



4G LTE

زندگی سریعتر
زندگی بهتر

3 جی بی 400 افغانی

در صفحه پیام 3GB نوشته و به 151 ارسال نمیدانید

1 جی بی 250 افغانی

در صفحه پیام 1GB نوشته و به 151 ارسال نمیدانید

7 جی بی 800 افغانی

در صفحه پیام 7GB نوشته و به 151 ارسال نمیدانید

5 جی بی 600 افغانی

در صفحه پیام 5GB نوشته و به 151 ارسال نمیدانید

16 جی بی 1800 افغانی

در صفحه پیام 16GB نوشته و به 151 ارسال نمیدانید

10 جی بی 1100 افغانی

در صفحه پیام 10GB نوشته و به 151 ارسال نمیدانید

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*





ماهنامه افغان بیسیم

در گستره فرهنگ، اجتماع، اقتصاد و معلومات
سال نهم ♦ شماره ۹۸ ♦ دلو ۱۳۹۶

فهرست مطالب

۲	چشم انداز
۳	جایزه «مادر تریزا» برای عدالت اجتماعی به بنیاد...
۵	عقد قراردادهای پروژه نهم دسترسی سرتاسری...
۷	مصاحبه با داکتر قاسم الیاسی
۹	نقش رسانه‌های همگانی در شکل‌دهی افکار عامه
۱۲	چطور می‌توانیم سرعت اینترنت را افزایش بدهیم؟
۱۳	بهترین وبسایت جهان در زمینه‌های گوناگون
۱۵	خنک‌کننده خپل خیرک تلفون له‌هک کېدو وساتو؟
۱۸	چطور محتوای تبلیغات NATIVE واقعی (اصیل)...
۲۰	ایده‌ای که در ذهن دارید، به سرعت اجرا کنید
۲۱	بتری هسته‌یی یا بتری اتمی و کاربردهای آن در...
۲۲	چگونه میان مک و ویندوز ۱۰ فایل جا به جا کنیم؟
۲۳	۴ راه افزایش سریع تعداد بازدیدکنندگان وبلاگ...
۲۵	آموزش بازیابی رمز وای فای فراموش شده
۲۸	ماهیت و مفهوم نظام اقتصاد بازار آزاد
۳۱	دصنعت په پراختیا کې د برېښنا انرژي رول
۳۵	چگونه مشتریان راز رقبا بزرگ برابیم؟
۳۷	توریزم چیست؟ تاریخچه صنعت گردشگری
۳۹	عدم بلانس سازی اقتصادی در ۱۷ سال اخیر در...
۴۱	معجزه اقتصاد چین
۴۳	۳ قانون برای تفویض اختیار به کارکنان
۴۴	نکاتی برای استخدام نیروی کار جوان
۴۶	گلشن شعر
۴۸	تورخال
۵۲	په افغانستان کې د حکمې پر سر یوشمېر ولارې اوبه...
۵۷	اعتماد به نفس پایین چیست و چه نشانه‌هایی دارد؟
۵۹	۱۰ نکته برای داشتن سفری سالم
۶۱	د لیک لوست زده کړې د نوي ښوونیز نصاب پېژندنه
۶۴	تاریخچه روز ولنتاین
۷۲	مطالب معلوماتی

جما د اطلاعاتی

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

کلیم الله نیازی

ادیتور پشتو

عبدالحمق سمون

عکاسی

رامین اکبری

آدرس

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

وب سایت

www.afghan-wireless.com

تماس با ما

(۰۰۹۳) ۷۰۳ ۱۸ ۱۸ ۱۸

magazine@afghan-wireless.com

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

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

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

در طول تاریخ بشر، تکنالوژی در عرصه های مختلف زنده گی، سبب رفاه و آسایش زنده گی انسانها گردیده است. از نیمه دوم قرن بیستم در عرصه ارتباطات با ورود وسایل گوناگون ارتباطی، همچو رادیو، تلویزیون، تیلیفون، کمپیوتر و دیگر وسایل ارتباطی، در زنده گی انسان تحول شگفت آور به وجود آمد.

چنانکه از تعریف تکنالوژی «حداکثر استفاده از کمترین امکانات موجود» معلوم میشود، این پدیده پُرازش توانسته است، که چالش های بزرگ بشری را در فرصت اندک با استفاده از کمترین امکانات دسته داشته، راه حل پیدا نماند.

تکنالوژی عصر امروزه نه تنها در کم ساختن فواصل ارتباطی تأثیرات بی سابقه و شگفت انگیز داشته، بلکه پیشرفت و گسترش فناوری جدید، در دیگر بخش ها همچو صنعت و تجارت نیز مؤثریت خود را به اثبات رسانیده است و امروزه بسیاری امور تجاری و صنعتی با استفاده از تکنالوژی بروز، در اسرع وقت و با جلوگیری از مصارف گراف صورت می گیرد.

علاوه بر این تکنالوژی جدید در بخش آموزشی نیز مثل سایر بخش های دیگر، نقش قابل ملاحظه دارد و چنانچه عده کثیر از نفوس کشور ما را جوانان تشکیل می دهد، پس جوانان توانا کشور ما می تواند، با استفاده از تکنالوژی روز، به طریق آنلاین آموزش و تحصیلات خود را ادامه بدهد.

خاصیت فوق العاده تکنالوژی همان بروز رسانی یا اپدیت آن است، که در هر وقت خود را با همه شرایط محیطی سازگار می سازد و همچنان باعث می شود، که اختلالات و کاستی های به وجود آمده را همواره نقطه پایان بگذارد.

امروز تکنالوژی در عرصه ترقی و پیشرفت یک کشور نقش ارزنده دارد و می توان گفت، که پیشرفت یک کشور با فناوری بروز وابسته است. افغانستان نیز همچو کشورهای جهان نیاز دارد، تا از ناحیه تکنالوژی جدید جهانی خود کفا باشد. به عبارت دیگر میتوانیم بگوییم، که افغانستان نسبت به دیگر کشورهای جهان بیشتر نیاز دارد، تا از مزایای مثبت تکنالوژی برای پیشرفت بنیادی اقتصادی خود، استفاده اعظمی نماید.

کشور عزیز ما به عنوان آسیب ترین کشور جهان، می تواند از تجربیات کشورهای مختلف جهان، از تأثیرات مثبت تکنالوژی برای پیشرفت و ترقی خود استفاده نماید.

شرکت مخابراتی افغان بیسیم به عنوان اولین شرکت مخابراتی در کشور، با فراهم نمودن پیشرفته ترین تکنالوژی روز دنیا برای سهولت هرچه بیشتر هموطنان عزیز ما سعی و تلاش های خستگی ناپذیر نموده اند، تا کشور خود را با دیگر کشورهای جهان از طریق خدمات مخابراتی در ارتباط نگه داشته باشد.

خدمات بی پیشینه افغان بیسیم در عرصه مخابرات کشور، یک الگو خوبی برای خدمت گذاری به کشور ما است. توسعه دوامدار دامنه خدمات مخابراتی بروز جهانی از سوی افغان بیسیم، به خصوص فراهم نمودن سریع ترین خدمات انترتی 3.75G+ و 4G/LTE نشان دهنده آنست، که شرکت مخابراتی افغان بیسیم متعهد به رشد و انکشاف اقتصاد افغانستان است.

خدمات عالی و باکیفیت افغان بیسیم، جایگاه این شرکت را در مارکیت مخابرات کشور منحصبتیستازترین عرضه کننده خدمات مخابراتی قرار میدهد. شرکت مخابراتی افغان بیسیم همیشه متعهد به رساندن و ارایه نمودن خدمات خود، به تمام ولایات افغانستان می باشد.

در زمان توسعه مخابراتی افغان بیسیم، شرکت مخابراتی افغان بیسیم همیشه متعهد به رساندن و ارایه نمودن خدمات خود، به تمام ولایات افغانستان می باشد.





جایزه «مادر تریزا» برای عدالت اجتماعی به بنیاد بیات اهدا گردید

گزارش از: ویدا میرزایی

Mathai رئیس بنیاد هارمونی و آقای Jerry Jose مسؤول منابع بشری در ICIC Lombard دریافت نمودند.

در این محفل شماری از مقامات عالی رتبه، چون محمد سرور دانش؛ معاون رئیس جمهور افغانستان، خانم Yasuko Shimiz مسؤول بخش مهاجرت سازمان ملل متحد و آقای Tushar Gandhi کواسه ای مهاتماگاندی نیز شرکت نموده بودند.

سایر دریافت کنندگان جایزه بین المللی یاد بود مادر تریزا برای عدالت اجتماعی، در سال ۲۰۱۷ عبارت اند از: خانم Priyanka Chopra هنرپیشه، آوازخوان، گرداننده فلم و شخصیت بشردوست از هندوستان، آقای Shigeru Ban مهندس جاپانی

بنیاد بیات یکی از نهادهای خیریه است که در زمینه صحت، آموزش و توسعه اجتماعی در افغانستان، جایزه یسن المللی یاد بود مادر تریزا (Mother Teresa Award) برای عدالت اجتماعی، را از سوی مؤسسه Harmony در دهلی دریافت نمود. این جایزه طی مراسمی به تاریخ چهاردهم دسمبر به این سازمان پیشگام در امور خیریه و بشردوستانه اهدا گردید.

داکتر احسان الله بیات از بنیانگذاران بنیاد بیات و رئیس بیات گروپ و همسرشان خانم فاطمه بیات؛ رئیس اجرایی بنیاد بیات، مشترکاً جایزه مذکور را از آقای Shri Tushar Arun Gandhi - کواسه ای مهاتماگاندی، آقای داکتر Abraham



بخطرات طرح های بشردوستانه، که دربرگیرنده نیازمندی های پنهانده گان با پایداری است، می باشد.

این سازمان در سال ۲۰۰۵ توسط داکتر ابراهام منای تأسیس شده است که، از خدمات مادر تریزا برای فقرا جامعه قدردانی می گردد. جایزه بین المللی یادبود از مادر تریزا برای عدالت اجتماعی، به داکتر احسان الله بیات و بنیاد بیات با در نظر داشت خدمات ارزنده بنیاد بیات برای فراهم آوردن مواد غذایی، لباس، مراقبت های صحی، آموزش و پرورش، آب آشامیدنی و دیگر ساختارهای حیاتی که هر انسان به آن نیاز دارد، اهدا گردید.

هدف از ایجاد این بنیاد، تأمین روابط صلح آمیز و هماهنگی اجتماعی بین جوامع در سراسر جهان است. دریافت کننده گان قبلی جایزه بین المللی مادر تریزا برای عدالت اجتماعی عبارت اند از: دالای لاما، نانا آکوفو ادو؛ رئیس جمهور پیشین غانا، پزشکان بدون مرز و بن زیاد آل نیان؛ وزیر خارجه امارات متحده عربی می باشند.

محترم داکتر احسان الله بیات؛ بنیان گذار و رئیس بنیاد بیات در مراسم اعطای جایزه مادر تریزا اظهار داشت: «مادر تریزا خدمات برای بهبود زندگی برای فقرا را به عنوان کار مقدس شناخته و جایزه بین المللی مادر تریزا برای عدالت اجتماعی را با نهایت قدردانی و تواضع می پذیریم.»

محترم داکتر احسان الله بیات افزود: «در سال ۲۰۰۶ زمانیکه من و همسر من خانم فاطمه بیات، کارهای بنیاد بیات را آغاز نمودیم، در آن وقت ما آرزوی ساده اما قوی داشتیم و آن اینکه، میخواستیم برای افغانها خدمات صحی، تعلیم و تربیه، آب آشامیدنی صحی و دیگر نیازمندی های اولیه

زندگی را فراهم نماییم.»

همچنان آقای بیات گفت: «امروز افتخار می نمایم، که بنیاد بیات با حمایت مالی بیش از ۳۰۰ پروژه در افغانستان از جمله؛ احداث ۱۳ شفاخانه از ۲,۰۰۰,۰۰۰ مادر و طفل مراقبت نموده است و همچنان علاوه نمود، که از این فرصت خوب برای خدمت به افغان ها بهره خواهیم برد و تلاش می نمایم، تا از معرفت که مادر تریزا به دنیا به ارمغان آورده است، بهره گیریم، زمانیکه مادر تریزا گفته بود «بهترین اعمال آن است، که ما برای یک دیگر انجام بدهیم.»

از سال ۲۰۰۵ بدینسو بنیاد بیات مستقر در ایالات متحده آمریکا، که یک سازمان خیریه برای رفاه مردم افغانستان است، توانسته است در بخش صحت مردم افغانستان سهم بسزای گیرد. این بنیاد با بنیان گذاری و کارگردانی محترم آقای احسان الله بیات و خانم فاطمه بیات، صدها پروژه که در بخش بهبود کیفیت زندگی جوانان، زنان، فقرا و سالخورده گان افغانستان فعالیت می نماید، را مورد حمایت قرار داده است.

پروژه ها شامل احداث تأسیسات جدید و زیر ساخت های پایدار در مناطق نیازمند و با هدف ارتقای برنامه های صحی، آموزشی، اقتصادی و فرهنگی می باشد. محترم احسان الله بیات علاوه بر ابتکارات خیرخواهانه خویش، در سال ۲۰۰۲ اولین شبکه مخابراتی به نام افغان بیسیم را تأسیس نمود، که نخستین ارایه کننده خدمات بیسیم و انترنت در افغانستان می باشد و سپس شبکه رادیو و تلویزیون آریانا را نیز تأسیس نمودند.





عقد قرارداد های پروژه نهم دسترسی سرتاسری (RTD-TBS sites)

انتقال صدا بطور شفاف و درست آن عرضه کرد، که دارنده گان مایل های هوشمند به خوبی از آن استفاده می نمایند. همچنان شرکت مخابراتی افغان بیسیم در سال ۲۰۱۴ م. خدمات و بسته های نسل سوم اینترنت را با سرعت واقعی و کیفیت بالا عرضه کرد، که یک گام خوب در نوع خود محسوب میگردد. کوشش های رهبری این شرکت درین راستا نیز بسنده نبوده، بلکه بزرگترین فرآورده ی تکنالوژی، که عبارت از نسل چهارم اینترنت یا همان 4G/LTE است، را در سال ۲۰۱۷ م. با سرمایه گذاری درازمدت بدست نشر و استفاده سپرد. نسل چهارم اینترنت بزرگترین دستاورد این شرکت و تعهد آن برای پایداری خدمات بهتر برای مردم عزیز افغانستان، سازمان ها و نهاد های ملی و بین المللی که درین کشور مصروف خدمت رسانی هستند، میباشد.

اخیراً، بر اساس پلان سالانه دسترسی سرتاسری اداره تنظیم خدمات مخابراتی افغانستان (ATRA)، قرارداد ارایه خدمات مخابراتی ۲۵۰ تاور و TBS ها در مناطق دور دست ۲۰۰ ولسوالی مربوط ۳۴ ولایت کشور به ارزش ۳۲ میلیون دالر امریکایی، به شمول شرکت مخابراتی افغان بیسیم، با سه

شرکت مخابراتی افغان بیسیم که اولین، بزرگترین و فراگیر ترین شرکت مخابراتی میباشد، همواره تلاش نموده است، که به منظور عرضه خدمات مخابراتی در سرتاسر کشور برای شهروندان نجیب افغانستان پیشگام باشد. افغان بیسیم اولین شرکتی است، که پایه خدمات صوتی را در یک مرحله حساس که هیچ فردی جرأت سرمایه گذاری در کشور را نداشت، را فراهم کند. این تلاش ها به عرضه خدمات صوتی محدود نبوده، بلکه سرمایه گذاری این شرکت روی سایر خدمات با نصب اولین حلقوی مایکروویف بسط داده شد، که با نصب و گشایش آن، تقریباً تمام ولایات کشور با مرکز وصل و خدمات سرتاسری را میسر ساخت. همین گونه شرکت مخابراتی افغان بیسیم، نسبت به اهداف بلند و درازمدت که داشت، هماهنگ با اداره تنظیم خدمات مخابراتی وزارت مخابرات و تکنالوژی معلوماتی (ATRA) در تسمام پروژه های دسترسی سرتاسری به منظور عرضه خدمات مخابراتی، اشتراک فعال داشته است.

شرکت مخابراتی افغان بیسیم اولین شرکت است، که خدمات صدای با کیفیت بالا (HD Voice) را جهت





Fiber) که هزینه قابل توجه برای سرمایه گذاری بسالای آن ایجاب میکند، فعالانه اشتراک و تا بتواند خدمات دیتا (Data) را نیز منحصراً اولین شرکت سرمایه گذار در سکونر مخابراتی به ارمغان بیاورند. ضمن آنکه خدمات منحصر به خود عرضه خواهد شد،

بلکه شغل زایی به صدها هموطن ما نیز مساعد خواهد شد، که مایه مسرت همه خواهد بود. قابل یادآوریست، که هم اکنون ۷۰۰۰ نفر به گونه مستقیم و ۱۰۰۰۰۰ نفر به گونه غیرمستقیم توسط افغان بیسیم به کار گماشته شده است، که بزرگترین نوع استخدام در کشور از طرف یک سرمایه گذار خصوصی محسوب میگردد. این شرکت تعهدات بیشتر عرضه خدمات را برای دولت و ملت افغانستان در پلان های درآمدت روی دست دارد.



شرکت مخابراتی به منظور عرضه خدمات مخابراتی و اینترنتی عقد گردید.

با تکمیل پروژه فوق الذکر به تعداد چهارصد هزار از هموطنان ما تحت پوشش خدمات مخابراتی و اینترنتی قرار گرفته و برای هشتصد تن از هموطنان عزیز ما زمینه کاریابی مساعد میگردد.

اما تعهد این شرکت برای عرضه خدمات مدرن تر، همه شمول و فراگیر ادامه داشته، کوشش ها جریان دارد تا در تطبیق، عرضه و پیشکش خدمات فایبر نوری (Optic)



مصاحبه با داکتر قاسم الیاسی

گفتگو کننده: ویدا میرزایی

مدیون زبان و قلم می‌باشد؛ فکر و اندیشه بدون زبان و بیان هیچ ارزشی ندارد؛ همان گونه که آدمیان و دانشمندان بدون زبان و بیان زندگی نمی‌توانند، بدون قلم نیز زندگی مطلوب نخواهند داشت. اولین بار آدمیان نوشتن و خواندن را در کودکی می‌آموزند؛ آنگاه اندک اندک، جمع مستان شده و قلم به دست توانا می‌شوند. بقای فرهنگ و تمدن بشری و پیدایی و پویایی دانش آدمیان، تنها و تنها مدیون نوشتن و خواندن می‌باشد.

سوال: تا اکنون چند اثر از شما به چاپ رسیده

است؟

تاکنون چهار کتاب به چاپ رسیده است: حقوق بشر و آزادی‌های اساسی (زمینه‌ها و مبانی)؛ کتاب حقوق اساسی جمهوری اسلامی افغانستان؛ کتاب مبانی نظری حکمت سیاسی متعالیه و کتاب سعادت و سیاست در حکمت متعالیه

سوال: لطف نموده به زبان خود جناب تان را به خواننده‌گان ماهنامه افغان بیسیم معرفی نمایید؟

این جانب محمد قاسم الیاسی دارنده‌ی سه لیسانس در رشته‌های حقوق، فلسفه، فرهنگ و معارف اسلامی، و دو ماستری در رشته‌ی فلسفه و معارف اسلامی، یک مدرک دکتورا در رشته فلسفه، حدود سی سال تحصیل کردم و حدود پانزده سال در خدمت دانشگاه و دانشگاهیان و مردم پاک و شریف افغانستان بودم. شاید بیش از ده هزار نفر شاگرد را تدریس کرده باشم.

سوال: جناب داکتر صاحب به نظر شما نوشتن

و قلم بدست گرفتن چیست؟ و چگونه می‌توان قلم را به حرکت آورد و نقش نوشتن در رفاه، پیشرفت و تمدن‌ها چی بوده؟

تمام پیشرفت‌های علمی و عملی فرهنگ و تمدن بشری

که زیر چاپ است و حدود ده ها مقاله علمی در مجلات علمی - پژوهشی معتبر دنیا به چاپ رسانیده ام.

سوال: رابطه فرهنگ و تکنالوژی، مخصوصاً در عرصهٔ مخابرات را چطور می بینید؟

اگر امروزه سخن از جهانی شدن است، بدانیم که بزرگترین نقش را در این میان مخابرات و رسانه‌ها در این زمینه بازی می کند. جهان در انتظار چنان کوچک شده است، که گویا یک دهکدهٔ بیش نیست، این تسهیلات را مخابرات، تلفیون با تمام امکانات و رسانه‌ها به ارمغان آورده است. امروزه که سخن از شهروند جهانی است، یا تمدن و فرهنگ جهانی به کمک تکنالوژی این ایده‌ها فراهم شده است.

سوال: یکی از خاطرات تان را از دورهٔ نویسندگی به خواننده‌گان مجلهٔ افغان بسیم بازگو کنید.

اولین مقاله ام از سوی یک مجله و گروه علمی رد شد؛ گروه علمی باور شان بر این بود، که نمی توان مسایل سیاسی را از «حکمت متعالیه» بیرون کشید. این برایم بسیار گران تمام شد؛ ولی من نا امید نشدم، بلکه هنوز اعتماد به نفس ام بیشتر شد، همان مقاله را دوباره اصلاح کردم و نوشتم در یکی از بزرگترین سیمینار برگزیده شد و به دنبال آن راهی پیدا کردم در دل «حکمت متعالیه» و از درون آن ده‌ها مقاله علمی را بیرون کشیدم و در مجلات معتبر چاپ کردم که خوشبختانه هشت تندیس و لوح را به ارمغان آوردند.

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

من حدود پانزده سال می شود، که ازدواج کرده‌ام. چهار فرزند دارم، که منجمله سهٔ شان دختر است؛ اولین فرزندم دوازده ساله است و خوشبختانه تاکنون فرزندانم یا شاگرد اول بوده اند و یا هم دوم نمره.

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

من شاعر نیستم، ولی شعر را خیلی دوست دارم به اشعار عرفانی، از جمله اشعار مولانا و حافظ علاقه مند. کسی اگر می خواهد نویسنده شود اولاً زیاد رومان و داستان بخواند و دوم خاطرات روزانهٔ خود را حتماً هر شب بنویسد.

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

شرکت است معتبر، افغانی، از سوی شخصیت‌های دوست داشتی و ارجمند خیر و وطن دوست. به همین دلیل این شرکت از اولین شرکت‌های بود، که در افغانستان قدم گذاشت و اینک خوشبختانه در تمام قلمرو افغانستان حضور فعال دارد. ارزیابی که من دارم، مردم شریف افغانستان هم از این شرکت و هم از مدیران آن، راضی هستند.

سوال: شرکت مخابراتی افغان بسیم مجلهٔ را با اهداف فرهنگی اجتماعی و اقتصادی منتشر می نماید، اجازه دهید نظراتان را در مورد این فعالیت فرهنگی شرکت مخابراتی افغان بسیم بدانم.

بدیهی است، که این نوع فعالیت‌ها درخشنده زیبا و مطلوب است؛ هر کسی برای پیشرفت فرهنگ، تمدن، اجتماع و اقتصاد کشور به هر وسیله‌ی به ویژه از طریق نشر مجلات کار کنند، بهترین اهداف را تعقیب کرده‌اند.





نقش رسانه‌های همگانی در شکل دهی افکار عامه

نویسنده: محمد حاتم حاتمی

ویا در رادیو در صدر اخبار قرار داد و در تلویزیون در ابتدا اخبار به نمایش گذاشت.

هر تظاهری که مطرح می شود، خط مشی هایی را به کار می گیرد، که از طریق وسایل ارتباط همگانی تصویر مثبتی به مردم بدهد. سازمان دهنده گان آن با دقت در این خط مشی ها غور می کنند و مراقب اند، که راه پیمایی به آرامی انجام پذیرد و به این ترتیب فرهنگ عالی تر را به نمایش بگذارند.

امروز رسانه‌ها به عنوان قوه چهارم دولتی عمل نموده و نقش و تأثیر آن فراتر از سیاستمداران و نخبگان بر افکار عامه

گذاران را در امر رسیدن به اهداف آن‌ها یاری می رسانند. بناء به قول ویرون فرانسوی (که در سال ۱۹۸۱ میلادی گفت): بدون حمایت رسانه ها، رخداد وجود ندارد. جالب توجه خواهد بود، که از نزدیک رابطه میان صورتی از افکار عمومی بیان خود به خودی و خبرنگار را بررسی کنیم.

تظاهر کننده‌ها به خوبی می دانند، که فقط کافی نیست مردم به خیابان‌ها بریزند، تا صدای آن‌ها به گوش مسئولین برسد. باید صدای آن‌ها را در بین مردم انعکاس بخشید و آنرا هم چون رخداد مهم در صفحه اول روزنامه‌ها انتشار داد

امروز تنها وسایلی که بیشترین تأثیر به طور مستقیم یا غیر مستقیم بالای افکار عامه می گذارد و افکار عامه را شکل می دهند، وسایل ارتباط همگانی می باشد. از این رو وسایل ارتباط همگانی بهترین ابزار برای سیاستمداران، سرمایه گذاران، دانشمندان، مبلغان.... برای شکل دهی افکار مطابق به خواست آن‌ها می باشد. از همین خاطر اکثر سیاستمداران، سرمایه گذاران... به منظور رسیدن به هدف خود به وسایل ارتباط همگانی مراجعه می کنند.

امروز خبرنگاران با پخش و نشر برنامه‌ها و رخ داده‌ها در اصل سیاست





گفتمان تأثیرات مختلف دارد. تفسیر یافت متن و همچنان شیوه های تفسیری می تواند در خلأ تعامل اشتراک کننده گان گفتمان در نظر همگی و یا برخی از آنان دستخوش تغییر شود.

به خاطر وجود این گونه اشتراک کننده گان در گفتمان ها، این گونه بحث ها و گفت و شنود ها می تواند، که افرادی را که با قدرت هستند، روش تفسیر و تحلیل خود را بالای افرادی که دارای قدرت کم تر هستند تحمیل کنند. از همین رو می توان گفت که افکار عمومی سلسله ارتباطی است، که از حلقه های شناخت های فردی و گروهی تشکیل می شود.

تلویزیون و تأثیرات آن

واژه تلویزیون به مفهوم پخش از راه دور است و پخش برنامه های تلویزیونی عبارت از فرستادن پیام، صدا و تصویر از طریق امواج هوا می باشد. در سال ۱۹۲۶ انگلستان کشوری بود، که نخستین فرستنده تلویزیونی که برای دو ساعت برنامه های رسمی داشت، بنیان گذاری نمود. این وسیله در سال ۱۹۳۷ وارد بازار شد. پس از ۱۳ سال اختراع آن اکثر خانواده های آمریکا دارای تلویزیون شدند. شروع جنگ های جهانی دوم سبب شد، که پخش برنامه های تلویزیونی در مراحل ابتدایی خود در اروپا متوقف گردد. آمریکا هم در این زمینه چندان پیشرفت نکرد. در سال ۱۹۴۲ برای نخستین بار تلویزیون رنگه توسط (جون.ل. ببرد) آمریکایی اختراع شد، که از جمله مهمترین پیشرفت های آمریکا در سال های جنگ

می باشد. در رسانه های همگانی نظریه های مختلفی با هم می آمیزند و مثل سابق دست نخورده نمی مانند.

هم چنان، رهبران نمی توانند، تا دیرخواست های خود را بالای مردم بقبولانند و تا مدت ها نمی توانند، نظریه های خود را پایدار و غیر قابل تغییر نگاه دارند.

شبکه انسانی در جوامع امروزی افکار عامه را به پدیده پویا و تغییر پذیر به وسیله ارتباطات وسیع و سریع مبدل کرده است، اما سهم ارتباطات میان فردی، هنوز هم در این پویایی و تغییر پذیری ارزنده است.

دانشمندان باورمند اند که، گفت و شنودها، بحث ها و جدل ها، مسافه های فکری و تصمیم های مشترک افراد همه به تحول افکار عمومی کمک می رساند. ارتباطات جمعی و فردی زمینه ساز شکل دهی افکار عامه شدند و امروز آن چه مردم به طور یک سان و پویا می اندیشند، همه آن ها ناشی از تحولات بزرگ در ارتباطات جمعی و فردی و آمیزش بین آن ها می باشد. نظرهای اشتراک کننده گان گفتمان ها در وسایل ارتباط همگانی و برداشت گیرنده گان از نتایج آن تأثیرات گوناگون را بر افکار عمومی وارد می سازد. در این چنین گفتمان ها بافت درونی متن و موضع گیری اشتراک کننده گان



می‌باشد.

تلویزیون از لحاظ گوناگونی محتوای نشرات، وسعت جهان، سرعت نشر و حوزه انتشار یک وسیله ارتباطی کامل می‌باشد. تلویزیون وظایف تبلیغی، آموزشی، رشد فرهنگ، آگاهی دهی... را به عهده دارد. تلویزیون در جهان به سه دسته تقسیم شدند: الف: تلویزیون‌های بین‌المللی، تلویزیون‌های داخلی و تلویزیون‌های محلی.

و کشورهای امریکای لاتین بودند. از پاسخ‌گویان خواسته شده بود، که تمام فعالیت‌های اوقات بیکاری خود را به شکل فهرست در ۲۴ ساعت نوشته کنند. در تمام کشورها، کسانی که دارای تلویزیون بودند، کمتر وقت خود را صرف سایر فعالیت‌های اوقات فراغت، دیدار دوستان، گفتگو، وظایف خانگی و خوابیدن می‌کردند.

محققان نتیجه‌گیری کردند، که تلویزیون تأثیری از هر نوآوری فنی دیگر، خارج از حوزه اشتغال درآمدزا بر زندگی روزانه داشته است. برای مثال، کسانی که موتر دارند، به طور متوسط فقط شش فیصد بیشتر از افرادی که موتر ندارند وقت خود را صرف مسافرت می‌کنند و وقتی که صرف کارهای خانه می‌شود، هنگامی که افراد صاحب وسایل خانگی، مانند: یخچال، ماشین رختشویی و خشک‌کن می‌شوند، معمولاً تغییر نمی‌کنند.

رسانه‌ها تأثیر به‌سزا در شکل‌دهی افکار عامه دارد. این شکل‌دهی می‌تواند در جهت مثبت یا منفی باشد. اما کشورهایایی که آزادی بیان و رسانه‌های همگانی را تازه تجربه می‌کنند، به منظور این که از این آزادی‌های رسانه‌ای سوء استفاده نگردد و رسانه‌ها در امر آگاهی‌دهی و شکل‌دهی افکار عامه به شکل مؤولانه عمل نمایند، نیاز به مدیریت رسانه‌ای دارند.

در چهل سال اخیر تلویزیون نقش بارزی را در شکل‌دهی افکار عامه ایفا نموده است. اگر روند دیدن تلویزیون به همین شکل در خانواده‌های کشورهای شرقی و غربی ادامه پیدا کند، به طور اوسط کودکی که به دنیا می‌آید، تا هنگام سن ۱۸ سالگی بیشترین وقت خود را صرف فعالیت تماشای تلویزیون، غیر خوابیدن خواهد نمود. امروز هر خانواده عملاً یک دستگاه تلویزیون دارد، مثلاً در انگلستان روزانه عملاً شش ساعت تلویزیون روشن است. در اروپا اکثر خانواده‌ها به همین شکل است. اما تعداد ساعاتی که هر فرد تلویزیون تماشا می‌کند، کمتر از این می‌باشد. اما در اروپا وضع در میان بزرگسالان از همین قرار می‌باشد. تعداد ساعاتی که بزرگسالان تلویزیون تماشا می‌کنند، به ۳ ساعت در روز می‌رسد. امروز تلویزیون‌ها آن قدر تأثیر بجا گذاشته است، که مردم تمام فعالیت‌های روزانه زنده‌گی خود را براساس برنامه‌های تلویزیونی عیار می‌سازند.

یک تحقیق در میسان افسرادی، که تلویزیون دارند و افسرادی که تلویزیون ندارند انجام شده بود. در این تحقیق کشورهای که مورد مطالعه قرار گرفتند، شامل امریکا، تعدادی از کشورهای اروپایی، کشورهای شرقی



چطور می‌توانیم سرعت انترنت را افزایش بدهیم؟

گام ششم: با باز شدن این پنجره، مشاهده خواهید کرد، که عبارت (Configured Not) درج شده است.

اما حقیقت این است در در تب Explain، به شکل پیش فرض packet scheduler نزدیک به بیست درصد از پهنای شما را محدود کرده است.

گام آخر: اما برای باز گرداندن آن reservable band width را در حالت Enable قرار دهید، سپس مقدار عددی آن را برابر صفر کنید. این ترفند و صفر کردن این قسمت باعث میشود، ویندوز پهنای باندی برای خود رزرو نکند و در نتیجه سرعت اینترنت شما بیست درصد افزایش یابد. امیدوارم این ترفند برای شما دوستان عزیز کاربردی باشد.

منبع: www.zoomtech.ir

سرعت اینترنت در بیشتر اوقات از سوی سرویس دهنده تعیین میشود، اما این کاربر وبگرد میتواند با ترفندهای خاصی سرعت اینترنت خود تا بیست درصد افزایش بدهد.

مایکروسافت نزدیک بیست درصد از پهنای باند اینترنتی کاربرانش را برای کارهایی از قبیل به روز رسانی ویندوز (Reserve) کرده، اما شما با این ترفند میتوانید این بیست درصد را برگردانید و در نتیجه شاهد افزایش سرعت اینترنت خود باشید.

گام اول: بر روی ستارت مینویس کلیک کرده و Run را اجرا نمایید.

گام دوم: بعد از باز شدن پنجره Run ، عبارت gpedit.msc را تایپ نمایید و کلید اینتر را فشار بدهید، بعد از فشار دادن اینتر، پنجره ویرایش پالیسی های ویندوز باز خواهد شد.

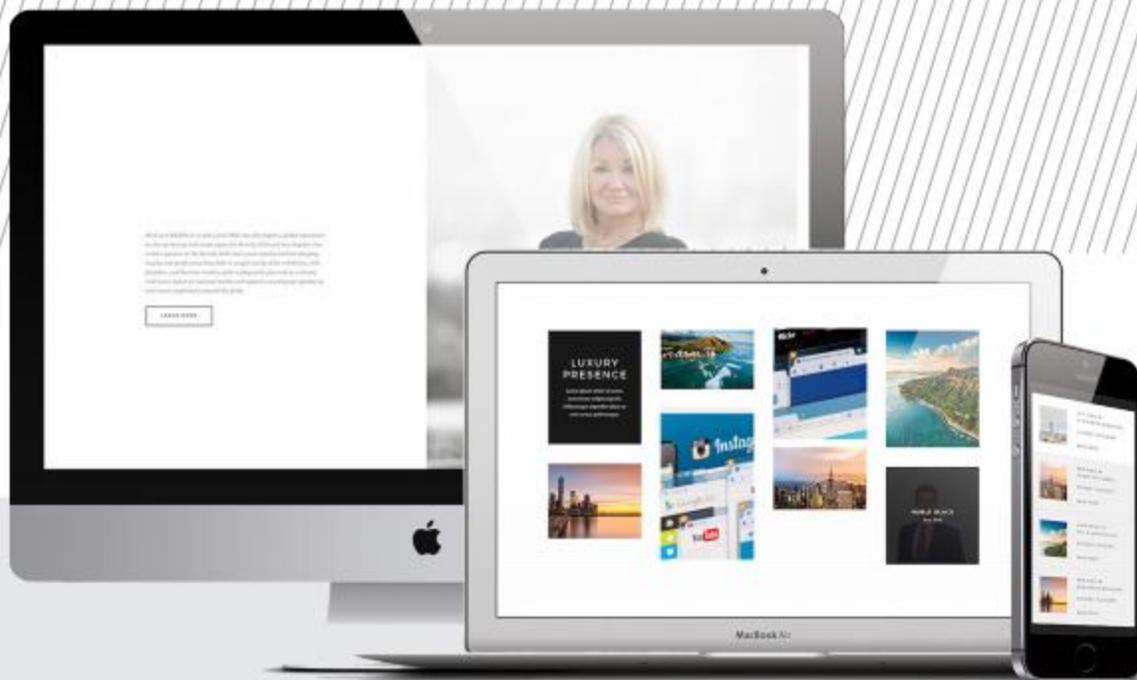
گام سوم: حال که پنجره پالیسی را

باز کردید، به مسیر Administrative templates بروید.

گام بعدی: در این قسمت، Network را انتخاب نمایید و سپس بر روی QQS Packet Scheduler کلیک کنید.

گام پنجم: حالا کاری که باید بکنید، دو بار پی در پی کلیک کردن بر روی Reservable Bandwidth limit است.





بهترین وبسایت جهان در زمینه های کوناگون

تمام مطالب آن دسته دسترسی پیدا کنید.

مجله تایم:

مجله Time.com یکی از مجلات پر بازدید بوده که در زمینه های مختلف مطالب خود را منتشر میکند. یکی از بخش های جذاب این مجله تاپ تن هایی است که هر ساله در حوزه های مختلف منتشر میکند. شما میتوانید به بخش تاپ تن های این مجله مراجعه کرده و مقالات منتشر شده را مطالعه فرمایید.

بهترین وب سایت تکنالوژی:

و اما افرادی که پیگیر بهترین گجت ها یا فن آوری های روز هستند حتما می بایست به بخش Top 10 های وب سایت stuff.tv مراجعه کنند. همان طور که در تصویر زیر نیز مشخص است شما میتوانید در بخش های مختلف تکنالوژی و فن آوری در مورد بهترین

بهترین وبسایت سیاسی جهان:

وب سایت listverse.com یکی از بهترین گزینه برای افرادی است که به دنبال (Top10) های تاریخی و سیاسی



هستند. اگر میخواهید در مورد گذشته و پیشینان اطلاعات بیشتری کسب کنید، حتما به این وب سایت مراجعه کنید. بهترین Top10 های سیاسی گذشته و حال در این وب سایت در دسترس شما قرار دارد، کافی است شما از منوی بالای سایت نوع دسته بندی خود را انتخاب کنید تا به





GOOGLE TIP 14/21

GOOGLE TRENDS

Increase Traffic To Your Site By Up To 300%

(How To + PDF Guide)

21 Google Tips Series by Daniel Futerman

جدیدترین گوشی ، هدفون ، بازی و ... اطلاع یابید.

برترین ها در حوزه های گوناگون

بی شک وب سایت thetopens یکی از کاملترین مرجع های تاپ تن در زمینه های مختلف می باشد. با مراجعه به صفحه اول این وب سایت شما میتوانید برترین تاپ تن ها را مشاهده کنید. دسته بندی هایی که این وب سایت در قالب آنها مطالب خود را منتشر میکند در تصویر زیر مشخص است. برای مشاهده تمام دسته بندی های از منوی بالای سایت گزینه All Lists را انتخاب نمایید.

۱۰ تا از برترین موزیک ها در ماه و سال های

مختلف

حالا به سراغ موزیک و موسیقی برویم، خیلی از علاقه مندان موزیک مشتاق هستند تا از برترین موزیک ها در سالهای مختلف آگاه باشند. برای مشاهده بهترین آهنگ ها در سالهای مختلف، وب سایت top10songs انتخاب درستی می باشد. هرچند که در حوزه موسیقی وب سایت های فراوانی برای دسته بندی موسیقی وجود دارد ولی این وب سایت در عین ساده گی ، جامع بوده و لستی از برترین های موسیقی در سالهای مختلف را برای شما آماده کرده است.

برترین هشتک های اینستاگرام

با استفاده از وب سایت Top-HashTags.com میتوانید

لست برترین هشتک های اینستاگرام را مشاهده کنید. همینطور که در تصویر زیر رویت میکنید میتونید متن موردنظر خود را تایپ کرده تا تگ های مرتبط و تعداد استفاده از آن تگ ها برای شما نمایش داده شود.

برترین هشتک های توئیتر

اگر از کاربران شبکه اجتماعی توئیتر هستید و میخواهید از برترین و پرطرفدارترین هشتک ها اطلاع پیدا کنید سری به وب سایت whatthetrend.com بزنید. در این وب سایت شما میتونید پرطرفدارترین هشتک ها در ۳۰ روز گذشته را مشاهده کنید. همچنین در بخش پایین این وب سایت میتونید جدیدترین هشتک های ایجاد شده را نیز بررسی کنید.

برترین جستجوهای گوگل

با استفاده از سرویس Google trends شما میتونید از برترین جستجوهایی که در گوگل صورت گرفته مطلع شوید تا در جریان داغ ترین مطالب و اتفاقات قرار بگیرید. همان طور که در تصویر زیر نیز مشخص است شما میتونید کشور مورد نظر و سال مدنظر خود را انتخاب کنید تا براساس سال و کشورتان، برترین جستجوهای صورت گرفته در زمینه های مختلف را برای شما به صورت دسته بندی نمایش دهد.





په اوسنیو وختونو کې ګرځنده ټیلیفونونه زمونږ د ژوند یوه نه جلا کېدونکې برخه ګرځېدلې ده. په تېرو وختونو کې ټیلیفونونه یوازې د ټیلیفوني اړیکې د ټینګولو او لنډه لیکلې پیغام د لېږلو لپاره کارول کېده، خو نن ورځ د څیرکو ټیلیفونونو په راتګ سره، د دوی د کارولو چارې هم بېلابېلې شوې دي. مبالغه به نه وي که ووایو، چې څیرک ټیلیفونونو اوس وخت کابو د مېزي یا ډسکټاپ کمپیوټرونو ځای نیولی دی او ډېر کم څه به وي، چې څیرک ټیلیفونونه یې د سرته رسولو وړتیا ونه لري.

د موسیقي او لوبو کولو تر څنګ، د عکسونو اخیستل، د ویډیو رېکارډ کول، د برېښنالیک لېږل او ترلاسه کول، د انټرنېټ په مرسته د خپلو آنلاین حسابونو کتلو او همدارنګه د ځینو ځانګړو مالوماتو یادداشت کول د څیرکو ټیلیفونونو د معمول ترینو کارونو له ډلې څخه دي، چې د یادو ټیلیفونونو کاروونکي یې له ګټو برخمن کېږي. خو ددې ټولو نېګټو ترڅنګ، څیرک ټیلیفونونو د خپل پرمختللي جوړښت درلودلو له کبله، هکرانو ته دا زمینه مساعده کړې، چې هک شي. که څینې ساده، خو په ورته حال کې مهم کارونه سرته ونه رسوو، نو هکران کولی شي، زمونږ د څیرک ټیلیفون دننني چاپیریال ته پسه ننوتو، د هغه ټول مهمو برخو ته لاس رسې ومومي او په پایله کې هکر کولی شي، چې زمونږ د ټیلیفون اړوند ټولو هغه محرمو او نامحرمو شیانو ته لاس رسې ولري، چې مونږ په خپل څیرک ټیلیفون کې زېرمه کړي دي.

لکه څنګه چې هکران د کمپیوټر په هک کولو، له هغه ټول اطلاعات غلا کولی شي، په همدې توګه دوی دا وړتیا هم لري، چې څیرک ټیلیفونونه هک کړي او هر ډول وړانګاری چې زړه یې وغواړي، ورته ورواړوي.

هکران کولی شي، ستاسو د څیرک ټیلیفون په هک کولو سره، ستاسو ډېرو حساسو مالوماتو؛ د بېلګې په توګه: شخصي عکسونو، پیغامونو، ویډیوګانو،



څنګه خپل څیرک ټیلیفون له هک کېدو وساتو؟

شاه محمود صابر



بربننالیکونو او حتی ستاسو اریکو ته لاس رسی ولری.

د هکرانو په واسطه دغه غلا شوي مواد، دوی د بیلایلو موخو لپاره کاروي. هکران ښایي داسې کسان هم وي، چې ستاسو ډېر نږدې خپلسوان او یا هم باوري دوستان وي او د هغو موادو په مرسته، چې د ستاسو له څیرک تیلیفون یې غلا کړي دي، کولی شي، ستاسو د بدنایي لپاره ترې گټه پورته کړي. دا امکان هم شته، چې هکران غلا شوي توکي، ځینو خطرناکو جنایت کوونکو ډلو باندې خرچ کړي او دغه ډلې د یادو غلا شوو موادو په لرلو، تاسو بدنایي کړي. همدارنگه ددې امکان هم شته، چې هکران مسلکي غله وي او د غلا شوو موادو په مرسته ستاسو انلان اکاونټ ته په ننوتو، ستاسو د لاسرځوگی سبب وگرځي.

ددې لپاره چې، په خپل څیرک تیلیفون کې له شته موادو نه مو د هکرانو د لاس رسی مخنیوی کړی وي، د ټکنالوژی ماهرین لاندې محافظتي کړنې وړاندیز کوي:

1. له خپل تیلیفون ساتنه وکړئ!

که څه هم هکران د ځینو تخنیکونو او پیچلو پروگرامونو په مرسته، له لاسرې واټن هڅه کوي، چې زموږ تیلیفونونه هک کړي، خو که چېرې له نږدې زموږ تیلیفون ته لاس رسی ولری، نو د هغوی دا چاره به په لادېرې اسانۍ سرته رسېږي. نو له همدې کبله په یاد ولرئ، چې خپل څیرک تیلیفون په ازادو ځایونو؛ لکه: موټر، رستورانټ، دوکان، دفتر، بټوې، بکس او نور چېرې پرېږدئ.

2. پیچلی پاسورډ ورکړئ!

څیرک تیلیفون یا کمپیوټر ته هکرانو د ننوتلو یوه ساده لار، د پاسورډ نه درلودل دي. دویمه لاره، چې هکران کولی شي، ستاسو سپستم ته پرې ننوځي، د ساده او کمزوري پاسورډ درلودل دي. هکران په ډېره ماهرانه توگه کولی شي، ستاسو اسان پاسورډ د یو لږ کړنلارو او طریقو په مرسته پیدا کړي او په دې توگه ستاسو څیرک تیلیفون یا نورو شخصي حریمونو ته لاس رسی پیدا کړي. نو تاسو ته سپارښتنه کېږي، چې خپلو څیرکو تیلیفونونو، کمپیوټرونو او انلان اکاونټونو ته تر ټولو پیچلي پاسورډونه ورکړئ، ترڅو د هکرانو له بریدونو خوندي شئ.





له دې چې تاسو ته خبرتیا درکړي (کاپي کوي. نو له همدې کبله د غیر ضروري اېلېکشنونو له انستالولو پرهېز وکړئ. که بیا هم کوم اېلېکشن ته اړتیا لرئ، نو هغه له باوري سرچینو؛ لکه: اپ - سټور یا گوگل پلی ډانلود کړئ.

6. د وای فای کارولو پر وخت پام وکړئ!

اوس وختونو کې وړیا وای فای په زیاترو ځایونو کې شتون لري. زړه به مو پسڅپي او د ډېرې خوښې احساس به هم کوئ، چې کومه مفت وای فای په لاس درشي. خو له یاده مه باسي، چې د عمومي ځایونو بې پاسورده وای فای د هکرانو لپاره ډېره اسانه لار ده. د CNN شبکې د مالوماتو پر بنسټ، هکران کولی شي، چې تاسو ته د یوې جعلی وای فای په نښودلو دوکه درکړي. کله چې له دې ډول وای فای سره نښلېږئ، نو له نښلېدو سره سم، یاده شبکه ستاسو د سپټم د مالوماتو په کاپي کولو پیل کوي. د ټکنالوژۍ ماهرین سپارښتنه کوي، چې حتی الامکان له ناپېژندل شوې او نامصنوعي وای فای له گټې اخېستې ډډه وکړئ.

چې د ټیلیفون د ورکېدو په صورت کې، خپلو ډېرو اړینو شیانو، لکه د اړیکو لېسټ، پیغامونو، برېښنالیکونو او نورو (نېټ شپږو) شیانو ته لاس رسې ولرئ. همدارنگه هڅه وکړئ، چې ډېر اړین حساس او محرم شیان د امکان تر بریده په خپل ټیلیفون کې ونه کاروئ او که مو وهم کارول، ژر تر ژره یې پاک کړئ. په دې کار سره به مو د هکرانو له خولې مری اخېستې وي!

5. د غیر ضروري اېلېکشنونو له انستالولو ځان وساتئ!

یوه بله لار، چې هکران پرې د خلکو د ټیلیفونونو د هک کولو لپاره د دام په توګه کاروي، هغه د اېلېکشن لار ده. سمه ده، چې دې اېلېکشنونو ته به تاسو اړتیا لرئ او ستاسو د ټیلیفون په وړتیا کې به زیاتوالی راولي، خو په یاد ولرئ، چې څینې له دغو اېلېکشنونو، خصوصاً هغه اېلېکشنونه چې له ناباوري وپیانو څخه ډانلود شوي وي، د هکرانو لپاره د هک کولو ښه زمینه جوړوي. دغه اېلېکشنونه داسې ډیزاین شوي دي، چې په ټیلیفون کې له انستالولو وروسته، ستاسو په ګرځنده ټیلیفون کې ټول مالومات (پرته

3. خپل ټیلیفون په منظمه توګه اډیټ کړئ!

هک کول په اصل کې د سافټویرونو کمپنیو او هکرانو ترمنځ یو سور جنګ دی. هکران کوبنسې کوي، چې د یوه سافټویر کمزوري او ژر زیان منونکي ټکي پیدا کړي. په ورته حال کې د سافټویر جوړولو کمپنی په خپلو نوو نسخو کې یادشوي د کمزوري او ژر زیان منونکي ټکي له منځه وړي. هکران بیا کوبنسې کوي، ترڅو د سافټویرونو کمپنی په نوو تازه نسخو، نور کمزوري او ژر زیان منونکي ټکي پیدا کړي. نو له همدې کبله اړینه ده چې خپل ټیلیفون مو هر وخت د سافټویرونو په ترټولو تازه نسخه اډیټ وساتئ، ترڅو په هغو ننگونو برلاسي شئ، چې تاسو ته د هک کولو خطر پېښوي. هر څومره چې په اډیټ کولو کې ځنډ کوئ، په هماغومره اندازه به د هک کولو په خطر کې یئ.

4. ټیلیفون مو کله ناکله بک اپ کړئ!

د خپل خیرک ټیلیفون له مالوماتو کاپي اخېستل، تاسو سره دا مرسته کوي،



چطور محتوای تبلیغات Native واقعی (اصیل) ایجاد کنیم؟



تبلیغات آنلاین مرسوم به سرعت در حال فروکش کردن هستند. در سوی مقابل بازاریابی مبتنی بر محتوا در تلفیق با تبلیغات Native در حال گسترش است. یک هشدار وجود دارد، محتوای شما باید اصیل باشد.

تبلیغات Native چیست؟

مردم به راحتی از دیدن برنهای تبلیغاتی ناخشنود می‌شوند، بخصوص آن دسته از تبلیغاتی که تجربه‌های آنلاین بد برای کاربران ایجاد می‌کنند یا با زندگی آن‌ها مرتبط نیستند. براساس گزارش بیزینس اینسایدر در سال ۲۰۱۶ استفاده از سرویس مسدود کننده تبلیغات ۳۰ درصد افزایش یافته و هم اکنون ۶۱۵ میلیون کاربر در سراسر جهان از فناوری مسدود کننده تبلیغات استفاده می‌کنند.

تبلیغات Native این امکان را فراهم می‌کند تا شرکت‌ها، محتوای مربوط به محصولات و خدمات خود را در پلتفرم‌هایی که مخاطبان از آن استفاده می‌کنند، قرار دهند. به طور معمول، این پلتفرم‌ها انتشار دهنده هستند. تبلیغات Native راهکاری برای جلوگیری از تبلیغات کور و در عین حال ایجاد ارزش برای مخاطبان است.

از سوی دیگر بازاریابی محتوایی در حال رشد است و به رشد شهاب گونه خود در طی سالیان متمادی با توجه به اینکه افراد بیشتر و بیشتری به سرویس مسدود کننده گان تبلیغات می‌پیوندند، ادامه خواهد داد.

بر اساس اینفوگرافی از Point Visible، تا سال ۲۰۱۷ هشتاد و نه درصد از بازاریاب‌های B2B و ۸۶ درصد از بازاریاب‌های B2C در حال استفاده از بازاریابی محتوا بوده‌اند. بنابراین، اگر شرکت‌ها بخواهند محصولات و خدمات خود را در پلتفرم‌های مختلف توزیع محتوا تبلیغ کنند و نخواهند

بر اساس گزارش بیزینس اینسایدر، تا سال ۲۰۲۱، درآمد حاصل از نمایش تبلیغات Native، سهم ۷۴ درصدی از کل درآمد تبلیغات آمریکا در این حوزه را به خود تخصیص خواهد داد. در سال ۲۰۱۶ این رقم ۵۶ درصد بوده است. تبلیغات Native در حال ظهور در رسانه‌های اجتماعی، وبلاگ‌ها و روزنامه‌های آنلاین هستند.

اگر می‌خواهید از تبلیغات Native استفاده کنید، باید یک اصل کلیدی را در ذهن داشته باشید: مطمئن شوید تبلیغات شما اصیل هستند.





شما قادر خواهید بود آگهی شما را از بین ببرند. هنگامی که کمپین تبلیغاتی Native خود را ایجاد می کنید، تعیین کنید چه چیزی می توانید برای مخاطبان خود انجام دهید، نه اینکه مخاطبان شما چه کاری می توانند برای شما انجام دهند.

به جای افزودن مطالب با مراجع درباره نام تجاری خود، به آن اشاره نکنید یا حداقل تا انتهای نمایش منتظر بمانید؛ همانند آنچه که RXBAR انجام داد. اگر شما بگویید "محصولات و خدمات ما فوق العاده است"، چیزی را ثابت نمی کند. شما زمانی مخاطبان را متقاعد می کنید شرکت جذابی هستید که آن را با تولید محتوای عالی نشان دهید. چیزی را به مخاطب خود ارائه دهید که در عوض آن، اقدام به خرید از شما کند.

اجازه دهید بدانند شما نویسنده مطلب هستید

زمانی که مخاطبان از کشف محتوا استفاده می کنند، ممکن است بترسند که بخش بزرگی از محتوا از طریق یک شرکت ایجاد شده است. به گفته ClickZ و مطالعه صورت گرفته توسط انستیتو روتز برای Study of Journalism، چهارم و سه درصد از خوانندگان روزنامه در آمریکا، "بعد از مطالعه محتوایی که اعلام نکرده با حمایت مالی مجموعه ای منتشر شده، احساس ناامیدی یا فریب کرده اند".

پلتفرم توزیع محتوایی که از آن استفاده می کنید باید نام شما را بعنوان نویسنده اعلام کند. در غیر این صورت، مشتریان به هیچ عنوان به شما یا پلتفرم اعتماد نخواهند کرد. آن ها احساس خواهند کرد که سعی دارید آن ها را برای خرید محصولات خود فریب دهید و در نتیجه شرکت شما گرفتار خواهد برد.

منبع: www.techrato.com

در اینجا راهکارهایی وجود دارند که شما را مطمئن می کند تبلیغات شما اصیل هستند و مخاطب هدف شما را به سوی خود جلب خواهد کرد.

برای ایجاد ارزش واقعی برای مخاطبان هدفگذاری کنید

کشف محتوا گاهی به عنوان یک زیرمجموعه از تبلیغات Native توصیف می شود - بخشی که در انتهای مقاله قرار دارد و محتوایی را از جای دیگری از وب توصیه می کند که افراد ممکن است به آن علاقه مند باشند.

برندها و کسب و کارها از کشف محتوا استفاده می کنند تا کاربران بتوانند مطالب خود را زمانی که مربوط به آن ها هستند پیدا کنند و زندگی خود را بهبود ببخشند.

درک کنید که آیا می خواهید مخاطبان خود را سرگرم کنید یا آن ها را مطلع سازید. به عنوان مثال، شاید شما چند ترفند به آن ها ارائه کنید که زندگی کاری شان را آسان تر خواهد کرد یا ایده هایی برای میزبانی یک مهمانی شام برایش ارائه دهید. البته محتوا باید با برند شما مرتبط باشد.

در پایان آگهی Native، آگهی شما می توانید شامل call-to-action یا همان CTA باشد، که مصرف کننده را مجاب کند با اطمینان کلیک کرده و محصولات و خدمات را امتحان کند.

بیش از اندازه توضیح ندهید و روی خودتان تمرکز نکنید

اگر فقط روی خودتان و محصولاتتان تمرکز کنید، مخاطبان



ایده‌های که در ذهن دارید، به سرعت اجرا کنید

شروع می‌کند. او از مهارت‌های فردی خود استفاده می‌کند و پله‌های اول مسیر کارآفرینی را می‌سازد. فراموش نکنید انجام دادن کارها و رسیدن به موفقیت‌های اولیه، موتورهای محرک برای ادامه‌ی مسیر هستند. درحالی‌که تفکر بیهوده و بررسی بیش از اندازه‌ی احتمالات، تنها شما را از اجرای ایده دور می‌کند.

۳- همکاری با طرز تفکر مشابه پیدا کنید

مطمئناً پیدا کردن افرادی که دقیقاً مشابه شما فکر کنند و به ایده ایمان داشته باشند بسیار دشوار است. البته می‌توان افرادی را پیدا کرد که علاقه‌ای نسبی به این کار دارند و از همه مهم‌تر حاضر باشند زمان شان را صرف آن کنند. پیدا کردن چنین همکاران و همراهانی، کمک بزرگی در مسیر خواهد بود.

بسیاری از افراد وجود دارند که هر روز با ایده‌هایی جدید در زمینه‌ی کسب و کار روبرو می‌شوند. عمده‌ی آنها از اجرا و حتی مطرح کردن ایده‌ی خود می‌ترسند. آنها نگران این هستند که دیگران ایده را مسخره کنند. ترس دیگر این است که ایده مفید واقع نشود. به هر حال افرادی که چنین طرز تفکری دارند هیچ‌گاه در زمینه‌ی کارآفرینی موفق نخواهند شد.

کارآفرینان موفق افرادی هستند که

ایده‌های جدید را امتحان کرده و مرزهایی را که اطرافیان و طرز تفکرات قدیمی ایجاد کرده‌اند پس می‌زنند. آنها هیچ‌گاه به غیر ممکن فکر نمی‌کنند و به هر نحوی، ایده‌ی خود را اجرا می‌کنند. البته اجرای ایده بدین معنا نیست که بدون تفکر و برنامه‌ریزی، زمان و هزینه‌ی خود را صرف کنید. این مسیر شجاعانه، استراتژی‌های خاص خود را طلب می‌کند که در ادامه این مطلب به آنها می‌پردازیم.

۱- اظهار نظرهای دیگران را صادقانه ارزیابی کنید

اطرافیان ما پس از شنیدن ایده‌های جدید، قطعا در مورد آنها اظهار نظر می‌کنند. افراد باهوش واکنشی عالی به این اظهار نظرها دارند. آنها نظرها را به کلی رد نمی‌کنند و به همین ترتیب، بدون مطالعه هیچ نظری را صد درصد قبول نمی‌کنند. واکنش عاقلانه این است که نظرات را به‌خوبی ارزیابی کنیم و حتی آنهایی که ایده‌ی ما را دیوانه وار می‌دانند نیز بررسی کنیم.

پس از بررسی و اصلاح نظرات افراد، می‌توان به نتایجی مفید برای اجرای ایده رسید.

ادامه‌ی مسیر زمانی هوشمندانه می‌شود که راه حل جدید را با مخاطبان قبلی در میان بگذاریم و ایده‌های ثانویه را نیز دریافت کنیم. حفظ این روند در طول تصمیم‌گیری‌های کاری و شخصی بسیار مفید خواهد بود.

۲- با استفاده از مهارت‌ها، اجرا را شروع کنید

همه‌ی ما کم و بیش مهارت‌هایی داریم. یک کارآفرین موفق به جای اینکه در آنالیزها و بررسی‌های فنی گم شود، سریعاً اجرا را





باتری هسته‌ای یا باتری اتمی و کاربردهای آن در صنعت

باتری کوچک اتمی را برای گیرنده‌های رادیویی کوچک و سمعک‌ها مورد بررسی قرار داد. از زمان شروع پژوهش و گسترش اولیه‌ی RCA در اوایل دهه ۱۹۵۰، انواع پرشماری از روش‌ها برای استخراج انرژی الکتریکی از منابع هسته‌ای طراحی شده‌اند. اصول علمی مرتبط با موضوع به خوبی شناخته شده است؛ اما فناوری پیشرفته‌ی جدید در مقیاس نانو و همچنین ورود نیمه‌هادی‌های جدید مبتنی بر نوار ممنوعه‌ی گسترده، به ایجاد دستگاه‌های جدید و خواص جالبی در مواد منتهی شده‌اند؛ مواردی که پیش‌تر در دسترس نبودند.

باتری‌هایی که از انرژی ناپیوسته‌ی رادیوایزوتوپ برای تأمین انرژی به مدت ۱۰ تا ۲۰ سال استفاده می‌کنند، در سطح بین‌المللی در حال توسعه هستند. تکنیک‌های موجود در تبدیل انرژی باتری‌های اتمی را می‌توان به دو نوع اصلی تقسیم کرد: روش‌های حرارتی و غیر حرارتی. تبدیل‌کننده‌های حرارتی که توان خروجی آن‌ها تابعی از وجود اختلاف (دیفرانسیل) درجه‌ی حرارت است، شامل جنراتور ترموالکتریک و ترموژنیک هستند. تبدیل‌کننده‌های غیر حرارتی هم که توان خروجی آن‌ها تابعی از اختلاف دما نیست، مقدار کمی از انرژی فرایند کلی را مصرف می‌کنند؛ زیرا در آن‌ها به جای به حرکت در آوردن الکترون‌ها در یک چرخه، انرژی یادشده به صورت گرمایی تحلیل می‌رود. باتری‌های اتمی معمولاً دارای بازدهی یک‌دهم تا ۵ درصد هستند. راندمان انواع پر بازده‌تر آن‌ها با عنوان بتولیتیکا ۶ تا ۸ درصد است.

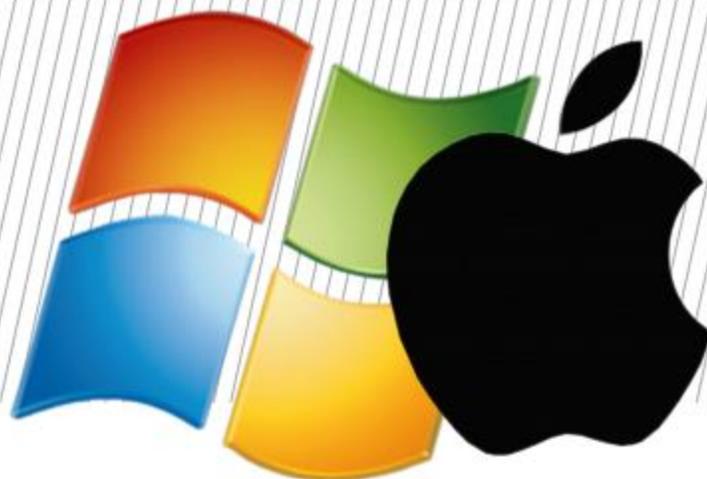
منبع: زومیت

باتری اتمی با وجود پرهزینه بودن و دشواری فرایند ساخت، دارای کاربردهای زیادی در صنایع فضایی و پزشکی است.

اصطلاحاتی از قبیل باتری اتمی، باتری هسته‌ای، باتری تریتومی و جنراتور رادیوایزوتوپ، همگی برای توصیف یک دستگاه مشخص به کار می‌روند؛ دستگاهی که از واپاشی ایزوتوپ‌های رادیواکتیو برای تولید برق استفاده می‌کند. این سیستم‌ها همانند راکتورهای هسته‌ای از انرژی اتمی برق تولید می‌کنند؛ اما با همدیگر تفاوت‌هایی دارند و از واکنش زنجیره‌ای همانندی استفاده نمی‌کنند. باتری‌های اتمی در مقایسه با باتری‌های دیگر بسیار پرهزینه هستند؛ اما در کنار هزینه‌ی ساخت و نگهداری بالا نباید از عمر طولانی و تراکم انرژی بالای باتری‌های اتمی به راحتی عبور کنیم. این ویژگی‌ها در واقع همان دلیلی است که آن‌ها را به عنوان یک منبع انرژی مناسب برای تجهیزاتی تبدیل می‌کند که باید برای مدت‌های طولانی به دور از نظارت و واریسی نزدیک باشند؛ از جمله‌ی این تجهیزات می‌توانیم به فضاپیماها، ضربان‌سازهای قلب، سیستم‌های زیر آب و ایستگاه‌های علمی خودکار در نقاط دورافتاده‌ی کره‌ی خاکی اشاره کنیم.

فناوری باتری هسته‌ای در سال ۱۹۱۳ برای نخستین بار با به عرصه گذاشت. در آن هنگام، دانشمندی به نام هنری موزی، نخستین سلول از این نوع را معرفی و تشریح کرد. این زمینه‌ی پژوهشی در سال‌های دهه‌های ۱۹۵۰ و ۱۹۶۰ میلادی با تلاش دانشمندان برای ساخت باتری‌ها و منابع توان مورد نیاز برای کار در فضا، مورد توجه بسیاری قرار گرفت. در سال ۱۹۵۴، کمپانی RCA که در زمینه‌ی تجهیزات الکتریکی فعالیت داشت، یک





چگونه میان مک و ویندوز، فایل جا به جا کنیم؟

سپس به سراغ مک بروید و به کمک میانبر «Command + K» پنجره اتصال به سرور را باز کنید. در بخش «Server Address»، عبارت «//smb» را تایپ کنید و در مقابل آن آی پی آدرسی که به دست آوردید را قرار دهید. در نهایت کلید «Return» را بفشارید تا مراحل کامل شوند.

حال روی «Registered User» کلیک کنید و سپس نام کاربری و رمز عبور ویندوز ۱۰ خود را وارد نمایید. پس از انجام این مراحل، روی کلید «Connect» کلیک کنید تا عملیات اتصال آغاز شود.

البته ممکن است که اتصال به شبکه کمی به طول انجامد. پس نگران نشوید و بگذارید که سیستم کارش را انجام دهد. با به پایان رسیدن عملیات اتصال، پنجره ای به نام «Select the volumes you want to mount» روی صفحه ظاهر می شود که تنها گزینه موجود در آن «Users» است.

روی کلید «OK» کلیک کنید تا مراحل تکمیل شوند. تقریباً با به پایان رسیدن این مراحل کار تمام است. تنها کافیست پنجره فاینسدر را باز کنید تا در بخش «Shared» منو کناری، SMB اشتراکی با ویندوز ۱۰ را ببینید.

وارد آن شوید و با کلیک روی «Users» و نام کاربری خود، به تمام اطلاعات موجود روی ویندوزتان دست پیدا کنید. به همین ترتیب می توانید از طریق این پنجره، فایل های خود را میان مک و پی سی جا به جا کنید. منبع: www.digiato.com

اتصال ویندوز ۱۰ و مک از آن چیزی که فکرتان را می کشد پیچیده تر است. macOS برای پیدا کردن مک های دیگر از بخش «Shared» موجود در فاینسدر کمک می گیرد. از طرفی ویندوز هم برای برقراری ارتباط میان چند کامپیوتر از «Workgroups» استفاده می کند.

این در حالیست که هیچ پل ارتباطی خاصی برای اتصال این دو سیستم عامل در دسترس نیست. به زبان ساده، نمی توان با چند کلیک، مک و ویندوز را به هم متصل کرد و میان آن ها فایل جا به جا نمود.

اما به قول معروف کار نشد ندارد و می توان با انجام چند عملیات ساده، این دو سیستم عامل را به هم متصل کرد. پیش از شروع هر کاری، از اتصال هر دو کامپیوتر به یک شبکه خاص اطمینان حاصل کنید.

حالا در کورتانا عبارت «Command Prompt» را تایپ کنید و با نمایش نتایج روی اولین اپلیکیشن کلیک نمایید. سپس در Command Prompt عبارت «ipconfig» را درج کنید و کلید اینتر را فشار دهید.

حال در میان اطلاعات به نمایش درآمده به دنبال آی پی آدرس سیستم خود بگردید. عموماً آی پی آدرس ها در مقابل عبارت «IPv۴ Address» ظاهر می شوند. پس می توانید برای پیدا کردن راحت تر آی پی آدرس، از این موضوع کمک بگیرید.





۴ راه افزایش سریع تعداد بازدیدکنندگان وبلاگ شما از طریق وبلاگ نویسی مهمان

در نگاه اول، وبلاگ نویسی مهمان جذاب به نظر نمی آید. اینکه برای نوشتن محتوا وقت بگذارید، آن را به شخص دیگری بدهید تا در وبلاگ خود قرار دهد و از آن سود برد، کمی عجیب به نظر می آید اما باید گفت بسیاری از وبلاگ نویسان، نویسنده گان و کارآفرینان این کار را انجام می دهند.

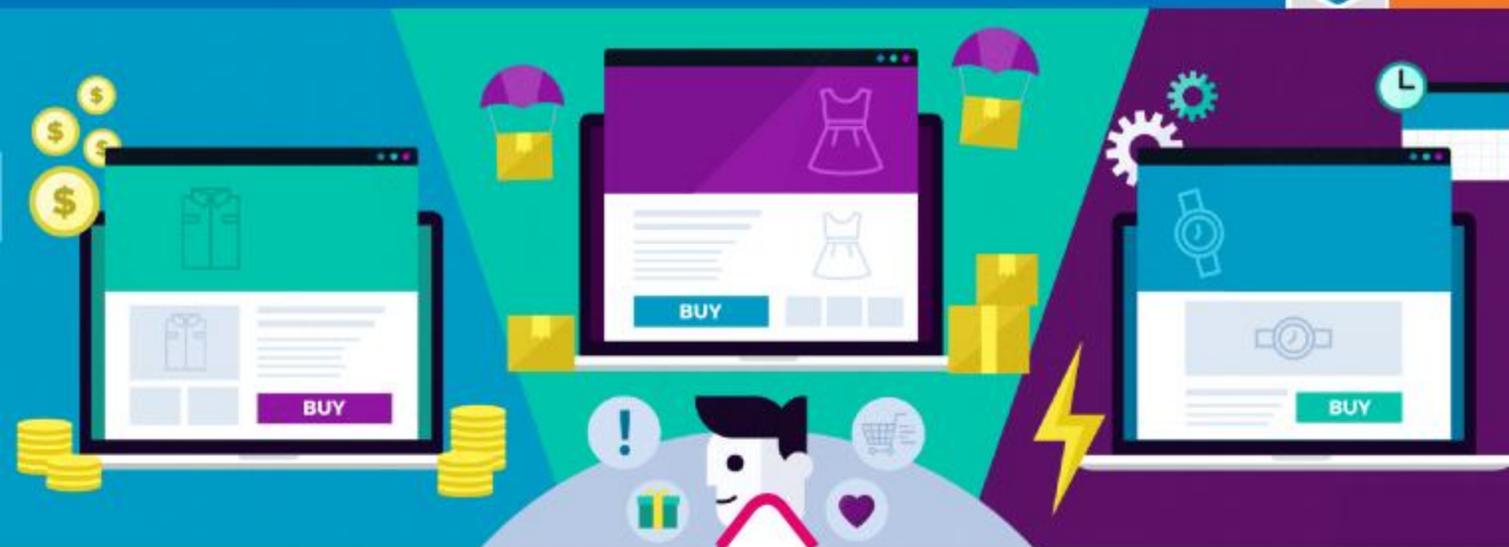
چرا یک نفر باید مقاله ای عالی را به عنوان پست مهمان منتشر کند، وقتی که می تواند آن را در وبلاگ خود منتشر کند و فروش و سود تبلیغاتی بیش تری عایدش شود؟ بیش تر از یک دلیل وجود دارد که وبلاگ نویسی مهمان این اندازه رایج است و شما پس از خواندن این مقاله تصمیم خواهید گرفت که این استراتژی را به کار گیرید.

برای منتشر کردن مقاله در وبلاگی دیگر نیاز به هزینه نیست؛ تنها چیزی که لازم است زمان ارزشمند شما برای نوشتن یک پست باکیفیت است. شاید ارزش داشته باشد که زمان را به جای هزینه برای این کار سرمایه گذاری کنید.

۱. دستیابی به مخاطبان خاص

برای ایجاد یک وبلاگ موفق نیاز است تا مخاطبان هدف را تحت نظر قرار دهید. کل وبلاگ و مطالبی که منتشر خواهید کرد باید حول آن ها باشد. این که فقط یک بلاگ ایجاد کنید و امید داشته باشید که آن ها به وبلاگ شما دسترسی پیدا خواهند کرد، نتیجه ای در بر ندارد. شما باید به آن ها دسترسی داشته باشید تا بتوانید وبلاگ خود را ارتقا بخشید.

یکی از مزایای وبلاگ نویسی مهمان این است که به شما فرصت می دهد تا به مخاطبان خاص از طریق



و از وبلاگ مهمان به سمت این صفحات، لینک ایجاد کنید تا بازدیدکننده گان به سمت این صفحات هدایت و به مشتری های بالقوه برای شما تبدیل شوند.

۴. اعتبار ایجاد کنید

منتشر کردن محتوا در یک سایت با اعتبار آسان نیست، اما شدنی است. در واقع، راه خوبی برای ایجاد اعتبار برای وبلاگ تان است.

زمانی که محتوای شما در یک وبلاگ مشهور منتشر شود، مخاطبان، شما را حرفه ای و متخصص خواهند دید. زمانی که اعتبار شما بهبود یابد، افراد بیشتری سایت شما را به دوستانشان پیشنهاد خواهند داد و مقاله های شما را بی درنگ به اشتراک خواهند گذاشت.

اگر رایگان در وبلاگ مهمان محتوا منتشر می کنید، همیشه بر باکیفیت بودن آن تمرکز کنید تا بتوانید بهترین نتیجه را از این راه به دست آورید. وبلاگ نویسی مهمان در مورد دستیابی به مخاطبان بیش تر و گسترش حضور شما است. همچنین یک ستراتیژی بازاریابی موثر است که نتایج درازمدتی را برایتان به ارمغان می آورد.

جذب ترافیک هدفمند برای وبلاگ تان از چالش های دیگر این مسیر است که در این راه کانگورو این هدف را برای شما محقق می سازد. صفحات و پست های وبلاگ خود را از طریق کانگورو به مشتریان و مخاطبان هدف خود معرفی کنید و بازدیدی بالایی در آگاهی برند خود کسب کنید. منبع: وب سایت تک راتو

سایت های محبوب دیگر در صنعت خود دست یابید. در واقع، وبلاگ نویسی مهمان به شما اجازه می دهد تا از وبلاگ های با سابقه دیگر، مخاطب به دست آورید.

۲. بهبود سئو «SEO» با لینک های کمکی

رایگان

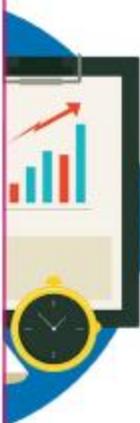
بهینه سازی موتور جستجو یکی از ستراتیژی هایی است که به شما کمک می کند ترافیک سایت خود را افزایش دهید. تعداد لینک های کمکی سایت شما، نقش مهمی در رده بندی وبلاگتان در گوگل دارد. زمانی که یک سایت با اعتبار بالا به سایت شما لینک دهد، گوگل آن را سیگنالی مثبت برای سایت تان تلقی می کند؛ در نتیجه سایت شما را مهم تر جلوه می دهد و آن را در رنکینگ ارتقا می بخشد. هر چه تعداد لینک های کمکی شما بیش تر باشد، در رنک های بالاتری قرار می گیرید.

وبلاگ نویسی مهمان راهی آسان برای بهبود سئو سایت شما است.

۳. هدایت ترافیک به سمت صفحه های

فروود

بی شک، وبلاگ نویسی مهمان بازدیدکننده گان زیادی را به سایت شما خواهد آورد. داشتن یک ستراتیژی مناسب برای هدایت ترافیک به صفحه ای مناسب در وبلاگتان به شما اجازه خواهد داد که بیش ترین ترافیک ارجاعی را داشته باشید. تنها هدایت ترافیک به سمت صفحه ای اصلی شما ایده ای خوبی نیست؛ به جای آن می توانید در وبلاگ خود صفحات فرودی ایجاد کنید



آموزش بازیابی رمز وای فای فراموش شده



بی سیم شما و بازیابی رمز وای فای به وسیله دیگران محافظت کند، چون رازهایی از هک مودم وایرلس وجود دارند که هکرها دوست ندارند بدانند و از طریق آن ها وارد می شوند، اما با این وجود این اولین اقدامی است که باید برای صیانت از شبکه خود و جلوگیری از بازیابی رمز وای فای توسط دیگران انجام دهید. از طرف دیگر این روش های توسط عده کمی استفاده می شود، پس قرار دادن رمز برای جلوگیری از دسترسی کاربران عادی کفایت می کند.

اما برای بازیابی رمز وای فای چه کاری می توان کرد؟

بازیابی رمز وای فای از طریق لپتاپ

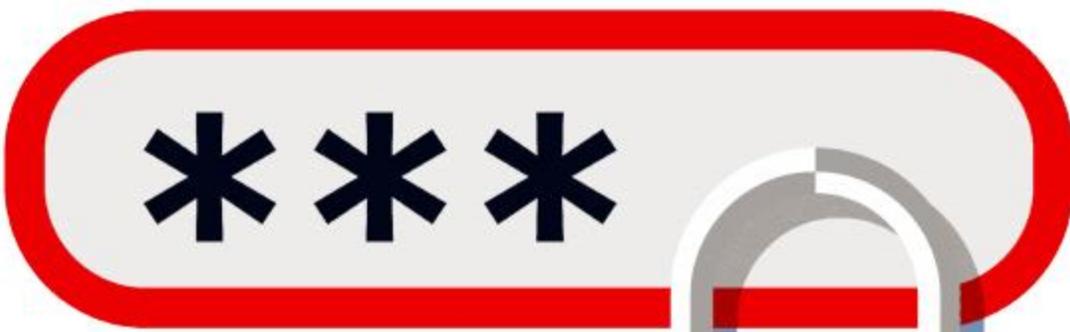
اگر یک بار رمز را از طریق لپ تاپ برای ورود

به طور حتمی شما نیز زمانی که با استفاده از چندین روش برای افزایش سرعت وای فای توانسته اید سرعت قابل قبولی داشته باشید، دوست ندارید دیگران از آن به رایگان استفاده کنند و علاوه بر مصرف حجم شما، پهنای باند را نیز اشغال کنند! از این رو برای مودم خود رمز قرار می دهید. اما اگر آن را فراموش کردید، برای بازیابی رمز وای فای چه کاری باید انجام دهید؟

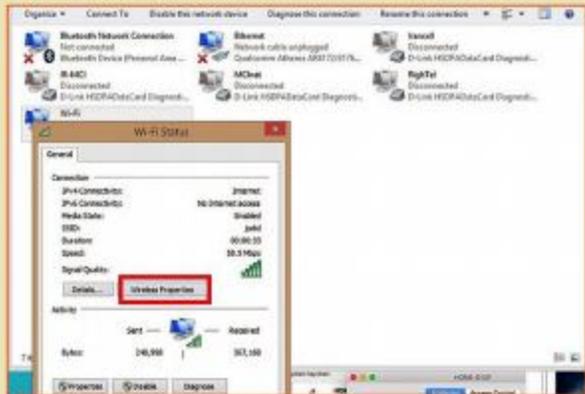
روش های کاربردی برای بازیابی رمز وای فای

پیشتر کاربرانی که از مودم بی سیم استفاده می کنند، برای جلوگیری از دسترسی سایرین بر روی آن رمز قرار می دهند. اگر چه این اقدامی نیست که به طور حتم و صد درصدی از شبکه



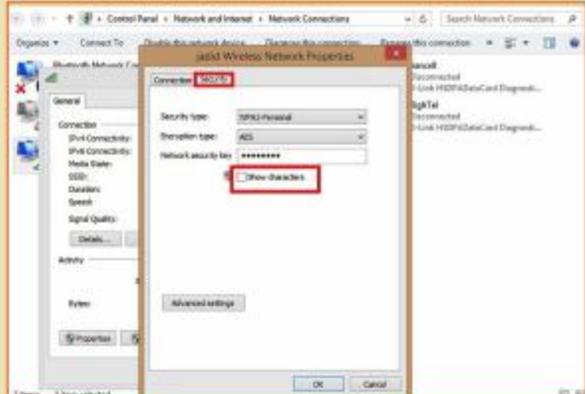


اگر از کاربران مک هستید، به منظور بازیابی پاسورد



وای فای اپلیکیشن Keychain Access را به کمک میانبر Command+Space اجرا کنید. بعد از انتخاب طبقه بندی Passwords، شبکه وای فای خود را جستجو کنید که به صورت AirPort network password شناخته می شود. روی آن راست کلیک کرده و گزینه Copy password to clipboard را کلیک کنید.

روش دیگر برای بازیابی رمز وای فای این است که بر روی



شبکه مذکور راست کلیک کرده و گزینه Get Info را انتخاب کنید. بعد از آن از طریق Show password شما می بایست نام



وارد کنید، این امکان به شما داده می شود تا هنگام ورود مقادیر به سیستم اجازه بدهید تا پاسورد را ذخیره کند تا در مواقع بعدی به صورت خود کار متصل شود. حال این کار در بازیابی رمز وای فای نیز برای شما کاربردی خواهد بود. درصد بالایی از کاربران برای جلوگیری از اتلاف وقت برای ورود هر باره پاسورد بلند و قدرتمند خود، این کار را انجام می دهند و در صورت ایجاد مشکل برای بازیابی رمز وای فای نیز می توانند از آن استفاده کنند. نکته مثبتی که وجود دارد این است که به طور پیش فرض پاسورد خود ذخیره می شود.

برای بازیابی پاسورد وای فای وارد بخش شبکه و اینترنت در کنترل پنل شوید (سرریعترین راه برای این کار فشردن همزمان کلید ویندوز (لوگو) و کلید R و بعد از باز شدن پنجره Run، تایپ کردن عبارت ncpa.cpl است.

سپس شبکه وای فای خود را یافته، بعد از کلیک راست کردن بر روی آن گزینه Status را انتخاب کنید.

بعد از ورود به قسمت Wireless Properties و وارد تب Security شوید. با زدن چک ماسک گزینه Show Characters پاسورد به شما نمایش داده خواهد شد و بازیابی پاسورد وای فای با موفقیت صورت گرفته است.

گفتنی است روش مشابهی در موبایل ها نیز وجود دارد، اما آن ها نیازمند روت کردن دستگاه اندرویدی یا جیلبرک کردن آیفون برای بازیابی پاسورد وای فای هستند.



خود را مشاهده کرده و به بازیابی رمز وای فای مبادرت ورزید. گفتنی است با رفتن به سراغ برجسب نصب شده بر روی



مودم قادر خواهید بود تا به رمز پیش فرض دسترسی پیدا کنید، چون بیشتر روترهای جدید (مخصوصاً روترهایی که توسط ارایه دهنده گان اینترنتی عرضه شده‌اند) به صورت پیش فرض دارای یک پاسورد خاص هستند که به صورت برجسب بر روی آن‌ها قرار دارد.

ریست دستی مودم برای بازیابی رمز وای فای

اگر مراحل بالا در بازیابی پاسورد وای فای کارساز نبود، مودم را به تنظیمات کارخانه بازگردانید. در بخش پشتی اکثر مودم‌ها یک سوراخ ریز وجود دارد که زیر آن نوشته است Reset

حال شما نیازمندید که به وسیله یک جسم نوک تیز آن را فشار داده و یا در برخی موارد نیاز است تا آن را برای حدود ۱۰ ثانیه نگه دارید.

بعد از این کار مودم با تنظیمات پیش فرض و ابتدایی کار خود را مجدداً آغاز می‌کند. حال باید به بخش تنظیمات مودم ورود پیدا کرده (طبق روش گفته شده در بالا) و اطلاعات مختلف نظیر نام کاربری و پاسورد سرویسی که از آن اینترنت را خریداری کرده‌اید و همچنین سایر اطلاعات دیگر را وارد کنید. تماس با ارایه دهنده سرویس کاری است که در صورت نداشتن موارد ذکر شده در بالا باید انجام دهید. در ادامه با وارد شدن به قسمت Wi-Fi یک رمز عبور برای آن قرار دهید تا امنیتش حفظ شود و از طریق همان رمز نیز بتوانید با سایر دستگاه‌های خود مجدداً به مودم اتصال پیدا کنید.

منبع: www.zoomtech.ir

کاربری و رمز عبور پاسورد مک خود را وارد کنید تا این اجازه را



پیدا کنید که به اطلاعات این بخش که پاسورد وای فای نیز جزئی از آن است دسترسی داشته باشید.

از تنظیمات مودم

روش دیگر بازیابی رمز وای فای اقدام از طریق خود مودم است. در نظر داشته باشید برای این کار لازم است که دستگاه شما به مودم متصل باشد (باطریق کابل یا وای فای) اگر به خاطر فراموشی رمز وای فای امکان اتصال از هیچ دستگاهی وجود ندارد، می‌توانید به کمک کابل شبکه که Ethernet نامیده می‌شود وارد عمل شده و بعد از اتصال مودم و سیستم به بازیابی رمز وای فای اقدام کنید.

مرورگر خود را باز کرده و سپس IP مودم را وارد کنید. (به طور پیشفرض مقادیر ۱۹۲.۱۶۸.۱.۱ و یا ۱۹۲.۱۶۸.۱.۲ است.) بسیاری از افراد در این قسمت نیز پاسورد خود را عوض نمی‌کنند که خبر خوبی برای بازیابی رمز وای فای است. به سادگی می‌توانید با وارد کردن واژه admin در قسمت نام کاربری و



پاسورد وارد تنظیمات مودم بی‌سیم شوید. اگر این راه کارساز نبود از طریق موتورهای جستجو به گشت و گذار برای پیدا کردن پاسورد پیش فرض مودم بپردازید.

در ادامه وارد قسمت Wi-Fi شده و از طریق بخش Network Password خواهید توانست پاسورد شبکه بی‌سیم





ماهیت و مفهوم نظام اقتصاد بازار آزاد

نویسنده: محمد رادفر

تولیدکننده ثروت‌ها یا خدمات است، که نشان می‌دهد اقتصاد بازار وجود دارد و عمل می‌کند. این آزادی در اقتصاد بازار کارفرما را به محرک پیشرفت اقتصادی تبدیل می‌کند. او مسئولیت و خطرهای آن را بر عهده دارد و می‌کوشد از آن نفع ببرد. دینامیسم اقتصاد بازار قبل از هر چیز به دینامیسم کارفرمایان آن بستگی دارد. این امر بیانگر نتایج بسیار گوناگونی است که اقتصادهای مختلف بازار در دیروز و امروز بنا بر ویژه گی کارفرمایان‌شان کسب کرده‌اند. از این رو «اقتصاد مؤسسه تولید» به مترادف اقتصاد بازار تبدیل شده است.

مکانیزم‌ها و قاعده‌های بازی اقتصاد بازار بفرنج و متنوع‌اند. میکانیزم اساسی همانا برخورد آزاد عرضه‌ها و تقاضاهای ثروت‌ها، از جمله پول، خدمات و عامل‌های تولید (سرمایه، کار، مواد اولیه، تکنیک‌ها و ...) است که قیمت از آن سرچشمه می‌گیرد. در اقتصاد بازار

اقتصاد بازار در طول عصرها قالب‌ریزی شده و در دوره‌ها و مکان‌های مختلف، چهره و مشخصه‌های به غایت گوناگون پیدا کرده است. برای این که امروز یک اقتصاد در نظام بازار خوب عمل کند، به گرد آمدن شرایط معین نیاز دارد. این شرایط با میکانیزم‌ها و قاعده‌های بازی و هدف‌ها سروکار دارد.

نهاد به عنوان کلید اقتصاد بازار مؤسسه‌ای است که بازیگر یعنی کارفرمای آن باید آزاد و مسئول تصمیم‌گیری‌های خود باشد. آزادی تصمیم‌گیری و مسئولیت کارفرما می‌تواند، با شکل‌های گوناگون حقوقی و مالکیت: مالکیت خصوصی (مؤسسه‌های فردی، اجتماعی، تعاونی و ...)، مالکیت مختلط (شرکت‌های مختلط اقتصادی) و مالکیت عمومی ... هم‌خوانی پیدا کند. پس این نه وضعیت حقوقی مؤسسه، بلکه آزادی تصمیم‌گیری و مسئولیت کارفرمای



به فرد نیست. قدرت طلبی و روحیه سلطه جویی، در کانون استراتژی فروشندگان منفرد قرار دارد. به علاوه، جستجوی سود می تواند از روحیه نفع طلبی، شوق خطر کردن یا ماجراجویی، استعداد خلاقیت و قدرت طلبی مایه گیرد تا میل غیردوستی! را کفله از این که آدم بسیار ثروتمندی به این خاطر بمیرد! احساس شرمساری نمی کرد.

بنابر این، انگیزه های که تا یک اندازه متفاوت ناگزیر به تصمیم های متفاوت و پیش بینی ناپذیر برای شریکان و رقیبان می انجامد و آن ها را وامی دارد که با همه ناخوشایندی این تصمیم ها، خود را با آن تطبیق دهند. در بازار جهانی، قیمت همان نقش مصالحه را بازی می کند و دو کارکرد پیش گفته را حفظ می کند. ولی ناهمگونی بازارهای مختلف که شکل دهنده اقتصاد جهانی است، بر بفرنجی می افزاید و پیش بینی های بازیگران را تا آن حد نامطمئن می سازد که عدم تعادل های که در آن پدیدار می گردد بیش از پیش عمیق اند و بتدریج کمتر به وسیله شرکت ها یا گروه شرکت های که در این بازارها رقابت می کنند، قابل جلوگیری اند.

پول و بازارهای پول نیز دست خوش همان بی اطمینانی و ناپداری درونی نظام رویارویی آزاد عرضه و تقاضاها هستند. درحقیقت، مدیریت پول توسط نهادهای مالی، از یک سو و پیش بینی های مربوط به تقاضاهای اعتبار و از سوی دیگر به رفتارهای سپرده گذاران و هم چنین به اطلاعات متعدد حاصله از مجموع بازارهای داخلی و خارجی بستگی دارد.

«قیمت یک مصالحه است» و دو کارکرد دارد: به بازیگران امکان می دهد که منابع اقتصادی را در بهترین شرایط ممکن (بها، سود) میان شغل های مختلف تقسیم کنند. «با در نظر گرفتن مجموع اقتصاد، قیمت بر پایه تصمیم های است که هر کس بر اساس آن خود را با انتخاب های عموم تطبیق می دهد» به علاوه، قیمت به همه بازیگران امکان می دهد که بر اساس اطلاعاتی که او منتقل می کند (حسابداری گذشته و حسابداری آینده) دست به پیش بینی های بزنند. از نظر بازیگران، قیمت، بی اطمینانی و احتمال زیان را که مخصوصاً به دگرگونی های کم و بیش سریع و رفتارهای بازیگران و ساختارهای فعالیت اقتصادی داخلی یا بین المللی و همچنین به پیشرفت فنی مربوط می شود، برطرف نمی کند. اقتصاد بازار در بی اطمینانی عمل می کند و این بیانگر خصلت دوره ای (Cyclique) و اغلب نامنظم فعالیت اقتصادی در این نظام است. فرض این است که قیمت آگاهاننده ای است که نه فقط تصمیم های کارفرما و مصرف کننده، بل که تصمیم های همه بازیگران را بر ملا می کند، قیمت تنظیم کننده فعالیت اقتصادی نیست. برعکس نوسان قیمت ها و بنابر این بی اطمینانی پیش بینی ها جز جدایی ناپذیر نظام تصمیم آزاد یعنی نظام مسابقه و رقابت میان بازیگران است. یان مسابقه می تواند پاسخ گوی هدف های بسیار متفاوت و حتی متضادی که انتظارهای بازیگران را سمت و سو می دهد، باشد. انگیزه جستجوی حداکثر سود اغلب اوقات برتری دارد. اما منحصر





از پایان جنگ دوم جهانی، حذف تدریجی مانع‌های مبادلات بین‌المللی ثروت‌ها، خدمات، سرمایه‌ها و افراد و گشایش بازارهای ناشی از آن، به‌طور قابل ملاحظه کارکرد اطلاعاتی قیمت‌ها را افزایش می‌دهد. عدم تعادل‌های محصول آن در هر یک از اقتصادهای ملی منعکس می‌گردد و در پیش‌بینی‌ها و تصمیم‌های همه بازیگران اقتصادی (مؤسسه‌ها، نهاد‌های مالی،

خانواده‌ها، دولت) اثر می‌گذارد. به خوبی قابل درک است، که چرا در چنین شرایطی هر دولتی می‌کوشد در قلمروی نفوذ خود بازی آزاد رقابت را هدایت کند، تا از یک‌سو، در حد ممکن از تأثیرهای عدم تعادل خارجی بر اقتصاد درونی خود بکاهد و از سوی دیگر، ظرفیت تصمیم‌گیری‌های بازیگران ملی بر بازارهای جهانی را افزایش دهد. «قاعده‌های بازار به همان میزان که در جاپان، ایالات متحده، انگلستان، فرانسه و سوئد یک‌سان نیستند، توسط دولت تعدیل پذیرند

هدف‌های اقتصادهای بازار بر حسب ملت‌ها متنوع‌اند. آن‌ها از یک سو نتیجه تقابل تصمیم‌های بازیگران اقتصادی (مؤسسه‌ها، خانواده‌ها، نهاد‌های مالی، دولت) در بازارهای مختلف (بازارهای ثروت‌ها و خدمات، کار سرمایه‌ها و غیره) هستند که در این صورت قیمت‌ها مصالحه‌ها را سمت و سو می‌دهند، و از سوی دیگر مالکیت‌های اقتصادی و اجتماعی از رای‌گیری‌های سیاسی دموکراتیک و بالاخره از تصمیم‌گیری‌های دستگاه‌های اداری نتیجه می‌شوند (از این رو احزاب در برنامه‌های انتخاباتی و فعالیت‌های روزمره‌شان جای بیش از پیش وسیعی به مسایل اقتصادی و اجتماعی اختصاص

می‌دهند). در واقع، هیچ اقتصاد بازاری امروز را از رهبری کم و بیش ناگزیر دولت و اداره‌های دولتی نیست. انتقال قدرت به احزاب که نماینده گروه‌های شهروندان و منافع مختلف‌اند، به‌طور متناقض به افزایش اهمیت دستگاه اداری در تصمیم‌گیری‌های اقتصادی کمک می‌کنند. تا آن اندازه که هر یک اجبارهای جدیدی ایجاد می‌کنند بی‌آن‌که لزوماً اجبارهای تحمیلی قبلی را حذف کنند. این موضوع مخصوصاً در زمینه مالیات‌ها آشکار است که میزان آن‌ها در برخی از کشورها تا حد نهایی قابل تحمل فاصله چندانی ندارد و این ناگزیر در دینامیزم بازار منعکس می‌گردد.

بفرنجی ناشی از تعدد و تنوع بازیگران (اقتصادی، سیاسی و اداری) که با انتخاب‌ها در اقتصاد بازار سروکار دارند، به‌طور قابل ملاحظه فزونی یافته است؛ زیرا این بازیگران در رویارویی‌های که تصمیم‌گیری‌ها در جریان آن شکل می‌گیرد، از وزن و قدرت یک‌سان برخوردار نیستند. پس این تصمیم‌گیری‌ها نتیجه «مبارزه‌ها - رقابت‌ها»، «کشمکش‌ها - همیاری‌ها» (ف - پرور) میان بازیگران نابرابر است، که «برای سود یا تغییر قواعد بازی مبارزه و همکاری می‌کنند.





د صنعت په پراختیا کې د برېښنا انرژۍ رول

بريالی نایاب

په ډېر لږ وخت کې او د کمې انرژۍ په لگښت سره له مخې لرې او د خپل ژوند د ښه والي په موخه له دې طبیعي زېرمو ګټه واخلو.

په تېرو څو کلونو کې د افغانستان د اقتصادي پراختیا اصلي شاخصونه د نړیوالې ټولني مرستې، د خدمتونو د برخې پراختیا او یو څه اندازه د کرنې پراختیا شامله وه، خو له بده مرغه په دې پراختیا کې د صنعت ونډه په نشت حساب وه او د پام وړ پراختیا یې ونکړه، دا چې صنعت د پراختیا یو بنسټیز شاخص جوړوي، نه یوازې په تېره یوه لسیزه کې، بلکې په پخوا وختونو کې هم دې برخې ته چندان پام

څارویو په واسطه تر سره کول، خو نن سبا د هغو ښې په رښتیا چې ډېر توپیر کړی دی. الله تعالی د ځمکې پرمخ خورا ډول ډول زېرمې پیدا کړې دي او دا ټول شیان یې د انساني ژوند د ښه والي په موخه پیدا کړي دي. په خپل پاک کلام؛ قرآن مجید کې یې هم ترځمکې لاندې زېرمې په بېلابېلو ځایونو کې ذکر کړې دي.

مسور او تاسو ددې زېرمو څخه د ګټې اخیستې لپاره انرژۍ ته پوره اړتیا لرو او همدا انرژي ده، چې انسان ته توان وربښي، ترڅو پرته له کوم تکلیف څخه لوړ او دنگ غرونه، چې یو وخت یې انسان د نرولو تکل هم نشو کولای،

د بشري ژوندانه د بدلون پیلامه له هغه وخته ده، چې توماس ادیسون انګلیسي پنځوونکي په امریکا کې په ۱۹۳۱ کال کې د لومړي ځل لپاره د برېښنا په تولید بریالی شو، له هماغه وخته د انسان په ژوندانه کې د بنسټیز بدلون نظریې هم پراختیا وموندله او انسان په دې فکر کې شو، چې څنګه کولای شي، د ځمکې پرمخ له شته امکاناتو په سمه توګه ګټه پورته کړي.

له هغه وروسته انساني ژوندانه خپله ښه بدله کړه، چې انسان د هغو کارونو په کېدو په اسانۍ سره وتوانېد چې پخوا به یې ډېر درانه کارونه پخپلو اوږو او د





پنځوس زرو) کسانو ته د کار زمينه برابره کړې ده، چې زياتره يې د کرنې په برخه په دندو بوخت ساتلي.

بل لور ته په ۲۰۱۲ ميلادي کال کې د افغانستان حکومت د صنايعو لپاره تگلاره جوړه او وزيرانو شورا هغه تصويب کړه، خو تر ډېره بريده يوازې د کاغذ پرمخ پاتې شوه او پلي نه شوه. حکومت ددې تگلارې په جوړېدو سره خاتمه د خصوصي سکتور په سوداگريزو چارو کې د لاسوهنې لاره برابره کړه، خو لکه څنگه چې ددې تگلارې پر بنسټ حکومت اړ شوی و، ترڅو پانگوالو ته اسانتياوې برابرې کړي داسې ونشول. د نوموړې تگلارې پوره ملاتړ د افغانستان د مرستندويانو، د پيسو د نړيوال صندوق، نړيوال بانک او اسيایي بانک له لورې شوی وو، خو له بده مرغه لکه څنگه چې بايد پلي شوی وای، هاغسې پلي نه شو او داسې اټکل کېده، چې ددې تگلارې په پلي کېدو سره به د وارداتو کچه خورا راټيټه شي، برعکس واردات

ده، په هغوی کې مناسبو ځمکو او مالي سرچينو ته نه لاس رسې، پېچلې مالياتي سېسټم، د گمرکونو گډوډ سېسټم، د ترونونو په داوطلبې کې فساد او داسې نور شامل دي.

داچې صنعتي کاروبار کم شوی دی او صنعتي فابريکې له کار څخه پاتې شوي دي، نو په دې اساس ويل کېږي، چې صنعت د هېواد د دوامداره اقتصادي پرمختگ په برخه کې اړين رول ندي ترسره کړی او د ناخالص کورني توليد په پراختيا کې يې هم رول ندي ترسره کړی او يوازې ۲۰٪ ناخالص ملي توليد يې جوړکړی.

په کارموندنه کې د صنعت ونډه:

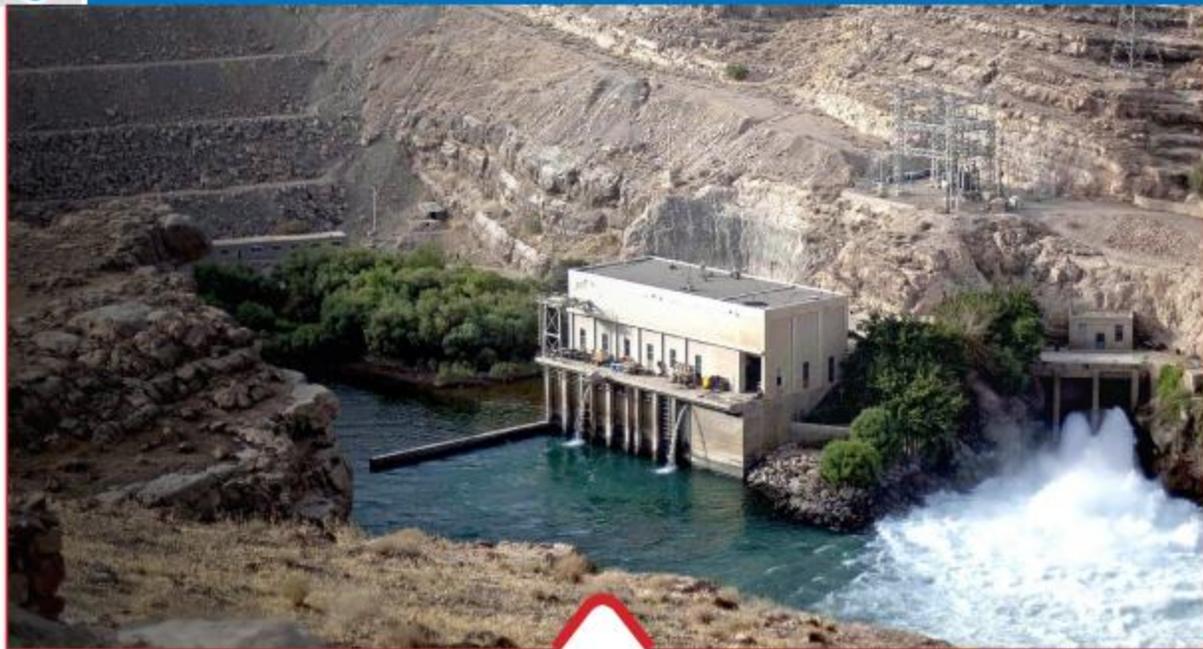
صنعت تر ډېره د کار موندلو په برخه کې خپل اساسي رول ندي ترسره کړی. په هېواد کې د ۱۵ ميليونه کاري قوې په شتون کې يې يوازې ۲۵۰۰۰۰ (دوه سوه

نه و شوی. بايد ووايو چې د نړۍ د نورو هېوادونو په پرتله، د افغانستان د اقتصادي پراختيا په برخه کې، صنعت خپله کارنده ونډه نه ده تر سره کړې.

پخوانيو حکومتونو چې د افغانستان پر ولس واک درلود، نه يوازې دې برخې ته فرصتونه ندي برابر کړي، بلکې د صنعت او صنعتکارانو د کار مخه يې ډب کړې او همدا کار ددې سبب شوی، چې د افغانستان صنايع يوازې لومړني او لگښتي او هماغه شان د پخوا په څېر سستي پاتې شي.

د افغانستان د سوداگري او صنايعو خونې د څېړنې پر بنسټ، چې په هېواد کې د اقتصادي ضعيفت د څېړلو په موخه تېر کال تره سره شوې، راغلي چې په سلو کې ۸۲٪ سلنه صنعتکارانو د برېښنا د نشتون څخه سر ټکوي او د څېړنې په وينا، د برېښنا نشتون دوی ته ډېر زيان اړولی دی. هغه سترې ستونزې چې سوداگرو او صنعتکارانو ترې يادونه کړې





شيان چې توليدېږي، انرژي ته اړتيا لري، که چېرې مورډ او تاسو يو ډېر ساده کار، لکه د غنمو کرکيله هم پيلوو، نو د غنمو د اوږو کولو لپاره مورډ انرژي ته ضرورت لرو، همدارنگه د ډوډي پخولو لپاره هم حرارتي انرژي ته اړتيا لرو.

پورتني ذکر شوي وسايل او ماشين آلات، د برشنا انرژي ته اړتيا لري او پکار ده، چې ددې لپاره په کور دننه باوري او تلپاتې برشنا چمتو کړو، ترڅو په هېواد کې صنعتي چارې ښه وده وکړي او اقتصاد مو وده وکړي.

په تېرو څو کلونو کې، د هېواد د صنعت او سوداګرۍ په برخه کې ملي سوداګرو ډېرې سترې پانګونې وکړې، خو له بده مرغه دې پانګوالو او سوداګرو ته د کار زمينه لکه څنګه چې بايد برابره شوې وي، برابره نه شوه او د هغو له ډلې لومړۍ سترو توليدي فابريکو ته برشنا چمتو نشوه، چې ډېرې فابريکې شندې او همداسې پيکاره پاتې او د هغو په ليدلو

داده چې د صنعت د پراختيا په موخه خپله کورنۍ توليدي برشنا تر راتلونکو څو کلونو پورې پوره او وکولای شو، د برشنا د يوه صادروونکي هېواد په توګه عمل وکړو او همدارنگه دېته زمينه برابره کړو، چې له مرکزي آسيا هېوادونو څخه چې د برشنا د توليد لپاره سرشاره سرچينې لري. د سهيلي آسيا هېوادونو ته برشنا ترانزيت کړو او له دې لارې په کلني ډول ستره ګټه ترلاسه کړو. د هېواد د انرژي سکتور د غوړېدا لپاره، ترلاسه شوې پيسې د برنسايي بنسټونو په رغاونه او پراختيا ولګوو.

په ټوله کې ويلی شو، چې برشنا د هر انسان د ژوند بنسټ جوړوي. له ګرځنده تيليفسون رانيولې، کمپيوټر او نورو ټولو برنسايي وسايلو د فعاله ساتلو لپاره برشنا ته اړتيا لرو. ددې ترڅنګ د برشنا د توليد او سپما په لارو چارو پوهېدل هم يوه اړينه چاره ده. مورډ د خپل ژوند ډېره برخه د هغو ماشينونو په کارونې سره پرمخ بيايو، چې په مصنوعي ډول توليدېږي. دا ټول

ورځ تر بلې په هېواد کې ډېر شول او په هېواد کې د صنعت مخه ونيول شوه او په دې توګه افغانستان د توليدي هېواد پرځای په مصرفي هېواد بدل شو.

کله چې دا تګلاره تصويب شوه، ګڼ شمېر پانګوالو داسې فکر کاوه، چې ددې تګلارې په پلي کېدو سره به د دوی ستونزې حل او له هېواد څخه به د پانګې د تېبني مخه ونيول شي، خو له بده مرغه چې داسې ونشول.

اوس په پوره ډاډ سره ويلای شو، چې برشنا د صنعت په پراختيا کې ډېر مهم او بنسټيز رول لري او د افغان حکومت د انرژي سکتور همدا پنځه کلن د ځان بسياينې پلان کولای شي، زموږ خوښه په حقيقت بدل کړي. په اوس وخت کې افغان دولت خپله د اړتيا وړ ۷۳٪ برشنا له ګاونډيو هېوادونو، لکه: ايران، تاجکستان، قزاقستان، ترکمنستان او ازبکستان څخه را واردوي او پاتې ۲۷٪ سلنه برشنا په کور دننه توليدوي. پکار





ور ده، چې په هرات ولايت کې د ۱۰ مېگاواټه په وړتيا سره، يوه د لمړينې او بادي برېښنا انرژي پروژه د دوست هېواد جاپان په مالي لگښت ترکار لاندې ده او ډېر ژر به يې چارې بشپړې او گټې اخېستې ته به وړاندې شي.

د ملي وحدت حکومت د څلورپنځو په شواوخواکې لويې او منځنۍ پروژې يا تر کار لاندې او ياهم په پلان کې نيول شوي، ترڅو ټاکلې موخې ته د رسېدو په پار يې پلې کړي. ددې ترڅنگ افغانستان په راتلونکي کې پلان لري، چې د مرکزي او جنوبي آسپا هېوادو ترمنځ د انرژي د ترانزيت په ستر مارکيټ بدل شي او په همدې پسر يې يو لړ سترې پروژې پلي کړې او ياهم د تدارکاتو تر پراو پورې رسولي، چې کاسا ۱۰۰۰-، ټپ، ټوقاپ او ټايي پروژې يې پېلکې دي.

په پام کې ده چې يادې پروژې به ډېرې ژر پلي شي، چې په دې کار سره به له يوې خوا، د برېښنا انرژي ترانزيت ته لار هواره او له بله خوا به په هېواد کې توليدوونکې برېښنا د جنوبي آسپا په هېوادونه وپلورل شي. همدارنگه افغانستان به له خپلې توليدوونکې برېښنا انرژي څخه د صنعت په پراختيا کې پوره گټه پورته کړي او د خپلو اړتيا پوره کولو سر بېره به په دې وتوانېږي، چې په سيمه کې د برېښنا يوه صادروونکي هېواد په توگه خپل مهم رول ولوبوي.

واي، نه وه موجوده. د صنعت برخه تر ډېره له دې اړخه زيانمنه شوې، چې په هېواد کې د توليدي فابريکو لپاره په کافي اندازه برېښنا نشته او ډېری صنعت کاران له همدې اړخه شکايت لري، نو ښکاره ده چې برېښنا انرژي د صنعت په پراختيا او وده کې څومره بنسټيز رول لري.

افغان حکومت اوس دا تشه درک کړې او ددې لپاره چې تر راتلونکو څو کلونو پورې د انرژي په سکتور کې د ځان بسپاينې په لور چټک گامونه پورته کړي، د اوبو او انرژي وزارت د انرژي په برخه کې د ځان بسپاينې پنځه کلن پلان چمتو کړی او ددې پلان په رڼا کې په هېواد کې د بېلابېلو پروژو په پلي کولو کار پيل شوی دی. نوې کېدونکې انرژي يو له هغو لارو چارو ده، چې په اوس وخت کې، د برېښنا په برخه کې د افغانستان شته ستونزو ته د پای ټکی کېږدي. په دې برخه کې افغان حکومت ژمن دی، ترڅو په لنډمهال کې د هېواد په بېلابېلو ولايتونو کې د لمړينې او بادي برېښنا انرژي سېسټمونه نصب او گټې اخېستې ته وړاندې کړي. د يادونې

سره نورو سوداگرو پانگونې ته زړه ښه نکړ او پدې کار سره سترې پانگونې په ټپه ودرېدې. د بهرنيو ځواکونو په کمېدو سره کاري زمينه ورکه شوه، ټول کارونه د رکود په لور روان شول، دولت ددې حالت څخه د وتلو په پار هيڅ کومه داسې بنسټيزه تگلاره نلرله. همدا وو چې له هېواد څخه د پانگې وتلو وخت را ورسېد او خلک دېته اړ شول، ترڅو خپله پانگونه کمه کړي او له هېواده بهر په پانگونه فکر وکړي. د پانگې له دې تېښتې سره د بشري ځواک تېښته هم رامنځته شوه او خلک د هېواد پرېښودو ته اړ شول. همداشان سياسي ثبات زيانمن شو او په هېواد کې د يوه روښانه راتلونکي هيلې وچې شوې. ددې ټولو ناخوالو سره سره اوس افغان حکومت ژمن دی، ترڅو د انرژي په سکتور کې د ځان بسپاينې پلانونه پلي کړي او شونې ده چې د دوی دا کار به گټور تمام شي.

لکه څرنگه چې ټولو ته جوته ده ، چې په دې وروستيو څو کلونو کې په هېواد کې پانگونه کمه شوې او د پانگونې لپاره تر ډېره زمينه هم لکه څنگه چې بايد





رقابت در دنیای کسب و کار امروزی بسیار حساس شده است. شرکت‌های کوچک در این میان باید تلاش کنند تا با استراتژی‌های مناسب مشتری جذب کنند.

استارت‌آپ‌ها و شرکت‌های نوپا در رقابت با شرکت‌های بزرگ دارای منابع مالی و انسانی زیاد، راه دشواری در پیش دارند. این شرکت‌ها باید بتوانند با تمرکز بر دارایی‌های هر چند ناچیز خود، استراتژی‌های مناسب جذب مشتری را پیاده کنند. به‌عنوان مثال آن‌ها می‌توانند نقاط ضعف محصول شرکت‌های باسابقه را بیابند و محصول خود را با نقاط قوتی رقابتی عرضه کنند. راه دیگر، تدوین استراتژی منظم و کارآمد ارتباط با مشتری است. نکات زیر برای جذب مشتری از شرکت‌های بزرگ به استارت‌آپ‌ها توصیه می‌شوند:

نقطه‌ی ضعف را پیدا کنید

همان‌طور که بزرگ و باسابقه بودن یک شرکت، امتیاز محسوب می‌شود، کوچک و تازه‌کار بودن نیز مزایای خاص خود دارد. البته شرکت‌های کوچک باید مراقب باشند که با استراتژی شرکت‌های بزرگ بازی نکنند؛ چرا که این رقیبان پشتوانه‌ی عظیمی از سرمایه، تجربه و اعتبار دارند. برای شروع مبارزه بهتر است این سؤالات را از خود پرسید:

چگونه مشتریان را از رقبای بزرگ برباییم؟



شرکت رقیب چه کاری را نمی‌تواند انجام دهد؟ مشکل و چالش اصلی آن‌ها چیست؟ فرصت‌های ازدست‌رفته‌ی آن‌ها چه مواردی هستند؟

در این رقابت، تحقیقات حرف اول را می‌زند. ممکن است شما محصولی شبیه به رقیب تولید کنید؛ اما مطمئن‌ترند و نام آن‌ها شما را شکست خواهد داد. در این شرایط سعی کنید برای مشتریان بالقوه و مشتریان فعلی رقیب، مزیت‌های خاص خود را توضیح دهید.

شرکت‌های بزرگ موفقیت‌های زیادی دارند؛ اما به دلیل ابعاد و چالش‌های خاص، برخی اوقات نقاط ضعف خود را نادیده می‌گیرند. سعی کنید این نقاط ضعف را بیابید و برای پیروزی در رقابت،

روی آن‌ها تمرکز کنید.

کار را به بهترین شکل انجام دهید

سعی کنید همیشه در کار خود بهترین باشید. مشتری‌ها وقتی ببینند با جان و دل برای آن‌ها کار می‌کنید، برای شما ارزش قائل می‌شوند و امتیازاتی به شما می‌دهند. روی هر مشتری بالقوه سرمایه‌گذاری کنید و تلاش کنید مشکل آن‌ها را (حتی باینکه احتمال می‌دهید دائمی نخواهند بود) حل کنید. دلیل این کار، نشان دادن آمادگی شما برای اجرای پروژه‌ها و همچنین نشان‌دهنده‌ی قدرت رقابتی شما خواهد بود.

برخی اوقات هیچ دستمزدی از کار برای مشتریان بالقوه دریافت نمی‌کنید. اما در بیشتر مواقع، آن‌ها شیفته‌ی تعهد و کار دقیق شما می‌شوند و حتی استارت‌آپ را به دوستان خود معرفی می‌کنند. در بدترین حالت نیز می‌توانید امید داشته باشید در روزی که به مشکلی مشابه برخوردند، شما را به‌عنوان اولین انتخاب به یاد می‌آورند. این انتخاب نیز نتیجه‌ی همان خدمات خوب ابتدایی خواهد بود.

ترکیب موارد بالا یعنی تمرکز بر نقاط ضعف رقیب، صرفه‌جویی در هزینه‌ها و انجام بهترین خدمات برای مشتریان بالقوه، شما را در رقابت با شرکت‌های بزرگ موفق خواهد کرد.

منبع: وبسایت زومت





توریزم چیست؟ تاریخچه صنعت گردشگری

صنعت بسیار مهم در تمام جهان است. قسمت عمده اقتصاد ملی به شدت به توریزم وابسته است.

گاهی اوقات واژه توریزم به صورت کنایه آمیز استفاده می شود. برای نشان دادن علاقه ای سطحی به جوامع و شگفتیهای طبیعی که توریست ها از آن دیدن می کنند.

جرج سوم پادشاه بریتانیای کبیر به عنوان اولین توریست شناخته می شود، که هرگاه بیمار می شد تعطیلات اش را در سواحل شهر ویموث می گذراند.

توریزم نیز، مانند دیگر فعالیتهای اقتصادی زمانی پدید می آید که عناصر ضروری در کنار هم قرار گیرند و آن را پدید بیاورند. در اینجا سه عنصر وجود دارد:

(۱) درآمد متغیر یعنی پولی که صرف خرید لوزم غیر ضروری می شود.

(۲) وقت که صرف خرید شود.

(۳) سازمان دهی در غالب مسکن و تسهیلات و وسایل نقلیه در واقع سلامت جسمانی نیز شرط است و همچنین تمایل به سفر کردن به علاوه در بعضی کشورها محدودیت هایی در سفر کردن وجود داشته و یا دارد. به خصوص در سفر به خارج از کشور.

کلمه تور در قرن هجدهم به وسیله همگان پذیرفته شد. هنگامی که گرنرد تور اروپا بخشی از تربیت اشرافزاده تحصیل کرده و ثروتمند انگلیسی یا مردان با فرهنگ شد. تورهای بزرگ را به ویژه جوانانی که قصد تکمیل تحصیلات شان را داشتند

کلمات توریست و توریزم اولین بار به صورت رسمی در سال ۱۹۳۷ توسط اتحادیه ملل استفاده شدند ولی صنعت توریزم بسیار قدیمی تر از آن است. این کلمه زمانی استفاده می شد که فردی به مدت ۲۴ ساعت از شهر خود به خارج از کشور مسافرت می نمود. این کلمه همچنین شامل مسافرت های داخل کشور می شود و حتی می توان معنی آن را به سفرهای روزانه نیز بسط داد. توریزم به طور کلی به عنوان مسافرت تفریحی در نظر گرفته می شود. هر چند که در سال های اخیر شامل هرگونه مسافرتی می شود که شخص به واسطه آن از محیط کار یا زندگی خود خارج شود.

در بعضی از منابع ذکر شده که توریست ها کسانی هستند که سفرشان کمتر از ۲۴ ساعت و بیشتر از ۱ سال نباشد.

کلمه توریست از زمانی پدید آمد که افراد طبقه متوسط به مسافران طبقه اشراف پیوستند. از زمانی که مردم جامعه دارا تر شده و عمرشان طولانی تر شد، این امر ممکن و بدیهی شد که مردم طبقات پائین و متوسط جامعه که شغل ثابتی داشتند در سلامت و با اندوخته ای (پس اندازی) کافی بازنشسته شوند.

اغلب توریست ها بیش از هر چیز به آب و هوا، فرهنگ با طبیعت مقصد خود علاقمند هستند. ثروتمندان همیشه به مناطق دوردست سفر کرده اند، البته نه به صورت اتفاقی، بلکه در نهایت به یک منظور خاص: برای دیدن ساختمان های معروف و آثار هنری دیگر و آموختن زبان های جدید و چشیدن غذاهای متفاوت.

توریزم سازمان یافته در حال حاضر یک بخش سه گانه



۱) آموختن زبان هاب مختلف که به حمل و نقل تعداد زیادی مسافر در زمان کوتاه به تفرج گاه ها کمک کرد.

۲) پیشرفت وضع اقتصادی که به طبع آن تعداد بیشتری از مردم از مزایای زمان تفریح و استراحت خود برخوردار شدند.

بزرگترین تحول اختراع راه آهن بود که در پنجم جولای ۱۸۴۱ اولین تور گروهی در تاریخ را هماهنگ کرد. بدین ترتیب یک ترن را برای گروهی از پیروان اصل منع استعمال مشروبات الکلی به صورت در بست کرایه کرد (بصورت چارتر) که از لستر به رالی (راهیمی) در شهر راف برو می رفتند که ۲۰ مایل با آنجا فاصله داشت. کوک بلافاصله پتانسیل تجاری پنهان در این بخش را متوجه شد و تبدیل به اولین برگزار کننده تور شد.

بزودی دیگران نیز از وی پیروی کردند و نتیجه این شد که صنعت توریسم به سرعت در اوائل دوران سلطنت ملکه ویکتوریا توسعه یافت. در ابتدا این حرکت توسط طبقه متوسط در حال رسد حمایت شد که میتوانستند مرخصی کاری بگیرند و استطاعت مالی مسافرت رفتن را داشتند و حتی می توانستند مدت زمانی در پانسیون ها بمانند.

به هر صورت، اعلامیه بانک تعطیلات در سال ۱۸۷۱ برای اولین بار حق قانونی کارگران برای رفتن به تعطیلات را تصویب کرد. حتی اگر در این زمان به آنها پولی پرداخت نمی شد.

ترکیب مسافرتها کوتاه مدت، تسهیلات سفری و مسافرت به این مفهوم بود که اولین تفرج گاه هایی که در انگلستان پدید آمدند شهرهای کوچک ساحلی بودند که تا سرحد امکان به شهرهای مهم و مرکزی و صنعتی در حال رشد نزدیک بودند.

توریسم جمعی در سالهای اخیر رو به زوال و کساد گذاشته است. کوستادل سول و بالینارس که در دهه ۱۹۸۰ و ۱۹۹۰ میلیونها توریست را به خود جذب کرده بودند و حتی تفرج گاه های دیگر که تعداد کمتری توریست جذب کرده بودند روی به کساد هستند. مقل کن کان اکثریت معتقدند که این تفرج گاه ها کثیف و زشت شده اند و با وجود محبوبیشان در گذشته دیگر از آن جلال و شکوه قدیم خبری نیست.

منبع: www.boursekala.com



برگزار می شد. آنها به سرتاسر اروپا مسافرت کردند، بخصوص به مکان های فرهنگی و شهرهای زیبایی؛ مثل روم، توسکانی و آلپ.

اشراف زادگان انگلیسی بیش از دیگران راغب به انجام تور بزرگ بودند و از هر فرصتی برای جمع آوری گنجینه های هنری از سراسر اروپا استفاده می کردند تا آنها را به مجموعه های خود اضافه کنند. تعداد گنجینه های هنری که بدین ترتیب از اروپا به انگلیس منتقل شدند غیر قابل مقایسه با سایر نقاط اروپا است و همین دلیلی است بر ثروتمند شدن مجموعه داران عمومی و خصوصی فعلی. با این وجود در آن زمان هر چند توریسم بیشتر در طبقات بالای اجتماع و مردم تحصیل کرده دیده می شد، با این وجود در اصل حرکتی فرهنگی محسوب می شد. توریست های اولیه با وجود اینکه در تو بزرگ شرکت می کردند، بیشتر مسافر بودند تا توریست.

توریسم به معنی کنونی آن تا قرن نوزدهم پیشرفت نداشت. بیشتر سفرهای تفریحی بود که امروز شاخه وسیعی از صنعت توریسم را تشکیل می دهد.

در واقع سفر تفریحی به دلایل اجتماعی ساخته و پرداخته انگلیسی ها بود. انگلستان اولین کشور اروپایی بود که صنعتی شد و جامعه صنعتی اولین جامعه ای بود، که زمانی برای تفریح را به جمعیت در حال افزایش عرضه کرد. نه فقط به طبقه کارگر بلکه به دارنده گان دستگاه های تولیدی، حکومت معدودی از اغنیاء و ثروتمندان، کارخانه دارها، بازرگانان و طبقه متوسط جدید.

توریسم جمعی تا زمانی که دو چیز پدید نیامده بودند توسعه نیافت.



عدم بلانس سازی اقتصادی در ۱۷ سال اخیر در افغانستان

مرتب: فضل الرحمن حیدری



هم سهم دولت در عمران کشور به شکل متعادل و تشویق متشبین خصوصی در این راستا.

اکثر ممالک از وضع مالیات تصاعدی منحصی یک حربه به منظور بلانس سازی اقتصادی در کشورها استفاده میکنند.

مالیه تصاعدی به چی مفهوم؟

تصاعد مأخوذ از صعود یعنی بلندی بوده و در مالیات تصاعدی هر اندازه ای که عواید افزایش میابد، ضرب فیصدی مالیات بلند تر تعیین میگردد. به گونه ای مثال، طبق قانون مالیات

متذکره بنا بر دلایل مختلف منجمله مدیریت ضعیف، عوامل درونی و بیرونی در جاهای مناسب آن به مصرف نرسید، که ذکر سایر عوامل فوق از حوصله این مقاله کوچک خارج میباشد.

نکته ملموس که از دید عامه در این کشور نیز خارج نبوده، همانا عدم بلانس سازی اقتصادی میباشد.

بلانس سازی اقتصادی چی

مفهومی را افاده میکند؟

سرمایه گذاری در یک کشور به شکل متوازن و در سکتورهای مختلف اعم از زراعت، معادن و خدمات و یا

بعد از فروپاشی حکومت طالبان در سال ۲۰۰۱، افغانستان در محراق توجه جهانی قرار گرفت و کشور های خارجی مبالغی هنگفتی به دولت این کشور بلاعوض کمک نمودند، که حسب گزارش اداره عمومی بازرسی امریکا برای بازسازی افغانستان موسوم به سیگار در تازه ترین گزارش، بودجه ای که ایالات متحده از سال ۲۰۰۲ تا ۳۰ جنوری سال ۲۰۱۳ به افغانستان کمک کرده بود، حدود یکصد و چهار میلیارد دالر بوده، که بیش از بودجه طرح مارشال برای بازسازی ۱۶ کشور اروپای غربی بعد از جنگ جهانی دوم است.

طرح مارشال عنوان موفقیت آمیز ترین پروژه سیاست خارجی ایالات متحده امریکا، پس از جنگ جهانی دوم است، این طرح به بسیاری از کشورهای اروپای غربی کمک کرد، تا اقتصاد خویش را پس از جنگ بازسازی کنند. این حقیقت مسلم است، که پول





طرق بلانس سازی اقتصادی ممکن از کشور تا کشوری دیگر متفاوت باشد، نمونه ای بارز آن توجه دولت امریکا به تجارت های کوچک در آن کشور بوده، تا جاییکه ۶۰ درصد عواید آن کشور از این مجری تأمین و سبب رشد اقتصادی و اشتغال زایی متوازن گردیده است.

با اظهار تأسف این نوع بلانس سازی اقتصادی در کشور ما تقریباً در دو دهه اخیر صورت نگرفته، از آنجا بیکه افراد محدود ثروتمند گردیده و اکثریت در تحت خط فقر امرار معیشت مینمایند.

عدم توجه دولت به این نوع بلانس سازی منجر به:

- تمرکز سرمایه نزد افراد محدود و سرمایه گذاری آنها در بیرون مرزهای کشور سبب بی ارزش شدن پول افغانی گردیده است.
- ازدیاد روز افزون بیکاری، فرار جوانان و نیروی کار از کشور، مهاجرت های غیر قانونی و بالآخره ناامنی از پیامد های نامیمون آن، در کشور عزیز ما افغانستان میباشد.

بر عایدات وزارت مالیه جمهوری اسلامی افغانستان: مالیات بر عایدات اشخاص حقیقی ذیلاً سنجش میگردد:

- از صفر الی مبلغ پنج هزار افغانی، از مالیه معاف

از مبلغ پنج هزار و یک الی دوازده هزار و پنجصد افغانی، دو فیصد مالیه

- از مبلغ دوازده هزار و پنجصد و یک الی یکصد هزار افغانی، ۱۰ فیصد مالیه

- از مبلغ یکصد و یک هزار افغانی به بالا، ۲۰ فیصد مالیه

سوال ایجاد میگردد، شخصیکه عواید وی بالغ به ۱۰۰۰۰۰ افغانی در یک ماه میگردد، چرا باید ۲۰ فیصد مالیه را پردازد؟

در وضع این نوع مالیه هدف دولت ها، یک نوع مداخله در عواید شخصی افراد بوده، تا بتوانند با اخذ فیصدی بلند مالیه، سطح زندگی افراد در یک جامعه را توازن بخشند و از فرق فاحش اقتصادی در بین افراد یک کشور جلوگیری نماید.

معجزه اقتصاد چین

بر اساس برآوردهای انجام شده تعداد افراد ۱۵ تا ۲۹ ساله در این کشور از سال آینده کاهش خواهد یافت و اگرچه دستمزدهای آنان در حال افزایش است، ارتقای سطح آرزوها و آمال آنان سریع تر پیش می‌رود. تمایل آنها به چسبیدن تلخی‌های زندگی آن هم بدون گله و شکایت کمتر شده است. واقعیت این است که کارگران چینی هرگز تا آن اندازه که تصور می‌شد مطیع نبوده‌اند؛ به طوری که اعتصاب‌های اخیر خسار از روال عادی بوده است. تنها شهر گوانگجو واقع در سواحل جنوبی چین طی ۴۸ روز، دست کم ۳۶ اعتصاب را شاهد بود. هدف این اعتصاب‌ها و دلیل تداومشان شرکت‌های چندملیتی خارجی است. حزب حاکم کمونیست چین به سرعت ناآرامی‌های پیشین کارگران را سرکوب کرد.

اکنون‌مست در تازه‌ترین سرمقاله خود تحلیل کرد قدرت روزافزون کارگران چینی دستمزدها و اعتصاب‌ها در کارخانه جات چین رو به فزونی است؛ این هم برای چین خوب است و هم برای اقتصاد جهانی اما این بار واکنشی خونسردانه‌تر از خود نشان داد. افراد مامور اتحادیه‌های کاری که تحت کنترل دولت هستند، با خشونت اعتصاب‌کننده گان شرکت هوندا را سرکوب کردند. با معترضان به طرز وسیعی برخورد شد و آنان تحت فشار دولت قرار گرفتند. اما سردسته‌های آنان هنوز

نیروی کار ارزان معجزه اقتصادی چین را شکل داد. کارگران بخش تولید چین در ازای بخش کوچکی از دستمزد رقبای آمریکایی یا آلمانی خود کار می‌کنند. موجی از جمعیت ۱۳۰ میلیون نفری مهاجران هم در شهرهای پر رونق چین مشغول به کارند که طی سال گذشته هر ماه به‌طور میانگین ۱،۳۴۸ یوآن به موطن خود بردند. این مبلغ معادل فقط ۱۹۷ دلار است؛ یعنی حدود یک دوازدهم میانگین دستمزد ماهانه در آمریکا؛ اما نسبت به سال پیش از آن ۱۷ درصد افزایش یافته است. با رشد اقتصاد چین، دستمزدها هم رضایت‌بخش‌تر شده است. در سواحل چین؛ یعنی جایی که کارخانجات صادرکننده متمرکز شده‌اند، مدیران به دنبال کارگر هستند و کارگران صبر خود را از دست داده‌اند. مجموعه‌ای از اعتصاب‌ها در این کارگاه جهان به راه افتاده است. مشت‌های کارگران چینی با تصویب قانون جدید کار که در سال ۲۰۰۸ به اجرا درآمد و قوانین دیگر مربوط به عرضه و تقاضا، محکم‌تر شده است. یافتن کارگران دشوار و نگاه داشتن آنان دشوارتر شده است. روستاهای این کشور حدود ۷۰ میلیون مهاجر را در خود جای داده‌اند. با توجه به تعداد روزافزون کارخانجاتی که به سرزمین اصلی چین نقل مکان می‌کنند، سایر حومه‌نشینان نیز ترجیح می‌دهند در نزدیکی خانه خود کار کنند. از سوی دیگر عرضه کارگران قدرتمند حتی در چین هم محدود است.



شاید عجیب به نظر برسد، چون جهان ثروتمند به شدت به نیروی کار ارزان چینی وابسته است. براساس یک برآورد انجام شده، تجارت با چین سالانه ۱،۰۰۰ دلار به جیب هر خانوار آمریکایی افزوده است، چون کالاهای ارزان تر در فروشگاه‌های آمریکایی عرضه شده است، مواد اولیه ارزان تر به کسب و کارها ارائه شده است و رقابت در بازارهای این کشور سخت تر شده است. همان طور که افزایش نیروی کار تا یک چهارم بر اثر ملحق شدن کارگران ارزان چینی به خیلی عظیم نیروی کار جهان کمک کرد تا قیمت‌ها در غرب کاهش یابد، افزایش دستمزدهای نیروی کار چین هم موجب صدور تورم به غرب خواهد شد. به علاوه، از جنبه اقتصاد جهانی، نیروی کار نیز به مانند زمین یا نفت یک منبع محسوب می‌شود.

به طور طبیعی کاهش منابع نیروی کار چین بیشتر به اقتصاد جهانی ضربه می‌زند تا خشک شدن چاه‌های نفت عربستان.

اما در بحران مالی اوضاع تفاوت دارد. کاهش قیمت‌ها هم اکنون خطری بزرگ تر از رکود محسوب می‌شود. در شرایطی که تنها در کشورهای عضو سازمان همکاری‌های اقتصادی و توسعه ۴۷ میلیون کارگر بیکار وجود دارند، نیروی کار وضعیت اقتصاد جهانی را سخت می‌کند. آنچه جهان از فقدان آن رنج می‌برد، خریداران مشتاق است، نه کارگران مشتاق. افزایش دستمزدهای چینی‌ها می‌تواند منجر به تقویت ارزش یوآن شود که آمریکا مدت‌ها است به دنبال آن است، مازاد تجاری چین را کاهش و هزینه‌های این کشور را افزایش دهد. این به شرکت‌ها و کارگران خارجی که بیکار مانده‌اند کمک خواهد کرد. افزایش ۲۰ درصدی مصرف در چین می‌تواند موجب افزایش ۲۵ میلیارد دلاری صادرات آمریکا شود و این به معنای ایجاد ۲۰۰،۰۰۰ شغل بیشتر است. بالاخره اینکه این افزایش هزینه کمک می‌کند تا اقتصاد جهان به اشتغال زایی کامل برسد.

همانطور که جوآن رابینسون، اقتصاد دان کمبریج زمانی نوشته بود، «ضرر کاپیتالیست‌ها در برابر ضرر فقدان آنها هیچ است» این نوشته او که در سال ۱۹۶۲ به رشته تحریر درآمده بود، تحت تاثیر معضل بیکاری جنوب شرقی آسیا بود. از آن زمان به بعد سرمایه موجب اشتغال کارگران در آن منطقه و همسایه بزرگ شمالی آن شد. اکنون نوبت سرمایه است که برای آنان صرف شود.

www.boursekala.com

نیمه شب بازداشت نشدند. این موضوع نشان‌دهنده سه نکته است: اول آنکه چین از برخورد شدید با کارگران برندهای بزرگی که توجه رسانه‌های جهان را به خود جلب می‌کنند، خود داری می‌کند. دوم آنکه چین راحت تر است اگر سرمایه‌گذاران خارجی با مخالفت رویه رو شوند و نه سرمایه‌گذاران داخلی. بنابراین اگر کارگران ناراضی‌اند، بهتر است رییس‌های خارجی خود را مورد سرزنش قرار دهند.



در جریان بحران اقتصادی حزب کمونیست به درستی به این نتیجه رسیده بود که سرمایه‌گذاران خارجی بیشتر به چین محتاج‌اند تا چین به سرمایه‌گذاران خارجی. سوم و مهمتر از همه آنکه ممکن است دولت چین به این نتیجه برسد که نارضایتی‌های جدید کارگران چینی در راستای هدف متوازن‌سازی اقتصاد است. شاید هم این درست باشد. اقتصاد چین بیش از حد بر سرمایه‌گذاری متکی است و کمتر به هزینه مصرف‌کننده گان وابسته است. بخش اعظم دلیل آن این است که کارگران این کشور سهمی کوچک از درآمدهای ملی کشور خود را به دست می‌آورند؛ یعنی ۵۳ درصد در سال ۲۰۰۷ که این میزان کمتر از ۶۱ درصد در سال ۱۹۹۰ بوده است. در آمریکا این سهم دو سوم است. اگر اجازه داده شود که دستمزدها در چین افزایش یابد حتی اگر سود بنگاه‌های اقتصادی کمتر شود، این به کارگران اجازه خواهد داد که از ثمره کار خود بهره بیشتری ببرند.

افزایش دستمزدها در چین برای غرب هم خوب خواهد بود.



قانون برای تفویض اختیار به کارکنان

دیگری می‌گیرم و همه چیز را درست می‌کنم». در صورتی که این گونه رفتار نمایید، اشتباه بزرگی را مرتکب شده‌اید. زیرا همین نحوه مدیریت موجب می‌شود مدیران و روش‌های کاری را دست‌کم بگیرید و از سوی دیگر از دید افراد سازمان نیز جدی گرفته نشود.

قانون دوم: اطرافتان را با افراد بهتر از خود پر کنید

با این کار می‌توانید با اعتماد بیشتری اختیارات را به اطرافیان‌تان واگذار کنید. به عنوان مثال با اطمینان می‌توانید سمت مدیریت محصول را به فردی بهتر از خود واگذار کنید و مطمئن باشید وظیفه پست مذکور را بهتر از شما انجام می‌دهد.

قانون سوم: افراد گروه را مطلع کنید که چه کسی تصمیم‌گیرنده است؟

گاهی یک تیم کاری، که تحت مدیریت فرد دیگری فعالیت می‌کنند، ممکن است تصور کنند شما به عنوان مدیر کل، باید آنها را رهبری کنید. به منظور ممانعت از این سوء برداشت، باید به افراد گروه بگویید که اینجا شما تصمیم‌گیرنده نیستید و در واقع مدیر گروه، تصمیمات نهایی را اتخاذ می‌کند.

منبع: www.digiato.com

انتخاب یک مدیر و تفویض اختیار به وی از جمله تصمیماتی است که هم در آینده یک شرکت و هم آینده کارکنان آن می‌تواند نقشی کلیدی داشته باشد.

اگر مدیر هستید و تصمیم دارید اختیارات مهمی را به شخص تازه‌ای واگذار کنید، ضروریست که کلیه جوانب این امر را در نظر گرفته و پیامدهای آن را از قبل پیش‌بینی نمایید. با این حال سه قانون کلی در این رابطه وجود دارند که با رعایت آنها می‌توانید تا حدود زیادی از وقوع پیامدهای منفی و تصمیم‌گیری نادرست در این باره جلوگیری به عمل آورید.

قانون اول: در هنگام تفویض اختیار به یک مدیر، اختیار نام به او دهید

وقتی شما به عنوان مدیر، یک فرد متخصص را در پست اجرایی مرتبط با مهارتش، منصوب می‌کنید، باید اختیار نام به او دهید و هرگز نباید در فکر یک تصمیم جایگزین باشید.

به عنوان مثال، تصور کنید یک مدیر جدید را به سمت رهبری یک گروه کاری منصوب کرده‌اید؛ در خفا نزد افراد گروه می‌روید و بدون اینکه مدیر جدید متوجه شود، به آنها می‌گویید: «کارها را زیر نظر مدیر جدید شروع کنید، ولی نگران نباشید. اگر او تصمیم اشتباهی گرفت، من تصمیم





نکاتی برای استخدام نیروی کار جوان

وقتی که برای اولین بار شرکت را برپا کردم، هیچ تجربه‌ای درباره‌ی استخدام نیروی کار نداشتم، فقط می‌خواستم افرادی همراه داشته باشم، تا مرا در سازماندهی امور یاری کنند. هالی تیت یکی از کارکنان شرکت در سمت مدیر توسعه‌ی کسب و کار است و زمانی که او را استخدام کردم، هشتمین عضو تیم ما بود. هالی نمونه‌ی بارز یک نیروی کار خوب و پرتلاش است، که در طول پنج سالی که در کنار ما حضور دارد، موفقیت‌های بسیاری برای خود و شرکت کسب کرده است. نمی‌دانم در تمامی این سال‌ها راهم را درست پیموده‌ام یا نه؟ اما می‌خواهم تجربیاتم را با شما در میان بگذارم و نکاتی در مورد جذب نیروی کار جوان برایتان شرح دهم:

← هدف شغلی شما چیست؟

یادم می‌آید هنگامی که روز مصاحبه از هالی درباره‌ی اندیشه‌های کاری‌اش پرسیدم او گفت: «کار از ارزش‌های زندگی من محسوب می‌شود و دوست دارم از مهارت‌هایم برای حل مسایل استفاده کنم و مستقیماً تأثیرگذار باشم.»

کار) است. او اعتقاد دارد نیروی کار جوان در محیط کار، طول عمر مفید و بازدهی بالا برای شرکت به همراه دارد و کارآفرینان می‌توانند آن‌ها را استخدام کنند، آموزش دهند و رشد شرکتشان را سرعت ببخشند. ویلیام تجربیات خود را در این زمینه، چنین بیان می‌کند:

مسئله‌ی رایج برای کارآفرینان، جذب و حفظ نیروی کار جوان است. شرکت‌ها باید افراد مستعد و پرتلاش را استخدام کنند و همراه خود نگه دارند.

ویلیام وندربلومن مدیر اجرایی شرکت (Vanderbloemen Search Group) شرکتی برای معرفی نیروی





پس در نظر داشته باشید، اگر شما یک کارآفرین هستید و می‌خواهید جوانان فعال را به سمت خود جذب کنید، باید هدف شغلی مشخصی برای خود و سازمان تان تعریف کنید. زیرا جوانان دوست دارند بخشی از یک سازمان باشند که اهداف و چشم‌انداز معینی دارد. آن‌ها می‌خواهند مسؤلیت مشخصی به عهده بگیرند، به سمت آن مسیر حرکت کرده، برنامه‌ریزی و تلاش کنند.

← به نیروی کار مسؤلیت دهید

یکی از دلایل اصلی بی‌میلی جوانان در محیط کار، به چالش نکشیدن استعدادها و مسؤلیت ندادن به آن‌ها است. یعنی به نیروی جوان اعتماد و مجال شگوفایی و خودنمایی داده نمی‌شود و فضایی برای پرورش ایده و نظرسنجی وجود ندارد. شاید به‌عنوان یک کارآفرین تمایل داشته باشید مایکروکنترلرها و سیستم‌های اتوماتیک کارها را پیش ببرند؛ اما این رویه فرصت پیشرفت را از کسب‌وکار شما می‌گیرد.

← از تیم خود کمک بگیرید

وقتی در سن ۳۱ سالگی اولین سمت و مسؤلیت رهبری به من محول شد، تصور

می‌کردم مدیریت به این معنا است، که به اعضای گروه بگویم چه کارهایی انجام دهند؛ اما حالا پس از گذشت ۱۶ سال، می‌دانم که باید وظایف را بین اعضا تقسیم کنم و فضایی به وجود بیاورم که افراد از یکدیگر نظرسنجی کنند و یاور یکدیگر باشند. این گونه قدرت بین همه تقسیم می‌شود و روحیه رهبری و پیشرفت رشد می‌کند و شگوفا می‌شود. من نیز می‌دانم موفقیت‌م را مدیون کار تیمی و اعضای گروهم هستم.

← فرهنگ محیط کار عامل مهمی است

زمانی که تجربه‌ی زیادی نداشتم، اهمیت فرهنگ شغلی را درک نمی‌کردم. ۳۵۰ نفر کارمند من مشارکت قوی نداشتند و رشد متوسطی در کار داشتیم، که باعث شد، عده‌ای از کارمندان از ما جدا شوند. امروز می‌دانم که دلیل آن وقایع ضعیف بودن فرهنگ شغلی در شرکت بود. اما کم‌کم افراد جدیدی استخدام کردم

و برای روابطم با کارمندان و مشتری‌ها زمان صرف کردم و رشد و موفقیت مان روزبه‌روز افزایش یافت. فرهنگ شغلی یعنی اینکه تمامی اعضا باهم متحد، دلسوز و مانند یک خانواده در داخل و خارج از محیط کار باشند و این همان ارزش و مأموریت جمعی است.

البته فرهنگ‌سازی برای کارآفرینان راحت‌تر از سازمان‌های بزرگ است؛ زیرا یک کارآفرین از ابتدا اعضا را دور هم جمع می‌کند و می‌تواند با وضع قوانین و تعیین اهداف، برای فرهنگ‌سازی شرکتش سرمایه‌گذاری کند. اما سازمان بزرگ، مانند یک کشتی است که اصلاح آن گران و زمان‌بر است.

به یاد داشته باشید که هر تیم کاری از تعدادی جوان مستعد تشکیل شده است که رعایت موارد بالا می‌تواند موجب سرمایه‌گذاری و تشویق اعضا و رشد روزافزون سازمان شما شود.

منبع: www.zoomit.ir





کشتن عمر

❁ فریدون مشیری

بگذار سر به سینه من تا که بشنوی
 بگذار سر به سینه من تا که بشنوی
 آهنگِ اشتیاقِ دلی دردمند را
 شاید که پیش از این نپسندی به کار عشق
 آزار این رمیده سر در کمند را
 بگذار سر به سینه من تا بگویمت
 اندوه چیست! عشق کدام ست! غم کجاست!
 بگذار تا بگویمت این مرغ خسته جان
 عمری ست در هوای تو از آشیان جداست
 دلتنگم آنچنان که اگر بی‌نیت به کام
 خواهم که جاودانه بنالم به دامنّت
 شاید که جاودانه بمانی کنار من
 ای نازنین که هیچ وفا نیست با منّت
 تو آسمانِ آبی آرام و روشنی
 من، چون کبوتری که پرم در هوای تو
 یک شب ستاره‌های تو را دانه چین کنم
 با اشک شرم خویش بریزم به پای تو
 بگذار تا ببوسمت ای نوشخند صبح
 بگذار تا بنوسمت ای چشمه شراب
 بیمار خنده‌های توام بیشتر بخند
 خورشید آرزوی منی گرم تر بتاب

❁ سعدی

تا بود بار غمت بر دل بی‌هوش مرا
 سوز عشقت نشانند ز جگر جوش مرا
 نگذرد یاد گل و سنبلم اندر خاطر
 تا به خاطر بود آن زلف و بناگوش مرا
 شربتی تلختر از زهر فراق است باید
 تا کند لذت وصل تو فراموش مرا
 هر شیم با غم هجران تو سر بر بالین
 روزی ار با تو نشد دست در آغوش مرا
 بی دهان تو اگر صد قده نوش دهند
 به دهان تو که زهر آید از آن نوش مرا
 سعدی اندر کف جلاد غمت می‌گوید
 بنده‌ام بنده به کشتن ده و مفروش مرا



* انعام الله گوهر

زره مې نه دی خلکو! ويجاړ ښار د ارمانونو دی
 بار مې په اوږو باندې دروند بار د ارمانونو دی
 دا چې پند، پند اوښکې مې په مخ باندې روانې دي
 نه! نه! اوښکې نه دي، دا قطار د ارمانونو دی
 مرگه ساه نیولې دې تر غېږې پورې راغلمه
 پروت مې په څېره باندې غبار د ارمانونو دی
 دا د محرومۍ انتها نه ده نو بیا څه دي یار!؟
 ورک رانه په مینه کې اوس شمار د ارمانونو دی
 وروسته مې له مرگه هم په قبر باندې ولیکئ!
 دا د گوهر نه دی، دا مزار د ارمانونو دی



* اجمل اند

خومار

دا زره، هغې نارې کړې چې له چا نه پاتې شوی
 ما ژر تېر ته لاس کړ، ما وېل ما نه پاتې شوی
 راځه! چې د یو عشق په نوم له سره لمونځ شروع کړو
 له ما نه هم دا ډېر عمر جانانه پاتې شوی
 ښایست د دنگو نجونو د چپلم په لوگي پلوري
 د کلي په خانانو کې ناځوانه پاتې شوی
 سرخي مې په لېمو کې څه د ښځو خومار نه دی
 بل اور دی چې د اوښکو له کاروانه پاتې شوی
 په شونډو کې تپې لاس کې توپک سترگو کې اوښکې
 عادت دی را ته داسې د بابا نه پاتې شوی
 په یاد مې دي یو وخت را ته دا زره یو چا داغلو
 دا تپ مې په سینه له ډېر پخوا نه پاتې شوی
 های!!! ودرېره لږ تم شه کنه خون به په ځان واخلي
 وروستی گل مې په گوتو کې توپانه پاتې شوی





تورخال

احسان الله آرينزی

- ښځې مېړه دې کوم بل ځای ولتوه!
 - څه ماشومان دې ماته مه ژړوه. ورشه او مېړه دې له خدايه وغواړه!
 - څه رنگ دې وړک شته بوډا، ته پرون هم راغلی وې...
 - ځان په ما مه وژنه او سپيه! زوی خو دې زما په جېبونو کې نشته!
 - تا ته وایم او شيشکې! ته بيا د هغه ضد انقلابي او ځاین انسان د مرگ يا ژوند تېوس ته راغلي يې؟!
 دا ځلې برېتور افسر خپل سکرت ته ښه په زور پوکې ورکړ او ځوانې ښځې ته يې بد - بد وکتل:
 - دا څووم ځل دی، چې زما وخت نيسي... ستا مېړه زما او زما د فلسفې دښمن و... که هغه ژوندي پاتې وي، دا ځلې يې زه وژنم. گوره چې نوره دلته رانشي. ستا منډې تررې چور يې ځايه، دي. د هغه ځاین ژوند چې ته يې په پوښتنه راوتلې يې، موز ته ډېر خطرناکه دی!!

د ښار د ژاندارمو او پوليسو د قوماندان د انتظار په خونه کې بيسارې گڼه گوڼه وه. شپېته- اويا کسه نارينه وو، ښځو او ماشومانو د زاريو او ژړا خورا زورور زوږ جوړ کړی وو.
 د پوليسو يوې ځانگې دوه روغسې مخکې د هغه څو زره کسانو نومونه خپاره کړي وو، چې بنديان شوي وو، خو اوس ژوندي نه وو او ټول په پټه وژل شوي او بيا تر خاورو لاندې شوي وو!
 د انتظار يسه خونه کې څو ښځو ژړل. د دوی د بنديانو نومونه هم په لست کې نه وو او هم د ښار يسه لوی محبس کې د هغو څه پټه نه لگېده او محافظينو يې د کتنو په ورځو کې جامې نه اڅپستې.
 د انتظار د لويې خونې پاسنی خواته يو برېتور افسر ناست و، چې د سترگې لاندې تورخال يې ښکلی برېښېده.
 ده د عارضينو يوه - يوه عريضه څيړوله او د عريضې خاوند ته يې په غوسه - غوسه کتل:
 - څه وړک شه، چې سړی دې مړ دی، زه څه وکړم؟





ښځې بيا هم وژل. خپل دوه بچي يې وړاندې د افسر مخې ته ورکېکازل او په ژړا-ژړا يې وويل:

- گوره وروره! قسم په خدای دی، چې مېرې مې يې گناه دی. د هغه غلط رپوټ شوی او يې خايه نيول شوی دی.

برېتور افسر غاښ ورته وچيچل:

- هغه زه پېژنم. هغه کتابي او حسابي اخواني دی اخواني! هغه دومره ښکاره اخواني دی، چې هېڅ غلط رپوټ ته اړتيا نشته او بيا يې وسله وال سرتېري ته امر وکړ:

- دا ښځه له کوټې څخه وباسه!

د ښځې ژړا زياته شوه:

- د خدای په خاطر مې يو ځلې قوماندان صيب ته ورپرېږدئ. زه غواړم چې هغه ته د عذر څولې وغوروم او د ځان په بېگناهی يې وپوهوم...

سر تېري ښځې ته زاری وکړې:

- څه خورې او ما د ټوپک جگولو ته مه اړ باسه!

ښځې خپل دواړه ماشومان د خلکو په گڼه گڼه کې د قوماندان د خونې د دروازې خوا ته ټپل وهل؛ خو سرتېري يې مخه ونيوه او دا ځلې يې هغې ته په ډېره غوسه وويل:

- ته لکه چې په خبره نه پوهېږې. ماته امر شوی دی، چې تا

وباسم...

ښځې چې اوس يې نو چيغې وهلې، بيا د برېتور افسر خوا ته د اميد سترگې واړولې:

- وروره! د خدای په خاطر مې د قوماندان....

د برېتور افسر امرانه اواز جگ شو:

- دا د سپي لور چې په هيڅ خبره نه پوهېږي، ووهئ.

خو سرتېرو راودانگل او ښځه يې په ټپله - ټپله د دروازې خوا ته کش کړه.

ښځې ژړل. ماشومانو يې هم ژړل او په خونه کې نورو کسانو هم

ژړل.

له دروازې څخه ښځې بيا هم افسر ته سترگې واړولې. د افسر د مخ تور خال او د هغه له قهره ايشېدلی توره څېره او تور برېت، ښځې ته ډېر کرغېرن په نظر ورغلل.

ښځې په چيغو - چيغو کې ويل:

- خدایه دا ځلې مې چيغې ته واوړه...

بيا د افسر چيغه واوړېدل شوه چې سرتېرو ته يې وويل:

- وباسئ دا خلک زما له کوټې څخه وباسئ... څوک خپل مېرې غواړي، څوک خپل زوی غواړي، څوک خپل ورور غواړي... ته به وايې چې ټول زما په جېبونو کې پټ دي... وباسئ دا ځناور او له دې خايه يې وړک کړئ...

څو شېبې وروسته د کمر بندونو د وهلو ترقهاری واوړېدل شول او



دېره موده کېده چې يوه ښځه د جېل د دروازې د پنجرې شاته ولاړه وه. ددې ښځې دوو کمکيو ماشومانو هم خانونه په پنجره پورې خړولې وو او لوبې يې کولې. دې مخکې د خپل مېره شهرت او پخوانی پته يوه سرتېري ته ورکړی وه، چې احوال يې ورته راوړي.

هوا گرمه وه. ښځې د انتظار وژونکې شېبې تېرولې. ددې شا او خوا تگ راتگ زيات و. سرتېرو د ځينو بنديانو غوټې وړې او پايوازانو ته يې خوابيه ليکونه يا نښې راوړې. يو نيم پايواز ته يې دا احوال راوړ چې بندي دې نشته او ناڅاپه به د هغه پايواز چيغې او کوکې جکې شوې... دا وخت هغه سرتېري له ليرې رانښکاره شو، چې مخکې ددې ښځې په بندي پسې بلاکونو ته تللی و. د سرتېري بڼه يې خونده غوندې ښکارېده. ښځې ژر-ژر لارې تېرولې او په خپلو وچو شونډو يې ژبه رانښکوده. د زړه درزا يې دېره شوې وه او د بدن سلول - سلول وينو يې د ماغزو په لور ځغاستل.

کله چې سرتېري راوړسېد، دواړه يو بل ته چوپ ودرېدل. نه ښځې د ويولو او پوښتنې لپاره څه لرل او نه سرتېري د خواب لپاره! دواړو يو بل ته ښځ وکتل. د سرتېري شونډې دوه درې ځلې ورپېدې، سترگې يې زمکې ته ونيوې او ورو غوندې يې وويل: - ستا بندي په ټول جېل کې نشته... ما ټول بلاکونه ولټول... بيا يې ښځې ته د خواخوږۍ په سترگو وکتل او وېي ويل: - خدای ښه پوهېږي... او بېرته روان شو.

د ښځې سر وچورلېد. سترگې يې تورې شوې او کوکې يې له خولې ووتلې. کله يې چې خان په ژړا ښه مور کړ. پاڅېده، د خپلو دوو بچيانو اوشکې يې پاکې کړې او خان يې تگ ته چمتو کړ.

دا وخت يو موټر د محبس د دروازې مخې ته ودرېد، چې لومړی دوه درې وسله وال سرتېري او بيا همغه برېښور تور افسر ځنې ښکته شول.

افسر جېل ته ننوت. هغه تور برېت، تور بخون مخ او د مخ تور خال ښځې ته دېر کرغېرن په نظر ورغلل.

د پېښور گرمي طوفان کاوه. لکه چې د دوېي سوزنده لمر څو



د دوه درېو کسانو په تنديو باندې وينې راوبهېدې.

سرتېرو نر او ښځې په وهلو - وهلو دهلبزونو ته وشړل او لا يې هم وهل.

ښځې په دهلبز کې له خپلو دوه بچيانو سره لاهم ژړل او ورو - ورو شا ته خوځېده:

- خدایه!... زه به له دې بچيانو سره څه کوم؟ د چا کورته لاړه شم. له چا مرسته وغواړم... څه وکړم خدایه؟...

د ښار د لوی جېل په دروازو کې گڼه گڼه وه. دېره کسانو خپلو بنديانو ته پاکې جامې، خواړه او خطونه راوړي وو.



- لورې کله چې ملحدین لاپل او په ښار چوراو تالان گډ شو، یو ماښامي ډله وسله وال غله زموز کور ته راواوړېدل. چا قالینې پورته کړې او چا بکسونه په اوږه واړول. ناڅاپه دوه درېوو غلو زما د نړور پوښتنه وکړه. لکه چې دوی پوره معلومات درلودل. بچی مونږ دواړو ډېرې کوکې وکړې؛ خو هیچا زموز فریاد وانه وړېدو. گاونډیان یو هم مرستې ته راغلل او لنډه دا چې بچی زما د همغه نازولي شهید بچی ښځه یې چې د همدې کسانو د کامیایي لپاره یې، خپل تر ټولو خوږ شی یا ژوند نذرانه کړی و، داسې وتښتوله چې مایې درک هم پیدا نه کړ.

له دې لنډې کیسې څخه وروسته په ښځه د ژړا غریو ورغی. ډېرې کوکې یې ووهلې، خو ښځو نورو هم ورسره وژړل او د ښاغلي مشر په انگر کې یې لوی محشر جوړ کړ.

دا وخت دوه درې وسله وال ساتونکي یو په بل پسې راغلل او ښځو ته یې د چوپتیا امرونه را ورسول او دوی یې ویروولې چې که چوپ نه شسي؛ نو یې له مرستې څخه به یې له انگر څخه وشړي. ناڅاپي داڅېرې په دوه درېوو ښځو بدې ولگېدې او له ساتونکو سره یې شخړه پیل کړه:

- دا ستاسو ښاغلی زموز د بچیانو په وینو ښاغلی شوی دی. موږ هم د هغه پخوانو په ژړنده کې دل شوو او هم ستاسو له لاسه در په در او خاورې په سر شوو.

د ښځو شور ورو - ورو زیات شو. ناڅاپه د مخامخ مانی د ننوتلو لویه دروازه بېرته شوه، یو تور بخونه زیور سړی راووت، د زینې د پاسه ودرېد او ویې ویل:

- تاسو د خان په قدر پوه نه شوی. صیب د خدای په خاطر د څه مرستې بندوبست کړی و؛ خو ستاسو دا اوسني ساز د هغه طبع ډېره خرابه کړه او ما ته یې امر وکړ، چې تاسو له انگر څخه وشړم.

دا وخت تور بخونه زیور سړي یوه قوده کاغذونه د ښځو په لور غوزار کړل او په کلکه یې وویل:

- دا عریضي درواخلی او رنگونه مو ورک کړی!

یوه ښځه دې تور بخونه زیور سړي ته ښه خبر شوه، د هغې د مخ تور خدایي خال د چارې په شان ددې په گوگل ښخ شو. سر یې وچورلېد، په سترگو یې توره شپه شوه؛ خو پاڅېده او د هغه په لور یې لارې وروغورخولې.

نېزې راتپ شوی او په ټول ښار یې اور بل کړی وي.

درې روځې کېدې چې دا ډېرش څلوېښت مهاجرې ښځې دې دروازې ته راتلې. دا د یوه مشر سړي دفتر وو چې هره روځ ډېر یې وزلي خلك د یو څو روپیو مرستې لپاره ورته راتلل. په یوه ځنډه کې دوه ښځې سیوري ته ناستې وې او ورو - ورو په خبرو لگیا وې:

- خورې پروڼ مې درته وویل چې د مېرې او ژوندی مې ورك شو. ډېرې دروازې مې په سر ووهلې، خدای ته مې ډېر عذرونه وکړل، نذرونه مې ومنل، چيغې مې وکړې، خلك مې تر زني ونيول، بچيان مې چې هغه وخت ډېر کمکيان وو، ډېرو کسانو ته په ننواتې وروستل او چاته مې سر لوچ کړ. هیچا زه راباندې ونه سپزه او د مېرې د مړي یا ژوندي ايکې یوه خبره یې هم راته ونه کړه.

بلي ښځې خپلې اوبنکې پاکې کړې او ویې ویل:

- ټول کباب شول، بچی ټول... ما خو هغه بله روځ کیسه درته وکړه... داسې دوه زامن مې له لاسه ورکړل چې د رواشې په شان سپین او نازک وو. هغه چې هر څه وو تېر شول، ته دا اوسنی مصیبت گوره...

لومړنۍ ښځې وویل:

- هو مورې له ځکک څخه پاڅېدو او ناوې ته کېناستو!

مشرې ښځې وویل:

- هو بچی. کله چې زما د زامنو او ستا د مېرې او زموز د نورو خویندو، وروڼو دښمنان رابړوتل، ما ویل که خدای کول دا دی اوس مې ارمان پوره شو او د خپلو نازولو بچو د مرگ سختي به هېره کړم؛ خو ارمان چې داسې کانې راباندې وشوې چې هغه مې پرې هېر شول. ته وگوره لورې چې زموز له کوره ځوانه جانته ښځه ورکه شوه. همغسې چيغې مې چې د خپلو بچیانو په ټولو پسې وهلې وې، بیا هم ووهلې؛ خو داځلې شرم هم ورسره اوبه کړم. ځکه مې لاره بدله کړه او دلته راکډه شوم.

لومړنۍ ښځې ورته وویل:

- مورې خدای ښه پوهېږي چې نن به هم زموز د عریضو درک معلوم شسي که نه؟ خو دا ارمان مې په زړه کې مه پرېږده چې ستا نړور ځنگه ورکه شوه؟

مشرې ښځې شا او خوا وکتل او ویې ویل:





په افغانستان کې د ځمکې پر سر یوشمېر ولاړې اوبه او ډنډونه

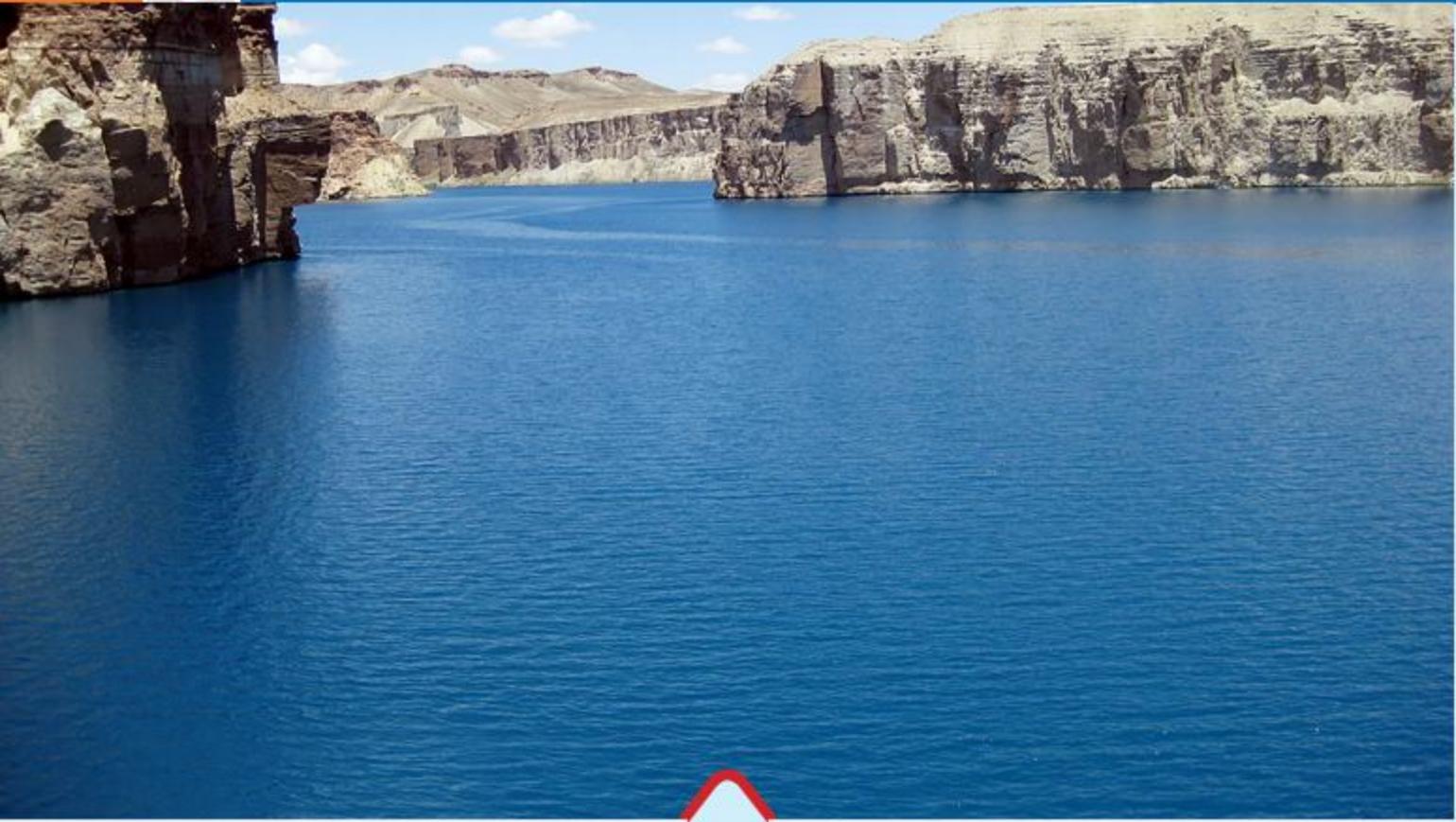
څېړنپوه رازقي نړيوال

- د زرقول او هلمند ولاړې اوبه په افغانستان کې د جهيلونو ارزښت:
- له اقتصادي اړخه
- د ژوند د چاپېريال له پلوه
- د تورېزم د صنعت له پلوه
- د ملي پارکونو او د ښکلو الوتونکو د شتون له پلوه
- د ښکلايزو منظرو له پلوه
- 2. ډنډونه يا حوضونه:
- الف - هغه ډنډونه چې د باران د اوبو او يا له ويالو څخه په موقتي ډول ډکېږي. د باران له اوبو څخه رامنځ ته شوي ډنډونه په سرحدي برخو کې د "جوړ" په نامه شهرت لري، د دا ډول ډنډونو څخه يوازې د اوبو د

- کې.
- يو شمېر ولاړې اوبه يخچالي (کنگلي) سرچينې لري او ځينې نورې په همېشني ډول موجودې وي. په افغانستان کې چې يو غرنی هېواد دی، ځينې يې له ټيټو برخو څخه او يوشمېر نورې يې د اوړې او غرنيزو يخچالونو د نسويدنې په پايله کې رامنځته کېږي.
- جهيلونه معمولاً په دوه ډوله دي:
- الف- د ځمکې پرمخ ولاړې اوبه، لکه:
- د غزني د ناور ولاړې اوبه
- د شېوا او چقمقین ولاړې اوبه
- په باميانو کې بند امير ولاړې اوبه
- د زری ولاړې اوبه

- افغانستان د طبيعي منظرو او بشري شهکارونو له پلوه يو بې ساری بډايه هېواد دی، چې په دې دواړو برخو کې يې لنډ مالومات دلته وړاندې کوو.
- ۱. ولاړې اوبه (جهيلونه): ولاړې اوبه چې په هامون او کول هم افاده کېږي، د ځمکې د يوې ټاکلې محدودې په منځ کې د هغو اوبو لسه تجمع څخه عبارت دی، چې نورو اوبو ته لار ونه لري.
- د جهيل سرچينه او د هغو پيدايښت بېلابېلې بڼې لري، چې په لاندې توگه دي:
- د اورغورځونې (اتش فشانې) په پايله کې رامنځ ته کېږي.
- د پخوانيو او باقي پاتې اوبو څخه.
- د اسماني تندر د راغورځېدو په پايله





راخپستلو له لارې گټه اخېستل کېږي.

ب- د وبالو يا لښتنيو د موقتي اوبو څخه جوړ شوي ډنډونه چې د اراضي په اعتبار زياتره مربع شکل لري او تر ممکنه حده ژوروالی لري او په عمومي ډول د جوماتونو ترڅنگ جوړېږي، لکه د جوړ غونډې ترې گټه اخېستل کېږي. ددې ډنډونو په داخل کې لامبل او په ځنډو کې يې اودس کېږي او همدارنگه څارويو ته د اوبو ورکولو او کاليو پرېمېنځلو کار ترې هم اخېستل کېږي.

ددې رديف بېلگې په اخص الاخص ډول د کونړونو د نرنګ په سيمه کې شتون درلود، چې اوس وچ شوي دي او په لاندې ډول وو:

- د بر نرنګ په کلي کې دوه ډنډونه
- د مټک په کلي کې
- د شېلو په کلي کې

- د چارقلعه په کلي کې

- د کډو په کلي کې
- د کره مار په کلي کې
- د غونډو په کلي کې

د هرات سربېرې حوضونه هم ددې رديف بېلگې دي.

ج- د لامبلو ډنډونه: دا ډنډونه چې د وردانګلو لپاره خانګړۍ ټوپ ځای او له حوضه د بېرته راختلو لپاره د هغه په تل کې زینسې جوړې شوي، زمونږ هېواد کې هم شتون لري، چې ځينې بېلگې يې په لاندې ډول دي:

- د بابر بن حوضونه چې اوس يې يوازې ډنډ پاتې دی.
- د عسکري کلب ډنډ
- د انټرکانټينينټال هوټل ډنډ

- د باغ بالا ډنډ

- د تخنيک اکاډمۍ ډنډ
- د لومړيو مکروريانو ډنډ
- د بي بي مهرو غونډۍ ډنډ

د- تزئيني ډنډونه: دې ډول ډنډونو له پخوانيو زمانو څخه د دولت اړوندو ودانيو د بهرنيو انګړونو د ښکلي کولو لپاره جوړېدل، چې د هېواد په زياترو برخو کې يې بېلگې ليدل کېږي، لکه:

- په ارګ کې
- د باغ بالا ماڼۍ لاندې
- د لغمان په شاهي باغ کې
- د تاشقرغان جهان نما ماڼۍ کې
- همدارنگه د ځينو معتبرو خلکو په کورونو کې هم د دا ډول ډنډونو بېلگې شته.



داستان آموزنده چاه کن در چاه است:

قصه هوشنگ و مراد

رسید.

هوشنگ از ترس آنکه مبادا طعمه کدام حیوان درنده شود، در یکی از غارهای کوه درآمد و در یک گوشه‌ی نشست تا شب بگذرد.

این را بگذار و از این بشنو که در این غار شیر و پلنگ زندگی می‌کردند که با هم بسیار رفیق بودند. این دو روزها برای پیدا کردن طعمه و شکار به کوه‌ها می‌رفتند و شب‌ها در غار کوه که آشیانه آنان بود می‌آمدند و می‌خوابیدند. هوشنگ که خبر نداشت این غار آشیانه شیر و پلنگ است، بی‌خبر از همه‌جا خواست بخوابد که ناگهان سروصدا ی را شنید و دید که شیر و پلنگ داخل غار شدند و بروی زمین دراز کشیدند. هوشنگ از دیدن شیر و پلنگ بسیار ترسید، آهسته خود را به پشت تخته سنگ درون غار پنهان ساخت و در دل خود گفت: اگر این حیوانهای درنده بدانند که من اینجا هستم، مرا فوراً پاره پاره کرده و خواهند خورد. ولی مثل آنکه شیر و پلنگ از بودن هوشنگ در آنجا نفهمیدند.

شیر رو به پلنگ کرده و گفت: همین درخت توت که در پهلو ی غار است حالا بسیار کلان شده، کسی نمیداند که در زیر این درخت چه کنجی نهفته است. اگر بنی آدم خبر شود آنرا خواهد گرفت. من هر وقت

بود و نبود، در زمان‌های قدیم دو دوست بود. نام یکیش هوشنگ و نام دیگرش مراد. هوشنگ مرد راستگاری و باوقار، ولی مراد آدم حیله‌گر و دروغگویی بود. هوشنگ یک روز اسب خود را سوار شد و به قصد شکار راه دشتها را پیش گرفت.

دربین راه به دوست خود مراد روبرو شد. هوشنگ با دیدن مراد از اسب‌اش پایین شد و با او احوال‌پرسی کرد و پرسید که قصد کجا را دارد؟

مراد گفت: من قصد سفر دارم، ولی چون تا این‌جا پیاده‌ام، خیلی مانده و خسته‌ام. نزدیک است از تشنگی بمیرم، خوب شد تو سر وقت من رسیدی. حالا به من کمک کن و اسب خود را برای چند دقیقه برایم بده تا هرچه زود تر خود را به یک چشمه رسانده و قدری آب بنوشم و برگردم. هوشنگ پذیرفت و اسب را به او داد. مراد همین که بر اسب سوار شد، اسب را قمچین زد و از نزد هوشنگ دور شد.

هوشنگ بر سبکی نشست و منتظر شد. هر قدر انتظار کشید، از مراد خبری نشد. دانسته بود که مراد به او خیانت کرده، اسبش را گرفته و رفته است و دیگر بر نمی‌گردد. حیران شد که چه کند و به کجا برود؟ هراسان گشت و آهسته آهسته برفتن شروع کرد، آفتاب روبه‌غروب بود که هوشنگ به یک جنگل



هوشنگ از پدر دختر یک هفته مهلت خواست و شروع به کار کرد. هوشنگ برگهای درخت شفا بخش را که باخود داشت، خشک کرد و آنرا خوب کوبید. هرروز یک مقدار آنرا در چشم دختر نابینا می کشید تا آنکه روز چهارم دختر ناگهان با خوشحالی گفت: حالا من دیده می توانم! چشم های دختر زیبای شهر شفا یافته بود. پدر دختر جشن گرفت و تمام خانه ها و کوچه ها را چراغان کرد و دخترش را با هوشنگ عروسی نمود.

روزی از روز ها در حالیکه هوشنگ با چند تن از دوستانش در شهر گردش می کرد، مراد را دید که بسوی او می آید. هوشنگ ابتدا خواست با او سخن نزند، ولی مراد نزدیک او آمد و از کرده اش عذر خواهی کرد. مراد گفت: هوشنگ! تو چه کاری کردی؟ که این قدر آرام و خوشبخت بنظر می آیی! هوشنگ تمام قصه اش را از اول تا آخر یک به یک برای مراد گفت. مراد باخود فکر کرد که باید من هم به همان جنگل و همان آشیانه شیر و پلنگ بروم، بلکه چیزی بدست من هم بیاید.

مراد پس از چند روز به دهنه همان غار که هوشنگ نشانی اش را گفته بود، رسید. به درون غار درآمد و دریک گوشه آن پنهان شد. شب که شد سروکله شیرو پلنگ پیداشد. شیربه پلنگ گفت: از روزی که آدمیزاد صندوقچه ی طلا زیر درخت توت را برده است. من بسیار دق و خفه هستم. پلنگ گفت: برگهای درخت شفا بخش را نیز کسی برده است. حالا طراوت آن درخت بسیار کم شده. من هم بسیار خفه و دق هستم. هنگامیکه شیر و پلنگ صحبت می کردند. ناگهان مراد را صرفه گرفت. هر چند کوشید که صرفه نکند، ولی صدای صرفه اش بلند شد و در غار پیچید. شیرو پلنگ که متوجه صدا شده بودند، بطرف مراد دویدند و در همانجا در میان غار مراد را پاره پاره کردند. درسی که از این قصه میتوان گرفت این است که بار کج به منزل نمیرسد!

www.danistaniha.com

که از زیر این درخت می گذرم بسیار خوشحال می شوم. پلنگ با صدای آرام تر گفت: راست گفتی، ولی من درختی را می شناسم که برگهای او شفا بخش است. اگر در چشم کوری مالیده شود، پس از چند روز بینا خواهد شد و اگر بر روی زخم پاشیده شود، بزودی جور می شود. شیر پرسید: برگهای آن درخت در کجاست؟ پلنگ گفت: در مابین همین جنگل، در پهلوئی همان تخته سنگ سیاه درختی که برگ های درخشیده و کلان کلان دارد.

هوشنگ که تمام گپ های شیر و پلنگ را شنیده بود. شب را با ترس و لرز گذشتاند. سحر که شد شیرو پلنگ از غار برآمدند و بدنبال کار و شکار خود رفتند. هوشنگ از غار برآمد. اول رفت زیر درخت توت و شروع کرد به کندن زمین. کمی که کنده بود ناگهان صندوقچه ی پر از طلا از زیر خاک پیداشد. هوشنگ صندوقچه را در زیر بغل گرفت و بسوی جنگل روان شد. پالید تا درختی را که پلنگ نشانی آنرا گفته بود، یافت. برگهای درخت را جمع کرده و در خریطه ای خود انداخت. هوشنگ در حالیکه از بدست آوردن یک صندوقچه ی پراز طلا و خریطه ی پر از برگهای شفا بخش بسیار شادمان شده بود، از جنگل برآمد و رفت.

هوشنگ بعد از طی نمودن مضافه زیاد به یک شهر رسید. وقتی داخل شهر شد از مردم شنید که در این شهر دختری است که مثل ماه چهارده است، ولی از دو چشم نابیناست و پدرش می گوید هر که چشم های دخترش را علاج کند، دختر خود را به او عروسی می کند و تمام هستی اش را به او می بخشد.

هوشنگ نزد پدر دختر رفت و گفت: من حاضرم که چشم دختر شما را علاج کنم. پدر دختر با شادمانی گفت: اگر این کار را کرده می توانی من همه دارایی خود را به تو می بخشم و دختر خود را نیز عروس تو میسازم.



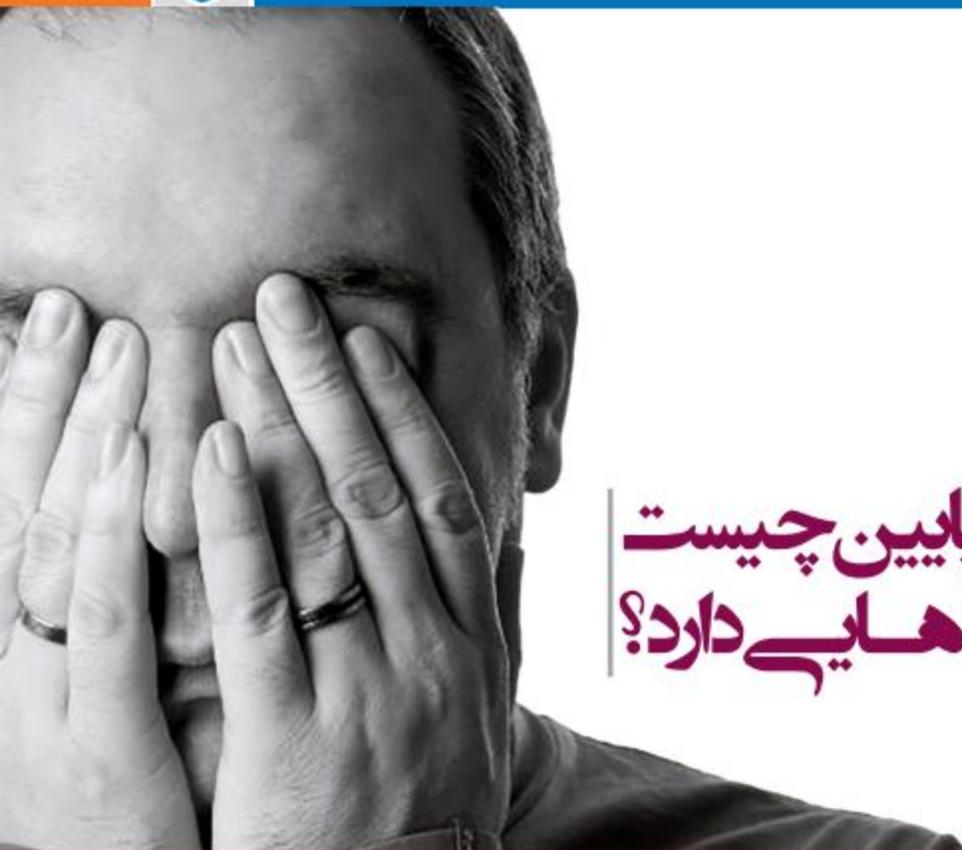
هر کسیکه به این نکات توجه کند شخص کامل و با شخصیتی می‌باشد



- با دستمال، شانه کردن مو .
- ۱۶. حمله به حریم شخصی و باورهای افراد
- ۱۷. بی نظمی و زرنگی در نوبت
- ۱۸. ریختن کثافات روی زمین حتی در جاهای کثیف
- ۱۹. پوشیدن لباس نامناسب، یا آراسته نبودن
- ۲۰. خندیدن به خطاها، آسیب دیدن یا مشکل دیگران
- ۲۱. به کاربردن کلمه های زشت و زننده
- ۲۲. هنگام گفتگو، نگاه کردن به جایی غیر از چهره مخاطب
- ۲۳. حل و فصل کردن مشکلات (با فرزند یا همسر یا...) در جمع و یا محضر دیگران
- ۲۴. کشیدن سگرت در جمع
- ۲۵. سکوت، و کم حرفی غیر عادی یا عبوس بودن در جمع
- ۲۶. مسخره کردن لهجه ها یا شوخی های تحقیر آمیز جنسیتی
- ۲۷. افراط و تفریط در سلام و احوالپرسی
- ۲۸. بدگویی از دیگران
- ۲۹. فضولی کردن
- ۳۰. بی توجهی به وقت و برنامه دیگران

- ۱. خیره شدن به دیگران
- ۲. با دهان پر حرف زدن
- ۳. قطع کردن حرف دیگران
- ۴. اظهار فضل و دانایی کردن در حضور دیگران
- ۵. بلند حرف زدن
- ۶. خیلی محکم یا سست دست دادن
- ۷. پرخوری در مهمانی ها
- ۸. گذاشتن آرنج روی میز
- ۹. سبج بچ کردن و خندیدن مرموز در حضور دیگران
- ۱۰. دراز کردن دست از سوی آقایان و اصرار برای دست دادن با خانم ها(بی که به هر دلیلی مایل نیستند).
- ۱۱. باد یا یوقانه کردن یا صدا در آوردن با ساجق
- ۱۲. استفاده بی اندازه از تلفون همراه یا موبایل
- ۱۳. عمومی احساسات و رومانتیک بودن در حضور دیگران
- ۱۴. توهین یا کنایه و طعنه زدن به دیگران
- ۱۵. بهداشت ضعیف و رفتارهای ناپسند بهداشتی در حضور دیگران: مانند خلال دندان، پاک کردن بینی حتی





اعتماد به نفس پایین چیست و چه نشانه‌هایی دارد؟

یا داشتن افکار منفی شما را از تجربه نتیجه مطلوب در هر چیزی که شما برای آن در زندگی روزمره تلاش می‌کنید باز می‌دارد. تلاش کنید تا از افکار منفی دور قرار بگیرید و راه حل پیدا کنید یا از دوست کمک بگیرید.

۳. فقدان غرور در ظاهر شما

همیشه برداشت اول بسیار مهم است، بنابراین اگر شما به ظاهر خود افتخار نمی‌کنید یا به لباس‌تان بی‌توجه هستید و درهم برهم و آشفته به نظر می‌رسید، این تصویری است که شما از خود برای اطرافیان‌تان به تصویر می‌کشید.

ظاهر شما اغلب نشان می‌دهد

شوق در هر آنچه شما در زندگی انجام می‌دهید، یکی از بدترین نشانه‌های اعتماد به نفس کم است. اگر شما هیچ شور و شوقی در کارتان نداشته باشید، برایتان دشوار خواهد بود که پیشرفت کنید یا چشم‌انداز بهتری در زندگی حرفه‌ای خود پیدا کنید. این امر منجر به سرخوردگی و پرخاشگری می‌شود. به همین ترتیب عدم وجود شور و شوق در هر عرصه از زندگی شما، تنها شما را مطمئن می‌کند که بهترین کار خود را انجام نمی‌دهید و این فقط غم و ناخشنودی به ارمغان خواهد آورد.

۲. رفتار و نگرش‌های منفی

همیشه دیدن چیزهای منفی و

سناخت علائم اعتماد به نفس پایین برای موفقیت شما در زندگی بسیار مهم است. اگر شما نمی‌دانید چگونه اعتماد به نفس‌تان گرفته شده است و نمی‌دانید که سطحی از اعتماد به نفس که باید برای استفاده از پتانسیل واقعی خود داشته باشید چقدر است، باید در ابتدا از این حقیقت آگاه باشید و سپس به طور آگاهانه و با عزم و اراده روی افزایش اعتماد به نفس‌تان کار کنید چرا که برای لذت از زندگی و رسیدن به رویاهای خود شدیداً به آن نیازمند هستید!!!

۱. فقدان آرزو

نداشتن هر گونه آرزو و یا شور و



که واقعاً چه نوع شخصی هستید بنابراین اگر شما می خواهید تا تصویر خود را تغییر دهید سبک لباس پوشیدن خود را که نماینده شخصیت شماست عوض کنید .

۴. شیوه زندگی ناسالم

یکی دیگر از نشانه های مهم اعتماد به نفس کم روشی است، که از خودتان مراقبت می کنید:

رژیم غذایی و شیوه زندگی شما. یک رژیم غذایی نامعقول، عدم ورزش و شاید مصرف بیش از حد الکل ، همه اینها نشانه های زندگی ناسالم است که اغلب با بیماری نیز همراه است.

۵. کمروبی

عدم توانایی صحبت کردن با کسی بدون سرخ شدن یا فقط عدم توانایی صحبت در هنگام آشنایی با افراد جدید مشکلات معمولیست که برای افرادی با اعتماد به نفس پایین رخ می دهد . با این حال ، اگر شما بیماری کمروبی شدید با حملات ترس یا ناراحتی عاطفی را تجربه می کنید ، توصیه می کنیم که از یک داکتر متخصص کمک بگیرید .

۶. ترس

ترس از شکست احتمالاً یکی از مخرب ترین احساساتی است که تجربه می کنیم،

اما ترس وقتی که تبدیل به فوبیا می شود و یا فقط اگر یک ترس روزمره باشد نیازمند آنست که بر آن غلبه کنیم تا بتوانیم با همه وجود زندگی کنیم . پس یاد بگیرید چگونه ترس خود را کنترل و مدیریت کنید. این توانایی را در درونتان بیابید که با هر ترسی روبرو شده و با تجزیه و تحلیل موقعیت ، ترس را به عنوان یک عامل محافظت کننده در مواجهه با خطر ببینید . منافع ترس را بشناسید و روی آن کار کنید تا خودتان را آزاد کنید .

منبع: www.alamto.com





۱۰ نکته برای داشتن سفری سالم

صبحانه سالم از خانه همراه شود، مانند بسته‌های تخم‌مرغ بسته‌بندی شده که حمل آن‌ها در سفر آسان است و می‌تواند کل صبح شما را سیر نگه دارد.

← گزینه‌های سالم را برنامه‌ریزی کنید

هنگامی که به جاده می‌روید، آسان است که به انتخاب‌های ناسالم بپردازید. من دوست دارم از برنامه HealthyOut استفاده کنم تا به من کمک کند که چگونه انتخاب سالم انجام دهم. این برنامه رستوران‌های در آن نزدیکی و غذاهای سالمی را که آن‌ها ارائه می‌دهند، برجسته می‌کند. این کار مفید است، زیرا به شما اجازه می‌دهد تا قبل از این که شما به آنجا بروید و با انتخاب گزینه‌های سالم از مینو، سفارش خود را ثبت کنید.

← در یک تمرین فعالیت کنید

برای مسافرت خود برنامه‌ریزی کنید. آیا هتل شما دارای یک سالن ورزشی است یا نه. شما نباید در این مدت سطح تناسب اندام خود را از بین ببرد. با استفاده از یک مسیر در نقشه برنامه‌های قدرتی و استقامتی را آماده کنید و یک برنامه هوازی ترتیب دهید.

بهترین موسسه سلامتی در آمریکا برای شما ۱۰ راهنمایی سفر سالم تعطیلات می‌تواند برای کسانی که مرتباً وزن خود را نظارت می‌کنند، دلپره‌آور شود. فکر کردن به وعده‌های غذایی و زمان کمی برای ورزش می‌تواند، باعث ایجاد اضطراب در طول زمان آرامش‌بخش شما شود. گروه Hilton Head Health توصیه‌هایی برای سلامت مسافران ارائه می‌دهند.

David Chesworth، برنامه‌نویس تناسب اندام و مربی

سلامتی می‌گوید:

اهداف بهداشتی شما در تعطیلات همانند زمانی که شما در خانه به سر می‌برید، نیست؛ تنظیم اهداف تناسب اندام و تغذیه به صورت واقع‌گرایانه بر اساس محیط اطراف شما، باعث لذت بردن شما در تعطیلات می‌شود.

در اینجا ۱۰ راه برای مراقبت از سلامت خود در حالی که دور از خانه هستید و در سفر به سر می‌برید، ارائه می‌دهیم.

← یک وعده غذایی سالم در روز مصرف کنید

در مسافرت از افراط کردن پرهیز کنید. حداقل یک وعده غذایی سالم در روز، از قبل پیش‌بینی کنید. این می‌تواند با به همراه آوردن یک



این عادت شگفت‌انگیز برای دوری از آشفتگی‌ها است. اکثر افراد با رونق شبکه‌های اجتماعی بیشتر به صحبت کردن و بازتاب دیگران می‌پردازند. یک مجله مانند مجله Best Self Journal با خود به همراه ببرید تا شما را در مسیر درست قرار دهد.

← تمرکز کنید

گاهی اوقات سلامت روحی هنگام ایجاد یک شیوه زندگی سالم، نادیده گرفته می‌شود. مهم است که وقت خود را برای خود خرج کنید، حتی زمانی که در تعطیلات هستید، تنها ۱۰ دقیقه به استراحت بپردازید. اگر برای مدیتیشن به برخی راهنمایی‌ها نیاز دارید، برنامه‌های Podcast Meditation Oasis و Headspace می‌توانند در هنگام سفر به شما کمک کنند.

← برای موفقیت کتاب بخوانید

برای سالم نگه داشتن ذهن خود کتاب‌هایی بخوانید که از اهداف شما پشتیبانی می‌کنند. ما پیشنهاد می‌دهیم کتاب‌هایی را بخوانید که توجه بیشتری به سلامت روان و تغذیه شما دارند؛ مانند کتاب‌های Michael Pollan's Food Rules. Rising Strong by Brene Brown.

Hilton Head Health، واقع در جزیره زیبای Hilton

Head، در سطح ملی شناخته شده و پیشرو در سلامت و کاهش وزن است. برنامه‌های H3 یک رویکرد جامع کاهش وزن را فراهم می‌کند که شامل تناسب‌اندام، تغذیه سالم، تمرکز ذهنی و آموزش سلامتی است.

منبع: www.kojaro.com



← فرصت رایگان تمرین را از دست ندهید

اگر تصمیم می‌گیرید به ورزشگاه بروید، ممکن است بتوانید امتیاز یک روز آزاد را به دست آورید. بسیاری از ورزشگاه‌ها این امتیاز را به شما می‌دهند؛ پس بهتر است قبل از رفتن به آنجا وبسایت آن‌ها را بررسی کنید تا امتیاز یک روز رایگان را از دست ندهید.

← یوگا را فراموش نکنید

یوگا را می‌توان در هر نقطه تمرین کرد. اگر دوست دارید جریان‌های مختلف را ببینید، یک برنامه تناسب‌اندام را دنبال کنید، که به شما امکان بدهد که مربی و کلاس‌های واقعی با شما همراه شوند.

← نوشیدن آب را فراموش نکنید

مصرف آب در هر زمانی اهمیت دارد، مخصوصاً زمانی که شما در پرواز قرار دارید. من دوست دارم بطری آب خودم را هر جا که سفر می‌کنم، به همراه خود ببرم. بطری خالی را می‌توانم از طریق امنیت فرودگاه ببرم و سپس آن را از طرف دیگر پر کنم. در حال حاضر بسیاری از فرودگاه‌ها دارای ایستگاه‌های پرکننده بطری آب هستند. این موضوع به من یادآوری می‌کند آب بیشتری بخورم که گاهی اوقات در هنگام سفر فراموش می‌شود.

← نه بگویید!

پیشنهاد می‌کنم به این موضوع توجه کنید که تعطیلات باید موجب آرامش شما شود، پس سعی کنید خود را از سترس منتظر ماندن برای ملاقات چشمه‌های آب گرم دور کنید و قبل از رسیدن به هتل، قرارهای چشمه‌های آبگرم را تأیید نکنید. جلو جلو تماس بگیرید و راجع به هر موضوع خاصی اطلاعات کسب کنید. اکثر آبگرم‌ها حداقل یکی از این‌ها را انجام می‌دهند.

← برای خود زمان بگذارید

تعطیلات فرصتی مناسب برای خودآگاهی و تنظیم اهداف‌تان است.



شمس الله عمري

د لیک لوست زده کړې د نوي بنوونیز نصاب پیژندنه

لېږدیز لمړیز کال په لومړیو کې پیل او د ۱۳۹۵ لېږدیز لمړیز کال په پای کې بشپړې شوې. په پیل کې د بنوونیز نصاب چوکاټ جوړ او د ۱۳۹۵ لېږدیز لمړیز کال د وري په ۱۴ مه د پوهنې وزیر له خوا تایید او لاسلیک شو، چې ددې بنوونیز نصاب چوکاټ پر بنسټ ټولې هغه مؤسسې او ادارې چې د لیک لوست زده کړې په برخه کې کار کوي، کولی شي د خپلو ځانونو لپاره بنوونیز نصاب او درسي کتابونه جوړ کړي. په دې چوکاټ پسې په پورته دواړو برخو یعنی (BGL) او (SBL) کې د بنوونیز نصاب او درسي کتابونو د پراختیا او چمتو کولو چارې پیل شوې او د ۱۳۹۵ لېږدیز لمړیز کال په ورسټیو کې پای ته ورسېدلې، چې هره برخه یې په لاندې ډول تاسو ته درپېژنو:

عمومي لیک لوست زده کړه

(Basic General Literacy)

د عمومي لیک لوست زده کړې په برخه کې ټول پنځه کتابونه چمتو شول، چې د زده کوونکو د لوستلو، لیکلو او حساب وړتیاوې پیاوړې کوي. ددې برخې د کتابونو د چمتو کولو چارې د ۱۳۹۵ لېږدیز لمړیز کال د غویی په میاشت کې د څلورو کاري ډلو له خوا د

څرنگه چې د زده کړې په بهیر کې بنوونیز نصاب یو له بنسټیزو اجزاوو څخه گڼل کېږي او یو ښه معاصر بنوونیز نصاب کولی شي، د یوې ټولې د بنوونې او روزنې په پرمختگ کې رغنده رول ولوبوي. د نړۍ په ډېرو پرمختللو او د پرمختگ په لسور روانو هېوادونو کې د معمول سره سم هر څو کاله وروسته بنوونیز نصاب نوی کېږي، ترڅو د وخت غوښتونو او د خلکو اړتیاوو ته ځواب ووايي او اړین اصلاحات په کې راوړل شي. د پوهنې وزارت د لیک لوست زده کړې معینیت هم په پخواني بنوونیز نصاب کې ځینو ستونزو او د خلکو بیا بیا غوښتونو ته په کتنې سره دې ته اړ شو، چې د یونسکو په مالي او تخنیکي مرسته د لیک لوست زده کړې لپاره نوی بنوونیز نصاب چمتو کړي. دا بنوونیز نصاب د پخواني بنوونیز نصاب په پرتله ډېرې ځانگړنې او ښېگڼې لري، چې د هغو پیژندنې ته ستاسې درنو لوستونکو پام را اړوم.

نوی بنوونیز نصاب عمدتاً په دوه مهمو برخو: عمومي لیک لوست زده کړه (Basic General Literacy) او د حرفې پر بنسټ لیک لوست زده کړه (Skill Based Literacy) کې چمتو شوی دی. ددې بنوونیز نصاب د چمتو کولو او پراختیا چارې د ۱۳۹۴



لوستونه او ۹۱ مخونه لري، چې په عمومي توګه له ۱-۵ رقمي عددونو لوستل او ليکل، څلور ګونې عمليې، د حساب ماشين کارول، د کسر پېژندنه، هندسي شکلونه او د اندازې اڅپستلو واحدونه زده کوونکو ته ورښيي.

4. د پښتو او رياضي د ليک لوست زده کړې کتابونو لپاره د زده کوونکي د ارزونې کتابچه: دا کتابچه په بېلابېلو پړاوونو کې د زده کوونکو د زده کړې د کچې معلومولو په موخه جوړه شوې ده، چې په عمومي توګه ۲۰ ارزونې لري. له دې ډلې ۱۲ ارزونې د پښتو/دري کتاب او پاتې نورې ۸ ارزونې يې د رياضي کتاب لپاره ځانګړې شوې دي.

5. د ليک لوست زده کړې کتابونو د تدريس لارښود (پښتو او دري): په دې لنډ لارښود کې کونښن شوی دی، چې په ډېره لنډه توګه د ليک لوست زده کړې نوي کتابونه، موخې او د فعاليتونو د سرته رسولو طريقې، ښوونيز پلان او د زده کوونکو د ارزونې کتابچه معرفي شوي دي.

د حرفې پر بنسټ ليک لوست زده کړه

(Skill Based Literacy)

د حرفې پر بنسټ د ليک لوست زده کړې پروګرام د هغې سروې

کورنيو او بهرنيو متخصصينو تر څارنې لاندې پيل او د همدې کال په وروستيو کې پای ته ورسېدې. د يادونې وړ ده، چې دغه کاري ډلې د ليک لوست زده کړې معييت د نصاب او ښوونکو د روزنې د رياستونو له کارکوونکو، د يونسکو دفتر له تخنيکي همکارانو او د ليک لوست زده کړې د کورسونو له ښوونکو څخه جوړې شوې وې. بيا دغه کتابونه د ۱۳۹۵ لېږديز لمريز کال د سلواغې په ۲۵ مه د پوهنې وزير له خوا د تاييد په موخه لاسليک او د ۱۳۹۶ لېږديز لمريز کال د وري په مياشت کې چاپ ته ورسپارل شول.

1. د قرآنکريم زده کړې کتاب (پښتو او دري): د قرآنکريم کتاب لوستونه په څلورو برخو کې ترتيب شوي دي، چې لومړۍ برخه يې د تورو د شکل، غږ او حرکاتو پېژندنه په پيل، منځ او پای د کلمې کې ده، دويمه برخه يې د سکون پېژندنه او کارول، درېيمه برخه يې د همزې پېژندنه او څلورمه برخه يې د قرآنکريم د سورتونو روان لوستل دي.

2. د پښتو/دري ليک لوست زده کړې کتاب: ۸ څپرکي، ۴۰ لوستونه او ۱۹۲ مخونه لري. د دې کتاب په لوستونو کې داسې ګڼ شمېر فعاليتونه ځای پر ځای شوي دي، چې زده کوونکي د هغوی په سرته رسولو سره کولی شي، د لوستلو او ليکلو وړتياوې ترلاسه کړي. په دې کتاب کې د پښتو او دري ژبې غږونو د پېژندنې لپاره د غږپوهنې له مېتود څخه کار اڅپستل شوی دی.

3. د رياضي ليک لوست زده کړې کتاب (پښتو او دري): ۲۲



د قابلیتونو ته د محتوا په پرتله ډېره پاملرنه وشي. ځکه چې په پخواني نصاب کې پر محتوا باندې ډېر ټینګار شوی و.

2. فعالیت محور: د لیک لوست زده کړې په نوي ښوونیز نصاب کې د نورو ټولو نصابونو په پرتله ډېر شمېر فعالیتونه ځای پر ځای شوي دي، چې د زده کوونکو د لوستلو، لیکلو او حساب مهارتونه پیاوړي کوي.

3. شاگرد محور: د لیک لوست زده کړې په دې نصاب کې، زده کوونکی د ښوونکي په پرتله ډېر فعال دی او ښوونکی یوازې د یو تسهیل کوونکي رول لوبوي.

د لیک لوست زده کړې نوی ښوونیز نصاب د هېواد په کچه لومړنی ښوونیز نصاب دی، چې د پورته یادو شوو ځانګړنو په پام کې نیولو سره چمتو شوی دی. دا نصاب به د روان کال لپاره په افغانستان کې د لیک لوست زده کړې پیاوړتیا (ELA) پروګرام په کورسونو کې په ازمايښتي توګه تطبیق شي. په هېواد کې د لیک لوست زده کړې له ټولو ښوونکو او نورو کارکوونکو څخه په ډېر درنښت هیله کېږي، چې د تطبیق په بهیر کې ددې ښوونیز نصاب او درسي کتابونو د لاندې کولو په موخه خپل نظریات او وړاندیزونه د لیک لوست زده کړې له معینیت سره شریک کړي.

هغه مؤسسې، چې د لیک لوست زده کړې په برخه کې کار کوي، کولی شي په خپلو کورسونو کې د تدریس په موخه دغه نوی ښوونیز نصاب او درسي کتابونه وکاروي. په سافت بڼه، ددې کتابونو د ترلاسه کولو لپاره دوی کولی شي، چې د پوهنې وزارت د لیک لوست زده کړې معینیت ته مراجعه وکړي.

په پایله کې چې د لیک لوست زده کړې معینیت له خوا د یونسکو دفتر په مالي او تخنیکي مرسته ترسره شوې وه، چمتو شوی دی. ددې پروګرام موخه دا ده، چې سواد ته له عملي مهارتونو سره تړاو ورکړي او فارغین یې وکولی شي، د هېواد په اقتصادي او ټولنیز پرمختګ کې فعاله ونډه واخلي. دا یو داسې پروګرام دی، چې په هغې کې زده کوونکي د لیکلو او لوستلو سر بهره یوه عملي حرفه هم زده کوي، ترڅو د هغې په کارولو سره په خپل ژوند کې مثبت بدلون رامنځ ته او د ځان او ټولني په اقتصادي پرمختګ کې فعاله ونډه واخلي.

داسې پتیل شوی ده، چې د حرفې پر بنسټ لیک لوست زده کړې په پروګرام کې د ۸ حرفو لپاره کتابونه چمتو شي، چې د هغوی له ډلې د لاندې څلورو حرفو لپاره کتابونه جوړ شوي او د چاپ چارې یې روانې دي:

1. خیاطي
 2. د شاتو مچيو روزنه
 3. د چرګانو روزنه
 4. لښي محصولات
- د لاندې څلورو حرفو لپاره کتابونه د چمتو کېدو په درشل کې دي، چې د چاپ چارې به یې په راتلونکي کې ترسره شي:
1. اساسي روغتیا او لومړنی مرستې
 2. د کبانو روزنه
 3. د سزيجاتو کرڼه
 4. د شخصي سوداګرۍ پیل

د لیک لوست زده کړې د نوي ښوونیز نصاب ځانګړنې

د لیک لوست زده کړې په نوي ښوونیز نصاب کې هڅه شوې، چې د پخواني ښوونیز نصاب نیمګړتیاوې له منځه یوړل شي او د نړۍ د معیاري نصابونو سره همغږي ولري. دا ښوونیز نصاب د نورو نصابونو په پرتله ډېرې ځانګړنې لري، چې تر ټولو مهمې یې په لاندې ډول دي:

1. قابلیت محور: په دې ښوونیز نصاب کې کوښښ شوی، چې





تاریخچه روز ولنتاین

می‌دهد که ولنتاین را به زندان بپردازند. ولنتاین در زندان عاشق دختر زندانبان می‌شود. با توجه به آنچه که در افسانه‌ها آمده کشیش ولنتاین برای این دختر نامه مینویسد و این نامه‌ها را با نوشتن «از طرف ولنتاین تو» امضا می‌کرده است. سرانجام کشیش به جرم عاشق شدن و برقرار کردن رابطه با دختر زندانبان اعدام می‌شود. بنا بر این او را به عنوان فدایی و شهید راه عشق می‌دانند و از آن زمان ولنتاین تبدیل به نمادی برای عشق شده است.

ناگفته نباید گذاشت که بعضی تاریخ نگاران به این باور هستند که در آریانای باستان نیز چنین روزی وجود داشته است. ابوریحان بیرونی در آثار «الباقیه» آورده است که مردم آریانای باستان روز پنجم حوت را روز بزرگداشت زن و زمین می‌دانستند و از این روز با دادن هدایا به زنان تجلیل می‌کردند.

منبع: سایت دانشنامه

چهاردهم ماه فروری یعنی مصادف است با روز ولنتاین یا روز عشق. از این روز در اکثریت کشور های جهان تجلیل می‌شود. یکی از روایات روز ولنتاین به قرن سوم میلادی در روم باستان مربوط می‌شود.

میگویند در سده سوم میلادی در روم باستان فرمانروایی بوده بنام کلودیوس دوم. کلودیوس عقاید عجیبی داشته است از جمله اینکه سربازان مجرد نسبت به سربازانی که همسر و فرزند دارند جنگجو تر و قویتر هستند. از اینرو ازدواج را برای سربازان امپراتوری روم ممنوع می‌کند.

کلودیوس به اندازه ای بی رحم و فرمان اش به اندازه‌ای قاطع بود که هیچ کس جرأت کمک به ازدواج سربازان را نداشته است. اما کشیشی بوده به نام ولنتاین یا ولنتیوس که مخفیانه سربازان رومی را با دختران محبوب شان نکاح می‌کرده است.

کلودیوس دوم از این جریان خبردار می‌شود و دستور





روش‌هایی برای ساختن شبکه‌های انسانی قوی

یک شبکه انسانی قوی مانند یک نردبان ترقی برای شما عمل می‌کند. سعی کنید ارتباط را در همه‌ی مواقع با شبکه انسانی خود فعال نگه دارید.

هر کارآفرینی دوست دارد روزی پرچم کسب و کار خود را در بر فراز قله‌های موفقیت برافراشته ببیند. برای این کار راه‌های زیادی وجود دارند که او می‌تواند از آن‌ها استفاده کند. یکی از این روش‌ها داشتن یک شبکه انسانی قوی است. فقط یک کارآفرین کارکننده اهمیت این موضوع را درک می‌کند. داشتن یک شبکه‌ی قوی مانند داشتن یک فانوس در دل تاریکی مشکلات راه موفقیت است. ایجاد یک شبکه‌ی انسانی که بتواند استوار و فعال باقی بماند در هر حرفه‌ای برای هر کارآفرینی لازم و ضروری است. هنگامی که شما قادر به ایجاد اعتماد در میان یک جامعه‌ی بزرگ از متخصصان هستید، ایمان آن‌ها به شما مانند یک سلاح مخفی افزایش خواهد یافت و همین امر چانس موفقیت را افزایش می‌دهد.

اگر یک شبکه‌ی انسانی از افراد متخصص برای خود ساخته‌اید و می‌توانید روی آن‌ها حساب کنید، اعتمادبه‌نفس و اطمینان بیشتری برای پیشرفت کاری خواهید داشت. البته اگر این ارتباط‌ها برای این هستند که در کوتاه‌مدت برای شما فایده‌ای داشته باشند، نیاز نیست که بیش از اندازه در فعال نگه‌داشتن ارتباط با آن‌ها حساسیت نشان دهید. قاعده‌ای که امروز برای شما تعریف خواهیم کرد، فقط برای ارتباط‌های طولانی‌مدت صادق است. این راهکارها از زبان کلی ریچارد، مؤلف و مشاوره کسب و کار نگاشته شده‌اند:

ارتباطات امروز، همکاران فردا خواهند بود

من با کارآفرینان زیادی طی این چند سال همکاری کرده‌ام، آن‌ها فکر می‌کردند که فقط داشتن لستی از ارتباطات تخصصی برایشان کافی است. بعد از مدتی آن‌ها دریافتند که در مواقع نیاز نمی‌توانند به افرادی که نیاز دارند، دسترسی داشته باشند. اگر شما به‌صورت دوره‌ای با افراد متخصص هیچ ارتباطی برقرار نکنید، آن‌ها را از دست خواهید داد. این همان علتی است که باعث می‌شود من هر چند وقت یک‌بار به هر دلیلی با افراد متخصص ارتباط برقرار کنم. به‌عنوان مثال، در تماس بودن با افراد دانشگاهم باعث شده است تا بتوانم پروژه‌ها و فرصت‌های فوق‌العاده‌ای به دست آورم و با افراد متخصص‌تر آشنا شوم. اگر من با آن‌ها تماس برقرار نمی‌کردم و لطف شان را جبران نمی‌کردم، الان این شرایط وجود نداشت.

هنگامی که شروع به ساختن شبکه‌های مختلف در حوزه‌های متنوع صنعت مربوط به بازار هدف خود کردید (کاری که همه کارآفرینان باید مرتباً انجام دهند)، می‌توانید برخی نکات کلیدی برای حفظ و گسترش شبکه فعال خود رعایت کنید. در ادامه به این نکات اشاره کرده‌ایم:





زندگی آن‌ها بیشتر تحقیق کنید تا همیشه یک موضوع برای بحث کردن با آن‌ها داشته باشید. با این روش شما ارزش خود را بالا خواهید برد و ارتباطتان را قوی‌تر خواهید کرد.

۳- یک سیستم برای قدردانی و تشویق ایجاد کنید

وقتی اتفاقاتی عالی که برای افراد حاضر در شبکه شما رخ می‌دهد، در مورد آن موفقیت تحقیق کنید و سپس به آن‌ها با روشی مناسب تبریک بگویید. منظور از روش مناسب، تبریک گفتن همراه صحبت کردن نسبتاً تخصصی درباره حیطه‌ای است که او در آن به موفقیت دست یافته است. این کار وقت زیادی نمی‌خواهد؛ اما این باعث ایجاد حسن نیت نسبت به شما در آن‌ها خواهد شد و همه از این تشویق ساده قدردانی می‌کنند.

اگر سیستم منظمی برای برقراری ارتباط مؤثر با شبکه‌های خود ندارید، احتمالاً شما فراموش یا نادیده گرفته خواهید شد. یک سیستم مفید ایجاد کنید که به شبکه شما جان ببخشد. کلید موفقیت در داشتن یک شبکه قوی، پیگیری و علاقه‌مند بودن به دنیای دیگران است.

۴- دعوت به رویدادهای منحصربه‌فرد را گسترش دهید

یک یا چند نفر از افراد شبکه خود را به رویدادهای مفید و جذاب، دعوت کنید. من به‌ندرت به رویدادهای خاصی می‌روم که تبلیغ چندانی ندارند؛ ولی اگر کسی مرا دعوت کند، حتی اگر نتوانم بروم، از دعوت او قدردان خواهم بود. همین شرایط برای افراد شبکه من حاکم است. اگر شما در جایگاهی نیستید که دعوت‌نامه برای آن‌ها بفرستید، می‌توانید فقط زمان برگزاری رویداد را به آن‌ها اطلاع دهید. همین کار هم برای آن‌ها ارزشمند خواهد بود.

اهمیت ساخت و تقویت شبکه در طولانی‌مدت را نمی‌توان در یک مقاله ساده توضیح داد. از طریق ارتباطات مورد اعتماد خود می‌توانید از مشاوران و متخصصین دیگر که تیم شما در آن حوزه تخصص، استعداد یا دسترسی ندارد، استفاده کنید. همچنین ارتباطات می‌توانند در شرایطی که شما به مشتریان دسترسی ندارید، به شما کمک کنند تا اعتبار خود را سریع افزایش دهید و در بازار هدف نفوذ کنید.

۱- به دنبال روش‌هایی باشید که بتوانید برای اعضای شبکه خود مفید باشید

برای مثال، زمانی که من نام جری ساینفلد را برای انجام کارهایی در شرکت سیسکو در دفتر خود یادداشت کردم، او از من خواست جلسه‌ای با ستیو جابز برایش ترتیب دهم و من این کار را برای او انجام دادم. پس از این جلسه او بسیار تحت تأثیر قدرت ارتباط من قرار گرفت. یک سال بعد که من او را در رستوران دیدم، از من خواست همچنان با او در ارتباط باشم. هیچ چیزی به‌اندازه اشتراک‌گذاری یک ارتباط یا معرفی شخصی که برای افراد مهم است، محبت و احترام شما را نشان نمی‌دهد. این کار علاوه بر تقویت رابطه‌ها، باعث می‌شود آن‌ها شما را به‌عنوان یک همکار مورد اعتماد ببینند و در طولانی‌مدت این احساس دوجانبه خواهد شد. گرچه این نباید انگیزه شما برای ایجاد ارتباط باشد. مورد دیگری که شما می‌توانید برای اضافه کردن ارزش و حفظ ارتباطات انجام دهید مربوط به اشتراک‌گذاری محتواهای مربوطه است. اگر شما به یک مقاله جذاب مربوط به حیطه کاری همکاران برخوردید، آن را برای شبکه خود به اشتراک بگذارید. با این کار احترام خود را به آن‌ها نشان می‌دهید و آن‌ها نیز از شما قدردان خواهند بود.

۲- نشان بدهید که برای حفظ ارتباط تلاش می‌کنید

زمانی که با فردی ارتباط برقرار کردید، سعی کنید در اولین گفتگو بحث را ادامه دهید و درباره‌ی چیزهایی که او به آن‌ها علاقه دارد، صحبت کنید. اگر این کار را انجام ندهید، ریسک فراموش شدن را به جان خریدارید و پس از مدت کوتاهی او شما را از یاد خواهد برد. سعی کنید با افرادی که بیشتر در شبکه شما مهم هستند، ارتباط برقرار کنید (با تلفون، پیام‌رسان یا در یک کافه). می‌توانید درباره علائق و





روش‌های کاربردی برای نوشتن تیتر جذاب برای محتوا

Analysis Tool

- SECKockpit
- UberSuggest
- KeywordTool
- Google Trends

کوتاه اما منحصر به فرد

بیشتر تیترهای مطالب به علت طولانی بودن و استفاده از واژه‌های معمولی، نمی‌توانند نظر مخاطبان را به خود جذب کنند. جالب است بدانید گوگل تیترهایی که بیش از ۵۵ کارکتر (حدود ۸ کلمه) در آنها استفاده شده باشد، امتیاز بسیار کمی می‌دهد.

استفاده صحیح از کلید واژه‌ها

استفاده مناسب واژه‌ها در تیتر پست از اهمیت زیادی برخوردار است؛ اما استفاده از واژه‌های جذاب به هر قیمتی در تیترها اشتباه است و مخاطبان با خواندن مقاله به

نظر برای آنها مفید هست یا خیر. تیترهای خلاق و جذاب خوانندگان را تشویق می‌کند تا مطلب مورد نظر را بخوانند. کلیک روی مطلب است که مشخص می‌کند آیا مقاله شما مورد پسند خوانندگان قرار گرفته است، یا اینکه بعد از مدتی به صفحات آخر گوگل منتقل خواهد شد.

انتخاب کلید واژه صحیح

انتخاب کلید واژه صحیح نقشی بسیار کلیدی و مهم در جذب مخاطب بازی می‌کند. از طریق جستجوی مناسب کلید واژه‌ها، می‌توان مخاطبان زیادی را جذب مطالب خود کرد. در زیر برخی از ابزارهایی که در یافتن کلیدواژه مناسب بسیار کاربردی هستند، آمده است. پیشنهاد می‌شود حتماً از این ابزارها استفاده کنید:

- Keywordspy
- Moz Analytics' Keyword

امروزه نوشتن مقاله در سایت‌ها بازاریابی محتوا همراه شده است. همه روزه میلیون‌ها نفر از مردم جهان در حال جستجوی اطلاعات هستند و وبسایت‌ها این اطلاعات را در اختیار آن‌ها می‌گذارند؛ بنابراین بدون استفاده صحیح از واژه‌های کلیدی و دانستن سئو (SEO)، مقاله و پست شما در فضای لایتنهای اینترنت گم خواهد شد؛ پس چه چیز است که باعث می‌شود نوشتن تیتر پست بسیار مهم به نظر برسد؟

تا به حال بسیار اتفاق افتاده است که برای نوشتن مطلبی بسیار زمان صرف کرده‌ایم، اما هیچ گونه بازخوردی نداشته و بسیار کم مورد استقبال واقع شده است؟ جواب در یک کلمه است: «تیتر»

استفاده از کلمات جذاب و خلاق

یک تیتر جذاب سبب می‌شود تا خوانندگان تشخیص دهند که مقاله مورد





این نکته پی خواهند برد؛ بنابراین، تعادل در افزودن چاشنی کلیدواژه بسیار مهم است.

تیترا باید با مطلب مرتبط باشد

یکی دیگر از نکات مهم در نوشتن تیترا، مرتبط بودن تیترا با محتوای مقاله و انتقال مفهوم آن است. از نوشتن مطالب مبهم و نامشخص خودداری کنید؛ خوانندگان باید بتوانند تیترا بتوانند نسبت به خواندن یا نخواندن مقاله تصمیم بگیرند.

استفاده از واژه‌هایی که احساسات افراد را برمی‌انگیزد

واژه‌هایی همانند خوب، معمولی، بد، زیبا بسیار استفاده شده‌اند و به گونه‌ای یکنواخت و خسته‌کننده به نظر می‌رسند. به جای استفاده از این نوع واژه‌ها، می‌توان از واژه‌هایی همانند بی‌نظیر، شگفت‌انگیز، چشم‌نواز، خیره‌کننده و از این دست استفاده کرد. تیتراهایی که از این نوع کلمات استفاده می‌کنند، بسیار مورد استقبال واقع می‌شوند.

اعداد جادو می‌کنند

بیشتر تیتراها با اعداد شروع می‌شوند؛

زیرا افراد را به خواندن مطلب جلب می‌کنند. افزودن اعداد به تیترا تاثیر زیادی داشته و باعث جلب نظر خوانندگان می‌شود.

عناوین پرسشی حس کنججوی افراد را برمی‌انگیزد!

کلماتی همچون «چرا»، «چگونه»، «چه چیز» و از این دست قبیل سبب می‌شوند حس کنججوی افراد تحریک شده و مجاب به خواندن مطلب شوند؛ بالاخص زمانی که مطلب در مورد مسائل روزمره و مشکل عام مردم باشد. برای مثال:

- چگونه تیترا جذاب بنویسیم؟
- عادت‌های افراد موفق و پولدار چیست؟

استفاده از ابزارهای تولیدکننده تیترا

آخرین مورد برای داشتن تیترا منحصر به فرد، ابزاری است که از طریق دادن ایده‌های مختلف در مورد موضوعی، به شما در یافتن تیترا بی‌نظیر و جذاب کمک می‌کند. برخی از این موارد در ادامه آمده

- SEOPressor's Title Generator
- Coschedule's Headline Analyzer
- Hemingway Sharethrough
- Blog Title Generator – BlogAbout by Impact

این ابزارها در ابتدا از شما کلیدواژه‌های مورد نظر را می‌گیرد و سپس تعدادی تیترا جذاب و نمونه را به شما نشان می‌دهد. شاید همین تیتراها سیلی از خوانندگان را به سوی مطلب شما جاری کند!

تمام موارد ذکر شده در بالا برای افزایش تاثیر مطلب شما بر مخاطبان و جذب آن‌ها است و در نوشتن تیترا مناسب به شما کمک شایانی خواهد کرد. با تمام این موارد، خلاقیت شما در نوشتن تیترا بی‌نظیر می‌تواند تمام این قوانین را دگرگون کند؛ پس توصیه می‌شود حتما از خلاقیت خود بهره ببرید. منبع: aniportal





درمان خروپف

۵) زبان را کاملاً بیرون آورده و سعی کنید از راه بینی نفس بکشید. تنفس عمیق و طولانی برای این کار بسیار موثر است. این تمرین را ۲۰ بار انجام دهید.

۶) دهانتان را محکم ببندید، نفس عمیقی بکشید و پس از چند ثانیه هوا را به شدت از دهان بیرون کنید. ۱۰ مرتبه این عمل را انجام دهید.

۷) زبان را تا جایی که می‌توانید از دهان خارج کنید، نفس عمیقی بکشید، این دم باید باعث ایجاد صدای بم بشود. از راه بینی بازدم انجام دهید. اگر ۳۰ مرتبه این کار را انجام دهید موثر خواهد بود.

۸) دم عمیقی انجام دهید، هوا را کمی در دهان خود نگه داشته و پس از گذشت ۵ ثانیه هوا را قورت دهید، این کار را با شدت انجام دهید به طوری که باعث ایجاد فشار در گلو شود. ۵ بار این تمرین را تکرار کنید.

در کنار همه این تمرین‌ها از بالش‌های نرم و سبک استفاده کنید همچنین سعی کنید در وعده غذایی شام از غذاهای سنگین و پر چرب پرهیز کرده و بیشتر سالاد و مایعات میل کنید. اگر این تمرینات را به مدت ۳ ماه، در هر روز انجام دادید اما هیچ گونه تاثیری مشاهده نکردید به متخصص گوش حلق و بینی مراجعه کنید.

منبع: زوم تک

خر و پف یکی از مشکلاتی است که حدود ۶۰ درصد مردم جهان دچار آن هستند. خر و پف باعث اختلاف میان زوجین زیادی شده است. استفاده از اسپری گلو یا تراشه‌های بینی برای درمان این مشکل سخت و زمان‌بر است. در ادامه چند ورزش آسان برای رفع خر و پف را معرفی می‌کنیم.

۱) زبان خود را تا حدی که قادرید بیرون بیاورید و سعی کنید آن را صاف نگه دارید. نوک زبان را به سمت نوک بینی و چانه حرکت داده و نزدیک آن‌ها کنید. سپس سعی کنید زبان را به سمت گونه راست و چپ حرکت دهید. در واقع باید زبان را به چهار طرف صورت بچرخانید. این حرکات را ۱۰ بار انجام دهید.

۲) نوک زبان را در دهان به عقب ببرید. کام دهان را با نوک زبان فشار داده و چند لحظه در همان حالت بمانید سپس زبان را بر سقف دهان کشیده و به پشت دندانها بیاورد. این تمرین را با سرعت ۱۵ بار تکرار کنید.

۳) نوک زبان را بین دندان‌ها قرار داده و آرام فشار دهید و نفس خود را به بیرون برانید با هر دم و بازدم به خود استراحت دهید. این تمرین را روزانه ۱۰ بار انجام دهید.

۴) دهانتان را کاملاً باز کرده و بلند آآآ بگویید. ۱۰ مرتبه، هر بار ۲۰ ثانیه این کار را انجام دهید.





حسی و حرکتی و اختلال تکلم می شود. کودک خیلی پیشتر از اینکه نخستین کلمه ها را به زبان آورد رشد کلامی را آغاز می کند. در واقع شروع رشد کلامی با تسلط بر گروهی از مهارت های اولیه همراه است. به طور مثال: شیر مکیدن، بلع غذا و نفس کشیدن باید شکل متناسب گرفته باشد تا زمینه برای سخن گفتن فراهم شود. کودکان بیمار به دلیل ارتباط کمتر با بزرگسالان کلمات و الفاظ کمتری را فرا می گیرند در صورتی که کودکان سالم سریعتر از کودکان بیمار رشد گویایی دارند و از خزانه های لغات فراوان تری بر خور دارند. در هر مرحله از رشد کلامی ساخت های مناسبی برای ساخت آن مرحله لازم است، به طور مثال برای بر زبان آوردن حروف بی صدا باید کودک به سنی رسیده

باشد که بتواند حروف را ادا کند (۲۸ ماهگی) زیرا کودک قبل از آن فاقد دندان پیش رو است تا از آن برای ایجاد صدا (صوت) استفاده کند.

۳- عوامل محیطی، خانواده و وضعیت اقتصادی: هر چند که سخنگویی طفل از حد فیزیولوژیک او نمی تواند فراتر رود، ولی با این وصف شرایط محیطی و خانوادگی را نمی توان نادیده گرفت. نوزادانی که در پرورشگاه بزرگ شده اند نشان می دهند به دلیل اینکه سخنان آنها از طرف بزرگسالان با اهمیت کمتری مواجه می شود از نظر کلامی معمولاً عقب ماندگی قابل توجهی دارند. کودکی که توسط بزرگسالان با سواد و با فرهنگ و اهل مطالعه ای با حوصله و روش اصولی پرورش یافته مسلماً قدرت سخن گویی او از کودک که در محیط نا سازگار و مملو از درگیری و فقر بزرگ شده است بیشتر است و به مراتب قوی تر و بهتر تکلم می کند و از اعتماد به نفس بیشتری برخوردار است.

مادر نخستین کسی است که کودک صدایش را می شنود و تشخیص می دهد. و این مادر است که موجب ادای اولین کلمات و سایر علایم پیش از سخن گویی کودک می شود.

رشد در کودکان از تولد تا سه سالگی

ویدا میرزایی

عوامل موثر رشد گویایی در این مرحله:

عوامل بی شماری را می توان دریافت که در پیشرفت نیروی سخنگویی کودک موثر و در تسریع و یا توقف رشد آن دخیل هستند. که عمده ترین آنها عبارت اند از:

۱- رشد عمومی: کودکان از نظر رشد دارای تفاوت های هستند. یکی از رشدی دیر تر و دیگری سریعتر بر خوردار است. رشد حرکتی و جسمی در رشد گویایی تاثیر به سزایی دارد و بین آنها ارتباط مستقیمی وجود دارد.

۲- صحت و سلامتی بدن: رعایت نه کردن صحت و بیماری مانع رشد ارگانیزم و عدم هماهنگی لازم سیستم های اعصاب



تر صحبت می کنند.

۸- دو زبانی والدین: پدر و مادری که به دو زبان یا لهجه های متفاوت صحبت می کنند کودکان شان بین دو زبان سرگردان و انتخاب متردد می شوند و قاعدتا دیرتر شروع به سخن گوئی می کنند، به خصوص زمانی که هر یک از والدین به زبان خود تعصب نشان دهند و در آن لجاجت نمایند.

۹- همزادی: همزادی نیز اغلب باعث می شود که قوه ی سخن گوئی دیر شکوفا شود و عقب ماندگی در کودک نمایان گردد اما معمولا کودک پس از مدتی این عقب ماندگی را با زحمت جبران می کند و لب به سخن باز می کند.

۱۰- رسانه های گروهی: رسانه های گروهی

در سالهای اخیر تا حدود زیادی در رشد کلامی کودکان تاثیر گذاشته و

سایلی همچون رادیو، تلویزیون و ... اطلاعات کودکان و در نتیجه ذخیره ی لغات آنها را افزایش داده و موجب شده اند که آنها بهتر به سخن گوئی بپردازند.

علاوه بر عوامل یاد شده ی بالا

که در رشد گوئی کودکان نقش داشته، عواملی دیگری نیز وجود دارند که در رشد سخنگوئی بی تاثیر نمی توانند باشند.

وضعیت اقتصادی خانواده در سرعت، پیشرفت و تاخیر و کندی رشد گوئی کودک تاثیر دارد. در یک مقایسه و تحقیقی که توسط روان شناسان انجام گرفت نشان داد کودکانی که در وضعیت اجتماعی و اقتصادی خوب و در خانواده ی مرفح تر و راحت تری پرورش یافته و از کودکانی که دارای شرایط اقتصادی نامناسب و در خانواده ی فقیر رشد یافته اند زود تر و بهتر صحبت می کنند.

۴- جنسیت: در مقایسه ی رشد گوئی، دختران معمولا زودتر از پسران زبان باز صحبت می کنند و از پسران پیشی می گیرند و جملات بلند تر و کامل تر و دقیق تری ادا می نمایند، همین طور از تعداد کلمات بیشتری استفاده می کنند، اما در حدود سن شش سالگی میزان گوئی و ذخیره ی لغات پسران و دختران ابتدا با هم برابر و سپس پسران بر دختران پیشی می گیرند.

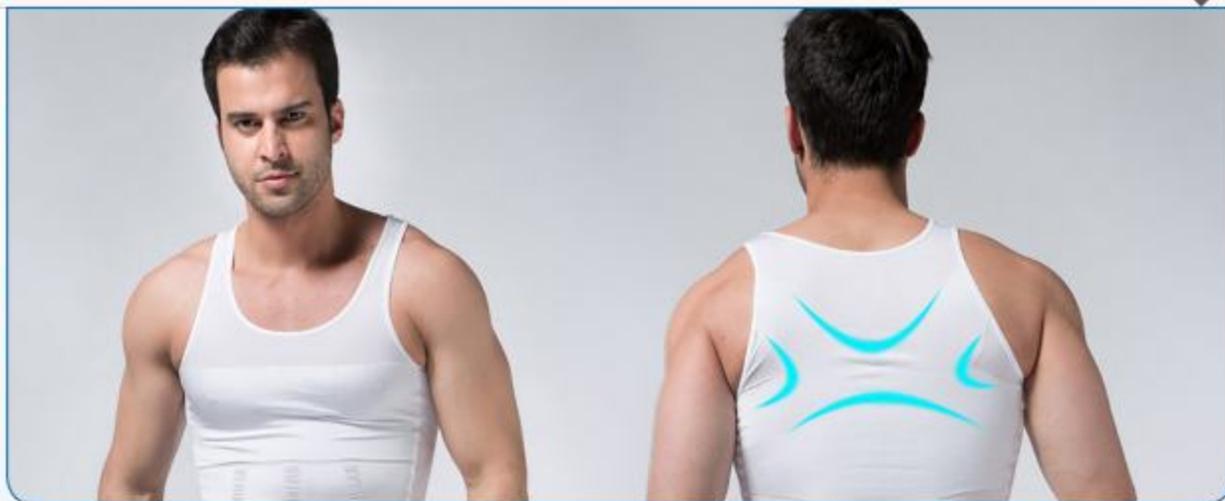
۵- سن کودک: کودک باید به اندازه ی کافی رشد کند تا اینکه دستگاه سخن گوئی او آمادگی لازم را برای آرایه ی کلمات و صحبت کردن پیدا کند، به همین جهت هر چه به سن کودک افزوده می شود توان سخن گوئی و به کار گیری کلمات در او افزایش یافته و ذخیره ی لغات او بیشتر می شود.

۶- ردیف تولد: معمولا طفل او خانواده زودتر زبان باز می کند و قدرت بیانش نیز خیلی خوب است، چون پدر و مادر، پدر بزرگ ها و مادر بزرگ های کودک علاقه به وی نشان می دهند و با او حرف می زنند و دوست دارند که کودکان شان زود زبان باز کنند. ولی اطفال متعلق به خانواده های که دارای کودکان زیادی هستند معمولا کمتر و دیر تر حرف می زنند.

۸- هوش: میان هوش کودک و یاد گیری تکلم و زبان گشودن وی رابطه ی تنگاتنگ وجود دارد. کودک هر چه با هوش تر باشد زودتر از اطفال دیگر اولین کلمات را بر زبان جاری می کند اگرچه دیر زبان باز کردن دلیل بر کمی هوش کودک نیست زیرا علاوه بر هوش عوامل دیگری نیز در سخن گوئی دخالت دارند. معمولا کودکان نیز هوش روان تر، بهتر و شیوا



۲۰ توصیه برای کاهش وزن



توصیه سوم کاهش وزن - از خوراکی مورد علاقه‌تان لذت ببرید

به جای اینکه به‌طور کلی از خریدن خوراکی‌های مورد علاقه‌تان در طول رژیم گرفتن صرف‌نظر کنید، آنها را در حجم کم بخیرید. مثلاً به جای یک جعبه شیرینی مورد علاقه‌تان، یک شیرینی تازه یا مقدار کمی آبنبات به جای یک بسته کامل آن بخیرید. به این ترتیب می‌توانید از خوراکی‌های مورد علاقه‌تان لذت ببرید و این کلید تعادل است.

توصیه چهارم کاهش وزن - با مرچ آستی کنید

افزودن انواع ادویه و مرچ باعث طعم‌دار شدن غذا خواهد شد و شما را راضی نگه‌خواهد داشت. مزه خاص غذاهای ادویه‌ای باعث تحریک حس ذایقه می‌شود و از خوردن بیش از اندازه جلوگیری می‌کند. مثلاً وقتی هوس خوردن یک آبنبات شیرین می‌کنید، می‌توانید انواع تند آن را انتخاب کنید. به این ترتیب کالوری کمتری دریافت خواهید کرد.

توصیه پنجم کاهش وزن - فقط یک بار در هفته خودتان را وزن کنید

کسانی که به‌طور منظم خود را وزن می‌کنند، در کاهش وزن موفق‌تر هستند، اما بیشتر متخصصان پیشنهاد می‌کنند فقط یک بار در هفته خود را وزن کنید تا به‌دلیل نوسان‌های روزانه

اضافه وزن و چاقی از مشکل‌هایی است که افراد زیادی با آن دست به‌گریبان هستند. روش‌های مختلفی هم برای کاهش وزن و رسیدن به تناسب اندام وجود دارد که البته همگی آنها اصولی و صحیح نیستند. همواره رژیم کم‌کالوری در کنار یک برنامه ورزشی منظم، کلید رهایی از چاقی معرفی شده است اما توجه به نکته‌های ریزی هم می‌تواند از منحرف‌شدن در این راه جلوگیری کند.

توصیه اول کاهش وزن - بیشتر آب بنوشید

قبل از باز کردن بسته چپس، یک گilas آب بنوشید. افراد اغلب گرسنگی را با تشنگی اشتباه می‌گیرند بنابراین می‌توانید به جای خوردن چپس و دریافت کالوری فراوان، یک گilas آب یخ بنوشید. البته اگر نمی‌توانید آب ساده بخورید، می‌توانید آن را طعم‌دار یا یک فنجان چای میوه میل کنید.

توصیه دوم کاهش وزن - آخر شب غذا نخورید

بعد از خوردن شام، خوردن خوراکی جلوی تلویزیون یکی از عادت‌هایی است که رژیم (محدود از کالوری) را می‌شکند. به شما پیشنهاد می‌کنیم در آشپزخانه‌تان را در ساعت‌های پایانی روز ببندید یا فقط به خودتان اجازه خوردن میان‌وعده‌های کم‌کالوری بدهید.





صبحانه بخورید و وزن کم کنید. بسیاری از مطالعه‌ها نشان داده‌اند این باور درست است. در واقع نخوردن صبحانه باعث می‌شود احساس گرسنگی کنید و در وعده‌های بعدی مانند ناهار و شام بیشتر غذا بخورید.

توصیه نهم کاهش وزن - کم کالوری‌ها را ترجیح

بدهید

به جای مواد غذایی پر کالوری مانند پیتزا، سبزی‌های تازه را فریز کنید، پاستاهای سبوس‌دار بخرید، پنیر کم‌چرب، بادنجان رومی کنسرو شده، لوبیای کنسرو شده، سینه مرغ نیمه‌آماده برای کباب کردن و انواع سالاد سبزی‌های تازه را ذخیره کنید.

توصیه دهم کاهش وزن - یک فنجان ماکارونی

را با یک فنجان سبزی تازه عوض کنید

با خوردن کمتر ماکارونی یا نان و مصرف سبزی بیشتر، می‌توانید به راحتی وزن‌تان را پایین آورید و سایز کم کنید. به این ترتیب می‌توانید ۱۰۰ تا ۲۰۰ کیلوکالوری در دریافت انرژی صرفه‌جویی کنید.

توصیه یازدهم کاهش وزن - ساجق بدون شکر

بجوید

وقتی می‌خواهید از خوردن یک میان‌وعده چاق‌کننده اجتناب کنید، می‌توانید یک ساجق بدون قند بجوید. جویدن ساجق باعث تنظیم تنفس خواهد شد و به کنترل احساس گرسنگی کمک می‌کند و در کاهش وزن موثر خواهد بود. این موضوع باعث می‌شود که غذای کمتری میل کنید. علاوه

از ادامه دادن رژیم منصرف نشوید. هنگامی که خودتان را وزن می‌کنید، یادتان باشد که در یک زمان مشخص از روز این کار را انجام دهید، البته در روز مشخصی از هفته و با یک وزنه و با لباس مشابه.

توصیه ششم کاهش وزن - وزن‌تان را آهسته پایین

بیاورید

اگر وزن‌تان را سریع پایین بیاورید، در صورتی که در خوردن زیاده‌روی کنید، به همان سرعت به حالت اول برمی‌گردد. به همین دلیل متخصصان توصیه می‌کنند هفته‌ای نیم تا یک کیلوگرم وزن کم کنید.

توصیه هفتم کاهش وزن - در هر وعده غذایی

پروتئین بخورید

پروتئین شما را سیر نگه می‌دارد، به‌خصوص در مقایسه با زمان‌هایی که در وعده غذایی‌تان کاربوهایدریت و چربی بیشتری وجود دارد. این عادت غذایی هم باعث حفظ بافت عضلاتی بدن می‌شود و هم به سوختن چربی‌ها کمک می‌کند بنابراین همیشه مطمئن باشید منابع پروتئینی مانند فرآورده‌های دریایی، گوشت سرخ بدون چربی، سفیده تخم‌مرغ، ماست، پنیر، سویا، انواع مغزها و لوبیا در وعده اصلی یا میان‌وعده‌هایتان وجود دارد.

توصیه هشتم کاهش وزن - هرروز صبحانه

بخورید

یکی از راه‌های موفقیت در رژیم لاغری آن است که



بر این، اگر یک برنامه ورزشی منظم هم داشته باشید، باعث موفقیت رژیم لاغری تان خواهد شد.

توصیه دوازدهم کاهش وزن - وعده‌های تان را کوچک‌تر کنید

اگر کمتر از مقدار انرژی‌ای که می‌سوزانید، دریافت کنید، وزن تان کم خواهد شد. البته در صورتی که هر وقت گرسنه می‌شوید، مقدار کمی کالوری دریافت کنید. مطالعه روی افرادی که ۴ تا ۵ وعده یا میان‌وعده در روز دریافت کرده‌اند، نشان می‌دهد این افراد بهتر می‌توانند وزنشان را پایین آورند و اشتهای شان را کنترل کنند. متخصصان در این خصوص توصیه می‌کنند کالوری روزانه را با مصرف وعده‌ها و میان‌وعده‌های کوچکی دریافت کنید و در طول روز از خوردنشان لذت ببرید. البته بهتر است شام آخرین وعده‌ای باشد که می‌خورید.

توصیه سیزدهم کاهش وزن - کابینت را از پرکالوری‌ها خالی کنید

اگر در کابینت‌ها چپیس یا در فریزر بستنی دارید و در حال کاهش وزن هستید، نباید فراموش کنید که داشتن این خوراکی‌های پرکالوری رژیم گرفتن را برایتان سخت خواهد کرد، بنابراین کابینت‌ها را از غذاهای چاق‌کننده خالی کنید. به این ترتیب مطمئن از خانه خارج می‌شوید و راحت‌تر پیاده‌روی خواهید کرد.

توصیه چهاردهم کاهش وزن - رژیم تان را سرشار از فایبر کنید

فایبر به هضم غذا کمک و از بروز بی‌نظمی پیشگیری می‌کند، سطح کلسترول را پایین می‌آورد و به کاهش وزن کمک می‌کند اما بیشتر افراد نیمی از فایبر مورد نیازشان را دریافت می‌کنند. اگر خانم‌ها روزی ۲۵ گرم و آقایان روزی ۳۸ گرم یا ۱۴ گرم به ازای هر ۱۰۰۰ کیلوکالوری فایبر دریافت کنند، از فواید این ماده مغذی برخوردار خواهند شد. یادتان باشد که از منابع فایبر، جو، انواع لوبیاها، غذاهای سبوس‌دار و انواع میوه‌ها و سبزی‌ها هستند.

توصیه پانزدهم کاهش وزن - به اندازه کافی بخوابید

هنگامی که خود را از خواب کافی محروم کنید، بدن تان هورمون تحریک‌کننده اشتها (گرلین) را بیشتر ترشح می‌کند و ترشح هورمون لپتین (هورمونی که احساس سیری را در شما ایجاد می‌کند) کم می‌شود. خوابیدن کافی شما را سیر نگه می‌دارد و مانع از خوردن یک میان‌وعده غیرضروری

خواهد شد.

توصیه شانزدهم کاهش وزن - بشقاب تان را کوچک‌تر کنید

سفارش دادن غذا به اندازه بچه‌ها روش معقولی برای کم کردن میزان کالوری دریافتی است. به این ترتیب بشقاب‌های غذای کوچک‌تری را سفارش می‌دهید و این کار باعث می‌شود غذای کمتری بخورید.

توصیه هفدهم کاهش وزن - از دوستان و خانواده‌تان کمک بگیرید

حمایت دیگران برای دستیابی به اهداف در کاهش وزن به شما کمک خواهد کرد بنابراین به اعضای خانواده یا دوستان تان در مورد اقدام‌هایی که می‌خواهید انجام دهید، بگویید. ممکن است آنها هم به شما پیوندند، غذا خوردنشان را اصلاح کنند و به تناسب اندام برسند.

توصیه هژدهم کاهش وزن - بیشتر میوه و سبزی تازه بخورید

بهترین رژیم غذایی آن است که در آن غذای زیادی باشد و باعث کاهش وزن شود. اگر میوه و سبزی بیشتری بخورید، کمتر احساس گرسنگی می‌کنید، مواد مغذی بیشتری دریافت خواهید کرد و فایبر زیادی به بدن تان می‌رسانید. به این ترتیب احساس سیری می‌کنید.

توصیه نوزدهم کاهش وزن - غذاهای تان را یادداشت کنید

یک کاغذ و قلم ساده به موفقیت در کاهش وزن تان کمک خواهد کرد. مطالعه‌ها نشان داده است، نوشتن مقدار غذاها و نوشیدنی‌هایی که میل کرده‌اید، نشان می‌دهد چه مقدار خوراکی مصرف کرده‌اید و به این ترتیب کالوری کمتری دریافت خواهید کرد. وزن افرادی که ۶ روز هفته این کار را می‌کنند، ۲ برابر افرادی که فقط یک یا دو روز از هفته را در روزآمد غذایی ثبت می‌کنند، کم می‌شود.

توصیه بیستم کاهش وزن - موفقیت تان را جشن بگیرید

در صورتی که ۴ کیلوگرم در ماه وزن کم کرده یا هر روز پیاده‌روی کرده‌اید، جشن بگیرید. پاداش کاهش وزن موفق شما برای آنکه به موفقیت‌های بیشتری دست پیدا کنید، می‌تواند خرید یک CD، یک فلم یا هر چیز دیگری باشد. البته در جشن پیتزا یا هر ماده غذایی پرکالوری‌ای را انتخاب نکنید. منبع: www.rastineh.com

بهترین مواد غذایی برای سلامت زنان



کلم پیچ و مارچوبه منابع طبیعی تامین ویتامین K

کلم پیچ دارای میزان زیادی ویتامین K می باشد، که در کنار کلسیم و ویتامین D به حفظ استخوانهای قوی و سالم کمک میکند. مارچوبه نیز دارای ویتامین K می باشد، که در استخوان سازی برای بدن بسیار ضروریست و علاوه بر اون ویتامین K در درمان خونریزی شدید در دوران قاعدگی مفید است.

لویا بخورید و قلبی سالم داشته باشید

دارای مقدار زیادی از پروتئین و بدون چربی و سرشار از فایبر است. مصرف این ماده ی مغذی میتواند، فشار خون، قند خون و سرعت ضربان قلب را کاهش دهد و از بیماری قلبی در زنان جلوگیری کند.

گریپ فروت، توت ها و گیلاس ها

این میوه ها دارای "فلاونوئیدها" هستند، که به کاهش احتمال انواع خاصی از سکنه ی مغزی در زنان و بهبود عملکرد قلب کمک میکنند. اتی اکسیدان این میوه ها سلول های سالم رو از آسیب محافظت میکند. همچنین ویتامین C موجود در

خوراک های سالم اساساً برای همه انسان های مفیداند، اما برخی از آنها به صورت ویژه برای خانم ها مفیدتر بوده و به هر خانمی پیشنهاد میشود از آنها در رژیم غذایی خود استفاده کند. بدن زنان نیازهای متفاوتی دارد. غذا خوردن سالم برای همه مهم است، اما برخی مواد خاص به ویژه برای مسائلی که زنان رو تحت تاثیر قرار میدهد، مانند: پوکی استخوان، حاملگی و سرطان پستان بسیار مفیده. مواد غذایی که در این پست در موردشان توضیح میدهم، غنی شده با مواد مغذیست که به حفاظت از بدن در سنین مختلف کمک خواهد کرد.

با مصرف دانه های سویا از گرگرفتگی های

دوران یائسگی راحت شوید

سویا سرشار از فایبر، چربی های مفید و ترکیبات استروجن مانند بنام "ایزوفلاون" می باشد. ایزوفلاون در دوران یائسگی استروجن به بدن زنان میرسانند و علائم گرگرفتگی این دوران رو خیلی خیلی کم میکنند. علاوه بر آن با پوکی استخوان، سرطان سینه و سرطان رحم نیز مقابله میکند.





و مصرف آن به همراه ماست توصیه میشود. مطالعات نشان میدهند، رژیم غذایی غنی از آووکادو میتواند به خلاص شدن از شر چربی شکم و محافظت از چشم و پوست بسیار کمک کند. همچنین سطح کلسترول را نیز کاهش میدهد.

پالک (Folate)

فولات دوست سلامتی شماست و از زوال عقل، بیماری های قلبی و سرطان روده ی بزرگ جلوگیری میکند. منبع گیاهی برای تأمین آهن مورد نیاز بدن است.

گوشت سرخ و جگر گاو

جگر گاو منبع بسیار خوبی از فولات و اسید فولیک است و از این نظر رقیبی برای پالک و نخود به حساب میآید. گوشت گاو نیز دارای آهن و بعد از سن ۱۸ سالگی نیاز به آهن در زنان بیشتر از مردان است. همچنین گوشت گاو دارای روی و ویتامین B۱۲ نیز میباشد. همانطوری که در هر چیزی رعایت تعادل بهتر از زیاده رویه در مصرف گوشت سرخ هم اگر زیاده روی کنید به فایروئید رحم دچار میشوید.

منبع: www.alamto.com

این میوه ها به ساخت کلاجن منجر میشود، که سفتی پوست رو در پی دارد.

ماست کم چرب

زمانی که شما بیشتر از ۵۰ سال سن دارید بدنتان نیاز به کلسیم بیشتری دارد. برای تأمین کلسیم مورد نیاز بدن از ماست کم چرب استفاده کنید، که یک سوم از نیاز بدن تان به کلسیم رو تأمین میکند. در مصرف لبنیات دقت کنید و از نوع غنی شده با ویتامین D استفاده کنید.

بذر کتان

دانه ی کتان سرشار از فایبر و همچنین لیگنان است. ترکیبات این بذر همانند استروجن عمل میکند و خطر ابتلا به برخی سرطانها از جمله سرطان پستان را کاهش میدهد. استفاده از روغن بذر کتان راهی عالی برای بدست آوردن اومیگا۳ است.

چارمغز و آووکادو منبع غنی از چربی های

سالم

چارمغز دارای اسیدهای چرب سالم است و قرار دادن آن در رژیم غذایی روزانه سبب جلوگیری از سرطان شده

چطور با همکاران مشکل ساز کنار بیاییم؟



و منتظر پاسختان هستند، صبر کنید ۴ یا ۵ ایمیل از آنها دریافت نمایید و در نهایت در یک ایمیل مودبانه پاسخ همه آنها را بدهید.

۳- به منظور کاهش تنش ها، یک نفر را به عنوان واسطه خود، در محل کار پیدا کنید. به عنوان مثال می توانید یکی از افراد گروه کاری تان را بین خود و فرد تنش زا قرار دهید تا او از طریق یک شخص واسطه با شما ارتباط داشته باشد.

۴- می توانید به واسطه ارتباطاتی که با سایر افراد، در شرکت خود دارید، حضور یا مزاحمت احتمالی افراد تنش آفرین را متوجه شده و به یکدیگر اطلاع دهید و بدین ترتیب یک سیستم اعلام خطر را بین همکاران خود به راه بیندازید. به عنوان مثال وقتی مدیرتان حال و روز خوبی ندارد و عصبانی است، می توانید به یکدیگر اطلاع دهید که اوضاع مدیر چندان مناسب نیست و باید تا حد امکان از روبرو شدن با او جلوگیری کرد.

منبع: www.digiato.com

احتمالاً در محیط کاری شما نیز، کارمندانی فعالیت می کنند که ممکن است برایتان مزاحمت ایجاد نمایند و فعالیت تان را مختل کنند. آنها ممکن است بیش از حد صحبت کنند، حواس شما را حین کار منحرف کنند یا بخواهند با صحبت های غیر کاری، فعالیتتان را به حاشیه برانند. در این صورت معمولاً باید حد ارتباطتان با آنها را کنترل کنید.

در ادامه به راه کارهایی خواهیم پرداخت که با استفاده از آنها می توانید از میزان آسیب این افراد به خود بکاهید:

۱- اگر در یک دفتر کار اشتراکی کار می کنید، فاصله خود با شخص دردمر ساز را افزایش داده و میز کار خود را به مکان دورتری منتقل کنید. بر اساس تحقیقات علمی، بهتر است حداقل ۷،۵ متر بین خود و فرد مذکور فاصله بیندازید؛ یا اگر در محل کارتان فضاها با پارتیشن هایی از هم جدا شده اند، می توانید مکان کار خود را به جایی منتقل کنید که بین تان یک یا چند پارتیشن فاصله باشد.

۲- سعی کنید ریتم آنها را کند کنید. به عنوان مثال اگر این افراد، ایمیل های کاری متعددی برای شما ارسال می کنند



چگونه از ایده تا پیاده سازی دوام بیاوریم؟



این محصول به ذهنش رسیده است. درواقع او نیاز به وجود چنین محصولی را در ذهنش تجسم کرد و سپس آن را طراحی کرد. داستان او به من ثابت کرد که مهم نیست یک محصول تا چه اندازه کاربردی است، خوب طراحی شده و بازار به آن نیاز دارد؛ مهم این است که با وجود چنین محصولی باز هم ممکن است با مشکلات زیادی روبه‌رو شوید.

دیوید، رئیس خدمه‌ی هلی کوپتر چینوک است. او همیشه در زمان بارگیری مشتری‌ها از یک شعار استفاده می‌کرد: سوار شوید، دنده را ایمن کنید و راحت باشید. همین مشکل «ایمن کردن دنده» بود که دیوید را به فکر انداخت تا محصول جدید خود را به نام Tac Clamp بسازد. ایمن کردن دنده در زمان عزیمت راحت بود؛ اما باز کردن آن در تاریکی و در طی مأموریت بسیار سخت بود.

به این ترتیب محصول جدیدی تولید شد و به‌سختی زنده ماند. دیوید بعد از تمام کردن مأموریت‌ها و بازگشت به خانه به این فکر افتاد که محصول مورد نظرش را تولید کند و در این راه درس‌های ارزشمندی گرفت. مدت زمان زیادی طول کشید

اختراع یک وسیله یا تولید محصول راحت‌ترین قسمت راه‌اندازی کسب‌وکار است. سختی کار زمانی آغاز می‌شود که بخواهید محصولتان را وارد بازار کنید.

برخلاف باور عمومی، ساختن یک محصول جدید سخت‌ترین بخش ارائه‌ی محصول یا خدمات نیست. همه چیز از جایی آغاز می‌شود که بخواهید محصول خود را وارد بازار کنید. البته فراموش نکنید که محصول شما باید کاربردی باشد، مشکل جامعه‌ی هدف را حل کند و همچنین بدون عیب و نقص باشد تا بتواند در بازار رقابتی دوام بیاورد. اما این تازه آغاز ماجرا است. تریسی لی هازارد، مدیرعامل شرکت Hazz Design است و تا به حال در طراحی محصولات زیادی مشارکت داشته است. او تجربه‌ی زیادی در راه‌اندازی محصول و ورود آن به بازار دارد و می‌داند که برای حفظ بقای آن، چه کاری باید انجام دهد.

همه چیز داخل یک هلی کوپتر آغاز شد

مدتی پیش با دیوید برنت، مخترع Tac-Clamp (نوعی دستگیره برای کمک به سربازان) آشنا شدم. او داستان جالبی از اختراعش برایم تعریف کرد و گفت که چگونه ایده‌ی ساختن





اعضای تیم خود را به دقت انتخاب کنید و مطمئن شوید که دیدگاه شان با شما یکسان است.

۴- تمرکز خود را از دست ندهید: اشتباه دیوید این بود که نمونه‌ی اولیه‌ی خود را خیلی زود وارد بازار کرد و هر شخصی با دادن نصیحت‌های جدید او را از مسیرش دور می‌کرد. اما او خیلی زود به خودش آمد و توانست با اضافه کردن ویژگی‌های جدید آن را وارد بازارهای دیگر کند. به این ترتیب توانست دوام بیاورد و محصولش را نجات دهد.

برای شرایط سخت آماده باشید

طراحی محصول، راه‌اندازی و حفظ بقای آن کار بسیار سختی است. دیوید بعد از اینکه کارش را آغاز کرد درس‌های زیادی گرفت و تجربه‌های زیادی کسب کرد. اگر شما هم قصد انجام چنین کاری دارید، باید از همان ابتدای کار خودتان را برای سخت‌ترین مشکلات آماده کنید. این مشکلات بخشی از فرآیند یادگیری هستند و کمک می‌کنند به شناخت بهتری از بازار، محصول و حتی خودتان برسید. از همه مهم‌تر اینکه به شما یاد می‌دهند زنده بمانید. حتی بعد از گذشت چند سال باز هم از تلاطم بازار و رقابت آن کم نخواهد شد؛ بنابراین خودتان را برای همه چیز آماده کنید.

منبع: زومیت

تا ارزش و ایمنی اختراع محصول او مورد تأیید قرار بگیرد و او احساس شکست را بارها در این مدت تجربه کرد:

۱- در ابتدای کار دنبال مجوز نباشید: طبق تجربه‌ای که من کسب کردم، یک محصول بعد از اینکه مدتی در بازار باشد عملکرد بهتری خواهد داشت. اگر هنوز وارد بازار نشده‌اید، باید بدانید که فرآیند گرفتن مجوز نسبت به محصولاتی که مدت زمان زیادی در بازار بوده‌اند سخت‌تر خواهد بود. این فرآیند برای دیوید مشکلات جدی همراه نداشت و تنها باعث شد زمان زیادی بابت این موضوع هدر رود.

۲- سرعت خودتان را بالا ببرید: دیوید بعد از اینکه با چهارمین مهندس وارد کار شد و چندین ماه عقب افتاد، متوجه شد که محصولش به راحتی می‌تواند در میان مردم منتقل شود؛ اما شور و اشتیاق او بسیار منحصر به فرد بود. این فرآیند بسیار سریع‌تر از چیزی است که فکر کنید؛ بنابراین باید سرعت خودتان را بالا ببرید.

۳- شرکای خود را به دقت انتخاب کنید: دیوید به‌تازگی شبکه‌ای از بهترین افراد را دور هم جمع کرده است و همین موضوع باعث شده با سرعت زیادی پیشرفت کند. شما باید





دریچة تصاویر



شاهراه کابل جلال آباد، ماهیپیر



شهر جلال آباد، ولسوالی بهسود





کابل، بند قرغه



هرات، قلعه اختیارالدین

مناسبترین نرخ تماس های بین المللی



فی دقیقه **3.75** افغانی

برای اشتراک: #1*5*888*

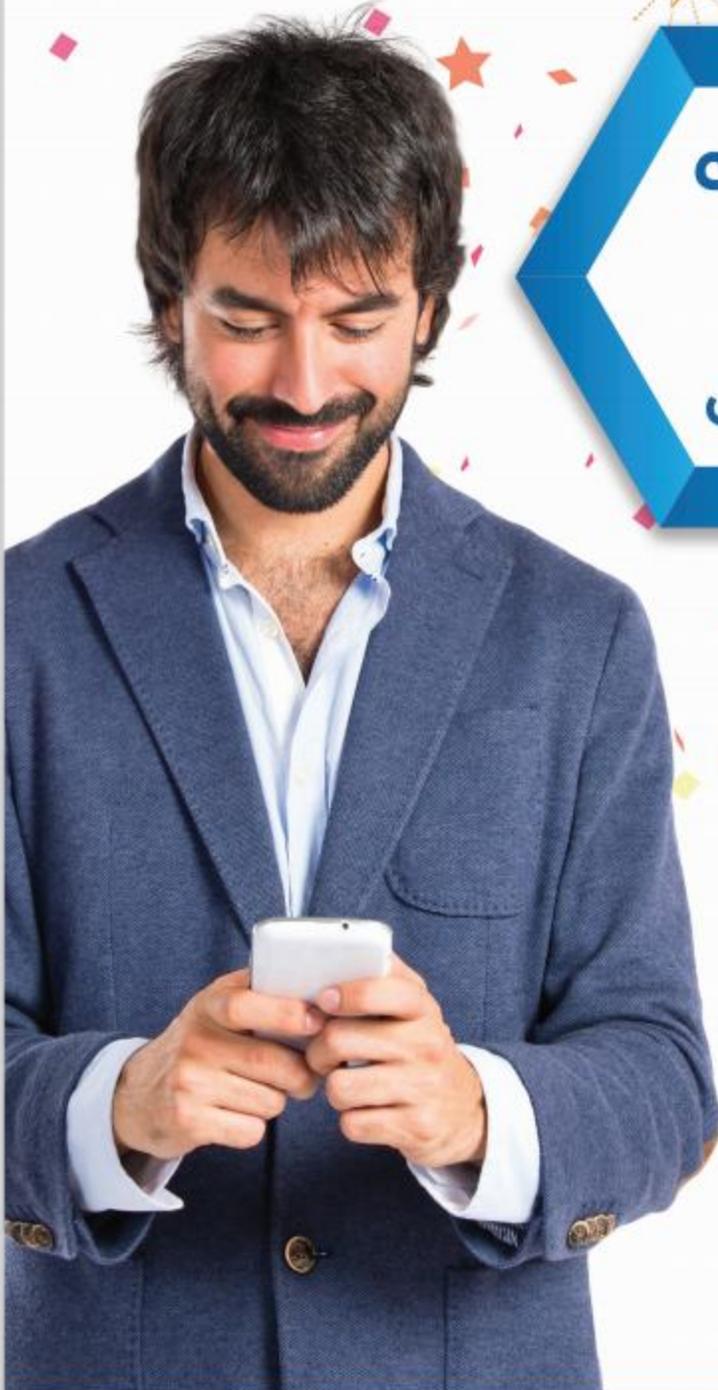


لغو اشتراک: #2*5*888* | فیس روزانه: 1 افغانی | مدت اعتبار: 1 روز

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

Contact No

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

Annotation

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



Afghan Wireless Monthly
Cultural, Social, Economic and Scientific
Ninth year - 98th Edition
January 2018



Table of contents

7Epic Science Discoveries You Probably Missed in 2017	2
The Richest Women In The World 2017	5
Social Media or Social Disease?	7
6 Habits to Keep You Productive and Stress-Free Over the Winter Break	10

7 Epic Science Discoveries You Probably Missed in 2017

It's been an excellent year for science - we had an absolutely stellar neutron star merger announcement, found the elusive time crystals, finally achieved counterfactual quantum communication, and much, much more.

But even the keenest science fans wouldn't be able to catch every single bit of the amazing science news (in fact, given that we get millions of new studies every year, that's pretty much impossible).

So here, in no particular order, we've gathered some awesome science stories from this year that we thought were cool, special, or maybe just deserve more attention.

1. Sure, you heard of the neutron star crash, but what about these black holes?

In June, a large team of hard-working astronomers finally observed something that had been in the works for more than two decades - a pair of orbiting supermassive holes roughly 750 million light years from Earth.

It's a theoretical event that should happen

after the merging of two galaxies, but until this year, nobody had evidence of it actually



happening. And now we do.

2. Tardigrades will outlive us all, fact The chubby yet bizarre water bear

(Milnesium tardigradum) is probably the closest our planet has to a creature with actual freaking superpowers.

We already knew that tardigrades are seemingly indestructible, seeing how they can survive being desiccated, extreme heat, extreme cold, and even the vacuum of space.

And a study published this year established



that, based on their incredible durability, tardigrades could survive nearly any



apocalypse hurled at us from space, whether a gamma ray burst or a species-wiping asteroid impact.

3. Speaking of life on Earth, it might have come from meteorites

A study spanning research from astrophysics to chemistry and geology has given more weight to the hypothesis that the very first ingredients



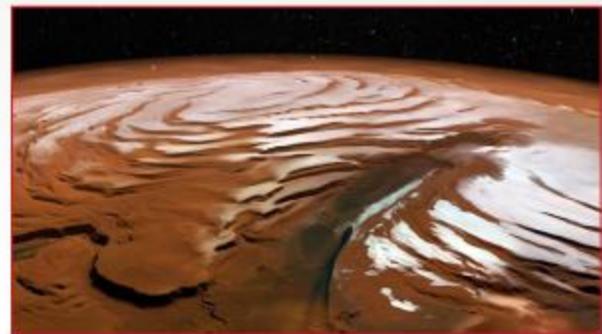
for life on our once-dead planet travelled here through space.

The team says that as space rocks splashed into warm, slushy ponds on the surface of

young Earth, molecules arranged in just the right way to produce RNA polymers. We have to say, it's a pretty compelling model.

4. By the way, it snows on Mars

It might be the only planet fully inhabited by robots, but there's still a whole lot we don't



know about the Red Planet. Of course, it's the subject of intense research and also the goal of a future space mission, so we should be paying attention.

In August, planetary scientists revealed something bizarre about Mars's weather patterns - turns out that during the night, there are severely intense snowstorms happening on the planet, basically pelting it with tiny chunks of ice and covering it in frost.

Given how little water there is, we sure didn't expect that.

5. 100-year-old drug showed incredible results as an autism treatment

For the first time ever, a medication that's normally used for treating sleeping sickness was tried in a pilot study on a group of boys



with autism spectrum disorder (ASD).

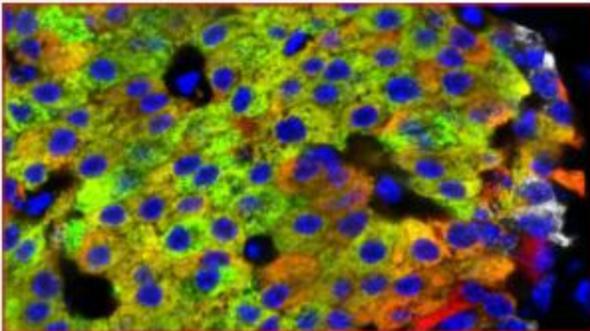
The results were absolutely astonishing -



after just a single dose, their ASD symptoms significantly improved. It's the best evidence we have yet for the 'cell danger hypothesis' of autism, which is a totally different way of looking at the disorder.

6. We also got an awesome diabetes breakthrough

In April, researchers announced they'd found a brand new type of insulin-producing cell



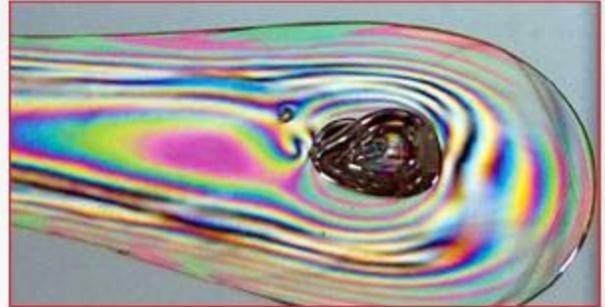
that's been hiding in plain sight, right within the pancreas.

These 'virgin beta cells' have opened up new avenues for scientists who are trying to understand type 1 diabetes, and are working to come up with new, better treatments.

7. Physicists cracked the super-obscure Prince Rupert's Drop mystery

Prince Rupert's Drops are these baffling droplets that can be made by dripping molten glass into water.

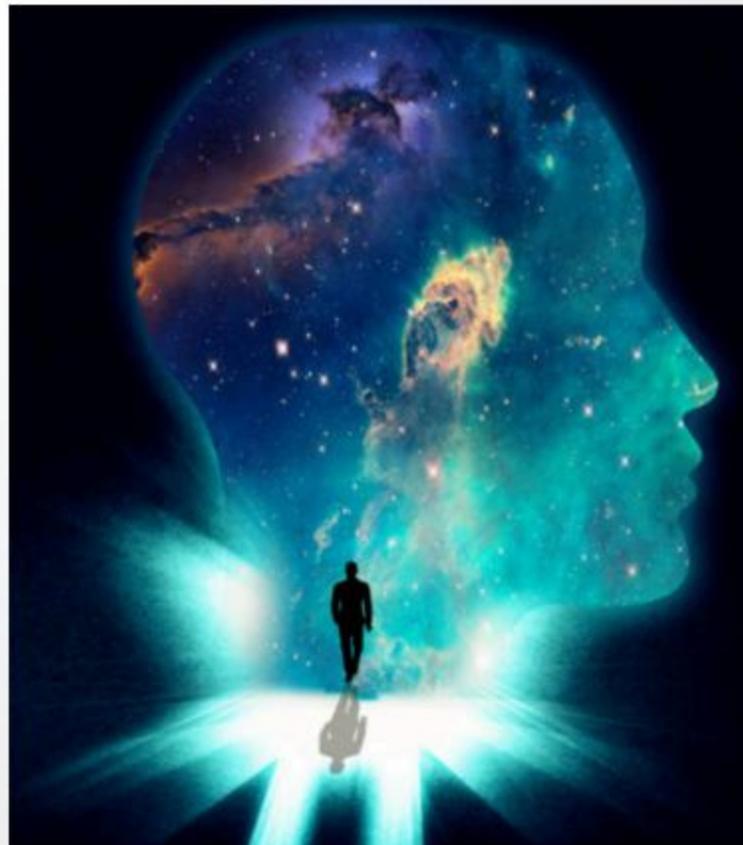
The resulting tear-shaped baubles are incredibly strong on the thick end - you can smack them with a hammer or shoot with a gun, and they won't break. But all you have to



do is snap the tail of the droplet, and suddenly the whole thing bursts apart.

For around 400 years, researchers have been trying to figure out why that happens. And now we finally know - what a time to be alive!

Source: www.sciencealert.com



The Richest Women In The World 2017

A banner year for billionaires has lifted the fortunes of female moguls around the globe. An all-time high of 2043 people made the ranks of FORBES' World's Billionaires, 227 of whom are women -- a jump from last year's 202 and a record for women billionaires. They make up 11% of the list and have a collective net worth of \$852.8 billion. The majority of the richest women in the world inherited their money.

For the second year running, France's



Liliane Bettencourt is the world's wealthiest woman with a \$39.5 billion

net worth. The cosmetics heiress' fortune is \$3.4 billion more than a year ago, but that was only good enough to secure her a spot at no.14 on the list, down from no.11 last year. Bettencourt owns a third of L'Oreal with her children; her father, Eugene Schueller, founded the company in 1907 and passed away in 1957. The 94-year-old, who suffers from dementia, has been mired in a legal battle against former confidante and photographer Francois-Marie Banier. In 2016, Banier was ordered to pay a \$400,000 fine and relinquish \$90 million in assets by a French appeals court, after he was found guilty of swindling Bettencourt in 2015. Banier is appealing the decision, while Bettencourt is appealing the reduced damage payment.

The second richest female in the world is Alice Walton, who is worth \$33.8 billion, \$1.5 billion more than last year, but slips a spot in the yearly rankings to no.17 in 2017. The only daughter of Wal-Mart founder Sam Walton, Alice has not



taken an active role in the family business but is the wealthiest woman in America,



primarily thanks to her share of Wal-Mart stock and hefty dividends payments. She is one of four Walton women in the ranks, who altogether are worth a combined \$49.5 billion. The others are her sister-in-law Christy Walton, the widow of her brother John, and her cousins, Anne Walter Kroenke and Nancy Walton Laurie.

Rounding out the world's top 10 richest women is a group of heiresses who may not be personally well known but who make their fortunes from big and beloved brands. That includes Jacqueline Mars,



worth \$27 billion, whose grandfather Frank Mars founded the world's largest

candy maker, Mars Inc., in his kitchen in 1911; Maria Franca Fissolo, worth \$25.2 billion, whose father-in-law created the spread that became Nutella, and whose late husband, Michele Ferrero, built the Ferrero Group into a snacks powerhouse with Ferrero Rocher, Kinder Chocolate and Tic Tacs brands under its umbrella; and Steve Jobs' widow, Laurene Powell Jobs, whose \$20 billion fortune comes from her shares in Apple and Disney.

The woman who had the best year was Gina Rinehart. The iron ore magnate's net worth jumped \$6.2 billion to \$15 billion, making her the richest person



in her country and no. 69 in the world, a big jump from her spot at no. 127 a year ago. Unlike all the other women ahead of her, Rinehart also has bragging rights for actively building her fortune. Rinehart took her late father's bankrupted estate and rebuilt it into something much larger. Her massive Roy Hill project, a world-class iron ore mine in Western Australia, has shipped 30 million tons of iron ore in its first 14 months of production.

Source: forbes.com





they explained.

Wellness Through Better New Feeds

To help foster interaction, Facebook has made a number of changes to its services, Ginsberg and Burke noted.

For example, it has started demoting clickbait headlines and false news, and prioritizing posts from people users care about to foster more meaningful interactions and reduce passive consumption of low-quality content.

It also added a “snooze” feature allowing users to hide posts from a person, group or page for 30 days.

Take a Break is another tool designed to remove stressful content. It gives users more control over when they see an ex-partner, what their ex can view, and who can look at past posts about the relationship.

In addition, the company has launched several suicide prevention initiatives, the Facebook researchers wrote.

Facebook has invested US\$1 million toward research to better understand the

relationship between media technologies, youth development and well-being, they added.

PR Awareness

Facebook’s acknowledgment that there’s more to social media than fun and sharing, and its moves to address the darker aspects of its community may not be entirely altruistic, suggested John Carroll, a mass communications professor at Boston University.

Still, “it’s a sign their awareness of bad PR has started to rise,” he told TechNewsWorld, .

“Many people think these steps are largely cosmetic. I don’t see a lot of newfound enlightenment in Mark Zuckerberg these days,” Carroll added. “He’s in a position of influence and importance in the world that he doesn’t want to face up to.”

Two Sides to Interaction

Social media can both foster and inhibit interaction, asserted Karen North, a professor of digital social media at the University of Southern California.





“It can extend out social interactions to times and places when we wouldn’t otherwise be able to interact with each other,” she told TechNewsWorld.

“Usually to interact with people, you need to be in proximity to each other,” North explained. “Social media allows us to be together even when we are physically apart.”

However, social media interaction differs from proximity interaction because it’s done through a device and involves content creation.

“That can interfere with people interacting more personally,” North said.

Avoiding Social Media Blues

There are a number of ways for individuals to avoid the potential negative consequences of social media, said Brian Primack, director of the University of Pittsburgh Center for Research on Media, Technology and Health.

There is a connection between increased depressive symptoms and the increased

proportion of social media friends you don’t know in real life to those you do know, he noted.

“We also found that your mental health is better if you report that a higher proportion of your friends is what you would consider ‘close’ friends,” Primack told TechNewsWorld.

Limiting the number of social platforms you participate in can be beneficial, as the number of platforms a person uses can be a predictor of poor mental health, he observed.

Establish strict guidelines for when and where you use social media, may be helpful, Primack ventured.

“Many families are declaring evening time to be device free,” he noted. “They have everyone in the family drop their devices in a box at the front door, so that everyone can really focus on each other during a family dinner and other evening activities.”

Source: www.technewsworld.com





While the holidays can serve as a time for celebration and reflection, they also can serve as a time for numerous obstacles. Workplace eating becomes difficult along with the everyday healthy habits due to unexpected events and situations which throws off your normal routines.

For those who are looking to maintain their productive and successful habits, the holidays can unintentionally become a time where it's your professional goals versus your holiday indulgences.

But it doesn't have to be that way.

The holidays can be enjoyable while also allowing you to maintain your desired level of productivity. When it comes to staying productive and stress-free over the holidays, try these six simple habits.

1. Identify your stressors and stay organized.

Holidays present difficulties to your well being and performance because they disrupt your daily routine. With that said, the first step to maintaining your fitness, productivity, and

sanity during this time is to stay organized through scheduling.

Take some time and identify some upcoming events that will potentially disrupt your daily routines such as office parties and



travel. It's impossible to control a situation if you don't even know what the specific situation is that you're attempting to control.

2. Don't lose track of the big picture.

For some of you, the holidays are the only times where you see certain friends and family.

Don't let your work consume your life and relationships. Loosen the reins some and realize that your progress isn't going to



evaporate over a couple days of shortened work hours.

As you're aiming to cut some of your days shorter, ask yourself "does this matter in the grand scheme of things?"

Pick three big rock tasks each day that will move your business forward while moving the



other trivial things to the backburner during this holiday season.

3. Practice daily visualization in the morning to stay on track.

This helps you mentally prepare for situations where distractions along with potentially stressful moments will arise. Also, by visualizing, you're planting the seed in your head about what you want to become.

As many personal development books remind us, "you become what you think."

Visualization also helps because not only are you being mindful, but you're also planning ahead, preparing, and equipping yourself for potential self-sabotaging opportunities.

4. Stay connected to your motivation (i.e. your why).

When temptations, distractions, and other scenarios present themselves that can set you back, it's important to be connected to your "why". Your why is the engine that keeps you motivated and going when those inevitable days and resistances sprout up.

A useful strategy is to keep an index card with a reminder about why you're staying on top of your productivity and what this means to you.

5. Don't forget to sleep.

Sleep is your greatest currency to maintaining your quality of health. While sleep is mostly assessed from a physical standpoint, sleep plays a huge role when it comes to your emotional intelligence and decision making.

You're much more likely to binge on foods, skip that workout session, and feel stressed when you're sleep deprived.

6. Be selfish and stick to your established personal rules.

I know, at first glance, this probably makes you feel uncomfortable or guilty. But, being selfish means you're going to show up to the world as the best version of yourself because you're taking care of your health and fitness. Optimal productivity and performance start with your health.

Decide what fills up your well-being tank and include those in your schedule no matter what.

At times, this may mean doing the opposite of what everyone else is doing. You'll potentially feel peer pressure for not indulging when everyone else is. And that's ok.

When it comes down to making choices, make choices based on the personal values you've established.

Source: www.inc.com

