدیل می‌شود. داکتر پیتز گری در این باره می‌گوید: احترام گذاشتن به معنای درک این است که فرد مقابل همانند شما نیست. در رابطه‌ای که احترام جریان دارد، وظیفه شما درک شخصیت منحصر به فرد طرف مقابل و دانستن نیازها و درخواست‌های اوست. در این شرایط باید تلاش کنید خواسته‌ها و نیازهای طرف مقابل را برآورده کنید. اگر احساس می‌کنید همسران هیچ احترامی برایتان قائل نیست یا به این موضوع شک دارید باید شرایط موجود را بیشتر بررسی کنید. همانند هر رابطه دیگری، احترام باید دوطرفه باشد. شما کار را از خودتان شروع کنید و خیلی زود متوجه می‌شوید که همسران نیز به خواسته‌ها و نیازهایتان پاسخ می‌دهند و به عقایدتان احترام می‌گذارد. در این شرایط می‌توانید یک رابطه شاد و لذت بخش را توسعه دهید. منبع: [www.alamto.com](http://www.alamto.com)





## رفتاری که باعث معاشود همه کارمندان از شما متنفر شوند

خود را به نوعی می‌رسانند که انگار از نتیجه راضی نیستند. لحن، نگاه، نوشتار و تمامی رفتارهای این مدیران، اثرژی منفی متصاعد می‌کند و اجازه نمی‌دهد کارمندان به خوبی کار کنند. مشکل اصلی این است که این مدیران نمی‌دانند رفتارشان باعث ناراحتی کارمندان می‌شود.

نکته‌ی مهم این است که انسان‌ها، صرف نظر از موقعیت شغلی و اجتماعی، همه به قدردانی نیاز دارند. همه‌ی ما از این که فردی ارزش کارمان را بداند خوشحال می‌شویم. همه‌ی ما آخرین خاطره‌ای را که مدیرمان از موفقیت ما قدردانی کرده است به یاد داریم و به آن افتخار می‌کنیم. وقتی مدیر به موفقیت ما ارزش بدهد، دوست داریم آن را به همه اعلام کنیم.

انتقاد بی‌دلیل و بیش از حد، چرخه‌ای از تفکرات منفی در ذهن افراد به وجود می‌آورد. وقتی بدون دلیل به شما ایراد گرفته شود، مدام به این فکر می‌کنید که کجای کار اشتباه بوده است و چرا این اشتباه را مرتکب شده‌اید. در نتیجه تمرکز کافی برای انجام کارهای دیگر نیز نخواهید داشت.

در مقابل، قدردانی و پاداش دادن، افراد را تشویق به پیشرفت می‌کند. به آن‌ها یادآوری می‌کند که تلاششان دیده می‌شود و در مقابل، آن‌ها هم تلاش می‌کنند این موفقیت و روش‌های رسیدن به آن را به دیگران انتقال دهند.

منبع: زومیت

مدیریت جزئی یا مایکرو، در تمامی امور کارمندان دخالت می‌کند که این رفتار عموماً باعث ناراحتی و حتی تنفر آن‌ها می‌شود.

مدیرانی که قصد ورود به جزئی‌ترین مسائل کارمندان دارند و تلاش می‌کنند از تمامی اتفاقات ریز و درشت دفاتر کاری باخبر شوند، ضرر بزرگی به خود، کارمندان و شرکت وارد می‌کنند. این مدیران هر روز صبح تلاش می‌کنند که برنامه‌ی کامل کاری همه‌ی افراد را بدانند و از جزئیات هر ساعت و دقیقه‌ی آن‌ها باخبر باشند. آن‌ها مدام به کارمندان سرکشی می‌کنند و در اکثر مواقع باعث به هم خوردن تمرکز آن‌ها می‌شوند. شاید این نوع مدیریت و انتقادات دائمی، باعث شود که نیروهای این مدیران برای مدت کوتاه، عملکرد خود را بهبود ببخشند. همین مورد باعث می‌شود که آن‌ها رفتارهای اشتباه خود را ادامه دهند.

کارمندانی که با این نوع مدیران جزئی‌نگر (Micromanager) کار می‌کنند، عموماً از کار خود ناراضی هستند؛ چه‌بسا از آن تنفر دارند و همیشه ساعت‌ها را برای پایان زمان کار می‌شمارند. اکثر این کارمندان، در نهایت به خاطر رفتارهای اشتباه مدیران، شغل خود را ترک می‌کنند.

مدیران جزئی‌نگر، عموماً لحن انتقادی دارند و کمتر از کارمندان تقدیر می‌کنند. آن‌ها با کنایه صحبت می‌کنند و منظور



که سړی د نړۍ د بېلابېلو بشري ټولنو تاریخ ته یو خغلنده او بې پرې نظر وکړي، دا به ثابت شي چې بنځه د تاریخ په اوږدو کې، د افراط او تفریط، قرباني شوې او له اسلام او رښتیني مسلمان پرته، بل هېڅ دین، ائین او ایزم، د هغې د مقام، مرتبې او ارزښت درناوی نه دی کړی او نه ورته د ټولنې په جوړښت او خوځښت کې، د کوم بنسټیز رول ونډه ورکړل شوې ده. د افغانستان په

## په اسلام کې د بنځو زده کړو ته کتنه

د محراب الدین یوسفزي لیکنه

«فاطر» د سورت په (۲۸) آیت کې فرمایي: [ژباړه: د الله (ج) له بندګانو څخه یوازې علما، له الله (ج) څخه ډېر وپېرېږي].

همدارنگه د اسلام ستر لارښود، محمد مصطفی (ص) نارینه او بنځو ته عام خطاب کوي، فرمایي: «علم زده کړئ، که څه هم چې په چین کې وي». بل خای فرمایي: «د علم زده کړه پر هر مسلمان فرض ده». د مسلمان خطاب نر او بنځې دواړو ته شامل

او متوجه دی. ځینې خلک استدلال کوي، چې علم یوازې د دیني او شرعي علومو، زده کړې ته وايي، حال دا چې د اسلام سپېڅلي دین د دنیوي او ساینسي علومو، له زده کړې څخه هم منع نه ده کړي. هغه خلک چې د بنځو د زده کړې مخالف دي، هغوی د بېلاری مخنیوي په عنوان، د بنځو له کوره وتل، سم نه گڼي او حال دا چې، د بېلاری مخنیوی، په نورو کړنو هم کېدای شي.

اسلام نه یوازې د اشرافو، آزادو او اصیلو بنځو د علم د زده کړې مخنیوي نه دی کړی، بلکې امر یې کړې چې خپلو وینځو ته هم علم زده کړي، ځکه چې دا د هغوی مسلم حق دی، لکه چې نبي کریم (ص) هغه مسلمانان چې وینځې یا خدمتګارې لري، دې ته هڅولي دي، چې هغوی ته علم او ادب ور زده کړي او د هغوی د واده او نکاح لگښت او انتظام وکړي. په بخاري شریف کې، د ابوبرده (رض) په روایت، یو

مشروطه شاهي دوران کې، څه ناڅه د بنځې د مقام، حیثیت او رول د ودې او پرمختیا لپاره، هلې ځلې کېدې، خو له بده مرغه، ځینو خان غوښتونکو افراطي او تفریطي کړیو له هغو څخه، یا بازاری نانځکې جوړې کړې او یا یې، د کور په ډېوالو کې بنديوانې او له هر ډول زده کړې او بهرني کار څخه بې برخې کړې.

د اسلام سپېڅلی او وزمین دین، چې د ټولنې د سمون او پرمختګ ضامن دی، هېڅکله بنځه له زده کړې، بې برخې کړې نه ده او په دې هکله یې سپارښتنه، نر او بنځې ته عامه ده. هېڅکله یې، دا نه دي ویلي چې نارینه دې علم زده کړي او بنځه دې، نه زده کوي.

الله تعالی د خپل سپېڅلي کلام، د «زمر» د سورت په (۹) آیت کې داسې فرمایي: [ژباړه: آیا هغه کسان چې پوهېږي، له هغو کسانو سره چې نه پوهېږي برابر دي؟] همدارنگه د





د دېرو ديني علماوو اقوال موجود دي، چې هغوی د علم، په زده کړه کې نارینه او ښځې يو شان شاملې گڼي، چې د هغو نقلول به راتلونکو گڼو ته پرېږدو. امام ابو حنيفه (رح) روايت کوي، وايي؛ چې رسول الله (ص) ام المؤمنین عايشې (رض) ته وفرمايل: «ای عايشې! ستا شعار او

پېژندگلوې دې علم او قرآن وي»، يعنې له علم او قرآنکريم سره داسې تړون او پېوستون ولره، چې هغه ستا شعار، خصوصيت (خانگړنه)، معرفت او نښه وي.

له پورتنې حديث شريف څخه دوه موخې (مقصودونه) لاس ته راځي؛ يو دا چې خپله پېغمبر اکرم (ص) د ښځو په نمايندگي، عايشې (رض) ته د علم او قرآنکريم د زده کړې او پوهې ټينگار کړی او همدا پر ښځو باندې د علم د زده کړې د لزوم د اړتيا دليل دی. بله دا چې پورتنی مبارک حديث، د يوه ځواکمن مذهب د امام له خوا روايت شوی، دا ددې خبرې تاييد کوي، چې مذهب هم، د ښځې د علم د زده کړې مخالف نه دی.

په هر صورت، اسلام د ښځو د زده کړې مخالف نه، بلکې د بېلارې مخالف دی او بېلارې امکانات په نارينه او ښځينه دواړو جنسونو کې شته. د وخت واکمن مکلف دي، چې د بېلاريو او ناکاريو د مخنيوي لارې چارې ولټوي، چې يوه لار يې ديني زده کړو ته ځانگړې پاملرنه ده، د زده کړې مخنيوی په خپله د بېلاريو او ناکاريو د خپرولو لپاره لار هواروي. مونږ په تاريخ کې دېرې داسې بېلگې لرو، چې ښځو پوه ترلاسه کړې او د خپلې پوهې په رڼا کې يې دېرې ځلېدونکوې کارنامې کړې او حکومتونه يې پرمخ بيولي دي.

حديث نقل شوی چې مفهوم يې داسې دی: رسول الله (ص) فرمايلي دي: «هغه شخص چې وينځه ولري او هغې ته علم ورزده کړي او د تعليم او ادب په ښوونه او زده کړه کې يې، په ښه توگه زيار وگالي او د ژوند اداب ور وښيي او بيا يې ازاده کړي او بيا نکاح ورسره وکړي او بيا يې بل ته په نکاح کړي او د واده لگښت او اهتمام يې وکړي، نو د داسې شخص، لپاره د الله تعالی په وړاندې دوه اجر و نه دي: يعنې يو، وينځې د ازادولو او بل د علم او ادب د زده کړې، چې دا جاري صدقه گڼل کېږي. مطلب دا چې، په اسلام کې د علم زده کړه يوازې په اصیلو او ازادو (حرّ) ښځو پورې محدوده نه ده، بلکې دغه پېرزوېنه يې د ښځې د لطيف جنس لپاره عامه ده، همدا لامل دی چې د رسول الله (ص) بيبيانو (امهات المؤمنین) صحابه وو او صحابياتو دېرې داسې وينځې درلودې، چې عالماني او فاضلاني او د نبوي احاديثو راويانې وې، چې اسلامي امت ته، د دېرو خدمتونو وړگر خېدلې دي.

په اسلام کې ښوونه او روزنه د ښځو شرعي حق دی. مور، پلار، ورور، مېرې او دولت پرې د څه احسان بارولو حق نه لري، حتی که مېرې يا بل څوک، د هغې د علم د زده کړې حق تر پښو لاندې کوي، هغه حق لري، چې حکومت يا قاضي ته مراجعه وکړي او پر قاضي باندې، شرعيا دا لازم دي، چې د ښځې له اولياوو څخه د هغې دغه حق ورته ترلاسه کړي. همدارنگه



## درمان افسردگی با قارچ‌های جادویی و بازسازی مدارهای مغز

قابل توجهی پیدا کردند، همچنین نیمی از آنان در فاصله ۵ هفته بعدی، به شرایط مطلوب‌تری نیز دست یافتند. نتایج این آزمایش، با نتایج اسکن مغزی قبل و بعد از درمان نیز به خوبی مطابقت دارد. بعد از این روند درمانی، جریان خون بیماران، در قسمتی از مغز با نام آمیگدال (Amygdala)، به شکل قابل توجهی کاهش پیدا کرد. آمیگدال ناحیه‌ای از مغز انسان است که بخش مهمی از پردازش‌های احساسی در آن رخ می‌دهند.

نکته جالب توجه اینکه نتایج اسکن مغزی بیماران در زمان اعتیاد به داروهای روان‌گردان، نشان می‌دهد که در این دوره یک از هم گسیختگی عجیب در بین قسمت‌های مختلف مغز افراد رخ داده است. همین امر سبب می‌شد که فرد، نتواند احساسات خود را کنترل و در شرایط مختلف به درستی تصمیم‌گیری کند. اجرای فرآیند درمان افسردگی با قارچ‌های جادویی سبب شد که این پیوستگی میان قسمت‌های مختلف مغز مجدداً برقرار شده و مغز بیمار، شروعی دوباره را تجربه کند.

این تحقیق، در مراحل اولیه خود قرار دارد؛ با این حال نتایج فعلی آن نیز بسیار چشم‌گیر بوده‌اند. تعداد انگشت‌شماری از دانشمندان در این مطالعه شرکت داشتند و همچنین این گروه فاقد اتاق کنترل بوده‌اند. لازم به ذکر است که اجرای این شیوه درمانی، نیازمند دقت و کنترل کامل این فرآیند است. در واقع می‌توان گفت که مصرف هر چه بیشتر این قارچ‌های جادویی، نه تنها مفید نیست؛ بلکه می‌تواند خطرات بسیاری را نیز در پی داشته باشد. دانشمندان امیدوار هستند که این فرآیند درمانی را در آینده نزدیک، به پیشرفت‌های بزرگ‌تری رسانده و رفتار این روش را در برابر داروهای ضدافسردگی نیز به آزمایش بگذارند.

منبع: [www.gadgetnews.ir](http://www.gadgetnews.ir)

دانشمندان به روش جدیدی جهت درمان افسردگی با قارچ‌های جادویی دست یافته‌اند که به بیماران افسرده کمک می‌کند تا مدارهای مغزی خود را بازسازی کنند!

درمان افسردگی به کمک قارچ‌های جادویی، دستاورد جدید گروهی از دانشمندان به منظور درمان مشکلات ذهن بیماران است. این گروه از محققان، با مشاهده نتایج اسکن مغزی بیماران، راهکاری جدید را برای درمان افسردگی کشف کردند.

در چند وقت اخیر، موج تازه‌ای از مطالعات پزشکی، تمرکز ویژه‌ای را بر اثرات مفید روان‌گردان‌ها بر سلامت روان داشته‌اند. مقدار اندک و کنترل شده ال‌اس‌دی (LSD)، فعالیت ذهنی فرد را به شکل قابل ملاحظه‌ای افزایش می‌دهد. این در حالی است که قارچ‌های جادویی به علت دارا بودن دارویی با نام سیلوسیبین (Psilocybin)، قادرند در بهبود افسردگی و اضطراب در بیماران سرطانی مفید واقع شوند. اما بخش بزرگی از این مطالعات، بر نحوه تاثیر مستقیم این داروها بر مغز تمرکز دارند. به عنوان مثال، مطالعه جدیدی که توسط گروهی از دانشمندان انجام گرفته، نحوه درمان افسردگی با قارچ‌های جادویی، قبل و بعد از مصرف را مورد بررسی قرار می‌دهد.

این مطالعه توسط گروهی از دانشمندان کالج سلطنتی لندن (Imperial College London) انجام گرفت و طی آن، ماده‌ای فعال در قارچ‌های جادویی با نام سیلوسیبین به تعداد ۲۰ بیمار مبتلا به افسردگی داده شد. مشکلات افسردگی و اضطراب این بیماران، به کمک هیچ‌یک از روش‌های درمانی دیگر، موفقیت‌آمیز نبود؛ تا اینکه آزمایش جدید محققان یک نتیجه چشم‌گیر را در پی داشت! بیماران در ابتدا دوز ۱۰ میلی‌گرم و در هفته دوم دوز ۲۵ میلی‌گرم از سیلوسیبین را مصرف کردند.

همه بیماران این آزمایش، تنها بعد از یک هفته احساس بهبود





## آداب معاشرت در زندگی اجتماعی

روی دیگران بگذارید.

• آداب اولیه را رعایت کنید. نشان دادن ادب و احترام کار سختی نیست. به زبان آوردن «لطفاً»، «خواهش می‌کنم»، «ممنونم» و «عذر می‌خواهم» کار آسانی است. این عبارات نشان می‌دهد که برای دیگران احترام قائل هستید. حتی اگر فردی بی‌ادب باشد و اصلاً از او خوش‌تان نیاید، خیلی بهتر است که شما مودبانه رفتار کنید تا اینکه بخواهید به سطح تربیت او نزول کنید.

• آقایان، در محیط‌های بسته کلاه‌تان را بردارید. این روزها خیلی از مردان جوان از این واقعیت آگاه نیستند که گذاشتن کلاه در محیط‌های بسته بی‌ادبانه است. آقایان عزیز! وقتی وارد ساختمانی می‌شوید کلاهتان را از سرتان بردارید،  
• در را نگه دارید. این قانون فقط مخصوص مردها نیست. بله، درست است که آقایان باید در را برای خانم‌ها نگه دارند و بگذارند که خانم‌ها زودتر از آنها وارد شده یا خارج شوند، اما خانم‌ها هم باید همین کار را برای افراد سالخورده یا کسانی که

خیلی وقت‌ها صدای تلفون همراه بعضی‌ها را در سینما یا تئاتر می‌شنوید. یا خیلی‌ها را می‌بینید که با دهان پر حرف می‌زنند. در دنیای امروز که با سرعت فوق‌العاده جلو می‌رود، به آسانی ممکن است که خیلی از آداب معاشرت اولیه را هم فراموش کنیم. متأسفانه خیلی‌ها آداب و رفتاری که والدین‌شان به آنها یاد داده‌اند را فراموش کرده‌اند و خیلی‌ها هم تربیت چندان خوبی نداشته‌اند.

داشتن رفتار اجتماعی درست، خیلی سخت نیست؛ اما بیشتر ما تصور می‌کنیم که این آداب و رفتارها دیگر قدیمی شده و در دنیای امروز جایی ندارند. اما این اصلاً درست نیست. اگر هر کدام از ما لحظاتی را به بازیابی اصول و قواعد آداب اجتماعی خوب صرف کنیم، متوجه می‌شویم که نه تنها در زندگی شخصی‌مان، بلکه در روابط کاری هم به دردمان خواهند خورد.

در زیر راه‌هایی برای ارتقای این آداب و رفتارها در خودتان اشاره می‌کنیم که مطمئناً کمک می‌کند تاثیر بهتری







محیط عمومی ساجق بجوید، سعی کنید این کار را آرام‌تر انجام دهید و از باد کردن آن یا ایجاد صدای بلند با ساجق خودداری کنید.

• زنگ موبایلتان را در صورت لزوم خاموش کنید. اولین کاری که بعد از وارد شدن به یک محیط عمومی می‌کنید این است که زنگ موبایل تان را خاموش کنید. به خاطر داشته باشید که نیازی نیست به همه تماس‌هایی که با شما گرفته می‌شود همان لحظه پاسخ دهید. اگر می‌دانید که تماسی ضروری است، عذرخواهی کنید و به محیط یا اتاق دیگری رفته و آنجا با تلفون صحبت کنید. سعی کنید مکالمه‌تان پشت تلفون کوتاه باشد و از طرف مقابل بخواهید که در اولین فرصت با او تماس بگیرد.

• مودبانه حرف بزنید. وقتی با کسی صحبت می‌کنید، چه سر کار باشد و چه در محیط اجتماعی‌تر، هیچوقت درمورد پول، مذهب و سیاست حرف نزنید. این موضوعات بسیار حساس هستند و می‌تواند موجب انفجار احساسی شما یا طرف مقابلتان شود و همین مسئله باعث شود صدایتان را بالا ببرید، حتی فریاد کشیده یا از الفاظ نادرست استفاده کنید.

منبع: [www.alamto.com](http://www.alamto.com)

دستشان پر است انجام دهند.

• وقت‌شناس باشید. هیچ چیز بدتر از منتظر نگه داشتن دیگران نیست. این کار واقعاً بی‌ادبانه است و نشان می‌دهد برای وقت دیگران ارزش قائل نیستید. اگر عادت دارید که همیشه دیر بر سر قرارهایتان می‌رسید، ساعت تان را ۱۰ تا ۱۵ دقیقه عقب بکشید تا سر ساعت برسید.

• در انظار عمومی خودتان را آرایش نکنید. اگر نیاز است که روی صورتتان کاری انجام دهید، موبایلتان را شانه بزنید و یا آرایش کنید، سعی کنید این کار را جلو چشم بقیه و در محیط عمومی انجام ندهید. به سرویس صحنی آن محل بروید و یا صبر کنید تا به خانه بروید. خانم‌ها، زدن سریع رژلب بدون آینه اشکالی ندارد، اما درست نیست که کیف لوازم آرایش‌تان را در یک محیط عمومی بیرون بیاورید و با آینه جیبی شروع به آرایش کردن خودتان کنید. همچنین گرفتن ناخن‌ها یا لاک زدن هم در محیط‌های عمومی کار نادرستی است.

• تا حد امکان در محیط‌های عمومی کمتر ساجق بجوید. اگر به دلیلی منطقی مثل خوشبو کردن دهان یا از بین بردن خشکی دهان، باید ساجق بجوید، سعی کنید این کار را در ماشین‌تان و بین راه انجام دهید. اگر واقعاً لازم است که در یک





احاطه می‌شدند، یا افراد داخل غار را برای ساختن زیارتگاه استفاده می‌کردند. در داخل غارهای ناحیه بامیان افغانستان نقاشی‌های دیواری و چهره‌های زیادی از بودا پیدا می‌شود.

دو بودای از بین رفته در سال ۲۰۰۱ ارزش تاریخی زیادی داشتند و یکی از آن‌ها ارتفاعی برابر با ۵۳ متر داشت و در واقع یکی از عظیم‌ترین بوداهای این منطقه بود. دومین بودا ارتفاعی برابر با ۳۶ متر داشت. هر دو بودا در دل صخره‌ها قرار داشتند و امروز به‌وضوح جای خالی بودای عظیم حس می‌شود. بدنه اصلی بودا از صخره‌های ماسه‌سنگ درآمده و نوعی پیکرتراشی داخل کوه صورت گرفته است. نمی‌توان نام نقش برجسته را بر آن

## بودای بامیان؛ بودای فراموش شده در سرزمین افغانستان

پیکره بودای بامیان، مجسمه‌ای بزرگ از بودا است که در بامیان افغانستان قرار داشت و در سال ۲۰۰۱ تخریب شد.

در نزدیکی یکی از کوه‌های ماسه‌سنگ جاده ابریشم در شهر باستانی بامیان افغانستان مجسمه‌هایی از بودا وجود داشت. دو مجسمه بودا در میان مجسمه‌های دیگر خودنمایی می‌کرد، چون هم عظمت بیشتری داشت و هم در طراحی و ساخت آن جزئیات زیادی به کار رفته بود. در سال ۲۰۰۱ میلادی دو مجسمه بودا با قدمتی برابر با ۱۵۰۰ سال به دست طالبان تخریب شد، که این حرکت بازخوردی جهانی داشت.

آیین بودا یا بودیزم مدت‌زمان طولانی به‌عنوان یکی از مذهب‌های رسمی شبه‌قاره هند و آسیای مرکزی شناخته می‌شد. در اوایل دوره کوشانی در هند در مسیر جاده ابریشم و در نزدیکی افغانستان مجسمه‌های بودای زیادی ساخته شد و صومعه‌ها و زیارتگاه‌هایی برای بودا در این منطقه بنا می‌شد.

زیارتگاه‌هایی بودایی معمولاً در کوه ساخته و با دیوارهایی

گذاشت، چون مجسمه طول و عرض زیادی داشته است.

بخش عمده اطلاعات بوداهای بامیان هند از سفرنامه راهبان چینی در قرن هفتم به دست آمده است. راهبی با نام «هوسان تسانگ» در قرن هفتم به منطقه بامیان سفر می‌کند و از این بودا به‌عنوان بودایی با عظمت با چهره‌ای شاداب و زنده یاد می‌کند. نکته جالبی که این راهب در سفرنامه به آن اشاره می‌کند، رنگ دو بودای عظیم است؛ اورنگ آن‌ها را طلایی با تزئین‌های سنگی و درخشان توصیف کرده است. بدون شک این منطقه و بوداهای آن، یکی از محبوب‌ترین مکان‌ها برای پیروان مذهب بودا بوده است که به نظر می‌رسد سنگ‌های مجسمه هم به غارت رفته باشد.

بر اساس تحقیقات اخیر به نظر می‌رسد هنوز چند بودا در این منطقه باقی مانده و به دلیل مخفی بودن در غار از دست انسان‌ها در امان مانده است.

منبع: [www.kojaro.com](http://www.kojaro.com)





ژبازن: محمد عزیز پردیس

## برایالی کسان د خپلو رخصتیو له ورځو څه ډول گټه اخلي؟

ټکنالوژی څخه د لرې والي لپاره رخصتي مناسب وخت دی، چې خان ترې لرې وساتو؛ نو په دې اساس هڅه وکړئ، چې د نیمې ورځې او یا هم څو ساعتونو لپاره خپل گرځنده ټیلیفون او کمپیوټر له خانه لرې کړئ. د استراحت پر وخت د کمپیوټر سکرین ته مه مخامخېږئ، هرڅومره چې له ټکنالوژی څخه لرې واوسئ، نو سترس به مو کم، ذهن به مو آرامه او ښه خوب به ولرئ.

### له نورو سره کار نه لرې

کله چې تاسو په مسافری کې یاست؛ ممکنه ده چې ځینې ملګري او همکاران مو درسره اړیکه ونیسي، که د هغوی سره کوم ضرور کار نه لرئ، د دې لپاره چې له ټکنالوژی نه لرې واوسئ؛ نو له هغوی وغواړئ چې په رخصتیو کې دې تاسو سره ټیلیفوني اړیکه ونه نیسي. شاید فکر کې مو دا راوگرځي، چې هغوی به په دې اړه واقف وي؛ خو ځینې وخت اړینه ده چې هغوی په خپلو غوږونو دا خبره واوري، ترڅو عمل پرې وکړي.

خپل وخت د کورنۍ سره تېروي؛ د اونۍ په اوږدو کې، د کاري مصروفیت له امله، نشئ کولی د کورنۍ سره ډېر وخت تېر کړئ؛ خو رخصتي ددې ستونزې د جبران لپاره غوره موکه ده.

کېدای شي تاسو ډېر دوستان ولرئ او تل به درياندې راټول وي؛ خو هېڅوک ستاسو د کورنۍ ځای نشي نیولی. کورنۍ ته مو وخت ځانګړی کړئ.

### ورزش کوي

برایالی خلک د ورزش پر اهمیت خبر دي. هغوی په دې

ډېری وګړي دا عادت لري او تل وايي چې ډېره سخته کاري اونۍ یې تېره کړه، باید د رخصتیو له ورځو څخه ډېره گټه پورته کړم او استراحت وکړم؛ خو برایالی کسان یوه مهمه ځانګړنه لري او هغه دا چې د ټولو ورځو او په ځانګړي ډول، د رخصتیو څخه په ښه ډول گټه اخلي.

که غواړئ پوه شئ، چې نورې کومې ځانګړنې برایالی کسان د نور خلکو څخه جلا کوي؛ نو بشپړه لیکنه ولولئ:

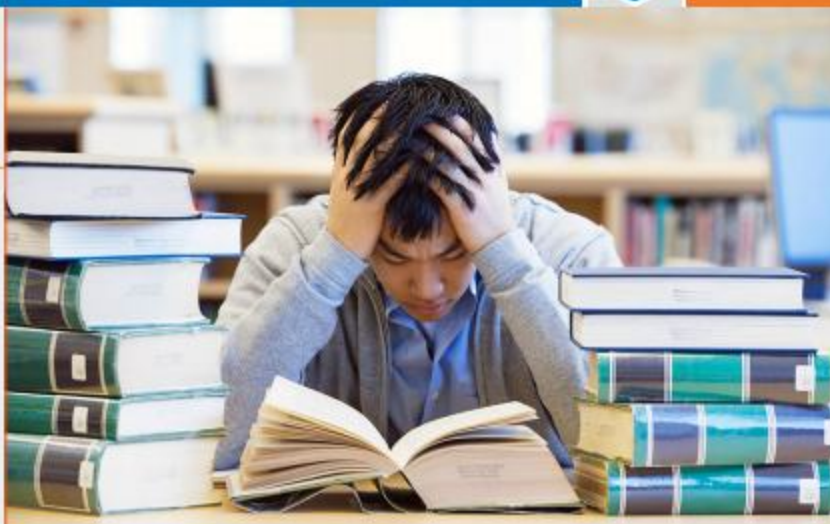
برنامه جوړوي: برایالی کسان نه یوازې د کاري ورځو لپاره، بلکې د رخصتیو ورځو لپاره هم برنامه جوړوي. که هغوی د خپلو رخصتیو ورځو لپاره برنامه ونه لري، نو د دې احتمال ډېر دی، چې په خپلو کارونو کې دې ډوب شي. باید وویل شي چې دا پلان جوړونه ډېره دقیقه نه ده او باید نرمښت پکې وي.

د بېلګې په ډول: هغوی پروګرام جوړوي، چې خپلو اولادونو سره د سیاحت لپاره ولاړ شي، دا چې چېرته یا کومې سیمې ته د چکر لپاره ولاړ شي، دومره اړینه نه ده او کومې ځانګړې برنامې ته اړتیا نه لري.

### خپل کارونه مخکې له رخصتیو څخه بشپړول

برایالی کسان مخکې د رخصتیو له پیلېدو څخه خپل کارونه پای ته رسوي؛ چې په دې اساس به یې فکر شاته پاتې کارونو لپاره مشغول نه وي او د خپلو رخصتیو څخه به ښه خوند اخلي. له ټکنالوژی څخه لرې وي: په معمول ډول سهار چې کله له خوبه پاڅېږو، نو تر نیمو شپو مو د ټکنالوژی سره سروکار وي، د





سره به مو ذهني سترپاوې له منځه ولاړې شي. د مزاحمو کارونو په اړه فکر کول، له ذهن څخه وباسي: ذهن مو په دوامداره توګه د فکر کولو په حال کې دی، چې به سختی سره کولی شو ناوړه او مزاحم فکرونه مو ذهن څخه لرې کړئ؛ خو بريالي کسان د دې کار په مهارولو له کې ځانګړی مهارت لري. هغوی د راتلونکو پېښو په اړه اندېښنه نه کوي او يا هم کومې نيمګړتياوې يې چې په تېر وخت کې ترسره کړي دي، په اړه يې فکر نه کوي. د هغې پر ځای ټول تمرکز په (اوس مهال) کارونو کوي او د خپل ژوند څخه خوند اخلي. هغوی په کافي اندازه خوب کوي: زموږ بدن آرام (استراحت) ته اړتيا لري، چې د اونۍ په لړ کې مونږ ته د کافي استراحت وخت نشته.

بريالي کسان دا تشه په خپلو رخصتو کې ډکوي، که څه هم هغوی خپل ځان لپاره جوړه کړې برنامه لري؛ خو بيا هم د خوب څخه نه تېرېږي او د خوب په بشپړولو سره خپله مصرف شوې انرژي بېرته پوره کوي. د لوړ فکر يا تمرکز سره کار کوي: ځيني بريالي خلک د خپلو رخصتو لپاره بل ډول برنامه جوړوي. هغوي د دې فرصت څخه ګټه اخلي او که ورته ممکنه وي، خپل کاري ځای ته ځي، ترڅو هلته د آرامۍ او سکون څخه په استفادې خپلو کارونو باندې، د نورو ورځو په پرتله ښه غور وکړي. داسې وختونو کې د نورو ورځو په پرتله څوچنده کار کولی شي.

### د خپل وخت په ارزښت پوهېږي

وخت د برېښنا او باد په څېر په تېرېدو دی، بريالي خلک دقیقه پر دقیقه د خپل وخت پر ارزښت پوهېږي. د بېلګې په توګه: که کومه برنامه يا کار يې نه خوښېږي، نو چورلټ ورته (نه) وايي. په حقيقت کې تل د هغو کارونو په لټه کې دي، چې د دوی خوښ وي او په راتلونکي کې پښماني ونه لري. د خپل يوازيتوب څخه خوند اخلي: تر ټولو بريمن خلک هغه دي، چې په خپل ارزښت پوهېږي او د خپلې خوښۍ لپاره هڅه کوي. هغوی پر دې پوهېږي، چې پرته له خپل ځان څخه بل هېڅوک، د دوی د خوښيو مسؤول نه دي، نو په همدې اساس د خپل يوازيتوب څخه هم پوره خوند اخلي.

سرچينه: تاند ويبپاڼه

پوهېږې چې د يو سالم، او فعال ذهن درلودو لپاره بايد سالم بدن ولري. نو په همدې اساس، تبلي نه کوي او حتی په رخصتو کې هم خپل بدني فعاليت او ورزش ته دوام ورکوي. د خپلې خوښې ځايونو ته ځي: رخصتيانې د کور څخه د وتلو او د تازه هوا د تنفس کولو لپاره مناسب وخت دی، په ځانګړي ډول، د يوې سترې او کاري اونۍ څخه وروسته. دا مهمه نه ده چې د کال په کوم موسم کې ياست، کالي مو واغوندئ او د خپل څلورو خواوو (طبيعت) څخه خوند واخلي. په لوڅو پخو پر چمنونو منډې ووهئ، بوټان / څپلۍ مو له پخو لرې کړئ، پر خپل ځان اوبه وشيندئ، د ونو شنې پانې لمس کړئ، ماشومانو سره مو د څغاسټې، فوټبال، کرکټ او نورې لوبې ترسره کړئ. هغه وخت به پوه شئ، چې د رخصتو څخه خوند اخېستل څه ته وايي؟!

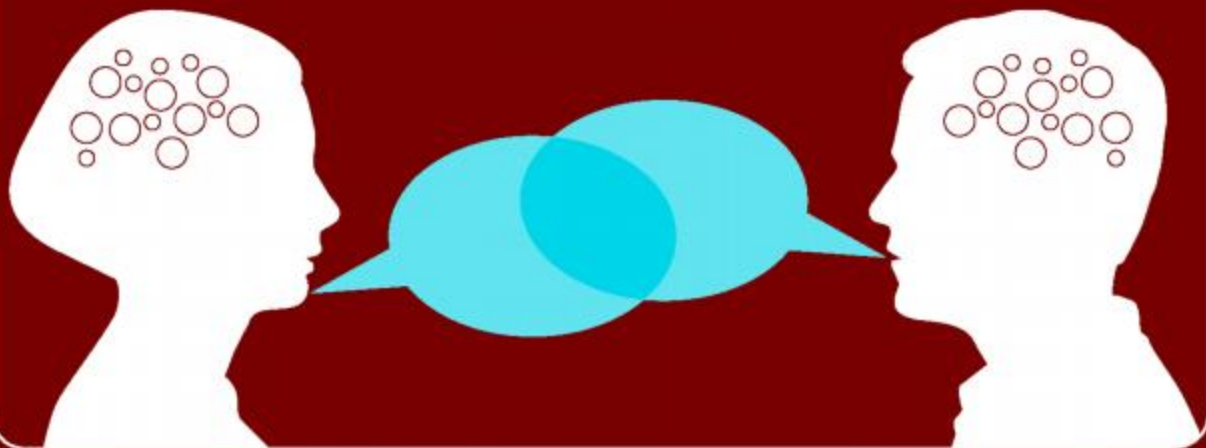
### يو لنډ سفر ته ځي

سفر ته تلل يو له هغو کارونو څخه شمېرل کېږي، چې د اشخاصو پر روحيې ډېر تاثير لري. بريالي کسان له وړو فرصتونو څخه د خوند اخېستلو لپاره ګټه اخلي. د بېلګې په توګه: هغوی د خپلو رخصتو لپاره لنډ او ساده سفرونه انتخابوي. ځيني سفرونه مو زړه تنګوالی لا ډېروي؛ خو که هغه ځايونه چې له تاسو څخه يو يا دوه ساعته واټن لري، د سفر له لپاره وټاکئ نه يوازې دا چې زړه به مو تنګ نه شي بلکې ښه انرژي به هم ترلاسه کړئ.

### د خپلې خوښې وړ کارونه ترسره کوي

ستاسو د خوښې وړ فعاليت څه دی؟ ورزش، کتاب لوستل، پېرل، نقاشي يا هم انځور نيونه؟ کومو ورځو کې چې رخصت ياست، هڅه وکړئ هغو کارونو سره مو چې مينه وي، ترسره يې کړئ، هغه کارونه چې د اونۍ په ترڅ کې مو د کاري مصروفيت له امله نه دي ترسره کړي، ويې کړئ. د دې کارونو په ترسره کولو





## چرا استفاده از کلمات سنگین در محاوره اثر منفی روی مخاطب می‌گذارد؟

همچنین معمولاً افرادی که از کلمات سنگین، بیشتر استفاده می‌کنند از تحصیلات عالی کمتری بهره برده‌اند و بیان این کلمات نیز عدم بهره از تحصیلات عالی را بیشتر نمایان می‌کند. در سوی مقابل، افرادی که تحصیلات دانشگاهی را تجربه کرده‌اند، تلاش می‌کنند تا با بیان کلمات ساده، منظور خود را گویا تر به دیگران برسانند.

از سوی دیگر به کاربرد کلمات سنگین، احساس عدم امنیت و نیازمندی شخص را القا می‌کند. این افراد قصد دارند با بیان این گونه کلمات، بر احساس شخصی خود در مورد عدم اطمینان به هوش شان، سرپوش گذارند.

در نهایت پیشنهاد می‌شود در محاوره‌های خود از کلمات عادی و قابل فهم خود بهره ببرید و تمرین کنید که تا حد ممکن گویا و قابل درک برای تمام مخاطبین خود صحبت نمایید.

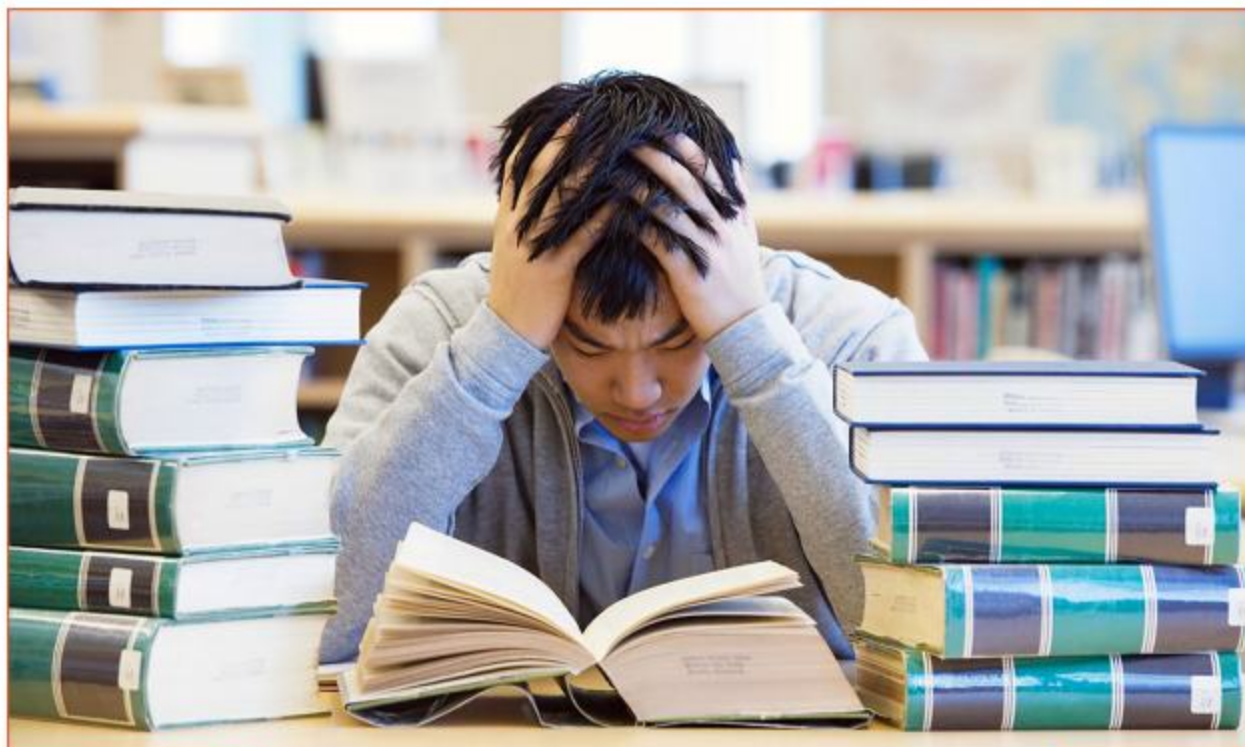
منبع: <http://digiato.com>

بسیاری از افراد تصور می‌کنند با گفته‌های پرطمطراق و سنگین، می‌توانند بر دیگران تأثیر گذاشته و آنها را مجذوب صحبت‌های خود کنند؛ غافل از اینکه همین روش محاوره می‌تواند برای مخاطبان طاقت فرسا باشد و آنها را از گفتگو متفر کند.

ولی دلیل این نوع صحبت چیست و چرا برخی افراد بر آن اصرار دارند؟ در ادامه قصد داریم این موضوع را بیشتر بررسی کنیم و توضیح دهیم که چرا باید استفاده از این سبک محاوره را فراموش کرد.

افرادی که کلمات سنگین را در صحبت‌های خود به کار می‌برند، معمولاً تلاش می‌کنند تا با این روش، خود را سلطه طلب یا مقتدر نشان دهند. جالب تر آنکه مدیران موفق معمولاً از کلمات عادی در گفتار خود استفاده می‌کنند و تلاش نمی‌کنند که با بیان این کلمات، قابلیت‌های خود را به دیگران اثبات کنند. در مقابل آنها می‌خواهند مخاطبین شان، گفته‌های آنها را به راحتی درک کنند.





## خاصیت افراد تاثیرگذار

نظری بیندازیم می بینیم که یکی از خاصیت های که آنها را از دیگران برجسته و متمایز ساخته، قدرت سخنوری آنها میباشد. ما گاهی اوقات مفکوره ها و نظریات بسیار عالی داریم اما چون نمیتوانیم آن را بصورت درست بیان بکنیم، یا این مفکوره ها نزد خودمان تا ابد میمانند و یا هم اگر به کسی بگوییم تاثیر آنچنانی نمیداشته باشد.

اگر قرار است صحبت و سخنرانی داشته باشیم، سعی کنیم قبل از آن جملات و یا کلمات کلیدی را یادداشت کنیم تا هم فصاحت لازم و هم بر صحبت خود کنترل داشته باشید. در ضمن، در موقعیت مناسب (گاهی اوقات اول صحبت، میان و یا هم در آخر)، یک شعر، داستان کوتاه، لطیفه، ضرب المثل و ... بکار ببریم. مطمئن باشیم که صحبت مان به یاد ماندنی تر خواهد شد.

### ۲. آراستگی ظاهری

آراستگی ظاهری و نظافت از عالی ترین خصوصیات آدم های تاثیر گذار است. این کار نه تنها اعتماد به نفس ما

تاثیر گذاری مثبت در اجتماع، یکی از برجسته ترین صفات انسان های موفق میباشد. افراد تاثیر گذار دارای مهارت های منحصر به فرد بوده و توانایی متقاعد ساختن دیگران را دارند. این مسئله باعث می شود تا دیگران علاقه بیشتری به عقاید و طرز فکر و حتی خود آنها داشته باشند.

فرقی نمی کند که ما یک محصل هستیم یا یک متخصص، موفقیت ما در قابلیت ما بر متقاعد کردن دیگران به انجام کاری که می خواهیم، بستگی دارد. متأسفانه بیشتر مردم فکر می کنند که تاثیر گذار بودن فقط متعلق به تعداد خاصی از افراد هست. به همین دلیل، این افراد خود را در موقعیتی قرار می دهند که امکان موفقیت و پیشرفت شان کمتر میشود.

اگر میخواهیم در جامعه خود یک فرد تاثیر گذار باشیم، به نکات ذیل باید توجه داشته باشیم:

### ۱. قدرت سخنوری

گوینده و سخنور خوبی باشیم؛ یعنی شیرین، خلاصه و مشخص صحبت کنیم. اگر به زندگی اشخاص تاثیر گذار





اجازه صحبت نمیدهیم. و این کار باعث میشود احترامی که نزد مردم داریم کمتر شود.

را بلند میبرد، بلکه نزد دیگران یک تصویر خوبی از خود بجا میگذاریم.

### ۵. تمرین و آمادگی

به هیچ وجه بدون آمادگی لازم در محافل و جلسات کاری یا علمی شرکت نکنیم به خصوص اگر قرار باشد عضو محوری محفل و یا سخنران هم باشیم. این کار باعث میشود که اعتماد به نفس ما پایین آمده و احساس خجالت کنیم. در ضمن، یاد مان باشد که در جلسات کاری و علمی بدون قلم و کتابچه یادداشت نباشیم.

### ۶. مثبت اندیشی

همیشه تلاش کنیم فرد راه حل محور و مثبت اندیشی باشیم. غالباً، مردم از انسان های منفی نگر خوش شان نمی آید. ولی اگر ما مثبت اندیش باشیم در دل های مردم نفوذ میکنیم.

### ۷. تشویق و ترغیب دیگران

آنجا که لازم است و میتوانیم، حتماً از کارکرد خوب دیگران در اسرع وقت، بی ریا تشویق کنیم. وقتی دیگران را تشویق می کنیم به آنها انگیزه و حس خوبی میدهیم.

منبع: [www.danistaniha.com](http://www.danistaniha.com)

### ۳. احترام به دیگران

به دیگران احترام نموده و با مهربانی برخورد کنیم، حتی اگر سطح دانش و تجربه مان از اطرفیان مان بلندتر باشد. برای دیگران احساس احترام بدهیم چون بهترین احساس هر فرد، احساس حرمت و عزت است.

طبیعاً که وقتی کسی احترام میشود احساس خوبی پیدا میکند. با ایجاد این حس در افراد می توانیم مورد اعتماد آنها قرار گرفته و نزد آنها محبوب شویم، که این دو رکن اساسی در نفوذ به افراد می باشد. اگر کاری کنید که افراد احساس کنند که برای ما مهم هستند، راحت تر با ما ارتباط برقرار می کنند و همچنین راحت تر می توان آنها را متقاعد کرد.

### ۴. مهارت شنوندگی

شنونده ی خوبی باشیم. با حرف های دیگران گوش داده و با حرکات مناسب مثل تکان دادن سر یا تائید سخنان گوینده، با آنها ارتباط غیر کلامی برقرار کنیم. در ضمن، وقتی در جمعی نشسته ایم به دیگران هم اجازه صحبت بدهیم. اگر به حرف دیگران گوش نکنیم و خود ما یکسره صحبت بکنیم، دیگران فکر میکنند ما فرد خودخواه و پر حرف هستیم که به دیگران



## با بوی بد دهان باید چه کرد؟



و پیاز و ادویه استفاده شده باشد، به نوعی باعث بوی بد دهان می‌شود.

استفاده از برس دندان و مسواک قبل و بعد از صبحانه و هر وعده غذایی، لیموترش، شربت مالته و یا یک سبزی معطر مثل "نعناع"، "مرزه" و "تلخون" می‌تواند از بوی بد دهان جلوگیری کند.

لازم به ذکر است کشیدن مسواک بر روی زبان یکی دیگر از راههای کاهش بوی بد دهان می‌باشد، استفاده از قرص‌ها و سپری‌های خوشبوکننده علاوه بر بیماری‌های ریه، باعث فرسودگی دندان‌ها به مرور زمان می‌شود.

مسواک زدن و استفاده از نعناع، بهترین راه برای درمان بوی بد دهان است.

افرادی که از بوی بد دهان رنج می‌برند باید حتماً به پزشک مراجعه کنند تا باتشخیص مناسب، علل بوجود آورنده این بیماری در آنها رفع شود.

منبع: ویبلاگ مقاله اول

بوی بد و نامطبوع دهان قابل درمان است. بوی بد دهان از موارد شایع بین افراد است و به همین دلیل اغلب خود فرد هم متوجه آن نیست، چون به آن عادت کرده است.

بوی بد دهان از نظر آداب معاشرت اجتماعی برای افراد مشکل آفرین است و باید علت آن شناخته شود، اشکالات حفره دهان یکی از علت‌های اصلی بوی نامطبوع دهان می‌باشد.

همچنین اختلالات گوارشی مانند اختلال در مری و معده در افرادی که مرتباً ترش می‌کنند و یا عفونت‌ها و آبسه‌های ریوی، التهاب حفره بینی، سینوزیت (التهاب سینوس‌ها)، رنیت (التهاب مخاط بینی) و التهاب ناحیه حلق مثل گلو درد‌های چرکی نیز سبب بوی بد دهان شود.

بیماری‌های لثه نظیر پیوره، التهاب لثه، لقی و پوسیدگی دندان‌ها هم از شایعترین علل بوی بد دهان می‌باشد، تجمع مایکرو ارگانیزم‌ها و تخمیر قندها در محل پوسیدگی و موارد دیگر نیز سبب بدبویی دهان می‌شود.

گرسنگی، گرسنه خوابیدن و خوردن بعضی از غذاهای بودار به خصوص در شب مانند غذاهای آماده که در آن سیر





## فواید میوه جات و سبزی جات برای سلامتی



باشند که میزان آنها نیز تثبیت شده است و برای بدن مفید می باشد و شکر موجود در آنها نیز متعادل بوده و انرژی بیشتری را برای بدن فراهم می آورند و بجز همه این موارد، سیستم محافظتی بدن را نیز ارتقا می بخشند.

رنگ هایی که در سبزیجات و میوه های مختلف به کار می رود، دارای خواص منحصر به فرد خود هستند که به طریقی خاص به سیستم محافظتی بدن سود می رسانند. باید از رنگ های مختلف استفاده کنید تا بتوانید بالاترین نتیجه را بدست آورید. تحقیقات اخیر دانشمندان حاکی از این امر هستند که مصرف میوه ها و سبزیجات با رنگ های مختلف این امکان را برای افراد فراهم می آورند تا بتوانند تمام مواد مورد نیاز بدن را بدست آورند، امری که با وجود هیچ مکمل و یا ویتامین های ساختگی میسر نخواهد بود. در حدود ۱۲۰۰۰ نوع فیتو کیمیکال مختلف توسط دانشمندان کشف شده است، اما تا کنون هیچ مکملی ساخته نشده که همه آنها را دارا باشد. لازم به ذکر است که در میوه ها و سبزی های تازه ۱۸۰ نوع ویتامین و ماده معدنی مختلف نیز یافت می شود و بدن ما نیز برای عملکرد مناسب نیازمند آنها می باشد.

میوه ها و سبزیجات ویتامین ها و مواد معدنی را در بر دارند که در هیچ گونه از مکمل ها یافت نمی شوند. در هر یک از میوه های و سبزی ها با رنگ ها مختلف خواص و مزایای متفاوتی نهفته است، در این نوشته قصد داریم تا چیزهای بیشتری در این مورد یاد بگیریم.

باید بدانید که لازم است بطور روزانه حداقل ۵ وعده میوه و سبزی استفاده کنید.

این روزها به ویژه برای جلوگیری از سرطان پیشنهاد می شود که ۸ تا ۱۳ وعده میوه و سبزی استفاده شود. در کنفرانسی که به تازگی برگزار شده بود از حضار درخواست شد که هر کسی که تا به آن موقع تنها در رژیم غذایی روزانه خود از یک وعده میوه یا سبزی استفاده کرده، دست خود را بلند کند. نتیجه حیرت آور بود؛ هیچ کس دست خود را بلند نکرد! شاید خیلی غیر معمول نباشد. شیوه مدرن زندگی، ما را به مصرف غذاهای صنعتی سوق می دهد.

برای جلوگیری از بیماری های مزمن، مصرف میوه و بالخصوص سبزی از اهمیت بالایی برخوردار می باشد. سبزی ها حاوی مواد ضد اکسند، مواد معدنی، و فیتو کیمیکال ها می





اختلالات مربوط به پروستاات به شدت جلوگیری می کند و اثر آسیب هایی که از طریق تشعشعات زیان بخش آفتاب بر روی بدن بوجود می آید را بهبود می بخشد. وجود ماده لیکوپن سبب ایجاد رنگ سرخ در میوه ها می شود.

### نارنجی - زردک، کدو زرد، کدو، کچالو شیرین، شفتالو، طالبی

این مواد حاوی کارتنوئید هستند که به بازسازی DNA کمک کرده و در نتیجه از ایجاد سرطان جلوگیری می نمایند. همانطور که مادرها از همان زمان کودکی به ما توصیه می کردند این نوع گیاهان به ویژه برای پیشگیری از بیماری های چشمی مفید هستند و به دید چشم در شب کمک می کنند. میوه هایی که رنگ آنها نارنجی پر رنگ است به بدن در جذب ویتامین A کمک می کنند و از انباشته شدن بیش از حد این بیماری که سبب ایجاد پوکی استخوان می شود نیز جلوگیری می نمایند.

**زرد مایل به سبز - جوار، نخود، خربزه، آووکادو**  
این ترکیب زرد و سبز حاوی کاروتنوئید لوتئین می باشد که از ایجاد آب مروارید و بروز لکه های سرطانی بر روی پوست جلوگیری می کند. این نوع میوه ها و سبزی جات همچنین تا

رنگ های متفاوت در میوه ها و سبزی ها سبب می شوند که بدن را در برابر محرک های خارجی ایمن تر گردانده و به رفع سترس های مختلف کمک می کنند. بد نیست نگاهی به رنگ های مختلفی که در رژیم غذایی خود استفاده میکنید بیندازید و ببینید آیا از همه رنگ ها استفاده می کنید یا خیر.

### سبز - بروکلی، کلم برگ، پالک، کاهو، جوانه بروکسل

گیاهان سبز به ویژه برای سیستم گردش خون مفید هستند. آنها سرشار از مواد معدنی و انواع مختلف ویتامین های گروه B هستند. برخی از فیتو کیمیکال هایی که در گیاهان سبز یافت می شوند عبارتند از: ایندول و سولفورافن که حاوی ساختارهای ضد سرطان می باشند. دانشمندان سعی داشته اند که از آنها به تنهایی در مکمل ها استفاده کنند، اما متوجه شده اند که نتیجه آنها در کنار سایر ترکیبات گیاهی اثر بخش تر خواهد بود.

**سرخ - بادنجان رومی، تربوز، کلم سرخ**  
گیاهان سرخ سرشار از انواع مختلف فیتو کیمیکال ها می باشند که این توانایی را دارند تا اثر رادیکال های آزاد را از بین ببرند. یکی از انواع خاص فیتو کیمیکال ها با نام لیکوپین از





خواص بیشماری دارد و مواد معدنی زیادی را در بردارد به ویژه سدیم که سبب می شود مفاصل از سلامت مناسبی برخوردار شوند.

### سرخ/آبی/بنفش - سیب سرخ، لبلبو، زغال اخته، توت فرنگی، آلو بخارا، انگور، شاه توت

این میوه ها که دارای رنگ های تیره هستند از آنتی اکسیدان های بیشماری برخوردار می باشند. جریان خون را در رگ ها بهبود می بخشند و از لخته شدن خون جلوگیری می کنند. همچنین حاوی فیتوکیماکال های ضد پیری نیز هستند. به هر حال زمانی که سالاد درست می کنید مطمئن شوید که تنوع گوناگونی از میوه های و سبزی های مختلف را در آن گنجانیده اید. سعی کنید که حداقل ۵ رنگ متنوع در سالاد وجود داشته باشد. از سایر رنگ ها نیز به طور مجزا در رژیم غذایی روزانه خود استفاده کنید. سعی کنید که هر روزه خودتان را به ۸ تا ۱۳ وعده میوه و سبزی نزدیک تر کنید تا بدن قادر شود، مواد غذایی مورد نیاز خود را بدست آورد.

منبع: [www.mardoman.net](http://www.mardoman.net)

حدودی می توانند از بروز پوکی استخوان نیز جلوگیری کنند.

### زرد مایل به نارنجی - مالته، آناناس، نارنگی، شفتالو، ام، شلیل

این نوع میوه ها سرشار از انواع آنتی اکسیدان ها می باشند، به ویژه ویتامین C و به حفظ سلامت غشاهای مخاطی کمک می کنند. این مواد همچنین به بافت های اتصالی نیز سود می رسانند، از بیماری های قلبی جلوگیری کرده، گردش خون را تسریع می بخشند و از تورم جلوگیری می نمایند.

### سفید مایل به سبز - پیاز، سیر، ناک، کرفس، نوش پیاز

این نوع میوه ها حاوی مقادیر متنوعی از فیتوکیماکال ها می باشند. سیر و پیاز حاوی آلیسین می باشند که دارای خاصیت ضد ویروسی، ضد قارچی و ضد باکتریایی می باشند و می توانند عملکرد مشابهی مانند یک آنتی بیوتیک خفیف را ایفا کنند. به وعده های غذایی خود مقداری سیر و پیاز اضافه کنید تا خاصیت مسمومیت غذاهای پرچرب را از بین ببرید. کرفس



# واقعیت های معروف درباره بدن انسان از دید ساینس



## ۱: اثر انگشت (Fingerprints)

اثر انگشت بیش از یک قرن، در تحقیقات جنایی نقش عمده داشت. دانشمند سکاتلندی هنری فالد (Henry Faulds)، که در سال ۱۸۸۸ درباره متنوع بودن اثر انگشت مقاله نوشت، بیان می نمود، که هر فرد دارای مجموعه ای کاملاً منحصر به فرد، از اثر انگشت است، اما اکنون فقط یک نسخه چاپی شخص مظنون در جای جرم، برای شناخت جرم وی کافی است. اگر بسیاری از مردم بر این باور داشته باشند، که تجزیه و تحلیل اثر انگشت نامعقول است، عواقب جدی را در پی دارد. در همین باره در سال ۲۰۰۵ م. یک جرم شناس آمریکایی به نام سیمون کول، درباره ۲۲ موارد اشتباهات پرونده های قضایی در تاریخ سیستم قضایی امریکا منتشر کرد. وی تاکید کرد، که درباره تصورات نادرست اثر انگشت، نیاز به تجدید نظر است، به خاطری که در بعضی موارد اثر انگشت موجب می شود، تا افراد بی گناه به جرم متهم شوند و یا هم حتی محکوم به جنایاتی شوند، که اصلاً آنان مرتکب اش نشده اند.

## ۲: لوله و یا قات نمودن زبان

در سال ۱۹۴۰، الفرد ستورتوانت دانشمند علم جنتیکی آمریکایی، در مقاله ی منتشر شده خود ادعا کرد، که توانایی لوله یا قات نمودن زبان را جنتیک تعیین می کند. بناء بر ادعا وی؛ والدینی که می توانند، زبان خود را لوله یا قات کرده می توانند،

## عتیق احمد ناصری

وقتی شما یک موضوع خاص را دقیق میدانید، شاید به طور مثال بگویید، که شما آن را مانند پشت دست خود میدانید. اما سؤال اینجاست که شما درباره دست تان و یا هم در مجموع، درباره بقیه بدن تان چقدر می دانید؟ برای درک این موضوع، مردم در زمان های قدیم، به عقاید افسانه یی و اسطوره یی تمایل داشتند. آنان معلومات نادرست را بین مردم به اشتراک می گذاشتند و به مرور زمان این معلومات نادرست، به عنوان یک واقعیت تبدیل می شد.

اگر شما معتقد هستید، که الکل بدن را گرم می کند (واقعیت چنین نیست)، یا نوزادان نمی توانند، احساس درد داشته باشند (واقعیت چنین نیست)، این نتیجه افسانه ها و داستان های قدیمی است، که به شکل هنگفت تکرار شده اند و ما نمی توانیم اعتبار آن را شک کنیم. امروزه، با این حال، حقایق دروغین در مورد سلامت و بدن انسان در سرعت انترنت گسترش یافته و عواقب آن می تواند، فاجعه آمیز باشد.

خوشبختانه، تحقیقات ساینسی ما را قادر می سازد، تا این ادعاها را به طور دقیق بررسی نماییم. هنگامی که سخن درباره سلامت و بدن انسان می آید، گاهی اوقات ارایه نمودن اطلاعات درست و دقیق، منجر به نجات جان ها نیز می شود. در اینجا می خواهیم، درباره بعضی ادعای نادرست درباره بدن انسان را که ساینس آنرا نادرست ثابت نموده است، بحث نماییم:



احتمالاً اودلادهایی آنان نیز قادر به این بودند.

اما، فقط ۱۲ سال بعد دانشمند علم جنتیک دیگری به نام فیلیپ ماتول، این ادعا را با تحقیق تازه خود رد کرد. هنگامی که وی ۳۳ مجموعه از طفل های دوگانگی را مقایسه کرد، متوجه شد، که در هفت آنان تنها یک دوگانگی لوله نمودن زبان را داشتند، اما دیگران مستثنی بودند.

### ۳: حواس پنجگانه

اغلب کودکان در دوران طفولیت یاد می گیرند، که جسم آنان دارای حواس پنجگانه است؛ حس دید، حس شنیدن، حس ذایقه، حس لامسه و حس بویایی. با وجودی که، این یک واقعیت است، که از نوشته فیلسوف مشهور یونانی، ارسطو در سال ۳۵۰ ق. م سرچشمه می گیرد، اما با این حال، شما در واقع دارای بیش از پنج حس هستید. دانشمندان درباره تعداد دقیق حواس موجودات حیه مطمئن نیستند، اما بین ۲۲ تا ۳۳ تخمین نموده است. برخی از این حواس عبارت اند: حس تعادل (equilibrioception)، حس گرمزدگی (thermoception)، حس درد (nociception) و حس حرکت (kinesthesia).

### ۴: بیدار نمودن شخص خواب آلود

اگر چه در حدود ۷ درصد از مردم، در خواب راه میروند، اما هیچکس نمی داند که چه چیزی موجب این کار آن ها می شود.

مارک پرسمان، متخصص روانشناس و متخصص خواب در بیمارستان لنکنو در پنسیلوانیا، به خبرگزاری رویترز گفت: اعتقاد بر این است که از خواب بیدار شدن از خواب غفلت در دوران باستان آغاز می شود، زمانی که مردم فکر می کردند که روح شما بدن شما را در حالی که خوابید، ترک کرد.

بنابراین، بیدار شدن از خواب بیدار می شود، خوابیدن را به یک موجود بی روح می اندازد. عواقب احتمالی بیداری خواب دچار پیشرفت کرده اند - بعضی می گویند شما می توانید یک حمله قلبی ایجاد کنید یا خواب را به حالت دائمی دیوانگی بفرستید.

در حالی که مطبوعات گفتند بیدار شدن از خواب بیدار، به آنها آسیب نمی رساند، ممکن است آسان نیست. اجازه رفتن به خوابگاه به طور بی وقفه به طور قطع یک گزینه نیست، زیرا ممکن است عواقب وخیم داشته باشد - خواب آلودگی ها شناخته شده اند که خود را زخمی می کنند و یا حتی در حالت

انسان مانند زامبی می میرند.

بدین ترتیب بهترین شیوه عمل این است که به راحتی یک راننده خواب را به رختخواب هدایت کنید.

### ۵: هضم شدن ساجق بلعیده

در مورد ساجق افسانه ای وجود دارد، که اگر ساجق بلعیده شود، هفت سال طول میکشد، تا او هضم شود. باید یادآوری نمایم، که ساجق قابل جویدن است؛ زیرا ساجق حاوی پایه های لاستیک مصنوعی است، که به سادگی قابل هضم نیست. اما این بدان معنی نیست، که ساجق بلعیده، نمیتواند سفر را از طریق دستگاه هاضمی شما انجام بدهد.

راجر لیدل؛ متخصص سیستم هاضمی در دانشگاه دوک آمریکایی در این باره می گوید، که بدن انسان قادر به عبور اشیاء تا تقریباً یک چهارم است، بنا بر این، یک دانه ساجق هیچ مشکلی ایجاد کرده نمی تواند.

### ۶: انعطاف جسم بعضی از مردم (-double jointed)

احتمالاً کسانی را دیده باشید، که انگشت شصت خود را به عقب بر گردانده می تواند و یا هم قادر هستند، که پای خود را در زانو قرار بدهند. شاید شما هم بتوانید این کارها را انجام دهید. به هر صورت، می دانید که این کار را اکثر مردم انجام داده نمی توانند، پس همین سبب است، که این کار در بین مردم یک نوع شکل اسطوره بی را گرفته و گمان می نمایند، که بعضی از مردم دو طرفه (double-jointed) هستند.

باید گفته شود، که هیچ کس با مفاصل اضافی متولد نمی شود، اما امکان دارد، که برخی از آنها با مفاصل، که انعطاف پذیری بیشتری دارند، متولد شوند. این وضعیت به معنای حرکات کششی (hypermobility) یاد می شود و حدود ۱۰ تا ۲۵ درصد جمعیت جهان را تحت تأثیر قرار می دهد.



## نشانه های کمبود کلسیم



### ۲) اگر میخواهید اندام مناسبی داشته باشید

برای داشتن اندام مناسب و لاغر نباید لبنیات پر چرب بخورید. حذف لبنیات از رژیم غذایی باعث کمبود کلسیم و پروتئین و آسیب های جدی به بدن می شود. مصرف شیر، پنیر، مسکه و سایر محصولات باعث تقویت عضلات شده و سیستم محافظتی بدن را تقویت می کند. این مواد ضربان قلب را بالا برده در نتیجه حتی در زمان استراحت نیز بدن کالوری می سوزاند. اگر کلسیم کافی مصرف نمی کنید نه تنها به رشد عضلات خود آسیب می زنید، بلکه تناسب اندام خود را نیز از دست می دهید.

### ۳) درد زیاد استخوان ها و شکستن آسان آن ها

در اثر افزایش سن بسیاری از افراد دچار پوکی استخوان می شوند. اما افرادی که کمبود کلسیم دارند به طور جدی تری دچار این بیماری شده و در سنین کم تری نسبت به سایر افراد دچار پوکی استخوان می شوند. اگر در سنین رشد و نوجوانی و جوانی به مقدار مورد نیاز بدن کلسیم مصرف نکنید در میان سالی با سطحی ترین ضروبات و زمین خوردگی ها استخوان هایتان آسیب دیده و می شکنند. بنابراین وجود کلسیم در رژیم غذایی امری بسیار مهم می باشد.

منبع: زوم تک

کلسیم بنیان گذار استخوان ها و دلیل اصلی استحکام آن است، اگر کودکان در سن رشد کلسیم کافی دریافت نکنند دچار نرمی استخوان شده و رویش و رشد دندان هایشان دچار اختلال می شود.

براساس نتایج به دست آمده در مطالعات دانشگاه بریتانیا ۵ درصد زنان و ۸ درصد مردان در سراسر جهان دچار کمبود کلسیم هستند و ۱۴ درصد از نوجوانان به مقدار کافی از کلسیم استفاده نمی کنند.

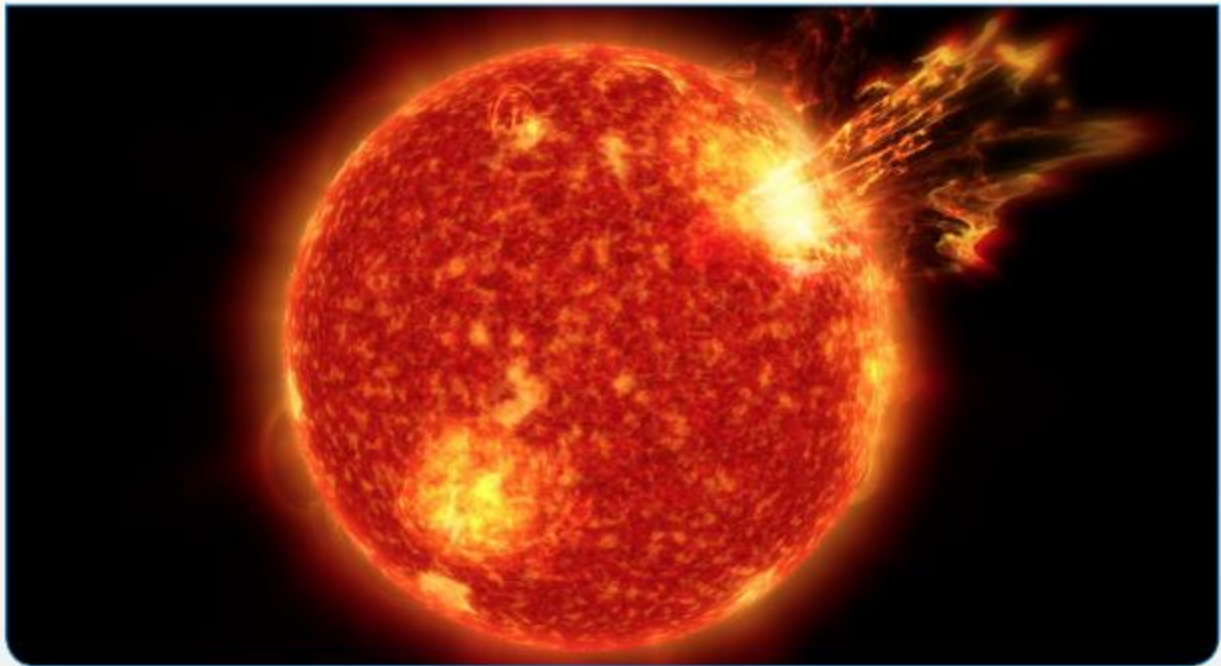
اگر علائم زیر را در خود مشاهده کردید، احتمالاً دچار کمبود کلسیم هستید و بهتر است به داکتر مراجعه کنید.

### ۱) احساس خستگی بیش از حد

کلسیم در متابولیسم و تولید انرژی نقش دارد. در صورت عدم مصرف کافی آزاد سازی انرژی در بدن با مشکل روبرو شده و نمی تواند انرژی مورد نیاز خود را برای انجام فعالیت ها به دست آورد در نتیجه احساس ضعف و خستگی خیلی سریع بر بدن غلبه می کند. کمبود کلسیم در زنان باردار باعث خستگی و ناتوانی می شود چرا که استخوان بندی نوزاد در رحم مادر شکل گرفته و تقریباً کل کلسیم بدن مادر را مصرف می کند.



## چرا تاج خورشیدی داغتر از سطح آن است؟



یکی از توضیحات احتمالی برای دمای بالای اتمسفر خورشید، انفجارهای کوچک خورشیدی هستند که باعث می‌شوند انرژی و پلازما به درون تاج خورشیدی آزاد شود و دمای تاج خورشیدی به شکل مرگباری افزایش یابد. به این انفجارهای کوچک، «نانو شراره» خورشیدی گفته می‌شود. این توضیح، نخستین بار در سال ۱۹۶۰ میلادی ارائه شد؛ اما از آنجایی که در آن زمان با وجود مطالعات بسیار، امکانات کمی وجود داشت، تشخیص این انفجارهای کم‌نور میکروسکوپی که هزاران بار در ثانیه در سرتاسر نورسپهر به صورت موجی حرکت می‌کنند، بسیار دشوار بود.

اکنون به لطف مطالعه‌ای که به رهبری شین نوسکی ایشیکاوا از آژانس اکتشافات هوافضایی جاپان انجام شد، دانشمندان می‌توانند بهترین توضیح را برای این پدیده ارائه دهند. ایشیکاوا و دیگر پژوهشگران همکارش، به سراغ داده‌هایی رفتند که راکت صوتی FOXSI-2 در جریان پروازی که در دسامبر ۲۰۱۴ انجام شد، جمع‌آوری کرد. این افراد مجدداً داده‌ها را بررسی کردند و به نکات مهمی پی بردند. این گروه پژوهشگر می‌گویند که مشاهده‌ی این انفجارهای کوچک، آن هم در

تعدادی از دانشمندان اعلام کرده‌اند که موفق به حل یکی از معماهای مربوط به خورشید شده‌اند و احتمالاً سطح خورشید به اندازه‌ای که فکر می‌کنید داغ نیست.

در سال ۲۰۱۴، ناسا یک راکت صوتی را به فضا پرتاب کرد که توانایی دریافت پرتوهای ایکس خورشید را داشت. این راکت صوتی پیش از آن که مجدداً به زمین سقوط کند، توانست پرتوهای ایکس خورشید را دریافت کند که البته این کار برای مدت‌زمان اندکی انجام شد؛ اما مطالعه‌ی این داده‌ها و تجزیه و تحلیل آن‌ها، می‌تواند به حل یکی از نامتعارف‌ترین معماهای خورشید کمک کند. مدت زیادی است که دانشمندان به این موضوع فکر می‌کنند که چرا اتمسفر خورشید نسبت به سطح این ستاره، داغ‌تر است؟

اختلاف دمای سطح و اتمسفر خورشید، اصلاً ناچیز نیست. سطح قابل مشاهده‌ی خورشید که به آن فتوسفر یا نورسپهر می‌گویند به هیچ عنوان سرد نیست و دمای آن به ۵۵۰۰ درجه‌ی سلسیوس (۱۰۰۰۰ درجه‌ی فارنهایت) می‌رسد؛ اما اتمسفر خارجی این ستاره یا همان تاج خورشیدی (کرونا)، به مراتب داغ‌تر است و دمای آن به چندین میلیون کالوین می‌رسد.





خورشیدی، حاصل فعالیت‌های میدان مقناطیسی در اتمسفر خارجی خورشید است؛ اما اکنون با توجه به یافته‌های ایشیکاوا و گروهش، این توضیح نمی‌تواند برای دماهای پلازمای شناسایی‌شده توسط FOXSI-2 صدق کند. گام بعدی پژوهشگران این است که ببینند چه تعداد نانوشراره روی خورشید منفجر می‌شوند. همچنین، آن‌ها می‌خواهند انرژی جمع‌شده در این نانوشراره‌ها را اندازه‌گیری کنند.

برای انجام این کار، پژوهشگران روی ساخت ماهواره‌ای کار می‌کنند که بتواند نانوشراره‌های خورشیدی را پیش از آن‌که منفجر شوند شناسایی کند. همچنین آن‌ها قصد دارد که راکت‌های صوتی بیشتری به فضا پرتاب کنند تا پژوهش‌های خود را روی خورشید گسترش دهند.

ستیون کریستی از مرکز پروازهای فضایی گودارد ناسا، سال گذشته گفت:

در مورد FOXSI-3، ما سعی کرده‌ایم تا جای ممکن، حساسیت آن را افزایش دهیم.

جانشین FOXSI-2 قرار است که ماه اگست سال ۲۰۱۸ به فضا پرتاب شود و با توجه به به‌روزرسانی‌های بزرگی که روی قطعات داخلی آن انجام شده است، انتظار می‌رود که بتواند به ما چیزهای بیشتری در مورد آن‌چه در پس داغ‌ترین اتمسفر در منظومه‌ی شمسی پنهان شده، بگوید.

منبع: زومیت

میان سطح پر آشوب خورشید و انفجارهای حلقوی، کاری بسیار دشوار و چالش برانگیز بوده است.

شین نوسکی ایشیکاوا می‌گوید:

ما فکر می‌کنیم که نانو شراره‌های خورشیدی، چیزی در حدود میلیون‌ها تا میلیاردها بار کوچک‌تر از شراره‌های خورشیدی متداول هستند. در حال حاضر نانوشراره‌ها مد نظر ما هستند؛ اما شما نباید آن‌ها را با انفجارهای ناقص و ضعیفی که در سطح خورشید رخ می‌دهند اشتباه بگیرید. نانوشراره‌های خورشیدی دارای قدرت انفجاری ۱۰۱۹ ژول (معادل ۱۰ میلیارد تن TNT) هستند.

این گروه پژوهشگر با متمرکز کردن ابزارهای تصویربرداری اشعه‌ی ایکس FOXSI-2 روی ناحیه‌ای خاص از خورشید که در آن فعالیت‌های شراره‌ای در مقیاس بزرگ دیده نمی‌شود، متوجه شدند که تابش‌های بسیار پرتابی اشعه ایکس ساطع می‌شود و این موضوع نشان می‌دهد پلازما در آن ناحیه دمایی بیش از ۱۰ میلیون کالوین دارد. ابزارهای علمی FOXSI-2 حدود ۱۰۰ برابر حساس‌تر از دیگر تجهیزاتی هستند که دانشمندان پیش‌تر برای مشاهده‌ی چنین فعالیتی استفاده می‌کردند و این مطالعه نیز تنها به لطف این تجهیزات حساس امکان‌پذیر شده است. پیش‌تر، دانشمندان تنها توضیحی که برای دمای بالای پلازمای خورشید می‌توانستند ارائه دهند، این بود که نانو شراره‌ها باعث این افزایش دما می‌شوند.

پژوهشگران، پیش‌تر می‌گفتند که گرمای سوزان تاج





## واده کول د حافظې د زوال مخنیوی کولی شي



دا خبره په ٦٦٧٧ بالغو کسانو ترسره شوې. د خپرنې په پیل کې، له دې ډلې هیچا د حافظې د زوال ناروغي نه لرله، خو د خپرنې تر پایه چې نژدې اووه کاله وخت یې ونیوه ٢٢٠ کسان تشخیص شول. چې د حافظې په زوال اخته شوي دي.

خپرونکي په ځینو ځانګړتیاوو خلک په ګوته کړي، چې د نورو پرتله یې د حافظې په زوال د اخته کېدو چانس ډېر وي. دغه راز خبرنه وايي، چې د واده کړو کسانو پرتله په هغو کې د حافظې په زوال د اخته کېدو چانسونه دوه برابره ډېر وي، چې واده یې نه وي کړي.

خپرونکي وايي د حافظې په زوال له اخته کېدو وروسته اکثراً ناروغان ګوښه کېږي او له خلکو سره ناسته ولاړه نه خوښوي، خو نورو ته پکار ده چې د ناروغی د ښه کېدو په خاطر له هغوی سره په اړیکه کې پاتې شي.

په ترسره شوې خبره کې خلک څارل شوي او دا نه دي خپرل شوي، چې د حافظې په زوال د هر چا د اخته کېدو لامل څه و او اغېزه یې پرې څه وه.

سرچینه: بي بي سي

د لږ پوهنتون خپرونکي د یوې خپرنې په پایله کې وايي، چې د واده او نژدې ملګرو لرل، ښايي له تاسو سره مرسته وکړي، چې د حافظې د زوال په ناوړغی اخته نه شئ.

خپرونکي وايي؛ دا مهمه نه ده، چې تاسو له ډېرو کسانو سره اړیکي ولرئ، بلکې مهمه دا ده، چې که ستاسو اړیکې له لږو کسانو سره هم وي، خو چې معیاري وي یا په بله اصطلاح ستاسو د خوښې او تاسو ته له نژدې کسانو سره وي.

پروفیسوره ایف هګویرروسټ وايي، ښايي ستاسو په ژوند کې یا شاخوا ته ډېر کسان وي، خو هغه چې د حافظې د زوال په مخنیوي کې رول لرلي شي، هغه کسان دي چې له تاسو سره نژدې اړیکي ولري.

نوموړې وايي؛ نژدې ملګري او د کورنۍ غړي کولی شي، چې ستاسو د روحي فشارونو په مخنیوي او کمولو کې مرسته وکړي او په دې توګه تاسو د حافظې په زوال اخته نه شئ.

هغه ټولنه چې په برتانيا کې د حافظې د زوال د مخنیوي په برخه کې فعالیت کوي وايي، دا مهمه ده چې تاسو با ارزښته اړیکي ولرئ او ویې پالئ.



## چگونه میتوان از شهاب ها نجات یافت؟



در هر صد سال زمین دو یا سه بار با اجسام سماوی با قطر در حدود بیست متر تصادم میکند که برای آن کافی است، تا گودال تشکیل شود. ولی این سقوط ها اکثراً در مناطق صحرایی یا بحر صورت میگیرند. در خاک فرانسه همه ساله در حدود پنج شهاب بسیار کوچک سقوط میکنند. اکثریت آنها یافت نشده اند: در قرن XX فقط ۹ میتیوریت از جمله ۵۰۰ میتیوریت ممکن کشف شده بودند!

### شهاب ها چقدر زیان به بار آورده میتوانند؟

اگر جسم آسمانی دارای اندازه ملی متری باشد، او در اتموسفر می سوزد و به ستاره در حال سقوط مبدل میگردد که هیچگونه خطر به بار نمی آورد. اگر جسامت جسم آسمانی به قطر از ۱۰ تا ۲۰ سانتی متر باشد، آن در اتموسفر به پارچه ها تبدیل میشود. سقوط پارچه ها بطلی میشود و سنگ های که بر زمین می افتند انرژی کافی برای تشکیل گودال نخواهند داشت. تشکیل گودال ها، نسبت به سقوط شهاب ها، به مراتب به ندرت

آیا میتوان مسیر حرکت شهاب ها را تغییر داد، تا از تصادم با زمین جلوگیری نمود؟ تا چه حد خطر تصادم شهاب با زمین وجود دارد؟

اوردی دیوفور (Audrey Dufour) در مقاله منتشره در روزنامه La Croix، چاپ فرانسه از قول سیلویین بولی می نویسد، جزئی ترین تهدید تصادم شهاب ۲۰۱۲ TC۴ که به تاریخ ۱۳ اکتوبر سال ۲۰۱۷ میلادی، به فاصله نزدیک به زمین پرواز کرد، وجود ندارد.

او می افزاید، این جسم آسمانی به قطر در حدود ۲۰ متر در سال ۲۰۱۲ کشف شد و از آن زمان به بعد ما بر مدار حرکت آن نظارت میکنیم. ولی زمانیکه من آخرین بار در تاریخ ۱۵ فبروری سال ۲۰۱۳ در باره شهاب دیگر پیشگویی میکردم، که عملاً خطر به بار نمی آورد، جسم دیگر ناشناخته شده در همان روز در چیلیابینسک روسیه منفجر شد. به اثر موج انفجار، کلکین ها و ویتترین ها شکستند و هزاران تن از مردم صدمه دیدند.





رخ میدهد.

اجسام آسمانی که اندازه آنها از قطر ۱۰ متر تجاوز نمی کند، کتله کافی برای آن دارند، تا از اتموسفیر عبور کنند و گودال از ۳۰۰ تا ۴۰۰ متر را، نظر به سرعت سقوط و ترکیب احجار کوهی تشکیل دهند. اگر شهاب به قطر تا یک کیلومتر میرسد، زیان در نتیجه سقوط آن به مقیاس کشور اندازه گیری خواهد شد.

### ناسا پرتاب راکت را در سال ۲۰۲۲ جهت تغییر مسیر حرکت شهاب پلان نموده

این پروژه بنام DART مسمی شده و بخش پروگرام وسیعتر محسوب میشود. ماهیت پروژه اینست، تا راکت را در سطح Didymoon، شهاب باجسامت ۱۷۰ متر، دوگانه شهاب هنوز هم بزرگتر Didymos، منفجر سازد. حتی اگر این ضربه شهاب را فقط به اندازه چند ملی متر منحرف سازد، این تفاوت زیاد شده می رود و مسیر حرکت شهاب را تغییر میدهد. این برنامه جمع آوری وجوه و ساختن راکت های شکاری را پیشبینی میکند. برای این کار ما باید ابتدا سیستم کشف را بهبود بخشیم. در حال حاضر راجع به آن شهاب های که جسامت شان به قطر بیش از یک کیلومتر باشد، معلومات وجود دارند، ولی ما در باره آن شهاب های که قطر شان یک متر است، عملاً هیچ

چیزی نمی دانیم.

### آیا شیوه دیگر تغییر مسیر حرکت شهاب ها وجود دارد؟

ضربه راکتی — ساده ترین شیوه می باشد، چون بسیار خوب مطالعه شده است. ولی تا کار تا انفجار بمب اتمی نه رسد، مثلیکه در فلم «قیامت» دیده میشود، امکانات دیگر نیز وجود دارند. بطور مثال — استفاده از «تراکتور جاذبوی»: یا زوند در روی شهاب «شانده میشود» و زوند آن را به وسیله انجن قوی تیله خواهد کرد، یا زوند در نزدیک شهاب معلق می ماند و جاذبه آن بر مسیر حرکت جسم آسمانی تاثیر خواهد کرد. یک شیوه دیگر شوخی، ولی غیراحتمانه نیز وجود دارد: ماده رنگ کننده بر سطح شهاب پاشیده شود، تا رنگ آن را تغییر دهد. به خاطر که مسیر حرکت شهاب، برعلاوه عوامل دیگر، به آن مربوط است که آن چگونه به دور محور خود می چرخد و این چرخش به نوبه خود به قوه منعکس کننده نور توسط سطح شهاب مربوط می باشد. اگر ساده تر گفته شود، رنگ کردن شهاب به رنگ سیاه یا سفید مسیر حرکت آن را تغییر میدهد.

منبع: سپوتنیک نیوز



## چرا دست و پای مان خواب می رود؟



اما اگر دفعات آن زیاد باشد، برگشتن آنها به حالت عادی زمان زیادی طول بکشد یا با علائم دیگری از قبیل درد، خارش و بی حسی همراه باشد، باید به داکتر مراجعه کرد.

چنین علائمی ممکن است نشانه ای از ام اس (Multiple Sclerosis) یا پلی نورپاتی (Polyneuropathy) باشند که مغز و نخاع را تحت تاثیر قرار داده و باعث از دست دادن کنترل، دید، تعادل و حواس (بی حسی) می شود.

گفتنی است ام اس در زنان شایعتر از مردان است، علاوه بر این افرادی که در خانواده خود سابقه این بیماری را داشته اند، نسبت به سایر افراد جامعه ریسک بالاتری برای ابتلا به آن دارند.

منبع: [www.digiato.com](http://www.digiato.com)

همه ما این تجربه را داریم که بعد مدتی نسبتاً ثابت ماندن دست و پایمان خواب رفته است، اما دلیل این پدیده چیست و چه خطراتی را می تواند به همراه داشته باشد؟

گاهی اوقات بعد از جابجایی یا بلند شدن بعد از مدتی طولانی احساس کرده ایم که وزن دست و پایمان چند برابر شده یا در آنها احساس کرختی و بی حسی کرده ایم، با این حال پس از لحظاتی همه چیز به روال عادی برگشته است.

دلیل وقوع چنین شرایطی به عصبی برمی گردد که تحت فشار قرار گرفته یا اکسیژن کافی به آن نرسیده است، بنابراین خواب رفتن یک عضو در واقع پیامی است که از طرف عصب به مغز و به منظور حرکت عضو مربوطه ارسال می شود.

خواب رفتن دست یا معمولاً خطری به همراه ندارد



## حقایق جالب در مورد جاپان



متوسط تاخیر آن‌ها فقط ۱۸ ثانیه است!  
۶. هندوانه‌های مربعی شکل توسط کشاورزان جاپانی پرورش داده می‌شود، تا بتوانند راحت‌تر آن‌ها را انبار و نگهداری کنند.

۷. در جاپان تعداد حیوانات خانگی بیشتر از تعداد کودکان است!

۸. در جاپان اغلب خانواده‌ها (در ۹۸ درصد فرزندخواندگی‌ها) پسرهای بزرگسال را به فرزندپذیری قبول می‌کنند، تا کسب و کار خانوادگی‌شان در داخل خانواده‌ی خودشان باقی بماند.

۹. یک فرد جاپانی که در حادثه‌ی غرق شدن کشتی تایتانیک نجات یافت، در کشور خود «ترسو و نامرده» خوانده می‌شود، چون با بقیه‌ی مسافران نمرده است!

۱۰. در جاپان ۹۰ درصد گوشی‌های تلفون همراه ضد آب هستند، چون جوان‌ها حتی هنگام دوش گرفتن نیز از گوشی‌های خود استفاده می‌کنند.

۱۱. در جاپان یک «کافه‌ی گربه» وجود دارد که می‌توانید برای صرف قهوه به آنجا رفته و چند ساعت را کنار گربه‌ها

همواره فرهنگ جاپانی‌ها برای ما جالب بوده و نکاتی درباره آن‌ها وجود دارد که تحسین همگان را برمی‌انگیزد. در این مقاله حقایق جالب در مورد ای کشور را مورد بررسی قرار می‌دهیم.

جاپان، وطن چشم بادامی‌ها، فرهنگ و تمدن غنی دارد. مردم این کشور به سخت‌کوشی شهرت دارند و از پیشگامان توسعه‌ی فناوری‌های علمی در آسیا و جهان به شمار می‌روند. تفاوت‌های گسترده‌ی فرهنگی میان شرق و غرب آسیا سبب شده است که بسیاری از قوانین و حقایق مربوط به این کشور برای ما جالب و تازه به نظر برسد. در این مقاله به معرفی ۵۶ حقیقت جالب در مورد این کشور می‌پردازیم:

۱. هر ساله حدود ۱۵۰۰ زمین لرزه جاپان را می‌لرزاند.
۲. در جاپان بیش از ۵۰ هزار نفر بالای صد سال سن، زندگی می‌کنند.
۳. قدیمی‌ترین کارخانه‌ی جهان در جاپان قرار داشت، که از سال ۵۷۸ میلادی تا سال ۲۰۰۶ فعال بود.
۴. جاپان ۶۸۰۰ جزیره را در بر می‌گیرد.
۵. ریل‌های جاپان از منظم‌ترین ریل‌های جهان است.





بگذرانید!

شخصیت‌های کارتونی مورد استفاده قرار می‌گیرد، بیشتر از مصرف دستمال‌های تشناپ است!

۲۵. در جاپان جزیره‌ای وجود دارد، که پر از خرگوش است.

۲۶. در جنگ جهانی دوم یهودیان برای پناهندگی به جاپان درخواستی ارسال کردند و جاپان به دلیل اعتراض آلمان‌ها این درخواست را رد کرد.

۲۷. در جاپان ریل‌ای وجود دارد، که با جاذبه‌ی مقناطیسی روی ریل‌ها حرکت می‌کند و سرعت آن ۵۰۰ کیلومتر در ساعت است.

۲۸. بعد از جاپان، برازیل بیشترین جمعیت جاپانی تبار را دارد.

۲۹. اگر کسی در جاپان با پریدن جلوی ریل خودکشی کند، خانواده‌اش به پرداخت جریمه برای اخلاف کار ریل محکوم می‌شود!

۳۰. در اسپانیا شهری وجود دارد، که نام خانوادگی ۷۰۰ نفر از شهروندان آن «جاپان» است؛ آن‌ها نوادگان سامورایی‌هایی هستند، که در قرن ۱۷ بعد از بازگشت سفارت جاپان به وطن خود، به جاپان رفتند و در اسپانیا ماندند.

۳۱. جاپان رتبه‌ی اول کم‌اشتهایی را در جهان دارد! آرجنتاین در این رتبه بندی بعد از جاپان در رتبه‌ی دوم قرار دارد.

۳۲. در سال ۸۰ میلادی، ناروی سوشی سالمون (یک نوع غذا) را به جاپانی‌ها شناساند!

۳۳. ۱۰۳ کشور در جهان مجازات اعدام را لغو کرده‌اند، اما آمریکا، جاپان و چین از این کار امتناع کردند.

۱۲. در جاپان ۵۲/۵ میلیون دستگاه فروش اتوماتیک وجود دارد.

۱۳. خوابیدن در ساعات کاری در جاپان قابل قبول است، چون نشان‌دهنده‌ی خستگی از کار زیاد و سخت است!

۱۴. در جنگ جهانی دوم جاپان با کک‌های آلوده به طاعون، به چین حمله کرد!

۱۵. جاپان و روسیه هنوز هم پیمان صلح پایان جنگ جهانی دوم را امضا نکرده‌اند، چون بر سر جزایر «کوریل» اختلاف دارند!

۱۶. در جاپان دانش آموزان و معلمان باهم یکجا، مکتب را پاک می‌کنند.

۱۷. در سال ۱۹۹۷ علاقه‌ی شدید کودکان جاپانی به کارتون و بازی‌های «Pokemon» باعث سرگیجه، استفراغ و تشنج شد و آن‌ها را راهی شفاخانه کرد.

۱۸. در جاپان سالانه حدود ۲۴ میلیارد جفت «چاپستیک» مورد استفاده قرار می‌گیرد.

۱۹. در جاپان برجی وجود دارد، که یک شاهراه از وسط آن عبور می‌کند.

۲۰. در جاپان مردم گربه‌های سیاه را خوش طالع می‌دانند.

۲۱. در جاپان به «رونالد مک دونالد» به دلیل نبودن صدای «ر» در این زبان، «دونالد مک دونالد» گفته می‌شود!

۲۲. در جاپان «KFC» نام جشن شب کریسمس است.

۲۳. بسیاری از چشمه‌های آب گرم و حمام‌های عمومی در جاپان از ورود افرادی که خال کوبی دارند، جلوگیری می‌کنند.

۲۴. در جاپان کاغذهایی که برای کشیدن کاریکاتور و





۴۵. اولین مرد فرانسوی که وارد جاپان شده بود، زندانی، شکنجه و کشته شد چون تلاش می کرد مسیحیت را تبلیغ کند.

۴۶. «موزه ی اسنویی» در سال ۲۰۱۶ در توکیو جاپان افتتاح شد.

۴۷. مردم جاپان با ۷/۸۳ سال عمر، رتبه ی اول امید به زندگی را در جهان دارند.

۴۸. مطالعات نشان می دهد، که نوادگان سامورایی ها هنوز هم پس از گذشت ۱۴۰ سال از پایان حکومتشان جزو طبقه ی ممتاز جامعه هستند.

۴۹. در روستای «ناگوروی» جاپان تعداد عروسک هایی که به اندازه ی انسان ها هستند، بیشتر از جمعیت روستا است!

۵۰. در جاپان پرداخت انعام یک توهین محسوب می شود! ۵۱. در جاپان احتمال کشته شدن توسط تفنگ، با احتمال کشته شدن توسط صاعقه در آمریکا برابر است.

۵۲. در توکیو بی خانمان ها در کافی نت های شبانه روزی می خوابد چون از کرایه ی خانه ارزان تر است.

۵۳. در جنگ جهانی دوم «خلبان هاچیمی فوجی» برای خودکشی فداکارانه (بستن بمب به هوایما و منفجر کردن آن در خاک دشمن) داوطلب شد، اما چون همسر و دو فرزند داشت، مورد قبول واقع نشد. پس از آن همسر وی، خود و دو دختر جوانش را غرق کرد.

۵۴. تنها ۴ کشور مدرن مستعمره ی اروپا نشده اند: جاپان، کوریا، تایلند و لایبریا.

۵۵. قدیمی ترین قلاب ماهی گیری جهان داخل یک غار در جاپان پیدا شد. قدمت این قلاب به ۲۳ هزار سال قبل می رسد!

منبع: [www.kojaro.com](http://www.kojaro.com)

۳۴. کوتاه کردن چنگال های گربه در اغلب ایالت های آمریکا قانونی است، اما این کار در ۲۲ کشور جهان مانند: جاپان، آلمان، فنلاند، سوئیس، استرالیا و نیوزیلند ممنوع اعلام شده است.

۳۵. بیشتر خیابان های جاپان اسم ندارند!

۳۶. در جاپان مسابقه ای به نام «گریه ی سومو» (Crying Sumo) وجود دارد، که در آن کشتی گیران برای درآوردن گریه ی نوزادان باهم به رقابت می پردازند!

۳۷. «گودزیلا» یک شهروند رسمی جاپان است!

۳۸. مقامات جاپانی در اطراف آتشفشانی در کوه «میهارا» حصاری ساخته است، تا از ورود ۲ هزار نفر که قصد خودکشی و پریدن به داخل آتشفشان را دارند، جلوگیری کنند.

۳۹. نوشیدنی های فانتا در جاپان ۷۰ طعم مختلف دارد.

۴۰. برآورد شده است که حدود یک میلیون نفر از مردان جاپانی، در اتاق خواب را سال ها به روی خود می بندند، که این امر باعث به وجود آمدن مشکلات اجتماعی و صحتی می شود. این بیماری «هیکیکوموری» (Hikikomori) نامیده می شود.

۴۱. در سال ۲۰۱۱ زلزله ای در نزدیکی جاپان سرعت چرخش زمین را افزایش داد، به طوری که طول روز ۸/۱ مایکرو ثانیه کوتاه تر شد!

۴۲. در جاپان حداقل ۲۰ روش مختلف برای گفتن «متأسفم» وجود دارد.

۴۳. در جاپان، جایی که دچار سونامی شده بود، یک لوح سنگی باستانی وجود دارد، که روی آن نوشته است: «خانه های تان را در این منطقه نسازید!»

۴۴. در جاپان خودکشی مهم ترین عامل مرگ مردان ۲۰ تا ۴۴ سال است.



# خانم خانه باید اینگونه هزینه ها را مدیریت کند



## هنر دوم برای مدیریت هزینه های زندگی بودجه بندی است

بعد از برنامه ریزی، بودجه بندی بسیار مهم است و شاید اولین و تنها راهی است که به کاهش هزینه نیز کمک می کند. با یک بودجه بندی درست و اصولی متوجه دخل و خرج ها می شوید و می توانید خرج ها را هم کنترل کنید. بودجه بندی باعث می شود مدیریت اقتصادی، مدیریت زندگی، مدیریت زمان و مدیریت برنامه شخصی تان را بدست داشته باشید و کارهایتان را طبق برنامه پیش ببرید. به دیگر سخن، کسی که برنامه ریزی دارد اهدافش را می داند و برای آنها بودجه بندی می کند، هیچ گاه دچار بی نظمی نمی شود. با بودجه ریزی و عمل به آن است که می توانید همه نیازهای ضروری و غیر ضروری تان را در درازمدت به دست آورید.

### هنر سوم پس انداز کردن است

اینجا این سوال مطرح است که آیا با درآمد کم هم می شود پس انداز کرد؟

فرقی نمی کند که جزو خانواده های کم درآمد باشید یا پرآمد، اگر حساب دخل و خرج تان را نداشته باشید، هرگز نمی توانید پس انداز کنید، اما با یک برنامه ریزی دقیق و بودجه بندی درست، نه تنها شرایط اقتصادی تان را مدیریت می کنید بلکه می توانید

## هنر اول برای مدیریت هزینه های زندگی برنامه ریزی است

پیشرفت در زندگی و توفیق در آینده نیازمند برنامه ریزی است و برنامه ریزی مالی، مجموعه ای از پیش بینی های مالی است که فرد را برای داشتن یک زندگی با آرامش و آسایش در آینده دور و نزدیک، آماده می کند. تعیین اهداف و تقسیم بندی آنها به اهداف کوتاه مدت، میان مدت و درازمدت یکی از مهم ترین اصول برنامه ریزی محسوب می شود. یک برنامه ریز موفق، باید در انتخاب اهداف دقت کافی داشته باشد؛ اهداف انتخاب شده نه تنها باید قابل وصول باشد بلکه لازم است هماهنگی منطقی بین اهداف نیز وجود داشته باشد، در یک برنامه ریزی مالی کامل و دقیق، وضعیت اقتصادی امروز فرد یا خانواده بررسی می شود و اهداف مالی فردی نزدیک و دور نیز مورد نظر قرار می گیرد تا با توجه به آنها، روش یا روش های حصول این اهداف یا قابل دسترس بودن آنها مورد توجه قرار گیرد. برنامه ریزی مالی جنبه های متفاوتی را در بر می گیرد که صرفاً شامل پس انداز یا سرمایه گذاری هنگفت در منابع سرمایه گذاری خاص نمی شود. این سرمایه گذاری ها فقط بخش کوچکی از یک برنامه ریزی جامع است.





همان‌طور که اشاره شد، پس‌انداز فقط به معنای اندوخته مالی نیست، شما می‌توانید از طرق دیگر نیز پس‌انداز کنید: ورزش کنید؛ ورزش، پس‌انداز سلامت است که باعث می‌شود با بیمار نشدن، مجبور به پرداخت هزینه‌های گزاف درمان نشوید.

- از خرید کالاهای باکیفیت و استاندارد غافل نشوید.
- در مصرف برق، آب، گاز و بنزین صرفه‌جویی کنید. مثلاً با استفاده از لامپ‌های کم‌مصرف یا استفاده نکردن از وسایل برقی در ساعات اوج مصرف، می‌توانید مصرف برق‌تان را به حداقل برسانید.
- از خرید اسباب غیر ضروری اجتناب کنید.
- خرید مواد غذایی یا میزان تهیه آنها باید به مقدار نیاز باشد تا دورریز نداشته باشید.
- از تیلیفون، موبایل، کامپیوتر و تلویزیون به اندازه ضرورت استفاده کنید.
- با صرف اندکی خلاقیت و هنر می‌توانید از دورریزهای خانه، به گونه‌ای بهینه بهره ببرید.

### هنر چهارم برای مدیریت هزینه های زندگی اصلاح الگوی مصرف است.

متأسفانه بسیاری از ما فقط مصرف‌کننده صرف هستیم و چیزی از صرفه‌جویی نمی‌دانیم. می‌خریم در حالی که نیاز به خرید نداریم، دورریز بسیار ایجاد می‌کنیم در حالی که می‌توانیم مانع آن شویم و... چه خوب است اگر به‌عنوان زن خانه، تغییر را از خودمان شروع کنیم و سعی کنیم دیگر مصرف‌گرا نباشیم. قطعاً با خودباوری و واقف شدن بر نقش مهم خویش در مورد الگوی مصرف صحیح است که می‌توانیم فرزندانمان صرفه‌جو و قانع تربیت کنیم.

### برای اصلاح الگوی مصرف بهتر است

- رعایت اعتدال در مصرف داشته باشید، تا جایی که مصرف برایتان مطلوبیت دارد، خرج کنید.
- حساب و کتاب کردن و برنامه‌ریزی برای تعادل مهم است، هزینه‌ها را دسته‌بندی کنید، ابتدا سراغ ضروری‌ترین‌ها بروید و در صورت ممکن از کالاهای جایگزین استفاده کنید.
- با توجه به درآمدها خرج کنید. اگر درآمدها کم است، اما خرج‌تان زیاد، بهتر است خیلی از هزینه‌ها را کم کنید، البته اگر درآمد بالایی هم دارید باید سعی کنید میانه‌روی داشته باشید و زیاد خرج‌تراشی نکنید. منبع: [www.atisam.com](http://www.atisam.com)

پس‌اندازی هم داشته باشید. اگر فرد آینده‌نگری باشید، قطعاً برای مدیریت شرایط اقتصادی‌تان پس‌انداز خواهید کرد تا در روز مبادا و به هنگام وقوع حوادث پیش‌بینی نشده دچار مشکل نشوید و بتوانید براحتی حل مشکل کنید یا کمتر دچار زحمت شوید.

شما می‌توانید با نادیده گرفتن بخشی از درآمد خود یا همسران، پس‌انداز کنید. به کم و زیاد بودن پس‌اندازتان توجه نکنید، چه‌بسا با همین پس‌اندازهای کوچک در درازمدت است که می‌توانید یک سرمایه قابل توجهی داشته باشید و اندک اندک به خواسته‌های درازمدت‌تان دست یابید. قناعت، صرفه‌جویی و چشم و هم‌چشمی نکردن رموز موفقیت حتمی شماست. یادتان باشد قطره قطره جمع شود وانگهی دریا شود و این هنری است که هم باید خودتان یاد بگیرید و هم به فرزندانتان آموزش دهید. با خرید یک دخلک کوچک از هم‌اکنون می‌توانید فرزندانتان را با نحوه پس‌انداز و قناعت آشنا کنید.

در برنامه‌ریزی برای پس‌انداز لازم است همیشه فهرستی از هزینه را تهیه کنید. بهتر است با وجود محاسبه هزینه‌هایی چون اجاره‌خانه، خوراک، پوشاک، بیمه و هزینه‌های درمانی مقداری هم برای هزینه‌های پیش‌بینی نشده چون جشن تولد، عروسی، مهمانی و مرگ در نظر بگیرید. اگر در حقوق ماهانه خود را تقسیم بر سه کنید، شما می‌توانید دو قسمت آن را خرج و یک قسمت آن را پس‌انداز کنید.

### بین سرمایه‌گذاری و پس‌انداز تفاوت است

سرمایه‌گذاری با پس‌انداز متفاوت است، در سرمایه‌گذاری شما با توجه به قدرت فکری‌تان، مبلغی از درآمد خود یا همسران را در انجام کاری به گردش درمی‌آورید که نه‌تنها به وسیله آن کسب درآمد می‌کنید بلکه در سود و زیان آن کار نیز شریک می‌شوید و بی‌شک سرمایه‌گذاری در درازمدت فواید خود را نشان می‌دهد، این در حالی است که پس‌انداز همیشه قابل دسترس است، با آن نمی‌توان کسب درآمد کرد و همیشه برای روز مبادا اندوخته می‌شود.

شما به عنوان بانوی یک خانه می‌توانید هم سرمایه‌گذار باشید و هم پس‌اندازکننده! زیرا اگر بپذیرید تمام اسباب و کالای مصرفی در زندگی‌تان سرمایه است و استفاده صحیح از آنها پس‌انداز، بی‌تردید سعی خواهید کرد با مصرف درست، از اسباب‌تان بخوبی مراقبت کنید که دیرتر خراب شود تا مجبور نباشید مبلغی را برای تعمیر یا خرید دوباره آنها پرداخت کنید و در عوض بتوانید این هزینه‌های مازاد را پس‌انداز یا سرمایه‌گذاری کنید.



## دریاچه تصاویر



شاهراه کابل سالنگ، پل منک



سیاه کوچه، خوست فرنگ





میرزا اولنگ، شاهراه کابل سالنگ



دریای بهسود، شهر جلال آباد

HD  
VOICE

# معلومات اسلامی

را دایله نمایید **#881\***



ماهانه

**15**

افغانی

هفته وار

**5**

افغانی

روزانه

**2**

افغانی



افغان بیسیم  
AFGHAN WIRELESS

4G LTE



WiFi



@myawcc

www.afghan-wireless.com

152



ارتباط دهنده افغانستان  
Connecting Afghanistan

# موضوعات تفریحی



را دایل نماید **#882\***



ماهانہ  
**15**  
افغانی

روزانہ  
**2**  
افغانی

هفته وار  
**5**  
افغانی



افغان بیسیم  
AFGHAN WIRELESS

4G LTE



WiFi



@myawcc

www.afghan-wireless.com

152



ارتباط دهنده افغانستان  
Connecting Afghanistan

### Concessionaire

AWCC

### Founder

Amin Ramin

### Board of Editors

Wali Mohammad Sultani  
Sayed Zakaria Hashimi  
Abdul Rahim Danish

### Reporter

Weeda Merzai

### Graphic Design

Esmatullah Ahrary

### Type in Computer

Kaleemullah Niazi

### Pashto editor

Abdul Haq Samoon

### Photographer

Ramin Akbari

### Add

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

### Website

[www.afghan-wireless.com](http://www.afghan-wireless.com)

### Contact No

+93 (0) 703 181818  
[magazine@afghan-wireless.com](mailto:magazine@afghan-wireless.com)

### Annotation

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



## Afghan Wireless Monthly

Cultural, Social, Economic and Scientific  
Ninth year - 97<sup>th</sup> Edition  
December 2017



### Table of contents

7 Simple Social Media Moves That Work	2
5 Powerful Steps To Improve Employee Engagement	5
7 Ways Business Owners Can Save 40-Plus Hours Every Month	7
Does Alzheimer's originate outside the brain?	9
The Disobedient Son A short Story	11



## 7 Simple Social Media Moves That Work

Before he started to dole out social-media advice for entrepreneurs like you at Inc.'s recent GrowCo conference in New Orleans, Dave Kerpen, chairman of Likeable Media and now founder of offshoot Likeable Local, had a few things he wanted to get out of the way.

First, he said, social media is not free. Second, it won't bring you immediate results. And, third, it can't make up for a bad product or service.

If you can cope with all that, you're ready to learn how--and why--Kerpen still recommends you get involved:

### 1. Listen, Then Talk

A couple of years ago, when Kerpen went to Vegas, the check-in line at the Aria hotel where he was staying "took forever," he said.

So Kerpen did what he does best--took to Twitter, and quickly posted: Waiting on line for 45 minutes at the Aria. Not worth it. #fail

Did he hear anything from the Aria? No. But he did hear from the Rio, a hotel down the street. Within two minutes, the Rio Tweeted back to Kerpen: Sorry you're having a bad

experience, Dave. Hope the rest of your time in Vegas goes well.

Kerpen didn't switch hotels on that trip, but where do you think he stayed the next time he went to Vegas? The Rio. And he "liked" the Rio on Facebook. And sometime later, a friend going to Vegas saw that Kerpen had "liked" the Rio, so asked if Kerpen would recommend the hotel. His response? "I don't think it's the fanciest, but I know that they listen," Kerpen recalls telling that Facebook friend.

Kerpen pointed out that all the Rio did was pay attention to Twitter, and respond with empathy.

Kerpen recommends you do the same thing, regardless of the business you're in. "If you're an accountant, go to Twitter and search 'need an accountant'," he said. "Your customers are asking for you."

### 2. Respond (to Everyone!)

Kerpen said 60 percent of brands--mostly big ones--currently do not answer customers or prospects on Twitter, Facebook, or other social media. As a result "you have a huge



competitive advantage if you respond to your customers—and theirs,” he said. (Case in point: the Rio hotel in Vegas.)

If a customer complains, don’t delete. Instead, you have an opportunity to respond publicly that you’re working to solve the problem, and will send a private message to the individual so it can be fixed.

“We all know that companies are going to make mistakes,” said Kerpen. “The problem isn’t when companies make mistakes, it’s when companies don’t say, ‘I’m sorry.’”

Instead, if you delete a complaint, you’re sending a message that the person who wrote it doesn’t matter, and you’re, in essence, “inviting him to go tell someone else, to start a petition,” warned Kerpen.

The only types of posts you should consider deleting? Those that are obscene, or bigoted.

When you respond, do it in your brand voice, whatever that is: serious, funny, full of puns, scientific, whatever. As long as it’s true to the brand.

### 3. Tell, Don’t Sell

Social media is most powerful when you use it to tell personal stories, not to sell your products, Kerpen said.

Kerpen likes to tell the story of how, when he and his then fiancé couldn’t afford a lavish wedding, they raised \$100,000 from sponsors



and got married at Brooklyn Cyclones park. That personal story, he says, helped propel Likeable into a \$7 million business.

Didn’t get married at Shea? Consider your humble beginnings, your personal leadership characteristics, customers who have overcome obstacles, employee challenges, community or charity partnerships. Look at your employees, products, or customers, and identify a story people will want to talk about, and disseminate it across social media.

If yours is a business-to-business company, tell a story on social media using webinars, e-books, and white papers.

“The only thing better than telling your story on social media is to inspire your customers to tell your story,” said Kerpen.

### 4. Just Be You

On this, Kerpen quoted Oprah Winfrey, who said: “I had no idea that being your authentic self could make me as rich as I’ve become. If I had I’d have done it a lot earlier.”

As Kerpen puts it: “When I am authentic, when I am vulnerable, when I am me, customers want to do business with me.”

Who does a lot of this on Twitter, according







to Kerpen? Foursquare founder Dennis Crowley, who has even posted about where he lives.

### 5. Advertise (Better)

Social media is not just touchy-feely, said Kerpen. It can drive leads, and sales.

On Facebook, rather than just get your ad in front of huge a swath of people, you can target the right people--based on job title, interest, age, location. "Every single piece of data that Facebook's got on people you can target based on that," Kerpen said. "What's cooler than reaching a billion people on Facebook? Reaching the right 1,000, the right 100, the right 10, or the right one."

Another perk of advertising on Facebook? Word-of-mouth endorsements. You can target ads against just the friends of people who have "liked" your brand on Facebook, and when those people see your ad, they will see listed the names of their friends who like your brand, too.

### 6. Give Stuff Away

If you take 10 percent off, you're marketing, 50 percent off, you're giving away value, 100 percent off, you have loyal customers for life, Kerpen quipped.

Give away good content, webinars, articles, and white papers. "I've had two people come up to me and say, 'Thank you for all that valuable information you gave away, I'm starting

my own social media agency,' but I also got dozens and dozens of inbound leads because of all the value we put out there," said Kerpen.

Recently, a new client told Kerpen she had \$250,000 to spend on social media marketing she'd move to Likeable because of all the free, yet useful information the company has made available.

### 7. Be Grateful

In your social media posts, regularly thank your customers, and partners.

According to the non-profit organization DonorsChoose.org, Kerpen said, of those people who received a thank you note, 38 percent were more likely to donate again.

He writes three thank you notes every day.

"It puts me in a great mood every single time," he said.

Soruce: [www.inc.com](http://www.inc.com)





## 5 Powerful Steps To Improve Employee Engagement



Today more than ever, organizations rely on the energy, commitment and engagement of their workforce in order to survive and thrive in the twenty-first century. As a former Navy SEAL, I can assure you that one of the fundamental reasons we continue to dominate our battlefield and defeat a very dangerous and decentralized enemy is due to the fact that we have 100% employee engagement. We have ecosystems of empowered teams that are fully engaged and working in a “decentralized command” environment.

According to Gallup’s State of the Global Workplace report, only 15% of employees worldwide are engaged in their jobs – meaning that they are emotionally invested in committing their time, talent and energy in adding value to their team and advancing the organization’s initiatives. More Gallop research shows that employee disengagement costs the United States upwards of \$550 billion a year in lost productivity. So one could see why this is both a serious problem that most leaders and managers face with today’s workforce — but also an amazing opportunity for companies

that learn to master the art of engagement.

There are three types of employees in any organization:

**Engaged (15% of the workforce).** These employees are loyal and emotionally committed to the organization. They are in roles where they excel and where their talents are truly leveraged. They enthusiastically invest in their work and take on responsibilities outside of their job description. They are generally more likely to become emerging leaders and will stay with an organization much longer than disengaged employees.

**Not Engaged (67% of the workforce).** These employees can be difficult to identify because they are often relatively happy and satisfied in their role. However, they do the bare minimum and are not invested in the company’s mission, vision, values or goals. They are less likely to be customer-focused and are not concerned about productivity or company profitability. These team members are both a threat and great opportunity – because with the proper approach, they can be transformed into engaged employees that





thrive in the organization.

**Actively Disengaged (18% of the workforce).** We have all worked alongside these people. They are consistently negative, create a toxic environment, dominate their manager's time and are usually vocal about their unhappiness. What's worse, is they are often subject matter experts well-respected in their unique skillset. And because of that, they often have significant influence over others. These employees can easily spread toxicity throughout an organization and can rarely be transformed into true "A" players.

#### **Step 1 – Put Everyone in the Right Role**

Again, get the right people on the bus and make sure they are in the right roles. This means that all talent acquisition and retention strategies have to be aligned with meeting company goals.

#### **Step 2 – Give Them the Training**

No manager or leader can expect to build a culture of trust and accountability — and much less improve engagement — without setting the team up for success. This means providing the proper training and development while removing obstacles.

#### **Step 3 – Task Meaningful Work**

Engaged employees are doing meaningful work and have a clear understanding of how they contribute to the company's mission, purpose and strategic objectives. Again, this is why they first have to be placed in the right role. I've made the mistake

of hiring great talent just to get them in the door – but didn't have a clear career path or role for them. If you don't sort those details out quickly, they will leave.

#### **Step 4 – Check in Often**

The days of simply relying on mid-year reviews for providing feedback are long gone. Today's workforce craves regular feedback — which of course leads to faster course correction and reduces waste. Use both formal and informal check-in strategies — and use them every week.

#### **Step 5 – Frequently Discuss Engagement**

Successful managers are transparent in their approach to improving engagement — they talk about it with their teams all the time. They hold "state of engagement" meetings and "engage" everyone in the discussion — and solutions.

Again, these principles are not complex, but must be prioritized. Companies that get this right will drive greater financial returns, surpass their competitors and easily climb to the top of "the best places to work" lists.

Source: [www.forbes.com](http://www.forbes.com)





## 7 Ways Business Owners Can Save 40-Plus Hours Every Month

Entrepreneurs wear many hats and are constantly pulled in different directions -- often simultaneously. From leading your team and managing the budget, to coming up with creative ideas, there's a lot on your plate. And getting it all done requires more than just a strategic balancing act.

### 1. Stop saying yes to everything.

According to successful investor Warren Buffet, "The difference between successful people and very successful people is that very successful people say 'no' to almost everything." When running a business or leading a team, you'll find it easy to take on more than you can handle. But it's important to recognize when you're in over your head and call for reinforcements.

Instead of saying "yes" to doing something, delegate tasks to your team members or an assistant to free up your schedule. Letting other people tackle these tasks will allow you to focus on bigger issues.

### 2. Stop multitasking.

According to Wrike, experts estimate that only 2 percent of the population is actually proficient at multitasking, so chances are, you're not one of them. Multitasking can make you feel that you're getting a lot done, but it actually has the opposite effect.

Entrepreneur Jim Rohn famously said, "Don't mistake movement for achievement. It's easy to get faked out by being busy. The question is: Busy doing what?"

Switching between tasks can cost as much as 40 percent of your time, according to Wrike. Instead, focus on doing one task at a time and shut out all distractions while you do it.

### 3. Stop sitting in endless meetings.

When you're a business leader, your schedule is typically full of meetings. But, with so much time dedicated to meetings, are you actually getting anything done? On average, employees spend 31 hours a month in meetings, and 40 percent feel overwhelmed by that number, according to Atlassian.



Consider limiting the time you spend in meetings each week. Set up meetings for projects that need face-to-face discussion, but for all others, stick to email.

#### **4. Stop fueling your social media addiction.**

Hubspot reports that one-third of the world's population now uses social media regularly, so it's no wonder that it's found its way into the workplace. But social media can be a black hole of distraction.

Employees spend up to two hours per day recovering from distractions like social media, according to Atlassian. During work hours, avoid getting distracted: Turn off all notifications or put your phone away completely.

If you need to use social media for work, consider automating your posts, with programs like Hootsuite or Tweetdeck.

#### **5. Stop paying bills with checks.**

Writing out check after check can be

exhausting. And when you have bills to pay, there are a lot that need to be written. Instead of manually paying your bills with checks, consider setting up auto-payments. Your bills will be automatically paid on time every month, and you won't have to do a thing.

#### **6. Stop sending pricing quotes as Google Docs.**

Price quotes often involve collaborations among legal, leadership, marketing and sales. With so many hands in the pot, it's easy for things to get messy. If you're getting hung up on edits and approvals, it may be time to streamline your process.

Consider investing in quote software, such as PandaDoc. With this kind of system, you'll be able to create, edit and send quotes seamlessly and all within one system. No need for clunky PDF files or Google Docs.

#### **7. Stop manually tracking hours and expenses.**

Are you still doing your payroll, timekeeping, accounting and other processes by hand? It's time to move into the future. Invest in an online payroll service such as Wagepoint or Gustoto create reports or make payments with just the click of a button. Plus, cloud-based software will ensure that all information is saved in one place and easily accessible.

Source:

[www.entrepreneur.com](http://www.entrepreneur.com)





## **Does Alzheimer's originate outside the brain?**

Scientists have long thought that Alzheimer's disease originates in the brain, but new research suggests that a key protein that triggers the disease could be carried to the brain from elsewhere in the body. The research offers pathways to new drug therapies that could potentially stop or slow the disease without working directly on the brain.

One of the fundamental symptomatic causes of Alzheimer's disease is an accumulation, or "clumping", of amyloid beta proteins in the brain. These accumulations are called amyloid plaques and they smother brain cells, resulting in inhibited nerve function and impaired memory.

Several promising recent studies have shown the potential for an early-warning diagnostic blood test to be developed that identifies the build-up of these amyloid beta proteins in the bloodstream. But until now it was generally considered that the plaque-generating proteins responsible for Alzheimer's were produced inside the brain.

A new study from Chinese and Canadian scientists shows that amyloid beta proteins produced in other parts





of the body can in fact cross into the brain and contribute to Alzheimer's-like symptoms.

The process was identified using a technique called parabiosis, where two separate organisms are surgically attached to share the same bloodstream. The researchers joined a normal mouse with a partner that was genetically modified to produce high levels of the amyloid beta protein.

After 12 months of connected blood circulation the normal mice connected had effectively "contracted" Alzheimer's disease from their genetically-modified partner. The proteins had traveled into the brains of the normal mice and developed into plaques causing a variety of Alzheimer's-like symptoms. Effects were noticed in the healthy mice after as little as four months.

The researchers suggest that this is the first proof that amyloid beta produced outside of

the brain can in fact contribute to the disease. Outside of the brain, amyloid beta is also produced in muscles, blood platelets and blood vessels. The hypothesis is that as we get older more amyloid beta crosses into the brain, amplifying the degenerative aspects of Alzheimer's.

"The blood-brain barrier weakens as we age," says Weihong Song from the University of British Columbia. "That might allow more amyloid beta to infiltrate the brain, supplementing what is produced by the brain itself and accelerating the deterioration."

The study suggest that drug therapies could be developed to target amyloid beta in the body and push it towards the kidneys or liver to clear it from a system before it can accumulate in the brain, which is a difficult target for drug treatments.

Source [www.newatlas.com](http://www.newatlas.com)





## ***The Disobedient Son*** ***A short Story***

### ***A short Story***

Once there was a rich farmer in a village. He had a lot of land, cattle, money and many servants. He had two sons. He led a happy life with them. After few years, the younger of the two sons became unhappy.

He asked his father for his share of property. His father advised him not demand like that. His mother also advised her son to do so. But he would not listen to his father's words. He got his share and sold them. He had a huge amount with him. Once he got much money, he got bad company of friends.

With this amount, he travelled to a distant country where he did all he wished. He had another bad company of friends there as well. Because of this, he fell into evil ways.

All the money was gone. He became poor. At that time, no one helped him out of bad company. Soon, he fell into debt. Then he understood his mistake and returned to his country and to his parents.

He afterwards obeyed his parents and led a happy life.

Moral: We should obey our parents.

