





4G
LTE

زندگی سریعتر
زندگی بهتر

بسته های 3 جن با سرعت 4 جن

7
جی بی

800 افغانی

در صفحه پیام 7GB نوشته و به 151 ارسال نمایید

10
جی بی

1100 افغانی

در صفحه پیام 10GB نوشته و به 151 ارسال نمایید

16
جی بی

1800 افغانی

در صفحه پیام 16GB نوشته و به 151 ارسال نمایید



HD
VOICE



@myawcc

www.afghan-wireless.com 152

مدت اعتبار هر بسته 30 روز میباشد.



کهکشان
KAKHSHAN COMBO



کهکشان کامبو
یک جهان امکانات
ماهانه 220 افغانی

*255*220*1#

امتیازات پیش‌کش							
نام پیش‌کش	قدرت (ماهیانه)	قدرت (ماهیانه)	اعشار	مدت	دسترسی به اینترنت	دسترسی از افغان	لود مجاز
کوکشن کامبو	220	30	روز	600	600	پایه ۵ جن	30*
کوکشن کامبو	399	30	روز	1000	1000	پایه ۱۰ جن	500*
کوکشن کامبو	15	24	ساعت	20	20	پایه ۲ جن	255*
کوکشن کامبو	30	24	ساعت	60	60	پایه ۳ جن	255*



152

(24 HRS)



ماهنامه افغان بیسیم

در گستره فرهنگ، اجتماع، اقتصاد و معلومات
سال نهم • شماره ۱۴ • جوza ۱۳۹۷

فهرست مطالب

۲	چشم انداز
۳	مصاحبه با محترم شهزاد گل آریوبی؛ وزیر مخابرات...
۵	دلیل ممکن برای سرعت پایین و عدم کارایی مطلوب...
۹	زنان و افراد مسن علاقه بیشتری به بازی...
۱۰	داندرايد تیلیفون‌نود سرعت زیات‌لو لاری چاری
۱۲	آی پی ۱۶۸.۱۶۲.۱۱۰ و تنظیمات مودم
۱۴	وب‌تاریک (Dark Web) چیست؟
۱۷	باز کردن فایل PSD بدون فتوشاپ
۲۱	شیرین‌کاری‌های جست‌وجوی گوئی
۲۳	استفاده از سرویس‌های دی‌ان‌اس
۲۴	روش استفاده از طراحی جیمیل (Gmail) جدید
۲۶	به کارگیری کیف پول موبایلی نیازمند درک چهار نیاز...
۲۸	صنعت پوست قره قل در افغانستان
۳۱	راهکارهایی هوشمندانه برای تقویت تمرکز حواس
۳۳	نکات اصلی اقتصاد خرد
۳۶	پرسش‌های رایج درباره بیت کوین
۳۹	روش‌های اشتباہ برای یافتن شغل مناسب
۴۱	دربین‌نایی سوداگری مفهوم اوپیزندگی
۴۲	گلشن شعر
۴۴	بامجمع جهانی اقتصادی یاداوس آشنا شوید
۴۶	آب‌سرمایه‌ملی افغانستان
۵۰	دجهان نمادوی مانی او دوه با غونه
۵۲	هوش مصنوعی در لب خوانی از انسان پیشی گرفت
۵۴	اهمیت رسانه و رسانه داری در جامعه
۵۷	له نوی کاری چاپیریال سره خرنگه عادت شو؟
۶۰	مکتب هنری اکسپرس‌ونیسم
۶۳	تفاوت پردازش (Process) مغز زنان و مردان در ...
۶۵	درس زندگی که در هیچ مکتب یاد نمی‌دهند!
۶۷	معلومات عمومی

صاحب امتیاز

شرکت مخابراتی افغان بیسیم

مؤسس

امین رامین

هیأت تحریر

ولی محمد سلطانی

سید ذکریا هاشمی

عبدالرحیم دانش

محمد ناصر ناصری

ادیتور پشتون

عبدالحق سمون

طراح و گرافیست

عصمت‌الله احراری

تأثیر و کمپیووتر

کلیم‌الله نیازی

عکاس

رامین اکبری

آدرس

شرکت مخابراتی افغان بیسیم، خواجه ملا، سرک
دار الامان، حجاری تجاری سابق، کابل - افغانستان.

وب‌سایت

www.afghan-wireless.com

تماس با ما

(۰۰۹۳) ۷۰۳ ۱۸ ۱۸ ۱۸

magazine@afghan-wireless.com

- اداره مجله افغان بیسیم از آثار نویسنده‌گان، فرهنگیان
و قلم بدستان استقبال می‌کند.

- اداره مجله پذیرای پیشنهادات، نظریات و انتقادات
سالم خوائندگان خود می‌باشد.

- جز چشم انداز و گزارشات مسئولیت سایر نوشته‌ها
بدوش نویسنده‌گان آن می‌باشد.



تکنالوژی یکی از مهمترین منابع اقتدار و پایه اصلی در یک جامعه، برای توسعه و انکشاف، میزان برخورد داری از نیروی بشری توسعه یافته است. تا باشد مطابق به نیازهای امروزه و تکنالوژی های مُدرن، فرآیند توسعه اقتصادی را در کشورهای عقب مانده، فراهم ساخته و زمینه ساز رشد و شگوفایی باشد. بنابر اهمیت فراوان این موضوع در حیات اقتصادی جهان امروز، کشورهای انکشاف یافته در تلاش هستند، تا با جلب و جذب نیروهای انسانی فعال از کشورهای عقب مانده، که در اثر نابسامانی های اجتماعی، که در کشورهای توسعه یافته و قبیر سرگردان هستند، جذب کنند و با فراهم کردن امکانات، حد اکثر استفاده از این نیروها را ببرند.

از سوی دیگر، برجسته شدن نقش نیروی توسعه یافته بشری به عنوان نخستین پایه وزیرینایی توسعه در عرصه های دیگر، بخصوص انکشاف اقتصادی، در صدد عملی کردن دیدگاه ها و تیوری های انکشاف بشری در خود کشورهای عقب مانده هستند و استفاده و گسترش تکنالوژی ارتباطات را به عنوان یکی از گزینه های اصلی و پایه، برای تحقق این فرآیند مطرح کرده اند. تأثیر متقابل و دو جانبه ارتباطات با انکشاف نیروی بشری، امروز خدشه ناپذیر است و تبادل معلومات به سرعت و دقیق از طریق این تکنالوژی، باعث پجا گذاشتن تحولات و دگرگونی های بزرگ در انکشاف نیروی انسانی شده است. جامعه شناسی ارتباطات و انکشاف در انجام تحقیقات عملی و نظری خود، به این نتیجه رسیده اند که، یکی از اساسی ترین عوامل تغییر در جامعه بشری، ورود و انکشاف تکنالوژی ارتباطات در بخش های مختلف است و حتی برخی از آنها بر این باوراند، که تکنالوژی ارتباطی، در حقیقت نقش رهبری کننده در انکشاف نیروی بشری در جوامع پیشرفته امروز داشته و تنها راهی سریع برای رسیدن به یک جامعه مرفرف در کشورهای جهان سومی و عقب مانده نظیر افغانستان؛ نیز فراهم ساختن بستر و زمینه های انکشاف تکنالوژی ارتباطی است.

شرکت مخابراتی افغان بیسیم، همانند دیگر شرکت های جهانی، برای پیشرفت و توانمندی تکنالوژیکی افغانستان، گام های استوار برداشته و در این راستا پیشنازی خود را همیشه ثابت نموده است. سریعترین خدمات 4G/LTE یکی از این مثال هاست، که برای اولین بار در افغانستان از سوی شرکت مخابراتی افغان بیسیم راه اندازی گردید.



مصطفاچه با محترم شهزاد گل آربوبی؛ وزیر مخابرات و تکنالوژی معلوماتی

مخابرات مانند سایر نهادها در افغانستان از چالش های گوناگون به دور نبوده، اما گذشته از تحولات موجود در نهاد تکنالوژی و مخابرات در کشور بعد از سال 2001 م. روی مخابرات به شکل چشمگیری فعالیت ها صورت گرفته است و این را، جای بسا خوشنودی میدانیم که برای اولین بار شرکت مخابراتی افغان بیسیم بانی مخابرات به شکل مدرن آن در کشور است.

روی هم رفته برای این که خواننده گان محترم مجله افغان بیسیم را در روشنایی به فعالیت های وزارت مخابرات و تکنالوژی افغانستان به مشابه یک نهاد مسئول در عرصه مخابرات قرار داده باشیم، مصاحبه مختصری داشتیم، با محترم شهزاد گل آربوبی؛ وزیر مخابرات و تکنالوژی معلوماتی کشور و از خوانندگان با صلابت مجله افغان بیسیم تمنا داریم، که مورد مطالعه خود قرار بدھند.

در ابتدا لطف نموده، درباره فعالیتهای عمدۀ و اساسی وزارت مخابرات و تکنالوژی معلوماتی، به خوانندگان مجله افغان بیسیم معلومات ارائه کنید؟

نخست از همه سلام و احترامات خویش را خدمت شما و خدمت خوانندگان مجله وزیر شما

سعی نموده، خدمات اینترنتی کشور مصون و باکیفیت به مردم عزیز ما ارایه نماید و به همین مورد چندی قبل با شرکت های بزرگ خدمات اینترنتی جلسات داشتیم.

مشکلات فرا راه خدمات مخابراتی چیست؟

چهار دهه گذشته تا کنون در کشور سبب ضیاع و نابود شدن زیربنای اینترنتی مخابرات کشور گردیده است، با وصف آن این سکتور در یک و نیم دهه رشد چشم گیری در افغانستان نموده است. قسمی که در فوق یاد آور گردیدم، ۸۹ درصد از مردم به خدمات مخابراتی دسترسی داشته و دولت افغانستان با چندین کشور قرارداد اینترنت دارد، تهدیدات امنیتی یکی از عمده ترین چالش های فرا راه گسترش خدمات مخابراتی به شمار رفته و امیدوار هستیم، که بتوانیم با همکاری سکتور امنیتی کشور در سال های بعدی این چالش را مرفوع سازیم.

راه اندازی سریعترین خدمات نسل چهارم اینترنت (4G/LTE) در افغانستان، از سوی شرکت مخابراتی افغان بیسیم چه تحول را در عرصه اینترنت و مخابرات به میان آورده است؟

4G افغان بیسیم نقش اساسی را در راستای فراهم نمودن اینترنت سریع برای مردم افغانستان ایفا نموده است. استفاده از تکنالوژی های روز سبب اکتشاف خدمات مخابراتی، رشد اقتصادی و افزایش رضایت مردم از خدماتی مخابراتی و اینترنتی در کشور می گردد، این گام مثبت را تمجید نموده و یک مثال خوب از عملی نمودن تعهدات شرکت ها نسبت به ارایه خدمات عالی و شفاف مخابراتی دانسته، به نمایندگی از سکتور مخابرات کشور یکبار دیگر تعهد می سپارم، که از سکتور خصوصی حمایت همه جانبه می نمانیم.

تقدیم می دارم.

وزارت مخابرات و تکنالوژی معلوماتی، یکی از نهادهای پالیسی ساز دولت جمهوری اسلامی افغانستان به شمار می رود، که عمده ترین فعالیت های وزارت مخابرات ایجاد پالیسی و تدوین قوانین مربوط به سکتور ICT، اکتشاف و ترویج تکنالوژی معلوماتی و حکومتداری الکترونیکی، ایجاد میستم ها به هدف ارایه خدمات عامه به شکل شفاف، آسان و سریع، ارایه خدمات پُستی مدرن و پیشرفته برای اتباع کشور، اتصال منطقسوی و ایجاد فضای مصون اینترنتی و معلوماتی در کشور می باشد.

در مجموع چند فرد مردم کشور به خدمات مخابراتی دسترسی دارند؟

طبق جدید ترین آمار تقریباً ۸۹٪ مردم افغانستان به خدمات مخابراتی دسترسی داشته، که در نظر داریم، تا دو سال آینده، این ارقام را بیشتر سازیم و مردم کشور مان از خدمات مخابراتی مستفید شوند.

وزارت مخابرات و تکنالوژی معلوماتی در مورد مصونیت سایبری چه برنامه های را روی دست دارد؟

برنامه های عمده وزارت مخابرات و تکنالوژی معلوماتی در راستای ایجاد فضای مصون سایبری؛ تدوین قوانین مبارزه علیه جرایم سایبری، ایجاد لابراسوار های مخصوص جهت پیگیری جرایم سایبری (Forensic Lab (National Internet of Afghanistan NIXA)) به منظور به دست گرفتن مدیریت اینترنت در کشور و ارتقای ظرفیت کارمندان این بخش جهت مدیریت مؤثر سیستم می باشد.

وزارت مخابرات و تکنالوژی معلوماتی همواره

آیا پس از گذشت چند دقیقه از آغاز لود (load) این صفحه، سیستم شما هنوز صفحه را بصورت کامل لود نکرده؟ اگر این چنین است، شما تا حالا نیمی از راه را برای پیدا کردن مشکل گندی سیستم خود پیموده‌اید. دلایل زیادی وجود دارند که باعث می‌شوند لپ‌تاپ‌ها یا کمپیوترهای دسکتاپ گند شوند و بیشتر شبیه کمپیوترهای دهه ۹۰ میلادی کار کنند!

چه درحال وبگردی (web surfing) باشید، چه درحال تایپ مقاله و یا چه درحال بازی، عملکرد ضعیف سیستم بدون شک بر کار شما تاثیر خواهد گذاشت. نکته‌ی جالب توجه در این مورد این است، که این مشکلات قابل جلوگیری هستند؛ یا در بدترین حالت، به سادگی قابل حل هستند! در این مقاله نگاهی خواهیم انداخت به شایع‌ترین مشکلاتی که باعث عملکرد ضعیف سیستم می‌شوند. از سخت‌افزار ضعیف تا ضعف سیستم مدیریت اپلیکیشن‌ها، تهویه هوای نامناسب و نیاز سیستم به defragment همگی در این مقاله مورد بررسی قرار گرفته‌اند، تا بتوانید دلیل این ضعف عملکرد در سیستم خود را متوجه شوید. در اکثر موارد، شما می‌توانید بدون پرداخت هزینه و در زمانی کوتاه مشکل سیستم خود را برطرف کنید.

۱. راه اندازی سیستم:

مدت زمان موردنیاز برای بوت شدن ویندوز معمولاً در تمامی کمپیوترها یکسان است، ولی به دلیل لود شدن درایورها و فایل‌های آغازین، این زمان در سیستم‌های مختلف باهم تفاوت دارد. در صورتی که نرم‌افزاری بروی سیستم خود نصب کنید، کسه نیاز به اجرا همراه با فایل‌های آغازین ویندوز را داشته باشد، ممکن است باعث بروز گندی در سیستم و یا حتی فریز شدن‌های آزاردهنده‌ی آن شود.

برای جلوگیری از این مسئله باید از لود شدن تعداد بالای اپلیکیشن‌ها در یک زمان، جلوگیری کنید. ابزارهای بسیاری در این زمینه وجود دارند، که می‌توانند مشکل سرعت پایین لودشدن اولیه‌ی ویندوز را برطرف کنند. از بخش MSConfig ویندوز گرفته تا اتونه‌ها.

۲. یکپارچه‌سازی هارد درایو:

یکی از شایع‌ترین دلایل گندی سیستم‌ها، عدم



دلیل ممکن برای سرعت پایین و عدم کارایی مطلوب کمپیوتر



پیام‌های اشتباہی و کارایی ضعیف سیستم، ممکن است ناشی از کانفیگ نادرست Pagefile ویندوز باشد.

Pagefile محلی است، که در آن پردازش‌های مربوط به سیستم انجام می‌شود و می‌تواند شامل حجم زیادی از فایل‌های موقتی باشد.

حل مشکل Pagefile کار ساده‌ای است. از مینوی ستارت، بروی Computer راست کلیک کنید. سپس Properties بخش را باز کنید و از آنجا Advanced > Settings > Performance > Advanced زیر بخش Virtual Memory بروی Change کلیک کنید و سایز Pagefile را تغییر دهید تا توانید از حداکثر حافظه‌ی رم دستگاه خود استفاده کنید.

توجه کنید در صورتی که فضای بیشتری قابل اختصاص یافتن نباشد، باید نرم‌افزارهای خود را پاک کنید یا از یک هارد جدید استفاده کنید.

۵. پاک کردن اپلیکیشن‌ها و رجیستری ویندوز:

زمانی که نرم‌افزاری را از روی سیستم خود پاک می‌کنید، uninstaller آن برنامه، لزوماً به صورت کامل تمامی فایل‌های مربوط به آن برنامه را پاک نمی‌کند. به همین دلیل هم می‌توانید از ابزار Piriform CCleaner برای پاکسازی کامل یک برنامه یا فایل‌های باقی‌مانده از یک برنامه یا مشکلات رجیستری ویندوز استفاده کنید.

رجیستری ویندوز مثل یک دیتابیس بزرگ است، که شامل مسیر فایل‌ها و دستور عمل‌های مربوط به ویندوز و سایر نرم‌افزارهای نصب شده است، که ممکن است گاهی دچار بهم‌ریختگی یا بیش از حد پرشدن شود. در صورت بروز این

فولدرهایی گفته می‌شود، که فایل‌های موقتی ویندوز در آن‌ها ذخیره می‌شود. برای مثال، زمانی که در حال وبگردی هستید، عکس‌ها و فایل‌های لود شده از وب در این فولدر به صورت موقت ذخیره می‌شوند.

زمانی که بیش از 90 درصد فضای هارد شما پر باشد، بسیاری از سیستم روبرو خواهد شد. برای جلوگیری از بروز این مشکل، یکی از بهترین راهکارهای موجود، پاک کردن فایل‌های موقتی است که گاهی پس از گذشت زمان نیز به صورت اتوماتیک پاک نمی‌شوند. پاک کردن مرورگر وب و نصب دوباره‌ی آن نیز راهکار مناسبی برای این مشکل است.

پاک کردن History و فایل‌های موقتی مرورگرها معمولاً از داخل خود آن‌ها امکان پذیر است، ولی برای سایر اپ‌ها می‌توان از بهینه‌ساز CCleaner استفاده نمود.

۴. کانفیگ نادرست Pagefile

یکپارچه سازی هارد درایو است. هرچند که این روزها با ساخت هارد‌هایی با ظرفیت‌های بالا و فایل‌هایی بسیار حجمی در مورد این موضوع سوالاتی مطرح شده است. البته بررسی‌های مربوط به چک کردن یکپارچگی هارد چندان زمان زیادی نمی‌گیرید و می‌تواند نتیجه‌ای بسیار زیاد بر سرعت سیستم شما بگذارد. برای انجام این کار در ویندوز، به مینوی Start و مسیس Computer بروید. درایو C را انتخاب کنید و بروی آن راست کلیک کنید. سپس Tools به مسیر Properties. قسمت Defragment Now بروید و و بخش ادامه‌ی کار را دنبال کنید.

البته باید توجه داشت که در درایوهای SSD انجام چنین کاری ممکن نیست و باید از بهینه‌سازهای دیگری برای انجام این کار استفاده کرد.

۳. فایل‌های موقتی دائمی بیش از اندازه!

فولدرهای Temporary به





می توانید از بایت بدافزارها خیالی راحت داشته باشید، اگر سیستم شما از بهترین آنتی ویروس ها و بهترین anti-malware ها استفاده کند و هر چندگاهی تست های امنیتی آنها را بروی سیستم خود اجرا کنید. پاک کردن سیستم از ویروس ها و بدافزارها در صورتی که آنتی ویروسی بروی سیستم نباشد، کاری دشوار است.

۸. نرم افزارهای امنیتی

سعی کنید همیشه از آنتی ویروس ها و anti-malware های شناخته شده استفاده کنید. چراکه در صورت استفاده از ابزار رایگان موجود، کمپنی تولید کننده آن در صورت آلوده شدن سیستم شما هیچگونه مستولیتی قبول نمی کند. با استفاده از بخش Task Manager

اختلال در شبکه امکان پاکسازی آنها را به شما می دهد.

۷. ویروس ها و ابزارهای جاسوسی:

اگر از ابزارهای امنیتی استفاده می کنید، قاعدها باید سیستم شما را در برابر ویروس ها و بدافزارها حفاظت کند. نرم افزارهای مخرب یکسی از اصلی ترین دلایل موجود برای عملکرد ضعیف سیستم هستند و قابلیت نصب اتوماتیک نرم افزارهای دیگری را سروی سیستم شما دارند. بدافزارها فقط در فرم های ویروس، کرم و تروجان به سیستمها منتقل نمی شوند. بسیاری از تولبارها و اپلیکیشن های فیسبوک قابلیت انجام چنین کاری را دارند!

اتفاق ها، سرعت بوت سیستم کاهش پیدا می کند، کارایی سیستم ضعیفتر می شود و خاموش شدن سیستم و قابلیت ادامه از Sleep آن بسیار طولانی می شود.

در این مورد هم CCleaner به کار شما می آید. البته نرم افزارهای مشابه دیگری نیز برای انجام این کار وجود دارند، که می توانند مشکلات مربوط به رجیستری ویندوز را برطرف کنند. این نکته را فراموش نکنید که پیش از اینکه برای این کار اقدام کنید، حتماً از رجیستری ویندوز خود (Backup) تهیه کنید؛ چراکه پس از انجام این کار ممکن است حتی سیستم شما کنترل از پیش کار کند!

۶. سرعت پایین شبکه:

هرچند که ممکن است سرعت اینترنت سیستم چندان ارتباط زیادی با کارایی آن نداشته باشد، ولی در صورتی که در حال دانلود فایل باشید، از سرویس های ابری استفاده کنید و یسا از پلتفرم های مجازی استفاده کنید، سرعت اینترنت به مسئله ای مهم تبدیل می شود.

بسایی حل این مشکل، ابتدا کیبل اینترنت خود را بررسی کنید تا آسیب دیده و خراب نباشد. در صورتی هم که از روترهای (Router) وایرلس استفاده می کنید، مطمئن شوید که از بهترین کانکشن موجود استفاده می کنید. زمانی را هم به بررسی کانفیگ های روتر خود اختصاص دهید. با استفاده از Windows command prompt و دستور tracert می توانید سرعت اینترنت خود را بررسی کنید. برخی از وبسایت ها نیز امکان تست سرعت را برای شما فراهم کرده اند.

مشکلات مربوط به شبکه محلی خود را نیز از قلم نیندازید. نرم افزارهای مدیریت شبکه با شناسایی ایجاد کننده های

به آن شود، گردوخاک است.

گردوخاک می‌تواند باعث ویرانی در سیستم شود و به همین دلیل هم سیستم گاهی نیاز به پاکسازی گردوخاک از دریچه‌ها، کابل‌ها، فن‌ها و heatsink ها دارد. سیستم داخلی تهویه هوای سیستم باید بخش‌های مثل پردازنده، کارت گرافیک و مادربرور را خنک نگه دارد و در صورتی که این چنین نباشد، سیستم بخوبی کار خود را انجام نخواهد داد.

سیستم باید در جایی قرار گیرد، که جریان هوای امکان جابجایی داشته باشد و در صورتی که این چنین باشد، تا حد زیادی از گرما بیش از اندازه سیستم و ورود گردوخاک به آن آسوده خواهد بود.

با استفاده از تعمیرات معمول سرعت سیستم خود را بالا ببرید!

استفاده از یک، چند یا همه‌ی راه حل‌های گفته شده در این مقاله می‌تواند سرعت سیستم شما را بهبود بخشد و در برخی موارد نیز نتایجی خیره‌کننده داشته باشد.

ولی به هر حال هیچ‌گاه نباید تعمیرات معمول را فراموش کرد. هر چند که سیستم شما هیچ‌گونه گردوخاکی نداشته باشد و با استفاده از بهینه‌سازهای گوناگون مثل CCleaner بهینه شود، باید یک روز از ماه را به بررسی قطعات سخت افزار دستگاه خود بپردازید و بررسی کنید که آیا سخت افزار دستگاه شما بصورت بهینه کار می‌کنید یا خیر؟

در پایان، ابزار جانبی کمپیوترها معمولاً قیمت بالایی دارند. با جمع آوری هزینه‌های آن می‌توانید بهترین نتیجه را از سیستم خود دریافت کنید.

۹. سخت افزار قدیمی:

یکی از احتمالات غیرمشهودی که باعث بروز مشکلات سیستمی می‌شود، استفاده از سخت افزار قدیمی در سیستم است. شاید این اتفاق برای شما آشنا باشد، که شخصی سیستم پنج سال پیش خود را قسمت به قسمت ارتقا می‌دهد، ولی در پایان کار بازدهی سیستم آن طور که پیش‌بینی می‌شود، نیست!

این مشکل عموماً به این خاطر پیش می‌آید که تمام اجزا بجز تها یکی ارتقا پیدا می‌کنند. مثلاً، مقدار رم آنطور که نیاز است تنظیم نمی‌شود؛ یا سرعت bus مادربرور به گونه‌ای درست تنظیم نمی‌شود. همچنین، استفاده از کابل‌های قدیمی در اتصالات میان سخت افزارها می‌تواند موجب ازیین رفتن برخی اطلاعات در زمان جابجایی آنها و درنتیجه کنندی سیستم می‌شود.

۱۰. موقعیت، تهویه و جریان هوای

مواردی که می‌توانند عمر دستگاه شما را تحت تأثیر بگذارند، کم نیستند، ولی یکسی از مهم‌ترین آنها که توجه زیادی باید

روندوز می‌توانید بفهمید کدام‌یک از اپلیکیشن‌ها یا آنتی ویروس‌های نصب شده بر روی سیستم در حال استفاده‌ی بیش از حد از سخت افزار و درنتیجه کنندی سیستم هستند. با استفاده از کلیدهای ترکیبی CTRL+SHIFT+ESC می‌توانید به این بخش دسترسی داشته باشید. در Processes and Performance قسمت نرم افزارهای پر مصرف را شناسایی کنید. در صورتی که اپ مذکور، اپی امنیتی باشد، می‌توانید از بخش تنظیمات آن اپ بهینه‌سازی‌هایی برای کاهش استفاده از منابع انجام دهید و یا کاملاً آن را پاک کنید. از آنجایی که آنتی ویروس‌های رایگان زیادی در اترنت هستند، پیدا کردن یک جایگزین مناسب برای آن کار چندان دشواری نیست.

همچنین توجه داشته باشید، که اجرای همزمان دو آنتی ویروس می‌تواند نتیجه‌ی عکس داشته باشد. چراکه هر یک از آنتی ویروس‌های دیگری را به عنوان یک خطر شناسایی می‌کند و باعث کاهش بازدهی سیستم می‌شود.



زنان و افراد مسن

علاقة بیشتری به بازی های موبایل دارند



در سال 2017 بازی های موبایل با کنار زدن عنایون کمپیوتری و کنسول های خانگی توانستند، بیشترین سهم از سود سالیانه صنعت بازی های ویدیویی را به خود اختصاص دهند و حالا با توجه به داده های آماری موسسه بازاریابی مدیاکیکس (Mediakix) این رقم تا سال های آینده هم افزایش پیدا می کند.

انفوگرافی منتشر شده از سوی مدیاکیکس نشان می دهد، درآمد حاصل از صنعت بازی های موبایل تا سال 2020 به 72 میلیارد دلر خواهد رسید، رقمی که نسبت به سال 2014 حدود 65 درصد بیشتر است. اما نکته جالب تر این انفوگرافی به برتری عددی گیمرهای زن موبایل باز می گردد.

63 درصد از بازیکن های بازی های سمارت فون ها زنان تشکیل می دهند و از این میان، 60 درصد از آن ها روزانه به انجام بازی روی دیوايس های دستی خود می پردازند. همچنین زنان 5 درصد بیشتر از مردان هزینه صرف بازی های موبایل می کنند.

این بخش از داده های مدیاکیکس از آن جهت جالب است که مدتها پیش، موسسه تحلیل گر اپ اپتیکس (AppOptix) گزارشی را از کاربران امریکایی سمارت فون ها منتشر کرد، که نشان می داد مردان حدود 6 درصد بیشتر از زنان وقت شان را پایی تیله‌فون های هوشمند می گذارند.

البته با توجه به اینکه مدیاکیکس برای مطالعات خود به یک منطقه خاص بسته نکرده، جامعه جهانی را هدف قرار داده و از منبع های متفاوتی استفاده نموده بنابراین این تفاوت ها بین دو گزارش طبیعی به نظر می رستند. اما جدا از اطلاعات بالا، درجه سنی بازیکن های موبایل نیز از دیگر نکات قابل توجه انفوگرافی به شمار می رود.

احتمالاً در این گروه انتظار دارید که دکان رتبه یک علاقه مندان به عنایون سمارت فون ها را به دست بیاورند، با این حال مطالعات مدیاکیکس خبر از علاقه بیشتر افراد مسن می دهد. از بین گیمرهای موبایل، 23 درصد آن ها افراد بالای 65 سال هستند و بعد از آن، گروه سنی 34 تا 25 سال با 21 درصد قرار گرفته است.

انفوگرافیکی شامل

آمارهای بیشتری نیز هست که در ادامه می توانید آن را ببینید. بد نیست بدانید با توجه

به گزارش SuperData، بازی های موبایل در حالی سال 2017 را با درآمد 59 میلیارد دلر با پایان رساندند که این رقم برای بازی های کمپیوتری و کنسولی به ترتیب 33 میلیارد دلر و 8.3 میلیارد دلر بود.

منبع: وبسایت دیجیاتور

داندرايد تيليفونونو د سرعت زياتولو لاري چاري

شاه محمود صابر



ورخې له سافتپیر سره اپدیت شوي که نه؟ نو په خپل اندرايد تيليفون کي Settings > About Device > Software Update موي اپدیت شوي او که نه؟ د يادونې ور شن او وکوري، چې سېستم مو اپدیت شوي او که نه؟ د يادونې ور ده، کله چې له انترنيت سره وصلېږي، نو په هغه وخت کې به د اپدیت کولو یوه خبرتیا تلاسه کړي، چې په کلېک کولو سره به بې ستاسو سېستم په اتمومات دول اپدیت شي. البتہ داهم په ياد ولري، چې د اندرايد عامل سېستم اپدیت کول دبر انترنيت ته اړتیا لري. نو که چېري تاسو محدودي انترنيتی کھورې (Internet Packages) کاروی، د سېستم له اپدیت کولو پرمهاں په نیمايې لار کې خلاصه انترنيتی کھورې موډ اپدیت کولو پرمهاں په نیمايې لار کې خلاصه شي او کار مو نیمکړي پاتې شي. بله دا چې د اپدیت پرمهاں موډ انترنيت اتصال ته هم پوره پام وي. خينې وخت د مشکې د پښېس ساحې د کمزروتیا په وجهه انترنيت د کار په جريان کې، په پرله پسي توګه قطع اووصل کېږي، چې دا چاره د اپدیت پرمهاں کاروونکو سرخوکې جورووي. نو داچې دې سستونزه ته مو هم په سمه توګه پام کړي وي، لوړۍ باید د انترنيت د پوره MB لرلو خخه خان دادمن کړي او ددې کار لپاره تر تولو بنسه لاره WiFi ده. د اندرايد تيليفون هغه کاروونکي چې دندې لري، د هغوي لپاره بنسه لاره داده، چې که دفتر يسي د WiFi قوي انترنيت ولري او پر کارولوې کوم قانوني محدودديت هم نه وي، نو کولاي شسي، چې خپل تيليفونونه د دفتر له

داندرايد تيليفونونو کاروونکو یوه عمده سستونزه داده، چې د تيليفون کارولو خخه خه موډه وروسته يسي د تيليفون سرعت کمېري او کاروونکي از کېږي، چې خپل تيليفون بدل کري. باید ووايو، چې ددي سستونزې حل لاره دېره اسانه ده او هغه داچې، یوازي د تيليفون د سافتپير په تازه کولو دا سستونزه حل کېږي. که چېري تاسې هم د هغه کسانو له دلي ياست، چې د خپل تيليفون د اوږدمهاله يا لندمهاله خندونو خخه تندک شوي ياست، نو دلته خينې کرنا لاري درېښابو، چې په پالې کولو سره به بې دا سستونزه حل شي. په لنده توګه په یو خو کرنا لار ورن اچوو، چې د اندرايد تيليفونونو کاروونکو سره به د دوي د تيليفونونو د سرعت په زياتولو کې مرسته وکري.

داندرايد عامل سېستم اپدیت کول

یو له تر تولو بنسه او لوړښي لاره، چې له مخپې بې د اندرايد تيليفون سرعت زياتداي شي، هغه د نوموري اندرايد عامل سېستم اپدیت کول دي. له اپدیت کولو موڅه داده، چې د سافتپير تر تولو تازه او نوې نسخه تلاسه شي. که غواړي یوه شن، چې سېستم موډ



دغه کستم رېم ستابسو خیرک تیلیفون روت کري او په پايدله کې به د تیلیفون د زيانمندو په صورت کې د خپل خيرک تیلیفون د خونديتابه ضمانت له لاسه ورکري. په دي حالت کې که چېږي د ګرځښد تیلیفون د ډیاجورولو لپاره ضمانت کونونکي کمپني ته وړشن، نو هغوي به ستابسو د تیلیفون د روت کبدو له ارزولو وروسته، د ضمانت خدمتونو خڅه لاس په سر شي. په دي مانا چې تاسو په دي حالت کې د ضمانت تر شرایطو لاندی نه راخن.

د ګن شمېر Home صفحو پاکول

کن شمېر Home صفحو پاکول دي. په ياد ولري، هرکله چې په خپل خيرک اندراید تیلیفون کې پېلاپل اپلپکټښونه خلاص کري، نو د هغوي یوه خلاصه نسخه د تیلیفون په سکرین فعاله پانچي ګړي. د ګن شمېر Home صفحو فعاله پاتي کېدل نه يوازي د اندراید تیلیفون په سرعت اغږه کوي او سستوي پې، بلکې ددي ترڅنگ د تیلیفون چارچ هم مصروفوي. حتی که د Home صفحو کې مو د خوختنه عکسونو (Live Wallpaper) (څخه هم کېه اخښتني وي او یا مو پېلاپل ویجتونه (Widget) او آیکونه خلاص پړښې وي، نو لري نده، چې تیلیفون موست شي. همداشان که چېږي د کوم نوي اپلپکټشن د نصبولو وروسته متوجه شوی، چې اندراید سپسټم موست شوی دي، نو ياد اپلپکټشن پېرنه لري ګړي.

قوي WiFi خڅه په خورا اړامه او ساده توګه اپدیټ کري. همدارنکه په اندراید سپسټمونو کې Google Play Services یو ارزښتاک رول لري، چې تل باید اپدیټ وسانل شي. خښې وختونه د ډیو کوچنۍ سافتویر په اپدیټ کولو سره هم ستابسو د اندراید سپسټم سرعت زیاتېږي او ورسره جوخت ستابسو د اندراید تیلیفون سرعت هم زیاتېږي.

د ډیو کستم رېم (Custom RAM) تصوو

لکه خنګه چې پوهېږي، يوازي د ګوګل او وان پلس کمپنيو تیلیفون لرونکي، تل د خپل تیلیفونو لوپاره تازه اپدیټ شوی سافتوironه تراسه کوي، خوکه له ډی دوو کمپنیو پرته د بلې کومي کمپني تیلیفونونه ولري، هیڅکله به پرله پسې تازه اپدیټونه تراسه نکري. نوله همدي کبله کولی شي، په خپل اندراید سپسټم کې د ډیو کستم رېم په نصبولو سره، خپل تیلیفون ته نوي او اضافي ورتیا ورکري.

کله چې ستابسو د خيرک تیلیفون جوړونکي کمپني، ستابسو سپسټم ته نوي اپدیټ وړاندې کوي، باید د وړاندې شوو رېمونو خڅه په کتني، د اندراید تر تولو نو خانګه تیاوو ته لاس رسی پیداکړي. باید یادونه وکړم، که خڅه هم کستم رېم د خيرک تیلیفون د سرعت زیاتولو لوپاره یوه مناسبه او ارزښتاکه لاره ده، خودا هم باید له پامه ونه باسو، چې دا چاره دېر خطر هم لري. د یادونې ور ده، چې د کستم رېم د نصبولو پروخت، بشایي

آی پی ۱۹۲.۱۶۸.۱.۱ تنظیمات مودم

192.168.1.1



استفاده از مودم ها و انترنت امروزه به عنوان یکی از مواردی هستند، که تقریباً در تمامی خانه ها و سازمان ها استفاده می شود. گاهی برای حفظ امنیت هر چند وقت یکبار برای تغییر رمز واپی فای اقدام می نمایند. راستی حتماً از مقاله تنظیمات مودم ADSL هم دیدن کنید مطمئناً برای شما جذاب خواهد بود.



آی پی ۱۹۲.۱۶۸.۱.۱

اگر شما هم می خواهید رمز مودم خود را تغییر بدهید، باید وارد تنظیمات مودم یا روتر شوید و سپس برای تغییر رمزتان اقدام نمایید. برای اینکه به تنظیمات مودم خود دسترسی پیشدا کنید، باید آدرس صفحه تنظیمات مودم یا روتر خود را بدانید.

پیدا کردن IP

به صورت پیش فرض برای بیشتر روتراها آدرس ۱۹۲.۱۶۸.۱.۱ می باشد. اما اگر آدرس پیش فرض مودم شما این IP نبود می توانید مواردی چون ۱۹۲.۱۶۸.۰.۱ و ۱۹۲.۱۶۸.۱۰.۱ و ۱۹۲.۱۶۸.۲.۱ را امتحان کنید، البته اگر روتر شما از مارک اپل است می توانید آدرس ۱۰۰.۱.۱ را امتحان نمایید. نکته: اگر می خواهید آدرس مودم خود را پیدا کنید، باید این مراحل را با کمپیوتری انجام بدهید، که به مودم مورد نظر متصل می باشد.

ولی اگر آدرس های فوق را امتحان کردید و هیچ کدام IP شما نبود می توانید مراحل زیر را سپری کنید:

۱. وارد مینوی ستارت شوید و Run را اجرا نمایید یا می توانید از کلیدهای ترکیبی Win+R استفاده نمایید. همان کلیدی است که بر روی آن نماد ویندوز درج شده است.
۲. در این قسمت باید در صفحه‌ی که برای شما باز می شود عبارت Cmd را تایپ کنید تا کامنده برایتان باز گردد.



گزینه‌ی در تنظیمات تمام مودم وجود داشته است، که عنوان quick setup یا Setup wizard از این گزینه به عنوان یک راهنمای صورت مرحله به مرحله برای استفاده از تنظیمات مودم استفاده نماید و یک نوع کمک دهنده به شما محسوب می‌شود.

در تنظیمات تمام گزینه‌های متعددی را در اختیار داشته اید که یکی از آنها به تنظیمات شبکه بی‌سیم یا همان وای‌فای شما مرتبط می‌باشد. در واقع این قسمت را می‌توانیم مهم‌ترین بخش تنظیمات یک مودم برای کاربر بدانیم.

در این قسمت شما می‌توانید یک ادرس SSID را برای مودم خودتان انتخاب کنید. به بیانی ساده‌تر این ادرس همان نام شبکه می‌باشد، که شما در زمان جستجو با آن روپرتو می‌شوید و بهتر است اسمی را انتخاب کنید که برای خودتان ساده باشد.

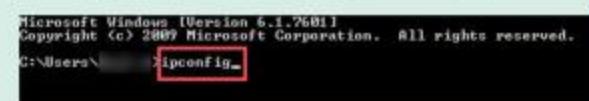
گزینه‌ی دیگری برای رمز وای‌فای شما وجود دارد که بسیار مهم می‌باشد. ای گزینه با عنوان Encryption Key PSK می‌باشد. همیشه توصیه می‌شود برای این رمز ۸ رقمی از ترکیب‌های اعداد و حروف استفاده نمایید، چون این رمز وای‌فای شما است که نباید به سادگی قابل حدس زدن باشد همچنین فراموش نکنید، که برای اینکه دستگاه شما هک نشود نیاز است، که این نکات امنیتی را مد نظر بگیرید تا با مشکلی روپرتو نشوید.

در تنظیمات تمام مودم برای کد کردن دیتا یا WPA Encryption این گزینه را بر روی AES تنظیم نمایید. دقت داشته باشید این گزینه‌ها از اصلی ترین تنظیمات مودم هستند، ولی بهتر است برای تنظیم دقیق از اپراتورهای شرکت مودم استفاده نمایید.

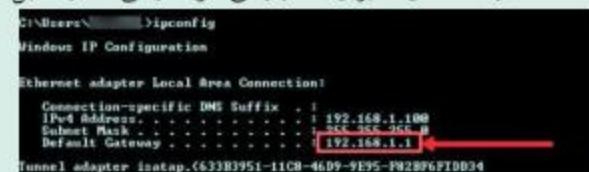
منبع: www.zoomtech.ir



۳. در این قسمت باید عبارت ipconfig را تایپ نمایید و



سپس Enter را فشار بدهید.
۴. در صفحه‌ی که برای شما باز می‌شود آدرسی که در مقابل



عبارت Default Gateway است، همان آدرس روتر یا مودم شماست.

دقت داشته باشید، که وقتی این آدرس IP را در مرورگر خودتان وارد نمایید، صفحه‌ی برایتان باز می‌شود، که از شما نام کاربری و رمز عبور را درخواست می‌کند. شما باید در این قسمت admin را برای دو گزینه تایپ کنید چون بیشتر مودم‌ها به صورت پیش فرض این نام کاربرد و پسورد را داشته‌اند.



وب تاریک (Dark Web) چیست؟

نرم افزارهای خاص برای دسترسی به آنها استفاده کنید.

Dark Web زیر مجموعه‌ای از Deep Web می‌باشد. Deep Web به بخشی از وب گفته می‌شود، که بوسیله‌ی موتورهای جستجو قابل دسترسی نیستند. با جستجوی این وسایت‌ها در موتورهای جستجو مثل گوگل یا بینگ (Bing) آنها را پیدا نخواهید کرد، ولی همانند وسایت‌های معمولی هستند. Dark Web بخشی کوچکی از Deep Web است، که دسترسی به آن تنها با نرم افزارهای

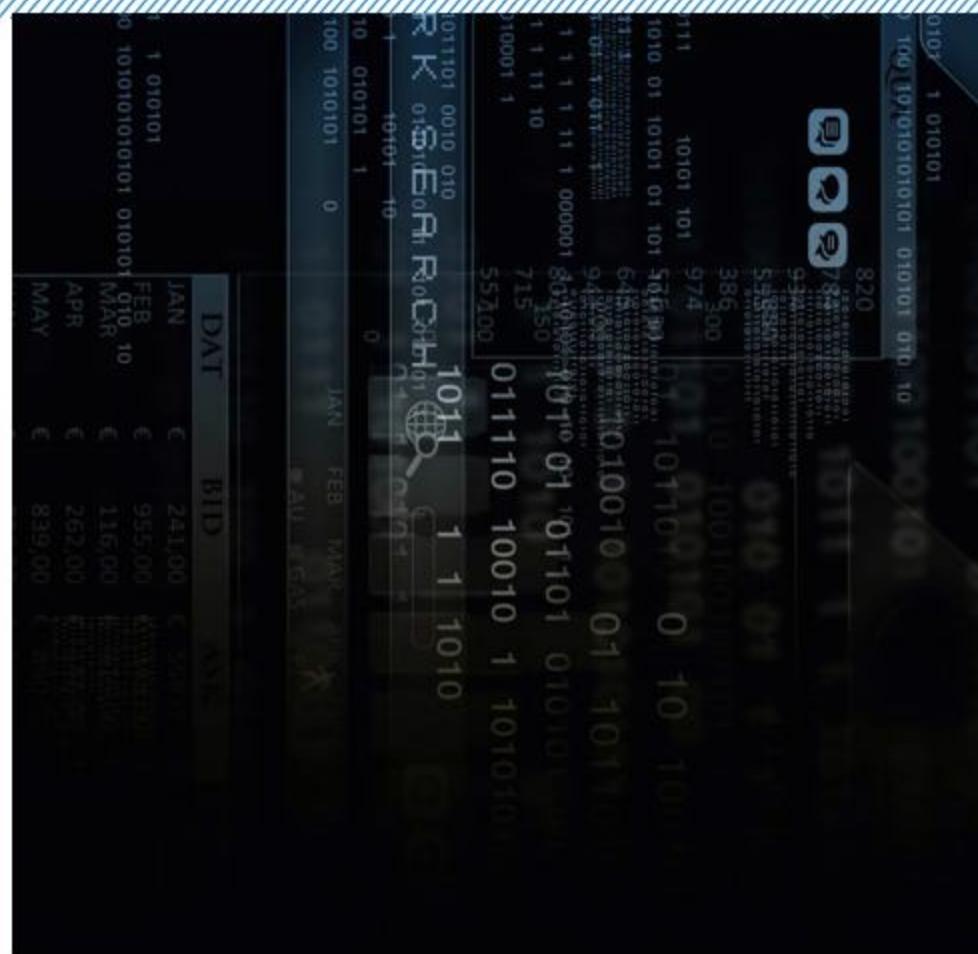
در دنیای مجازی بی‌پایان، دو نوع وب وجود دارد. یکی وب معمولی که بیشتر مردم هر روز برای استفاده‌های گوناگون خود از آن استفاده می‌کنند. این نوع وب به سادگی به وسیله‌ی وارد کردن آدرس و جستجو در موتورهای جستجو قابل دسترسی می‌باشد. دویین نوع وب هم "Dark Web" یا وب تاریک است. در این قسمت از وب، وسایت‌هایی وجود دارند، که دسترسی به آنها از راههای معمولی مانند جستجو در گوگل امکان پذیر نمی‌باشد و باید از



بخش "سروریس‌های پنهانی" Tor محبوب‌ترین بخش وب سیاه می‌باشد، به همین دلیل هم در این مقاله به آن می‌پردازیم. ولی وب‌های سیاه دیگری نیز وجود دارند، که با اهداف دیگری ساخته شده‌اند. برای مثال، ویسایتی برای انتقال پنهانی فایل میان کاربران آن.

دروب تاریک چه چیزهایی یافت می‌شود؟

ویسایت‌هایی که در محیط اینترنت نمی‌توانند فعالیت خود را انجام دهند و در صورت انجام این کار، برای آنها مشکل ایجاد می‌شود، فعالیت خود را در وب تاریک انجام می‌دهند. وب تاریک امکان پنهان ماندن هر دو بخش بازدیدکننده‌های سایت و صاحبان سایت را فراهم کرده است. در برخی کشورها از وب تاریک برای بحث‌های سیاسی میان مخالفان استفاده می‌شود. در این بخش وب، افشاگری‌های نیز انجام می‌شود، که امکان افشاری آنها در وب معمولی نیست. برای مثال، صاحبان ویسایت The New Yorker's Strongbox با فعالیت در Dark Web امکان پیدا شدن بوسیله‌ی مقامات را به کمترین مقدار ممکن رسانده‌اند. دولت آمریکا بودجه‌ای را به Tor اختصاص داده است تا گردش آزاد اطلاعات در تمام دنیا امکان پذیر باشد. بخشی از Dark Web به فعالیت‌های



دسترسی به وب سیاه را دارند، از Tor برای این دسترسی استفاده می‌کنند تا ضمن پنهان کردن فعالیت‌های خود در محیط اینترنت، سروری که در حال تبادل اطلاعات با آن هستند را نیز سروری در محیط معمولی اینترنت جلوه کنند. دیدن حضور این افراد در وب سیاه تنها برای افرادی امکان پذیر است که آنها هم از Tor استفاده می‌کنند و به صورت کلی ردیابی این که این افراد چه می‌کنند، کاری دشوار است.

در تیوری در واقع ردیابی افرادی که از ویسایت‌های موجود روی این سرورها بازدید می‌کنند، امکان پذیر نیست. ولی در عمل، ابزار Tor مشکلات امنیتی دارد، که امکان ردیابی دقیق این افراد را به مقامات میدهد. گاهی هم کانفیگ نادرست سروریس‌های Tor باعث این اتفاق می‌شود.

خاصی امکان پذیر است. همانطور که پیش‌تر هم اشاره شد، Deep Web بخشی از Dark Web می‌باشد. این بخش وب با استفاده از اینترنت معمولی ساخته شده است، ولی مردم عادی بدليل عدم استفاده از ابزار موردنیاز برای دسترسی به این ویسایت‌ها، امکان دسترسی به آنها را نخواهند داشت. برای مثال، ابزار رایگان Tor، شبکه‌ی سیاه یا Darknet را پنهان می‌کند. در حالیکه می‌توانید از همین ابزار برای پنهان کردن فعالیت‌های خود در اینترنت معمولی استفاده کنید، این ابزار به شما ویسایت‌هایی با پسوند onion یا ابزارهای مخفی Tor را پیشنهاد می‌کند. این‌ها ویسایت‌هایی هستند، که تنها از طریق قابل دسترسی هستند. افرادی که قصد

جیب زدن پول کاربران راه اندازی می شوند و لی برخی دیگر واقعًا کالا های مذکور را در وب سایت خود به فروش رسانده و با پرداخت هزینه به وسیله مشتری، آن محموله را برای او ارسال می کنند.

با مراجعه به بخش سرویسهای پنهانی Tor می توانید لیست بزرگی از سایت های موجود در وب تاریک را مشاهده کنید. این onion ویسایت ها معمولاً با پسوند .onion هستند و بیشتر آنها هم در زمینه های غیر مجاز و مجرمانه فعالیت می کنند. شاید علاقه ای چندانی به مشاهده ووب تاریک نداشته باشد!

پس چه زمانی برای بازدید از ووب سیاه مناسب است؟! شاید برای شما، هیچ وقت! اگر برای انجام کارهای خود واقعًا نیاز به ووب تاریک دارید، همانطور که پیش تر اشاره شد، راه های گوناگونی برای دسترسی به آن وجود دارد، که می توانید از آنها استفاده کنید. ولی به صورت کلی استفاده از ووب تاریک را به هیچ کس توصیه نمی کنیم. چراکه به دلیل عدم نظرات بر ویسایت های موجود در این ووب، ممکن است با ورود شما به هریک از سایت های این ووب، ویروس های خطرناکی وارد دستگاه شما شوند. چند وقت پیش هکری ویروسی را طراحی کرده بود، که از طریق ووب و به صورت بسیار گسترده وارد سیستم کاربران می شد و برای اطلاعات کاربران رمزگذاری می کرد و تا زمانی که کاربر مقدار پول درخواست شده بوسیله هکر را به وسیله بیت کوین پرداخت نمی کرد، امکان دسترسی به اطلاعات خود را نداشت!

منبع: وب سایت tech-news



Silk Road، ویسایت Dark Web بود. این سایت، بازاری بزرگ از مواد مخدر بود، که امکان خرید این مواد به وسیله بیت کوین برای مصرف کنندگان را فراهم می کرد. پس از خرید و پرداخت هزینه با بیت کوین هم محموله به وسیله پست به خریدار فرستاده می شد. حتماً متوجه شده اید، که هر چیزی که در ووب تاریک وجود دارد، لزوماً قانونی نیست، بلکه بخش بزرگی از آن بخاطر عدم امکان ردیابی مجرمان استفاده کننده از آن، غیرقانونی است. ولی آیا واقعًا این سرویس های مجرمانه که امکان خرید آنلاین و بدون ردیابی خطرناک ترین چیزها را برای کاربران فراهم می کنند، واقعی هستند؟ یا تنها تله های پولی هستند، که با دریافت پول از کاربران هیچ چیزی برای آنها ارسال نمی کنند؟ پاسخ هم مثبت است و هم منفی. برخی از آنها تنها با هدف به

غیر مجاز اختصاص دارد. فعالیت هایی که بیشتر مردم مخالف انجام آنها هستند و خواستار پیگرد قانونی افرادی هستند که این کارهای انجام می دهند. برای مثال، خرید و فروش کارت های اعتباری دزدیده شده، لیست های از اعداد امنیتی، استناد جعل شده، واحدهای پولی جعلی، اسلحه ها و مواد مخدر در این ووب به صورت گسترده معامله می شوند. در این محیط، ویسایت های قمار، فعالیت های مجرمانه و حتی قاتلان نیز فعالیت می کنند. خرید و فروش و انجام معاملات در این فضای از طریق واحد پول دیجیتالی بیت کوین انجام می شود. این واحد پول چند سال پیش به وسیله شخصی نامعلوم طراحی شد و هم اکنون رایج ترین واحد پولی در ووب سیاه و در برخی موارد هم ووب معمولی می باشد.

یکی از معروف ترین ویسایت های



باز کردن فایل PSD بدون فتوشاپ

همانطور که می‌دانید فایل‌های فتوشاپ با فرمت PSD درست می‌شوند. فایل‌ها و تصاویری که در حال ویرایش هستند، به این ترتیب ذخیره می‌شوند تا شما بتوانید کار خود را بیندید و بعداً هر وقت خواستید آن را ادامه دهید. هنگام کار با تصاویر، شما همیشه باید یک کپی PSD داشته باشید تا بعداً بتوانید در تصویر تغییرات دلخواهتان را ایجاد کنید. مشکل اینجاست که فایل PSD فرمت استاندارد و یکپارچه‌ای برای مشاهده تصاویر نیست و به صورت پیش‌فرضن بدون فتوشاپ امکان مشاهده و ویرایش وجود ندارد.

مثلاً فرمتهای JPEG, BMP و PNG را می‌توان تقریباً با هر ادیتور تصویری باز کرد، اما PSD خاص است و نیاز به پشتیبانی خاصی برای باز شدن دارد. اما اگر نمی‌خواهید برای یک طرح اشتراک Cloud یا (subscription) هزینه‌ای پرداخت کنید، پس باید چه کار کنید؟

خوبختانه برای اجرای فایل PSD بدون فتوشاپ شما انتخاب‌های رایگانی را در اختیار دارید. سوال اینجاست که آیا این روش‌ها به خوبی فتوشاپ می‌توانند عمل کنند، خیر! آیا به قدرت و انعطاف پذیری فتوشاپ می‌باشند، قطعاً نه! در واقع بسیاری از این اپلیکیشن‌ها فقط قادر به نمایش یک فایل PSD به صورت فقط یک عکس هستند. اما خوب شاید دیدن یک تصویر مسطح از یک فایل PSD همان

به کد منبع آن (source code) نگاهی
بیندازید.

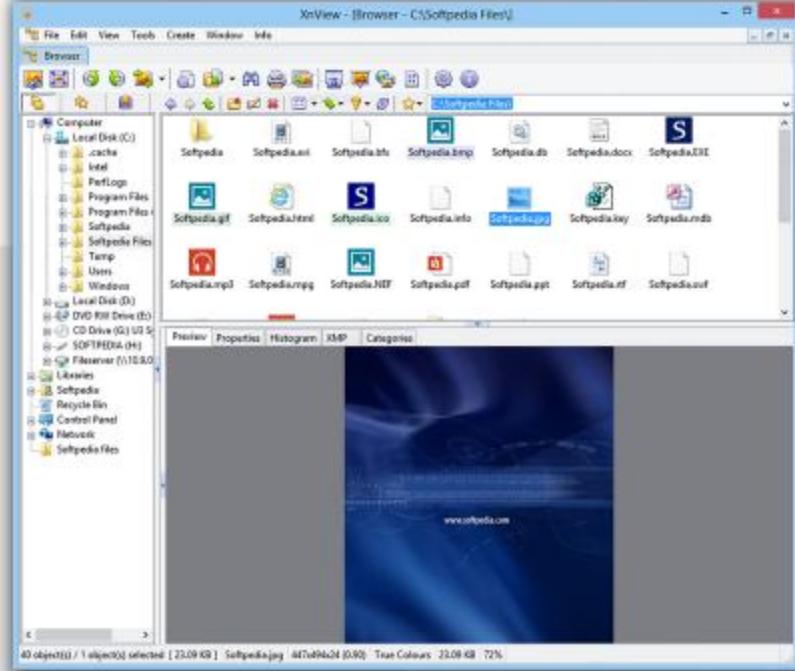
Paint.NET

این برنامه پسیار قابل احترام است، چون دقیقاً می داند که چه انتظاری از آن داریم؛ ویرایشگر تصویری که بهتر از Microsoft Paint عمل می کند و یاد گرفتن آن به سختی فتوشاپ یا GIMP نیست.

نرم افزار باز کردن فایل psd، باز کردن فایل psd در فتوشاپ Paint.NET از تمامی ویژگی های فتوشاپ پشتیبانی نمی کند، اما اگر قصد دارید تا این برنامه قوی تر عمل کند، نیاز به نصب plugin خاصی می باشد و اگر قصد نصب پلاگین را دارید، یک plugin خاص را باید حتماً پلاگین PSD نصب کنید.

پلاگین PSD را دانلود کنید محتوای فایل زیپ را استخراج کنید فایل PhotoShop.dll را کپی کنید، به فolder محل نصب NET بروید فایل PhotoShop.dll را در زیرfolder Paint.NET پست (Paste) کنید.

با نصب پلاگین دیگر فایل PSD بدون مشکل اجرا خواهد شد. توجه داشته باشید، که هر چند Paint.NET معمولاً جوابگوی لایه های PSD می باشد، اما



باز کردن و ویرایش یک فایل PSD باشد پشتیبانی از PSD به طور کامل در این اپ انجام می شود و نیازی به یک پلاگین plugin سوم و هیچ چیز دیگری ندارید. PSD File > Open بروید فایل PSD خود را پیدا کنید بر روی OPEN کلیک کنید.

نکته خوب درباره GIMP این است، که می تواند به طور واقعی لایه های منحصر به فرد یک فایل PSD را پردازش کند. ایته بعضی از لایه ها برای GIMP قابل خواندن نیستند و یا باید تبدیلاتی در آن ها صورت پذیرد تا GIMP بتواند با آنها کار کند. سیو کردن PSD، اگر قصد دارید آن را بعداً در فتوشاپ باز کنید، می تواند فایل را خراب کند.

GIMP نرم افزاری open source است، که این ویژگی دارای مزیت هایی می باشد، مثلاً هر وقت بخواهید می توانید

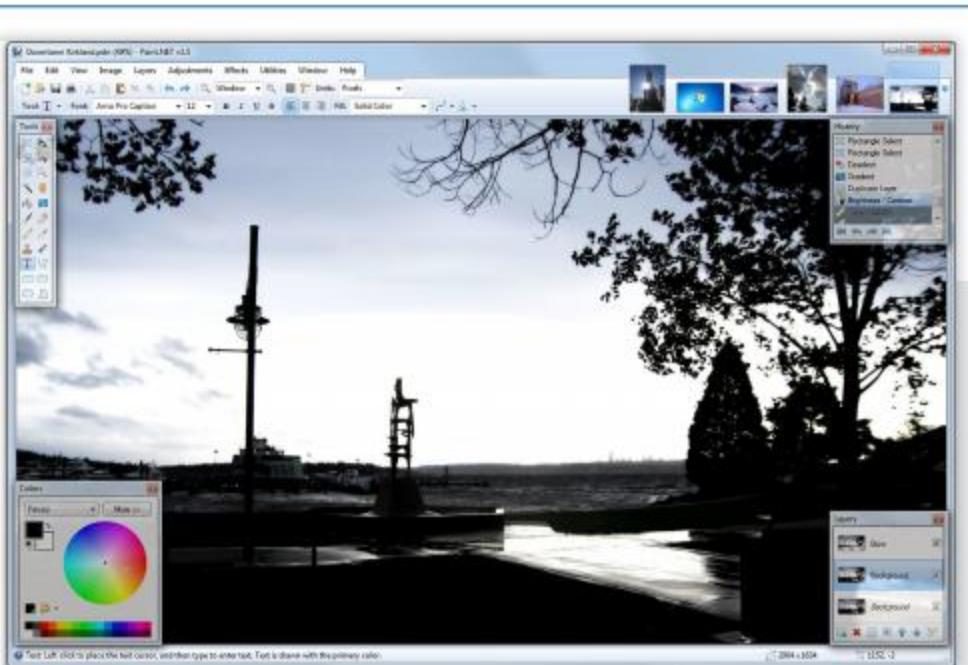
چیزی است که شما نیاز دارید! ما از این نمونه business card PSD که به طور رایگان در Freepik موجود است، استفاده خواهیم کرد، تا نشان دهیم هر کدام از اپ های زیر می توانند یک فایل PSD را باگذاری کرده، نمایش داده و حتی آن را ویرایش کنند.

GIMP

GIMP باید اولین انتخاب شما برای باز کردن و ویرایش یک فایل PSD از بین تمام نرم افزارهای موجود باشد. GIMP علاوه بر ویندوز برای مک و لینوکس هم منتشر شده است و با یاد گرفتن آن می توانید در هر سیستم عاملی از آن استفاده کنید.

نرم افزار باز کردن فایل psd در فتوشاپ

GIMP باید اولین انتخاب شما برای



به PSD بروید فایل File > Open مورد نظر خود را پیدا کنید بر روی Open کلیک کنید. پس از دانلود شما قادر به ۳ نوع ستاپ مختلف هستید Minimal, Standard و Extended. مینیمال حداقل فضای لازم از هارد شما را می‌گیرد و برای باز کردن فایل های PSD کافی است. شما با این برنامه نیاز به هیچ چیز اضافه تری همچون نصب پلاگین ندارید.

IrfanView

این برنامه هم مشابه XnView است، یعنی استفاده‌ی اصلی آن برای دیدن عکس و تبدیل فرمت‌ها می‌باشد. هرچند که تعداد فرمت‌هایی که ساپورت (support) می‌کند کمتر از مورد قبلي جدول ما می‌باشد، اما همه فرمت‌های مهم توسط IrfanView ساپورت می‌شوند.

آنلاین بودن آن است، شما می‌توانید فایل PSD خود را هر کجا که باشید و با هر کمپیوتری باز کنید، فقط کافی است تا به اینترنت دسترسی داشته باشید.

XnView

یک برنامه ساز حرفه ای تصویری است، که به شما امکان می‌دهد تا مجموعه های تصویری خود را به طرق مختلف باز کرده و بینید. این نرم افزار قابلیت‌های پایه‌ی ویرایش تصویر همچون فیلترها و افکت‌ها را هم دارد.

نرم افزار باز کردن فایل psd، باز کردن فایل psd در فتوشاپ

باز کردن فایل PSD بدون فتوشاپ همان طور که می‌بینید طرح بندی این اپ مشابه فتوشاپ بوده و برای استفاده از آن شما را به دردسر نمی‌اندازد. آیا می‌خواهید یک فایل PSD را باز کنید؟ خیلی ساده است!

گاهی شما در RUN کردن به مشکلاتی برمی‌خورید، زیرا Paint.NET از تمامی ویژگی‌های فتوشاپ پشتیبانی نمی‌کند.

Photorea Online Editor

ماید تا حالا اسم Photorea گوش تان نخورده باشد. این اپلیکیشن اینترنتی کمتر شناخته شده اساساً شبیه ورژن آنلاین فتوشاپ یا GIMP عمل می‌کند. هرچند که نمی‌توان این اپ آنلاین را به خوبی مشابه های نامبرده دانست، اما باز هم عملکرد آن فوق العاده است.

نرم افزار باز کردن فایل psd، باز کردن فایل psd در فتوشاپ

باز کردن فایل PSD بدون فتوشاپ همان طور که می‌بینید طرح بندی این اپ مشابه فتوشاپ بوده و برای استفاده از آن شما را به دردسر نمی‌اندازد. آیا می‌خواهید یک فایل PSD را باز کنید؟ خیلی ساده است!

به PSD بروید فایل File > Open مورد نظر خود را پیدا کنید و سپس بر روی Open کلیک کنید.

نکته جالب اینجاست، که Photorea می‌تواند لایه‌های منحصر به فرد را هم بخواند، که خود من شخصاً از یک نرم افزار اینترنتی چنین انتظاری را نداشتم! مثبت ترین نکته درباره این برنامه

Go2Convert

شماره ۷ ماروشه برای دیدن، باز کردن و ویرایش یک فایل PSD نیست. این نرم افزار برای تبدیل فرمت PSD به فرمت های دیگر نظیر PNG یا JPG است.

بر روی Select File کلیک کنید فایل PSD خود را انتخاب کنید بر روی Upload Now کنید بزر روی Open کلیک کنید وقتی آپلود به پایان رسید، شما می توانید از فرمت های زیادی برای تبدیل فایل PSD استفاده کنید. حتی در صورت تمایل می توانید سایز تصویر را تغییر داده و برای فرمت های خاصی فشرده سازی را بر روی فایل انجام دهید.

چرا به جای همه این کارها از فوتوشاپ استفاده نکنیم؟!

این ۷ روش قطعاً کار می کنند، اگر استفاده از آن هاشمارا راضی نگه می دارد، خوب با همان ها کار خود را انجام دهید! اما اگر در آینده تصمیم به کار حرفه ای در حوزهٔ PSD گرفتید، شما واقعاً مجبور خواهید بود، که یک اشتراک اولیه Creative Cloud برای فوتوشاپ داشته باشید. هرچند که می توان از GIMP هم استفاده کرد، اما این اپ هم محدودیت هایی دارد. GIMP برای کاربران معمولی خوب است، اما فوتوشاپ همیشه بهترین گزینه است.

منبع: vakilemelat.ir



عجب به نظر می رسد، اما Google Drive قادر است، که این کار را به خوبی انجام دهد. مهم ترین نکته برای مقایلهٔ ما این است که Google Drive قادر به باز کردن فایل های PSD می باشد.

نرم افزار باز کردن فایل psd، باز

کردن فایل psd در فوتوشاپ
اجرای فایل PSD بدون فوتوشاپ سایت Google Drive کلیک کرده و Upload روی My Drive کلیک کرده و files را انتخاب کنید فایل PSD مورد نظر خود را انتخاب کنید بر روی Open کلیک کنید برای دیدن فایل دبل کلیک کنید.

هرچند که چندین راه برای آپلود تصویر در Google Drive وجود دارد، اما اگر می خواهید فقط یک فایل را باز کنید این ساده ترین راه بود که به شما گفتیم. مزیت استفاده از Google Drive این است که اگر بر سر کمپیوتر شخصی خود نباشید و قادر به نصب نرم افزارهای گفته شده در بالا هم نیستید، Google Drive در دسترس شما خواهد بود.

نرم افزار باز کردن فایل psd، باز
کردن فایل psd در فوتوشاپ
برنامه IrfanView سبک و سریع می باشد و قابلیت نصب پلاگین بر روی آن وجود دارد.

هرچند که IrfanView قادر به رندر کردن PSD های مسطح می باشد، اما قادر به ادیت کردن و یا سیو کردن PSD نیست، مگر آنکه آن را به فرمت متفاوتی ببرده باشید.

به File > Open بروید فایل PSD مسور دنظر خود را پیدا کنید بر روی Open کلیک کنید.

پیشنهاد می کنم، که این اپ را بر روی سیستم خود داشته باشید. اگر از آن برای دیدن عکس های خود استفاده کنید به هیچ وجه پیشمان نمی شوید. این برنامه سبک و سریع می باشد و قابلیت نصب پلاگین بر روی آن وجود دارد.

Google Drive

هرچند که استفاده از Google Drive برای دیدن عکس و فایل کمی



شیء‌رین کاری‌های جست‌وجوی گوگل

ترفندهای گوگل

گوگل فارغ از الگوریتم‌های بسیار هوشمندانه‌ای که برای جست‌وجوهای خود به کار می‌گیرد، جذابیت‌های زیادی دارد که همین جذابیت‌ها در پارهای از موارد محبوبیت آن را دوچند کرده است.

گاهی از غول جست‌وجوگر دنیا کارهایی دیده می‌شود، که هیچ‌کس انتظارش را ندارد، اما همه با دیدنش ذوق زده می‌شوند و حتی خاطراتی از دوران کودکی برای آنها زنده می‌شود. برخی از این کارهای به ظاهر ساده ترفندهایی هستند، که با جست‌وجوی عبارت‌هایی خاص در فهرست نتایج گوگل نمایش داده می‌شوند.

دوست دارید با برخی از این موارد جذاب آشنا شوید؟ در ادامه برخی ترفندهای کمتر شناخته شده را معرفی می‌کنیم:

دایره شناسی: واقع‌نمی‌دانیم چرا باید این ترفند را امتحان کنید، اما چنانچه به هر دلیلی قصد داشتید از بین دو تا 20 عدد، به صورت کاملاً اتفاقی عددی را انتخاب کنید و شناسن خود را بیازمایید، می‌توانید از جست‌وجوی عبارت spinner در گوگل کمک بگیرید. با جست‌وجوی این عبارت یک دایره که به طور پیش‌فرض به مشش یخش تقسیم شده نمایش داده می‌شود و پس از چرخش خودکار صفحه دایره‌ای، نشانگر روی یکی از اعداد توقف می‌کند.

شما می‌توانید از بالا سمت چپ کادر اطراف این دایره، تعداد تقسیم‌بندی‌های صفحه را بین دو تا 20 تغییر دهید و با هر بار کلیک Spin Wheel یک بار دیگر شناسن خود را آزمایش کنید.

قارچ خور معروف: بازی معروف قارچ خور برای بسیاری از دهه‌های اخیر با خاطرات ریز و درشت و البته رکوردهای جذاب همراه است. این بازی یکی از معروف‌ترین و محبوب‌ترین بازی‌های کمپیوتری



داده می شود، یکی از گزینه های دایره را انتخاب و در ادامه با کلیک روی هر بخش از صفحه سعی کنید تا سه خانه افقی، عمودی یا مورب را تصاحب کنید. نکته جالب در بازی این است که با استفاده از مینوی طراحی شده در بالا سمت چپ محیط بازی می توانید play against a friend به صورت دو نفره با دوست یا همکاران آن را اجرا کنید. (بازی دو نفره از روی یک کمپیوتر قابل اجرا است).

سونیک قهرمان: سونیک (Sonic the Hedgehog) شخصیت و قهرمان اصلی بازی سونیک در کنسول سگاست که بسیاری از کاربران با آن خاطره دارند. این شخصیت قهرمان با سرعت و چالاکی بسیار بالای خود به یکی از جذاب ترین و هیجانی ترین بازی ها تبدیل شد و همچنان نیز طرفداران خودش را دارد.

اگر شما نیز به این بازی علاقه مندید، پیشنهاد می کنیم عبارت Sonic Game یا Sonic the Hedgehog را در گوگل جست و جو کنید تا همچون بازی سوپر ماریو، اطلاعات این بازی در سمت راست نتایج گوگل برای شما نمایش داده شود. در ادامه چنانچه دقت کنید شخصیت محبوب سونیک را در پایین سمت راست این اطلاعات نیز مشاهده می کنید که با هر بار کلیک روی آن، همچون روند بازی، سونیک به دور خود می چرخد و شتاب می گیرد.

نکته جالب این است، که این چرخیدن خودش یک قابلیت مخفی است، اما قابلیت مخفی دیگری را نیز در خود جای داده است. چنانچه 25 مرتبه روی سونیک کلیک کنید مشاهده می کنید که سونیک به یک سوپر سونیک ابر قهرمان تبدیل می شود.

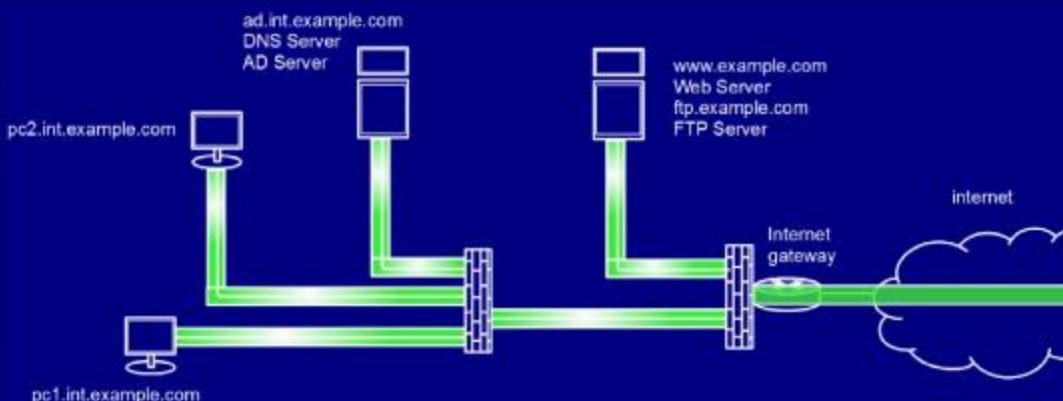
در طول تاریخ است و همین محبوبیت موجب شده مهندسان خلاق گوگل هم سراغ آن بروند و در جست و جوی عبارت Super Mario Brothers نتیجه جذابی را در فهرست نتایج به نمایش درآورند. برای مشاهده این حرکت خلافانه کافی است، عبارت Super Mario Brothers را در جست و جوگر گوگل وارد کنید تا در سمت راست نتایج گوگل، اطلاعاتی از این بازی محبوب برای شما نمایش داده شود.

چنانچه دقت کنید در کنار اطلاعات به نمایش در آمده بلوک محبوب سوپر ماریو (معروف به قارچ خور) شامل یک علامت سوال به شما چشمک می زند. با هر بار کلیک روی این بلوک می توانید به یاد دوران کودکی و چند ساعت اجرای پیوسته این بازی، امتیاز جمع آوری کرده و به صدای خاطره انگیز جمع آوری سکه در این بازی گوش دهید.

بازی تیک تاک تو: بازی معروف tic-tac-toe یکی از ساده ترین بازی هایی است، که به سرعت با در اختیار داشتن یک نکه کاغذ و دو قلم می توانید آن را اجرا کنید. در این بازی شرکت کنندگان با دو علامت دائرة و ضرب در O یا X در یک صفحه شبک 3 در 3 تلاش می کنند به صورت افقی، عمودی یا مورب، سه گزینه همسان را کنترل هم فهرست کنند.

این بازی جذاب در مواردی می تواند حسابی شما را سرگرم کند و خستگی کار طولانی مدت را نیز از بین ببرد. (در صورتی که شما را از کار و زندگی نیندازد!

اگر دوست دارید رقابتی نفسگیر و کوتاه را با گوگل تجربه کنید، کافی است عبارت tic-tac-toe را در آن جست و جو کنید. برای شروع بازی کافی است از صفحه بازی که در فهرست نتایج نمایش



استفاده از سرویس‌های دی‌ان‌اس

از فهرست اتصالات موجود، اتصال مرتبط با اینترنت را مشخص کرده و پس از کلیک راست ماوس روی آن، گزینه Properties را انتخاب کنید.

پس از انتخاب تب Networking روی گزینه Protocol Version 4 دوبار کلیک کنید.

در تب General گزینه address را انتخاب کنید.

به فهرست نتایج برنامه DNS Benchmark مراجعه کرده و آپی دو سرویس دی‌ان‌اس را که در ابتدای فهرست وجود دارند در بخش‌های بهنمایش درآمده در مرحله ۹ وارد کنید.

مرور صفحات وب، سرویس dns رایگان

استفاده از سرویس DNS از رایج‌ترین روش‌های افزایش سرعت دسترسی به سایت‌ها است

نکته: سرویس‌های دی‌ان‌اس ۱.۱.۱.۱ و ۱.۰.۰.۱ دو سرویس دی‌ان‌اس جدید از Cloudflare هستند، که ادعا می‌کنند سریع‌تر از دیگر سرویس‌های دی‌ان‌اس است. شما می‌توانید از این دو سرویس دی‌ان‌اس نیز بهره‌مند شوید و در صورتی که با اعمال تنظیمات دی‌ان‌اس در ویندوز با مشکلی مواجه شدید یا قصد داشتید تنظیمات دی‌ان‌اس در دیگر سیستم‌عامل‌ها را نیز اجرا کنید کافی است به سایت <https://1.1.1.1> مراجعه کنید تا ضمن تشخصیض خودکار سیستم‌عامل دستگاه شما، مراحل تغییر سرویس دی‌ان‌اس در همان سیستم‌عامل نیز آموزش داده شود.

منبع: www.jamejamonline.ir

سرویس‌های دی‌ان‌اس

استفاده از سرویس‌های دی‌ان‌اس (DNS) عمومی یکی از رایج‌ترین روش‌های افزایش سرعت دسترسی به سایت‌ها و مرور صفحات وب به شمار می‌رود.

معروف‌ترین سرویس دی‌ان‌اس عمومی نیز سرویس گوگل است، که با آی‌پی 8.8.8.8 و 8.8.4.4 توسط کاربران شناخته می‌شود. آیا می‌دانید سرویس‌های دی‌ان‌اس دیگری نیز وجود دارند، که با پیکربندی (configuration) آنها روی سیستم‌عامل می‌توانید سرعت گشت‌وگذار در اینترنت را افزایش دهید؟ در این ترفند ضمن آشنایی با روش یافتن سریع‌ترین سرویس دی‌ان‌اس، چگونگی استفاده از آن در سیستم‌عامل ویندوز را نیز فراخواهید گرفت.

به لینک زیر مراجعه کرده و آخرین نسخه از نرم‌افزار DNS Benchmark را دانلود و اجرا کنید:

<https://www.grc.com/files/DNSBench.exe>

پس از اجرای نرم‌افزار به تب Nameservers رفته و روی گزینه Run Benchmark کلیک کنید.

منتظر بمانید تا عملیات بررسی سرویس‌های دی‌ان‌اس با توجه به اتصال اینترنتی شما به اتمام برسد. (حین بررسی فایلی دانلود نکنید یا به سایتی مراجعه نکنید تا نتایج با دقت بیشتری همراه باشد) مطمئن شوید در بالای فهرست نتایج علامت چک‌مارک کنار گزینه Sort Fastest First فعلی است.

کلیدهای Win+R را فشار دهید تا پنجره Run اجرا شود.

عبارت ncpa.cpl را وارد کرده و کلید اینتر را فشار دهید تا

پنجره مدیریت اتصالات شبکه برای شما باز شود.



جیمیل را مورد استفاده قرار دهند.

چگونه از طراحی جدید جیمیل استفاده کنیم؟

مراحل ساده‌ای برای بهره مند شدن از جدیدترین ویرایش جیمیل پیش رو دارد.

ابتدا باید وارد اینباکس جیمیلتان شوید. سپس در گوشه بالا سمت راست پنجره روی آیکون چرخ دنده کلیک کنید. در مبنای کشویی قاعده‌اش مشاهده کنید، که دکمه اول جدید است (Try the new Gmail).

حالا دکمه‌ای را که می‌گوید «جیمیل جدید را امتحان کنید» فشار دهید.

ویژگی‌های این جیمیل جدید چیست؟

این بازطراحی جدید جیمیل چند قابلیت جدید و چند رنگ مضاung را برای اینباکس شما با خود به همراه آورده است. از جمله این قابلیتها تغییرات فوق العاده کیفیت زندگی است.

طراحی جیمیل جدید

درباره قابلیت‌های جدید جیمیل چه می‌دانید؟ در طراحی جدید، امکانات فراوانی به جیمیل افزوده شده که کار با آن را دلچسب‌تر و آسان‌تر می‌کنند.

سرвис پست الکترونیکی جیمیل که توسط شرکت گوگل عرضه شده است، امروزه یکی از محبوب‌ترین و پرکاربردترین سرویس‌های ایمیل در اینترنت به شمار می‌رود، و به همین دلیل، گوگل به صورت مداوم در حال بهینه‌سازی و افزودن امکانات بیشتر به آن است تا کاربران بتوانند هرچه بهتر و سریع‌تر با آن کارکنند.

کاربران جیمیل اکنون این شانس را یافته‌اند که با چند کلیک ساده inbox جدید جیمیل شان را امتحان کنند.

زمزمه این بازطراحی جیمیل قبل از Google IO در کنفرانس رسیده بود، و اکنون جیمیل جدید برای کاربران غیرتجاری در دسترس قرار گرفته است.

این راهنمای کسانی ارائه شده که مایل دارند این بازطراحی inbox

روش استفاده از طراحی جیمیل (Gmail) جدید

Tasks و Calendar. Google Keep را برای شما فراهم می‌آورند. ابزارهای بیشتری را نیز می‌توان به آنجا افزود، مثلاً Asana for Gmail.

قابلیت پاسخ‌های هوشمند گوگل (Google Smart Replies) نیز اضافه شده است. برای برخی از ایمیلهای بالای دکمه Reply، می‌توانید چند پاسخ ساده را بینیسید، که می‌توانید برای پاسخ‌دهی سریع و مختصر به ایمیلهای انتخاب کنید. در حال حاضر این ویژگی برای پاسخهای کوتاه و تشرک‌ها بهترین راهکار است. البته یک قابلیت دیگر وجود ندارد: لینک سریع به پروفایل Google+ قبل از بردن ماوس روی نام یک کاربر در ایمیل باز شده‌ی وی یک پاپ آپ باز می‌شد، که برخی از جزئیات وی و لینکی به پروفایل گوگل پلس اش نمایش داده می‌شد. این پاپ آپ همچنان وجود دارد، ولی ظاهراً گوگل یک میخ دیگر بر تابوت گوگل پلس کوبیده است.

بدین ترتیب و با خواندن این مقاله، اکنون می‌توانید هرچه بیشتر امکانات جدید جیمیل را بشناسید و از آنها استفاده کنید و لذت ببرید!

منبع: www.itna.ir

بعداً که امکان پاسخگویی برایتان فراهم شد به شما یادآوری کند. یک دکمه جدید snooze برای استفاده از این قابلیت وجود دارد، و در جایی راحت در کنار دکمه‌های Mark as unread، Archive، Delete و Mark as read قرار گرفته است.

باز کردن جیمیل

اکنون اگر شما ماوس تان را روی یک ایمیل ببرید، چهار دکمه ذکر شده در سمت راست ایمیل نمایش داده خواهد شد. این باعث خواهد شد که تعامل با آیتم‌ها در اینباکس سریع‌تر شود، چرا که نیازی نخواهد بود، که ایمیل را انتخاب نموده و سپس ماوس تان را به بالای صفحه ای ببرید، که این دکمه‌ها قبل‌اً در آنجا قرار داشتند.

دکمه جدید دیگر در سمت راست اینباکس جیمیل جدید قرار دارند، و امکان دسترسی سریع به Google

یکی از این تغییرات ظریف در این طراحی مشخصاً این است که صفحه طراحی یکدست تری پیدا کرده است. میله جستجو در بالای اینباکس دیگر خارج از محلش به نظر نمی‌رسد، چرا که اکنون شفافیتی دارد، که هر آنچه در پس زمینه باشد را هم می‌توانید ببینید.

برگه‌های Primary، Social و Promotions در بالای اینباکس اکنون به شکلی مرتب بر روی لیست ایمیلهای جای گرفته‌اند. در جایی که ایمیلهای شما قرار می‌گیرند، گوگل رنگ بیشتر و دسترسی آسان به پیوست‌ها را اضافه کرده است. ایمیلهای خوانده نشده هایلایت روشتری نسبت به گذشته دارند، و ایمیلهای انتخاب شده اکنون هایلایت آبی می‌شوند.

در نمایی پیش‌فرض، ایمیلهایی که پیوست دارند نشان خواهند داد، که آن پیوست‌ها واقعاً چه هستند، و شما می‌توانید بدون وارد شدن به ایمیل مستقیماً آنها را باز کنید.

گوگل همچنین آیکن‌هایی را برای برچسبها برای انسواع مختلف ایمیل Inbox، Starred، Important، Sent و بقیه افزوده است. حتی یک نوع جدید در دسترس قرار گرفته است. در ادامه به این قابلیت نیز خواهیم پرداخت.

دکمه‌های جدید جیمیل

علاوه بر طراحی، گوگل برخی ابزارها و تغییرات مفید را نیز افزوده است تا استفاده از جیمیل بهتر شود.

همانگونه که ذکر نمودیم، گوگل اکنون به شما اجازه ساخت شدن موقعت (snooze) کردن ایمیلهای را خواهد داد، تا





به کارگیری کیف پول موبایلی نیازمند درک چهار نیاز اساسی

هرم نیازهای مازلوقرایی است، که براساس آن افراد براساس نیازهای خود در سطح مختلف نیازهای اولیه، نیازهای روحی و نیازهای شخصی، برای انجام عملی، انگیزش پیدا می‌کنند. به طور مشابه می‌توان هرم نیازها برای کیف پول موبایلی را نیز معرفی کرد. البته ممکن است به وسیله آشنایی بانک‌ها با چهار سطح هرم نیاز کیف پول موبایلی، آنها به خودسازی مازلوقرستند، اما این روند به آنها کمک می‌کند تا عوامل رشد پیش‌بینی شده در به کارگیری کیف پول موبایل را درک کنند.

دسترسی به کیف پول موبایلی

۷۲ درصد جمعیت آمریکا صاحب تیلیفون هوشمند هستند. این آمار طی دهه گذشته به طور متواتی رشد کرده است. علاوه بر آن فقط طی سال گذشته بازار شاهد ورود ۱۲ کیف پول جدید بوده است. به همین دلیل بیشتر مردم آمریکا از نیازهای اصلی در هرگ که همان دسترسی به کیف پول موبایلی است، فراتر رفته اند.



به کارگیری کیف پول موبایلی ضرر برساند.

بل گمشده میان این دو راهی توان به وسیله آموزش مشتریان بانک ها برای انجام معاملات پولی ترمیم کرد. همانطور که در کارت های اعتباری و نقدی لایه های امنیتی در حال تکامل است، مشتریان باید درباره روش های امنیتی در کیف پول های موبایلی خود آگاه باشند.

ارزش افزوده

در نهایت مهمترین سطح هرم نیاز در بخش به کارگیری کیف پول موبایلی برای مشتریان، ایجاد ارزش افزوده هنگام خرید است. تحقیقی که موسسه آکسفورد انجام داده نشان داد، حدود ۶۰ درصد مصروف کنندگان جهانی معتقدند که فناوری موبایل، تجربه خرید آنها را غنی تر می کند.

به عنوان مثال کیف پول هایی که برخی خرده فروشان در اختیار دارند، دارای شیوه سفارش پیشرفته، تحويل رایگان و دسترسی راحت به بخش فروش است. علاوه برآن کیف پول های موبایل عمومی نیز با دسترسی به اطلاعات می توانند ارزش افزوده ایجاد کنند. مانند زمانیکه بانک با استفاده از اطلاعات حساب، ترازنامه و تاریخچه معامله های مشتری، به او پیشنهاداتی ارائه می کند تا تراکنش بعدی بهبود یابد.

منبع: www.economicaffairs.ir

قبول کیف پول در خرده فروشی

بازگران بزرگ بازار مانند ستار باکس شاهد موفقیت خارق العاده در پرداخت موبایلی هستند. به نوشته مجله فورچون، یکی از هر چهار معامله پولی برای این غول مواد غذایی از طریق دستگاه موبایل انجام می شود. اما بزرگترین فرست رشد برای کیف پول موبایلی، کسب و کارهای کوچک هستند. در حال حاضر فقط ۳۴ درصد کسب و کارهای کوچک، پرداخت با کیف پول موبایلی را قبول می کنند. هر چند این رقم نشان دهنده افزایش فعالیت با کیف پول موبایلی در سال گذشته است، اما رشد کند و مداوم ممکن است چندان سودآور نباشد. دسترسی مداوم به کیف پول موبایلی در فروشگاه های محبوب، خواه فروشگاه کوچک باشد یا بزرگ، عاملی مهم در تجربه مشتری به حساب می آید.

امنیت

در حالیکه به کارگیری کیف پول موبایلی میان کاربران جوان بسیار زیاد است، اما نگرانی درباره بخش امنیتی حتی میان این نسل هم وجود دارد. تحقیقی که موسسه آکسفورد اکنومیکز (به درخواست NTT DATA و اینجیکو) در این اواخر انجام داده، نشان می دهد، مشتریان برای استفاده از پرداخت موبایلی اشتیاق زیادی دارند، اما نگرانی های امنیتی مانند دزدی هویت یا از بین رفتن سرمایه می تواند در

صنعت پوست قره قل در افغانستان

سے محقق محمد قاسم یاور (مراد)



روسیه، آذربایجان، ایران و ترکیه به شکل مدور و بلند ساخته میشود که قات نمیشود. از این کلاه در ارتش نیست اما ممکن است.

۲- کلاه تقدیم ایشان کلاه

شکل گرد و قد کوتاه ساخته میشود

که بنام کلاه بزکشی نیز یاد میشود. در شمال افغانستان و تمام کشورهای آسیای میانه در میلیت های ترکمن، ازبک و تاجیک عوامل است.

۳- کلاهه قلم : اب کلاهه قلم میشود

و بیشتر در افغانستان مروج است و سالهای قبل کارکنان دولت از آن استفاده مینمودند.

۴- کلاه قرغزی: این کلاه به شکل مخروطی ساخته شده و درساختن آن نیمه پوپول است قره قل کار میشود.

۵- کلاه نیسم دایسره: این نوع کلاه قابلیت قات شدن را دارد و معمولاً مردم عده‌ی از آن استفاده نمی‌کنند.

6- شپوی قره قل: این نوع کلاه به شکل شپوی زنانه ساخته میشود و در اروپا

از پوست این حیوان کلاه، پوستین، وسیله‌نگه، بالاپوش و دستکول ساخته نمی‌شود. پوست قره قل بعد از پسته قلم بهم صادراتی افغانستان پشمار می‌رود که سالانه در حدود 16 الی 50 میلیون دالر آن عاید به دست می‌آید. پوست قره قل رکشورهای انگلستان، دنمارک، فنلاند و چین علاقمندان و خریداران زیاد دارد. از پوست قره قل شش نوع کلاه ساخته می‌شود؛ نمایندگی از فرهنگ‌های مشخص و جداگانه می‌کند. انواع متذکره بطور مختصر بی‌لایاد آوری می‌گردد:

قره قل نام نسل گوسفندی است، که دارای پوست مرغوب بوده و موهای آن شکل حلقه حلقه را دارد. محل اصلی پرورش گوسفندان قره قل کشور ازبکستان است، که این نام هم از شهر قره قل که نزدیک به شهر بخارا واقع است، گرفته شده است. در داخل این شهر جوی بزرگی مملو از لوش ولای سیاه در جربیان است، از همین لحاظ این شهر بنام قره قل (سیاه جوی) نامیده شده است. در زبان ترکی قره به معنای سیاه و قل به معنای جوی است. در مورد اهلی ساختن گوسفندان قره قل معلومات دقیق در دست نیست، اما گفته میشود که 2000 سال قبل از میلاد اهلی گردیده اند. چنین گفته میشود، که نسل گوسفندان اهلی شده قره قل فعلی از دو نوع وحشی آتها به دست آمده است. محلات پرورش گوسفندان قره قل کشورهای آسیای میانه، افغانستان، ایران و کشور افریقایی نامیبا میباشد و در قرن 20 غرض تربیه به المان نیز انتقال داده شده



مورد استفاده زیاد دارد.

چند دهه قبل در شهرکابل دکاکین زیادی در کنار دریای کابل و تیمور شاهی وجود داشت، که در آنها کلاه و بالا پوش قره قل ساخته میشد و بنام بازار کلاه دوزی مسماً بود، اما متأسفانه در این اواخر رونق این بازار ازین رفته است. این خود نشان میدهد، که صنعت پوست قره قل در افغانستان از رونق افتاده و تولید کنندگان، خریداران و استفاده کنندگان محدود دارد. فروشنده‌گان پوست قره قل به این بواره اند که حوادث مختلف در کاهش تولید اشیای که از پوست قره قل ساخته می‌شود و هم چنان تجارت آن نقش دارند. عدم حمایت دولت و مراجع تجاری از صنعت کاران قره قل و تشویق تجارت آن به خارج کشور از عوامل عدمده بحران در تولید و فروش پوست قره قل به شمار می‌رود.

در پروسس پوست قره قل آش دادن آن حایز اهمیت خاص میباشد. بعد از آنکه بره نوزاد تولد شود به سرعت آرا کشته و پوست آرا جدا میسازد. البته دلیل آن این است که حلقه‌های موی بره بالا نرسود، زیرا به هر اندازه که موی یا پشم قره قل چسبیده و باز ناشده باشد به همان تناسب دارای قیمت بلند میباشد. در اکثر موارد قبل از تولد بره مادر او را قصایبی نموده و بره را در بطن مادر ازین میبرند تا جنسیت بهتر بدست آرند. سپس پوست ها را نمک زده و به مدت یک روز سر بر میمانند تا تارهای پشم خوب بخوابد. یک روز بعد پوست ها را در آفتاب می‌گزارند تا خشک گردد و بعد از آن مرحله آش کاری آغاز میگردد. در این مرحله پوست قره قل را برای مدت 18 الی 20 روز نمک و آب جوزده و در میان پوست گاو می‌پوشانند تا مرطوب نگهداشته شود و از آب جو بخارطر آن استفاده میشود تا پوست بعد از خشک شدن نرم باقی بماند. بعد از

3- گل ماشی: پوست است که گل های آن جدا جدا و کوچکتر از دانه لوبیا باشد.

4- گل آره: پوست است که گل های آن شکل دندانه آره را داشته باشد.

5- گل غوزه: پوست است که گل آن مانند غوزه پنبه باشد.

6- گل کیل: پوست را گویند که گل های آن از هم فاصله داشته باشد.

7- گل سوخته: پوست است که گل های آن جلایش نداشته باشد.

8- گل جمع: پوست است که گل های مشخص ندارد یا گل های آن بطور جداگانه قابل شناخت نمیباشد.

کشور ما برای پرورش نباتات موقعیت مناسب جغرافیایی دارد و هر ولایت آن با داشتن اقلیم متفاوت برای پرورش حیوانات

این پوست ها را از میان پوست گاو بیرون کشیده، تراش کاری مینمایند و در آفتاب خشک میکنند. سپس پوست را با چوب خورد می نکانند تا پشم های جداسده در روی پوست قرار گیرد و بعد از آن قسمت

های ناقص آرا قیچی کاری میکنند. آخرین مرحله کار مسورت بندی است که توسط اشخاص مجرب صورت می گیرد تا مطابق نورم های بین المللی باشد و غرض صادر نمودن در کارتن ها جایجا میشود.

کیفیت بهتر پوست قره قل در آنست که حلقه های مو یا پشم آن پرگل، نازک، محکم، حلقوی و چسبیده با پوست باشد. رنگ پوست نیز در کیفیت آن نقش دارد؛ چنانچه رنگ سیاه درجه اول، رنگ کبود درجه دوم، رنگ خاکستری درجه سوم و رنگ شتری درجه چهارم طبقه بندی گردیده اند.

پوست های قره قل از لحاظ داشتن گل های گوناگون به نام های ذیل یاد شده اند:

1- گل قلم: پوست را گویند که گل های باریک و منظم باشند.

2- گل لبه: پوست را گویند که گل های آن مانند دانه لوبیا باشد.

تعداد گوسفندان قره قل (رأس)	شماره ولایت	جواز
۲۶۹۲۴۴۰	۱	جوزجان
۱۹۳۰۶۰	۲	بلخ
۹۳۸۲۸۰	۳	فاریاب
۴۷۲۷۵۰	۴	بادغیس
۲۴۷۳۱۰	۵	قندهار
۱۰۳۸۱۰	۶	تخار
۲۸۰۰۰	۷	بلغان
۵۸۸۵۱	۸	سمنگان
۱۱۳۶۰	۹	هرات



صادر میگردد، اما نسبت جنگ‌ها و عدم اسنقرار ثبات در کشور در سال ۱۹۷۹ به ۴۵۰ هزار جلد تقلیل یافته است. به اساس یک احصایانه قبلی تعداد گوسفندان قره قل در کشور حدود شش میلیون تخمین گردیده بود که همه ساله منحیث محصول اصلی صدها هزار جلد پوست قره قل تولید و به کشورهای خارج صادر میگردد و همچنان از محصولات فرعی آن به صدها تن پشم به دست می‌آمد، که قسمت اعظم این پشم در داخل کشور در صنعت دستی مانند؛ قالین بافی و گلیم بافی به مصرف میرسید.

از مطالعه مختصر پوست قره قل چنین نتیجه به دست می‌آید که برای رشد و توسعه صنعت آن شرایط اقلیمی کشور ما مساعد است و لازم است به آن توجه جدی معطوف گردد. بناءً به مقامات ذیربط پشنهداد میگردد تا به پرورش کنندگان پوست قره قل شرایط بهتر را آماده ساخته و همچنان برای افزایش کمی و کیفی محصولات مالداران پوست قره قل کمک سکتور خصوصی جلب گردد.

منابع:

- ۱- عشرتی، عبدالصمد. قره قل و نقش آن در اقتصاد ملی. وزارت زراعت، سال ۱۳۶۵، ص ۲۹.
- ۲- رشیق، م.ح. پرورش گوسفند و بز. پوهنتون کابل، پوهنخی زراعت، سال ۱۳۸۵
- ۳- کشتیار، گل احمد. پوهنتون کابل، پوهنخی زراعت، سال ۱۳۶۳.
- ۴- پوهه، دنکر هار پوهنتون دری میاشتی علمی - خبرنیزه مجله، شیوه نمه گیه، ۱۳۹۵ کال، ص ۲۱۶

www.azadiradio.com - ۵
www.fa.wikipedia.org - ۶

صادراتی کشور را تشکیل میدهد که سالانه مبالغ هنگفت اسعار خارجی از این رهگذر وارد کشور میشود. طبق یک احصایانه در سال ۱۳۴۷ به تعداد (1693000) جلد پوست قره قل به ارزش ۱.۱۲ میلیون دالر به خارج صادر گردید که ۱۵٪ عایدات و صادرات کشور را تشکیل میداد. در سال ۱۳۵۰ هجری شمسی (176) میلیون جلد پوست قره قل در بدл ۶.۲ میلیون دالر امریکایی و در سال ۱۳۵۹ به تعداد ۱۵۹۲ میلیون جلد پوست قره قل صادر گردید که عاید به دست آمده از آن ۸.۲۸ میلیون دالر بوده است. در سال ۱۳۶۶ هجری شمسی دولت به منظور تنظیم صادرات انتیتیوت پوست قره قل را ایجاد نموده، که ۴۰ نفر در آن مصروف کار بودند و هر نفر روزانه به تعداد ۴۰۰۰ جلد پوست را سورت مینمود.

ارقام فوق نشان دهنده آن است که در افغانستان تجارت پوست قره قل یک شغل عمده ملی و اقتصادی است که قبل از نا امنی در کشور تولید سالانه آن به دو میلیون جلد میرسید، که ۷۰٪ فیصد آن

گوناگون و از جمله برای تربیه گوسفندان قره قل شرایط مناسب را مساعد نموده است. از این جمله ولایات شمال کشور شرایط خوب برای پرورش گوسفندان قره قل دارند. رقم پرورش گوسفندان قره قل در ولایات مختلف کشور در جدول ذیل ملاحظه میگردد:

از ملاحظه جدول فواید که بیشترین تعداد گوسفندان قره قل در ولایات جوزجان و بلخ تحت پرورش قرار داشتند و مقام سوم و چهارم را بالترتیب فاریاب و بادغیس دارند.

گوسفندان قره قل در هوای خشک و دشت‌های کم آب توانق داشته و خشکسالی‌های نوبتی را به خوبی تحمل می‌نمایند. گوسفندان قره قل تا بستان در مقابل حرارت ۴۵ درجه سانتی گرید و در زمستان در منطقه ۳۰ درجه سانتی گرید مقاومت دارند.

طوریکه قبل اشاره شد گوسفندان قره قل افغانی اکثرًا در ولایات شمال (فاریاب، بلخ، جوزجان، سمنگان، بغلان، بادغیس و هرات) تربیه میشوند و یکی از اقلام مهم



تمرکز هنگام درس خواندن و علی‌الخصوص سر جلسه‌ی امتحان می‌تواند بسیاری از دانش آموزان را خوشبخت کند. حتی اگر شما تمام کتاب هایتان را ۳ مرتبه مرور کرده باشید، اما سر جلسه‌ی امتحان نتوانید تمرکز خودتان را حفظ کنید، بدون شک دچار مشکل شده و نمی‌توانید جواب‌های کاملی به سوالات بدھید. از سوی دیگر حتی اگر نتوانسته باشد جزوای را مرور کنید، اگر تمرکز کنید خواهد نتوانست نکاتی را جسته گریخته به یاد آورد و جواب‌های قابل قبولی ارائه دهد.

خوشبختانه راهکاری‌های هوشمندانه‌ی زیادی برای تقویت تمرکز و عدم حواس پرتی وجود دارد که می‌توان با تکیه بر آنها و به کار بستشان، این توانایی را کسب کرده و در موقع مورد نیاز به سراغش رفت:

راهکارهایی هوشمندانه برای تقویت تمرکز حسوس

ذهنتان را متتمرکز کرده و حواس‌تان بلا فاصله منحرف می‌شود. در این موقع بخوبی است، که سریعاً خوراک مناسبی برای بدن و مغزتان فراهم کنید. خوراکی‌های مقوی و سبک می‌تواند بهترین گزینه برای این مسئله باشد.

به همین دلیل داکتران توصیه می‌کنند، که میوه و سبزی زیادی در رژیم خود داشته باشید، تا بتوانید قند و ویتامین مورد نیازتان را فراهم کنید. از طرفی باید از قند و شکر و کربوهیدرات‌های پر اسید شده دوری کنید، چون به یک باره قند خونتان را بالا می‌برند، اما مواد مغذی مطلوبی در آنها وجود ندارد.

او مگا، ۳، ادویه‌جات و گیاهای دارویی، روغن‌های گیاهی نظری زیتون و ناریال نیز می‌توانند مفید باشند. کافین نیز اگر به مقدار کم مصرف شود می‌تواند در برخی مواقع اثرات خوبی بگذارد، اما نباید

دیگر، در ازدحام و سرروصدما متتمرکز نرند. به همین دلیل بسیار مهم است، که صدا و موسیقی مناسب برای فراهم آمدن تمرکزتان را سریعاً بیابید و از آن بهره ببرید.

**برای فعالیت مغزتان خوراک
مناسب فراهم کنید**

اصولاً وقتی گرسنه هستید، نمی‌توانید

به حواس منحرف هایتان غلبه کنید

اینکه حواس‌ستان منحرف بشود، مسئله‌ی بدی نیست. حتی در برخی مواقع ممکن است باعث شود از شرایط خاصی جان سالم به درد ببرید، اما در بسیاری از مواقع نیاز است که این مشکل رفع شود یکسی بدترین کارها که موجب می‌شود حواس‌ستان سریعاً منحرف شود، انجام دادن هم زمان چندکار با هم یا Multitask است. این مسئله موجب می‌شود تمرکزتان روی چند هدف تقسیم شود و نتیجه آنچنان مطلوبی هم به ارمغان نیاید. جالب اینجاست برخی در سکوت تمرکز بیشتری دارند، اما در مقابل گروهی



آنها تمرکز تان را حفظ کنید. در این موقع می‌توانید تکنیک‌هایی نظیر جویدن ساقچ، خوردن فرص‌های خوشبو کننده را استفاده کنید تا با درگیر کردن عضلات فک، بتوانید ذهنتان را کنترول کنید.

طرح کشیدن نیز می‌توانید به ذهن خسته کمی آرامش بدهد. از طرفی بادداشت برداری می‌تواند راهی مناسب برای بدست آوردن تمرکز و هدفی تازه از درس خواندن باشد.

بهترین میانبر برای تقویت تمرکز چیست؟

اگر برای شما تمرکز در فعالیت‌های روزانه مشکل است، می‌توانید از تکنیک پومودورو استفاده کنید. این تکنیک به شما کمک می‌کند که بدون توجه به عوامل بیرونی روی فعالیت خود تمرکز کرده و در فواصل زمانی کوتاه، کارهای بیشتری انجام دهید.

تکنیک پومودورو یکی از روش‌های مدیریت زمان، ابداع شده توسط «فرانچسکو چیریلو» است. طبق این روش بهترین نکه زمانی برای کار کردن ۲۵ دقیقه است. فرد پس از ۲۵ دقیقه کار باید برای مدت کوتاهی مثلًا ۳ تا ۵ دقیقه استراحت کند.

در این فن، هر بازه زمانی ۲۵ دقیقه‌ای یک پومودورو نامیده می‌شود و پس از هر چهار پومودورو یک استراحت طولانی تر ۱۵ تا ۲۰ دقیقه‌ای وجود دارد.

شاید از نظر شما این گونه کار کردن عجیب به نظر برسد، اما محققان دریافت‌های که با استفاده از این روش می‌توان به ذهن خسته استراحت داد و در عین حال زمان‌های تلف شده را کاهش داد.

منبع: www.digito.com

با مدیتیشن سترس تان را مدیریت کنید

اگر در انجام فعالیت تان یا درس خواندن محدودیت زمانی داشته باشید، متوجه خواهید شد، که سترس می‌تواند در برخی مواقع به علت تولید ادرینالین در بدن موجب تقویت تمرکز بشود، اما در طولانی مدت اثرات مطلوبی نمی‌گذارد؛ چرا که سترس همیشگی به حجرات ذهن آسیب می‌زند و ممکن است در طولانی مدت موجب افسردگی، اضطراب، بی‌خوابی و حواس پرتی بشود.

بهترین تکنیک برای مقابله با سترس می‌تواند مدیتیشن باشد. هزاران پژوهش صورت گرفته در این محبت اثبات کرده که مدیتیشن نه تنها می‌تواند سترس را از بین ببرد، بلکه قادر است سلامتی و تقویت تمرکز را در بی داشته باشد. تنفس مناسب هم یکی از راهکارهای کاربردی برای رسیدن به تمرکز به شمار می‌رود.

نگذارید ذهن خسته شده و حوصله‌تان سر بر برو

بسیاری از مطالب به قدری خسته کننده هستند، که نمی‌توانند حین مطالعه‌ی

در مصروفش زیاده‌روی کرد.

دوپامین موجود در بدن را ثابت نگه دارید

انتقال دهنده‌های عصبی، مواد کیمیاوی هستند، که حجرات مغز با استفاده از آنها سعی می‌کنند با یکدیگر ارتباط برقرار کنند. یکی از مهمترین آنها دوپامین است. دوپامین هورمونی است که به افراد پیام «بلند شو و فعالیت کن» را مخابره می‌کند. اگر نمی‌توانید تمرکز کنید مسلماً دوپامین خوشنام کم شده است. انرژی پایین، بی‌حالی و کلافگی از نشانه‌های دوپامین پایین است.

در این موقع بهتر است از چاکلیت، کافئین یا موارد مشابه استفاده کرد تا بهترین نتیجه را کسب نمود. راه بسیار مناسب دیگر که از خوردن بسیار بهتر است، ورزش مداوم است. در این موقع بدن برای تامین انرژی مورد نیاز خود برای فعالیت‌های ورزشی مجبور می‌شود که مقداری زیادی از دوپامین تولید کند. بیاده روی تند، یوگا، تای چی یا سایر فعالیت‌های دیگر می‌تواند دوپامین مورد نظرتان را تهیه کند.



نکات اصلی اقتصاد خرد

بخش نخست

- سرمایه شامل ماشین آلات، ابزار آلات، ساختمان‌ها و دیگر وسایلی است که در تولید کالاهای و خدمات مورد استفاده قرار می‌گیرد.
- منظور از سرمایه مالی که در بازار مالی مورد استفاده قرار می‌گیرد، دارایی‌های مالی نظری اوراق قرضه و اوراق سهام است.
- زمین که یکی از عوامل تولید است، شامل خود زمین، آبهای جنگل‌ها، معادن و ... می‌باشد.
- اهمیت عامل مدیریت به عنوان یکی از عوامل تولید، در پذیرش ریسک ترکیب عوامل تولید دیگر یعنی کار، زمین و سرمایه است.
- هر اقتصادی صرف نظر از نوع آن می‌باشد پاسخگوی این سه سوال باشد: ۱. چه کالایی تولید شود؟ ۲. چگونه تولید شود؟ و ۳. برای چه کسی تولید شود؟
- اقتصاد اثباتی که در آن از قضاوت‌های ارزشی خبری نیست، در رابطه با آنچه که هست، بحث و تجزیه و تحلیل می‌کند.
- اقتصاد دستوری که در آن از تجزیه و تحلیل خبری نیست، در رابطه با آنچه که در اقتصاد باید باشد، بحث می‌کند.
- آن بخش از اقتصاد که در رابطه با متغیرهای کلان اقتصادی و تأثیر متقابل آنها بحث می‌کند، در حیطه اقتصاد کلان است.

مهمترین نکات اقتصاد خرد (خلاصه‌ای بسیار مفید بر مباحث اقتصاد خرد)

- علم اقتصاد که از شاخه‌های علوم اجتماعی است، علم تخصیص بهینه منابع کمیاب به منظور تولید کالاهای و خدمات مورد نیاز بشر به منظور مصرف در حال و آینده تعریف می‌شود.
- خواسته‌های انسان چیزهایی نظری کالاهای و خدمات است که مردم تمایل به داشتن آنها دارند.
- خواسته‌های انسان نه تنها از فردی به فرد دیگر تغییر می‌کند، بلکه در طی زمان نیز دگرگون می‌شود.
- منابع اقتصادی یا عوامل تولید، امکاناتی هستند که به منظور تولید کالاهای و خدمات مورد نیاز انسان، مورد استفاده قرار می‌گیرند.
- در دنیاگی که همه منابع اقتصادی آزاد یا رایگان باشد، به لحاظ آنکه همه خواسته‌های انسان تامین می‌گردد، مسائل و مشکلات اقتصادی نیز وجود ندارد.
- منابع اقتصادی یا عوامل تولید به چهار دسته شامل: کار، سرمایه، زمین و مدیریت تقسیم می‌شود.
- کار شامل کوشش‌های فکری و جسمی افراد به منظور تولید کالاهای و خدمات است.



از آن کالا یک رابطه مستقیم وجود دارد، که به آن قانون عرضه می‌گویند.

- اگر قیمت یک کالا تغییر کند، مقدار عرضه شده از آن کالا تغییر می‌کند و در این حالت حرکت روی منحنی عرضه می‌باشد.

• اگر قیمت یک کالا ثابت باشد و عوامل دیگر نظر فناوری و قیمت عوامل تولید نظیر مسواد اولیه و دستمزد کارگران تغییر نماید، در این صورت منحنی عرضه منتقل می‌گردد.

• تعادل وضعیتی است که تمایلی برای تغییر آن وجود ندارد.

• در قیمت تعادلی مقدار عرضه شده و مقدار تقاضا شده با یکدیگر برابرند.

• کشنش قیمتی تقاضا تغییرات نسبی مقدار تقاضا شده به تغییرات نسبی قیمت است.

• چنانچه کشنش قیمتی تقاضا بیش از یک باشد، تقاضا را باکشش گویند. بر عکس اگر کشنش قیمتی تقاضا کمتر از یک باشد، تقاضا را بی کشن گویند.

• کشنش نقطه‌ای تقاضا برابر است با فاصله یک نقطه‌روی منحنی تقاضا تا محور مقدار، تقسیم بر فاصله همان نقطه تا محور قیمت.

• کشنش قیمتی تقاضا با شیب منحنی تقاضا متفاوت است، زیرا شیب منحنی تقاضا که به صورت خطی است در تمام طول منحنی ثابت است، در حالی که هرچه روی منحنی تقاضا و از بالا به سمت پایین حرکت کنیم، کشنش قیمتی تقاضا کاهش می‌یابد.

• اگر منحنی عرضه دارای عرض از مبدأ مثبت باشد، در تمام نقاط آن کشنش قیمتی بیشتر از یک است، در حالی که اگر عرض از مبدأ منفی باشد، در تمام نقاط منحنی عرضه کشنش قیمتی کمتر از یک است.

• اگر منحنی عرضه از مبدأ مختصات

در قیمت‌های مختلف و در یک دوره معین خریداری نماید.

• بین قیمت یک کالا و مقدار تقاضا شده از آن کالا رابطه عکس وجود دارد، که به آن قانون تقاضا می‌گویند.

• اگر قیمت یک کالا تغییر کند و عوامل دیگر ثابت باشد، در این صورت مقدار تقاضا برای آن کالا تغییر کرده و ماروی منحنی تقاضا حرکت می‌کنیم.

• اگر قیمت یک کالا ثابت باشد و عوامل دیگر نظر سایقه مصرف کننده، درآمد مصرف کننده و قیمت کالاهای وابسته به این کالا و انتظارات تغییر نماید، در این صورت منحنی تقاضا منتقل می‌گردد.

• عرضه در حقیقت مقادیر مختلف یک کالا را که فروشنده‌گان تمایل دارند و قادرند در قیمت‌های مختلف بفروشند، نشان می‌دهند.

• بین قیمت یک کالا و مقدار عرضه شده

• حوزه اقتصاد خرد آن بخش از اقتصاد است که در رابطه با رفتار واحدهای

اقتصادی و متغیرهای جزئی نظری قیمت یک کالا، میزان تولید یک کالا، بازار یک کالا و ... بحث می‌کند.

• بازار در حقیقت شامل مجتمعه‌ای از خریداران و فروشنده‌گان است که به منظور خرید و فروش کالاهای خدمات با یکدیگر ارتباط برقرار می‌کند.

• قیمت، مقدار پول یا کالایی است که خریدار در مقابل مبالغه کالا به فروشنده پرداخت می‌کند.

• در اقتصادهای بازار، قیمت نقش مهمی در تخصیص منابع دارد. به عبارت دیگر میکانیزم قیمت هاست که تعیین می‌کند چه کالایی تولید شود، چگونه تولید شود و برای چه کسانی تولید گردد.

• تقاضا نشان دهنده مقادیر مختلف از کالاست که خریدار تمایل دارد و قادر است



- در روش کاردینالی فرض می شود، که مطلوبیت نهایی مصرف یک کالا نزولی است، یعنی با مصرف واحد های بیشتر از یک کالا مطلوبیت نهایی آن کاهش می یابد.

- در روش حد اکثر کردن مطلوبیت خود، ترکیبی از کالاها را انتخاب می کند که نسبت مطلوبیت نهایی به قیمت برای همه کالاها برابر باشد.

- هر منحنی بی تفاوتی مجموعه سبد هایی است که برای مصرف کننده مطلوبیت یکسانی را ایجاد می کند. به عبارت دیگر روی هر منحنی بی تفاوتی مقدار مطلوبیت ثابت است.

- منحنی های بی تفاوتی دارای شبیه منفی هستند، یکدیگر را قطع نمی کنند و با حرکت به طرف راست و منحنی های بی تفاوتی بالاتر، مقدار مطلوبیت افزایش می یابد.

- نرخ نهایی جانشینی \times برای لا تعداد واحد های کالای لا است که مصرف کننده حاضر است به منظور بدست آوردن یک واحد بیشتر از کالای \times از دست بدهد، به طوری که مطلوبیت وی تغییر نکند.

منبع: وبسایت economicaffairs

- عرضه بیش از کشش منحنی تقاضا باشد، در این صورت بخش مهمی از افزایش صادرات در اثر افزایش تولیدات داخلی است. در حالی که اگر تقاضا از کشش پذیری بیشتری برخوردار باشد، افزایش صادرات بیشتر در اثر کاهش مصرف داخلی است.

- در مدل عرضه و تقاضای دینامیک (مدل تار عنکبوتی)، رسیدن به قیمت و مقدار تعادلی و یا دور شدن از آنها بستگی به کشش منحنی های عرضه و تقاضا دارد.

- ستانلی جونز اولین کسی است که به رابطه بین مطلوبیت و قیمت اشاره نموده است. وی استدلال می کند، که این مطلوبیت نهایی است که به قیمت مربوط می شود.

- در نظریه کاردینالی مطلوبیت فرض می شود، که مطلوبیت نیز تغییر قیمت و مقدار قابل اندازه گیری می باشد.

- در نظریه اردینالی مطلوبیت قابل اندازه گیری نیست، در حالی که این امکان وجود دارد، که افراد بسته های مختلف کالا را از نظر مطلوبیت رتبه بندی نمایند.

- در هر دو روش کاردینالی و اردینالی مصرف کننده با توجه به محدودیت بودجه اش می خواهد مطلوبیت خود را حد اکثر کند.

عبور کند، پیوسته کشش قیمتی آن برابر يك است.

- کشش درآمدی تغییرات نسبی مقدار تقاضا به تغییرات نسبی درآمد است.

- اگر کشش درآمدی يك کالا مثبت باشد، کالا نرمال و در حالتی که منفی باشد، کالا از نوع پست است.

- اگر کشش درآمدی مثبت و بیشتر از يك باشد کالا لوکس است، در حالی که اگر کشش درآمدی مثبت و کمتر از يك باشد، کالا ضروری است.

- کشش تقاطعی تقاضای کالای \times برابر است با درصد تغییرات مقدار تقاضای کالای \times به درصد تغییرات قیمت کالای \times .

- چنانچه کشش تقاطعی دو کالا مثبت باشد، دو کالا جانشین هم هستند، در حالی که اگر کشش تقاطعی منفی باشد، دو کالا مکمل می باشند.

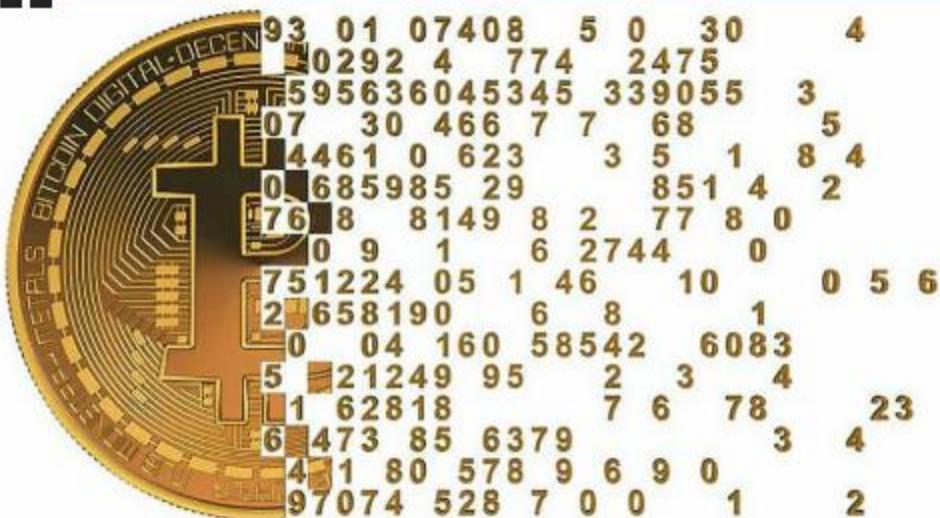
- در مالیات بر فروش، مالیات بین خریدار و فروشنده تقسیم می شود. اگر کشش عرضه بیش از تقاضاست، در این صورت عرضه کننده سهم کمتری از مالیات را متحمل می شود و بر عکس.

- وقتی دولت به کالایی بارانه پرداخت می کند، بین خریدار و فروشنده تقسیم می شود. اگر کشش عرضه بیش از تقاضاست، در این صورت سهم عرضه کننده از سب سایدی کمتر است و بر عکس.

- در اثر مالیات بر واردات و به شرط آنکه عرضه و تقاضا کشش پذیر باشند، عرضه و تولید داخلی کالا افزایش و تقاضای داخلی و واردات آن کالا کاهش می یابد.

- اگر دولت به منظور تشویق صادر کنندگان به کالاهای صادراتی سب سایدی پرداخت نماید، موجب افزایش صادرات می گردد.

- چنانچه دولت به کالای صادراتی سب سایدی پرداخت کند و کشش منحنی



در مورد بیت کوین و حمایت از صرف کننده چه؟

بیت کوین دست مردم را باز می گذارد تا با شرایط خودشان، تراکنش انجام دهدن. هر کاربری می تواند مانند پول نقد، پرداختها را ارسال و یا دریافت کند، اما همچنین می توانند در قراردادهای پیچیده تری هم مشارکت کنند. چند امضاپی، اجازه می دهد که یک معاهده پولی توسط شبکه پذیرفته شود تها اگر تعداد معینی از اعضاء یک گروه تعريف شده، موافق امضا کردن آن تراکنش باشند. این باعث نوآوری در توسعه سرویس های مبانجی حل اختلاف در آینده خواهد شد. چنین سرویس هایی می توانند در صورت عدم توافق بین طرفین، در نقش طرف سومی برای تایید یا رد معاهده پولی وارد عمل شوند، بدون اینکه بر پول آنها کنترول داشته باشند. برخلاف پول نقد و یا دیگر روشهای پرداخت، بیت کوین همیشه یک سند عمومی از انجام تراکنش از خود بر جای میگذارد که بطرور بالقوه می تواند به عنوان مدرکی بر علیه کسب و کارهایی که کلاهبرداری می کنند، بکار گرفته شود.

شایان ذکر است، که سوداگران که همواره به وجهه عمومی خود برای بقای کسب و کارشان وابسته اند و به کارمندانشان حقوق می پردازنند، در هنگام معامله با مصرف کنندگان جدید خود، سطح دسترسی یکسانی به اطلاعات ندارند. بیت کوین هم فرد و هم کسب

پرسش های رایج درباره بیت کوین (Bitcoin)

بخش سوم

درباره بیت کوین و مالیاتهای آن چه؟

بیت کوین ارز بدون پشتونه ای نیست، که در هر دستگاه قضایی، پولی قانونی بشمار باید، اما مشمولیت مالیاتی اغلب فارغ از واسطه ای بکار رفته، شامل حال بیت کوین هم می شود. قوانین بسیار گوناگونی در بسیاری از دستگاه های قضایی وضع شده است، که می توانند درآمد، فروش، دستمزد، بهره های سرمایه ای و یا اشکال دیگر مشمولیت های مالیاتی را برای بیت کوین ایجاد کند.

بعد، دیگر بیت کوینی صادر نخواهد شد. در این نقطه، احتمالاً بطور اختصاصی به استخراج کنندگان بیت کوین مقدار کمی کارمزد تراکنش پرداخت خواهد شد.

چرا بیت کوینها بالرزش هستند؟

بیت کوینها ارزشمندند چون به عنوان شکلی از پول، مفید هستند. بیت کوین ویژگیهای پولی دارد (پایسداری، قابلیت حمل و نقل، تعویض پذیری، کمیابی، بخش پذیری و شناخت پذیری)، ویژگیهای

و کارها را در برابر پرداخت های برگشتی تقلیلی محافظت می کند و در عین حال به مصرف کننده ایسн انتخاب را می دهد، که چنانچه نخواهد به یک سودآفر خاص اعتماد کند، خواستار حفاظت بیشتر باشد.

اقتصاد

بیت کوینها چگونه ساخته می شوند؟

بیت کوینها در فرایندی رقابتی و تمرکز زدایی شده که "استخراج" نام دارد، تولید می شوند. این فرایند مستلزم آن است که افراد از شبکه برای خدمات خود، جایزه دریافت کنند. استخراج کنندگان بیت کوین معاهده پولی را پردازش کرده و با استفاده از سخت افزار تخصصی، شبکه را اینم کرده و در عوض آن بیت کوینهای جدید جمع آوری می نمایند.

طراحی پروتکل بیت کوین به گونه ایست، که بیت کوینهای جدید را با نزدیکی توکن می کند. به این ترتیب استخراج بیت کوین یک کسب و کار رقابتی خواهد شد. اگر استخراج کنندگان بیشتری به شبکه پیووندند، سودآوری مرتبأ مشوار خواهد شد و استخراج کنندگان باید بدنبال بازده برای کاهش هزینه های استخراج باشند. همچنین مرجع مرکزی یا توسعه دهنده ای، اختیار آنرا ندارد تا سیستم را برای افزایش سود، کنترول یا دستکاری کند. هر ند بیت کوین در جهان، هر آنچه را که در تعابق با قوانینی که انتظار میروند سیستم از آن پیروی کند، نباشد حذف خواهد کرد.

بیت کوینها با نرخی کاهنده و قابل پیش بینی تولید می شوند. تعداد بیت کوینهای جدیدی که هر سال تولید می شود، بطور اتوماتیک در طول زمان نصف می شود تا اینکه مجموع بیت کوینهای موجود به 21 میلیون برسد. از این هنگام به



چه چیزی بهای بیت کوین را تعیین می کند؟

بهای بیت کوین با قانون عرضه و تقاضا معلوم می شود. با افزایش تقاضا برای بیت کوین، بهای آن نیز افزایش می یابد و با کاهش تقاضا، از بهای آن کاسته می شود. تعداد بیت کوینهای در گردش محدود است و بیت کوین های جدید با نرخی کاهنده و قابل پیش بینی تولید می شوند که به این معنی است که تقاضا باید تابعی از این سطح تورم باشد تا بتواند قیمت را ثابت نگهدارد. چون بازار بیت کوین در مقایسه با آنچه باید باشد، هنوز کوچک است، بنابراین، برای بالا و پایین

بیت کوین بر مبنای خواص ریاضی استوار شده است، نه بر مبنای خصیتیهای فزیکی (مانند طلا و نقره) و نه بر اساس اعتماد بر مرجعی مرکزی (مانند ارزهای بدون پشتوانه). مختصر آنکه، ایسن ریاضیات است که بیت کوین را پشتیبانی می کند. با این ویژگی ها، تمام آنچه که برای شکلی از پول بودن و ارزش داشتن لازم است، اعتماد و پذیرش است. در مورد بیت کوین، رشد کاربران، سودآگران و کسب و کارهای نوپا، گویای مطلب است. مانند تمامی ارزها، بیت کوین ارزش خود را تنها و بطور مستقیم از کسانی می گیرد که آنرا برای پرداخت وجه پذیرفته اند.



احساسی می تواند سلب اعتماد از بیت کوین، اختلاف زیاد بین ارزش و قیمت که بر مبنای اقتصاد بیت کوینی نباشد، پوشش مطبوعاتی فزاینده که موجب تحریک تقاضای سوداگرانه می شود، ترس از عدم قطعیت و شور و شوق غیر منطقی خارج از عرف روز و حرص و طمع باشد.

آیا بیت کوین، ترفند پونزی است؟
ترفند پونزی یک عملیات سرمایه گذاری کلاهبردارانه است، که به سرمایه گذاران بجای آنکه از محل سود حاصل از کسب و کار بهره پرداخت شود، از پول خود آنها یا از پولی که توسط سرمایه گذاران بعدی فراهم می شود، سود پرداخت می کند. ترفند پونزی (Ponzi) بگونه ای طراحی شده است، که چنانچه اگر مشارکت کنندگان جدید به تعداد کافی وجود نداشته باشد، با ضرور زیان آخرین سرمایه گذاران خود، فرو خواهد پاشید.

بیت کوین یک پروژه نرم افزاری رایگان بدون هیچگونه مرجعیت مرکزی است. در نتیجه، هیچکس در موقعیتی نخواهد بود که بتواند در مورد بازگشت سرمایه گذاری، نمایندگی های جعلی بازار. درست مانند دیگر ارزهای اصلی دیگر مثل طلا، دالر امریکا، یورو، یمن وغیره، هیچ قدرت خردی تضمین شده ای وجود ندارد و نرخ مبادله آزاده شناور است. این به حالت ناپایداری خواهد انجامید که در آن صاحبان بیت کوینها می توانند بطور غیرمنتظره ای پول بدست آورده و یا از دست بدتهند. گذشته از گمانه زنی ها، بیت کوین همچنین یک سیستم پرداخت با ویژگیهای مفید و رقابتی است که هزاران کاربر و کسب و کار از آن استفاده می کنند.

دشوار دانست. بیت کوین در طی سالها پس از آغاز به کارش، ثابت کرده که قابل اعتماد است و پتانسیل زیادی برای رشد دارد. اما هیچکس در آن موقعیت نیست که بتواند آینده بیت کوین را پیش بینی کند.

رفتن قیمت بازار نیاز به مقدار چشمگیری پول نیست و در نتیجه قیمت بیت کوین هنوز بسیار متغیر است.

آیا بیت کوین می تواند ارزش خود را از دست دهد؟

بله. تاریخ پر است از ارزهایی که ورشکست شدند و دیگر استفاده ای از آنها نمی شود، مثلاً مارک آلمان در دوران جمهوری ویمار و اخیراً نیز دالر زیمبابوی. اگر چه که شکست ارزهای قیلی معمولاً به دلیل تورم زیاد بود که غیرممکن است برای بیت کوین اتفاق بیفتند، ولی همواره احتمال شکستهای فنی، ارزهای رقیب، مسایل سیاسی و جز آن وجود دارد. یک قاعده سرانگشتی ساده می گوید که هیچ ارزی را نباید مطلقاً اینم از ورشکستگی یا شرایط

بلی. تاریخ پر است از ارزهایی که ورشکست شدند و دیگر استفاده ای از آنها نمی شود، مثلاً مارک آلمان در دوران جمهوری ویمار و اخیراً نیز دالر زیمبابوی. اگر چه که شکست ارزهای قیلی معمولاً به دلیل تورم زیاد بود که غیرممکن است برای بیت کوین اتفاق بیفتند، ولی همواره احتمال شکستهای فنی، ارزهای رقیب، مسایل سیاسی و جز آن وجود دارد. یک قاعده سرانگشتی ساده می گوید که هیچ ارزی را نباید مطلقاً اینم از ورشکستگی یا شرایط



روش های اشتباه برای یافتن شغل مناسب

کالج خود را بگیرید، میتوانید کار پیدا کنید. اما متأسفانه این مساله همیشه واقعیت ندارد. دیگر مثل قدیم نیست که داشتن مدرک دانشگاهی تضمین کننده پیدا کردن شغل مناسب باشد.

اینروزها تعداد زیادی از فارغ التحصیلانی که مدارک لیسانس و بالاتر دارند، ماه ها و حتی سال هاست شغل مناسب ندارند. بیشتر کارفرمایها تمایل به استخدام افراد با تجربه دارند. این مساله باعث نامیدی و گیج شدن فارغ التحصیل هایی میشود، که تصور می کردند بعد از دانشگاه بلا فاصله شغل مناسب می یابند و مشغول به کار میشوند.

۲. دنبال علایق خود بروید، پول خودش می آید

در واقعیت، نمیتوان دنباله روح علایق شخصی در مسیر یافتن شغل مناسب بود. بطور مثال، اگر علاقه مند به هنرهای هم چون سفالگری یا نقاشی هستید، باید بدانید که فرصت های شغلی چندانی برای این هنرها وجود ندارد. در واقع، افرادی که متناسب با علاقه مندی های خود کار پیدا میکنند بسیار محدود و کم هستند.

توصیه های اشتباه برای یافتن شغل مناسب چیست؟

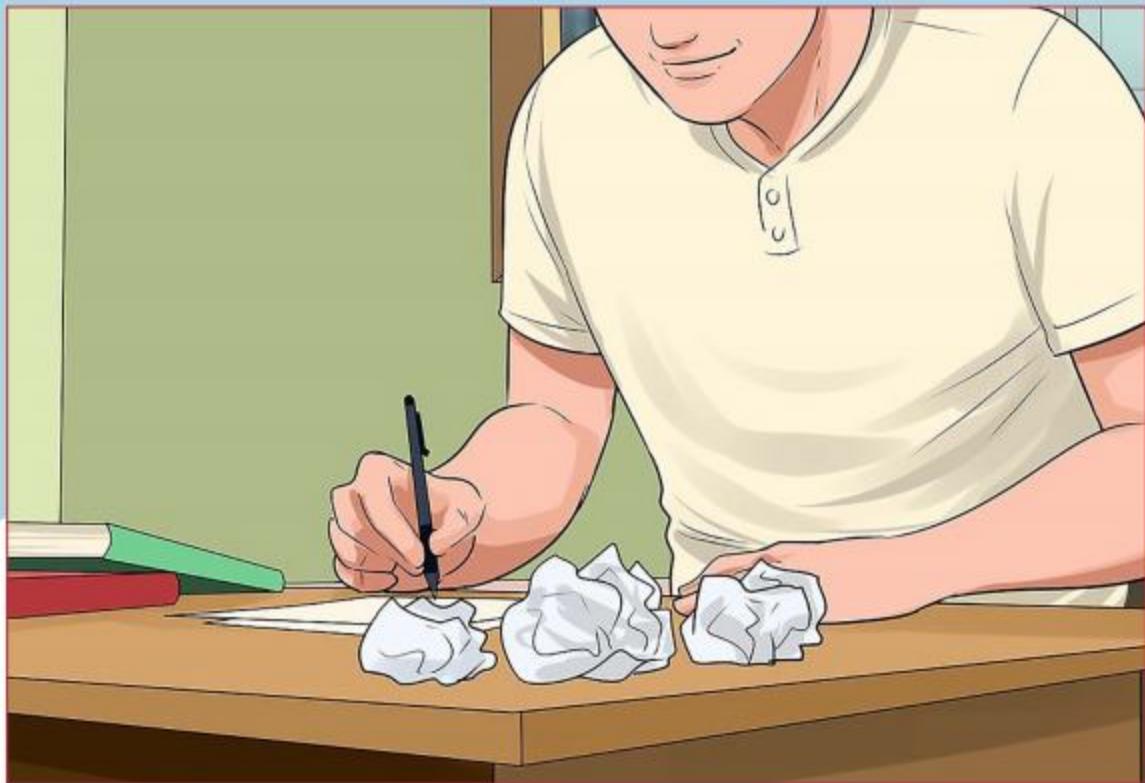
روشهای پیدا کردن برای شغل مناسب زیاد توصیه میشود، ولی عده ای از این روشها مناسب برای یافتن شغل مناسب شما نیست. توصیه هایی که برای پیدا کردن شغل مناسب میشود همه برای هر شخصی خوب نیست.

شش توصیه نادرست در یافتن شغل مناسب

پس چطور شغل مناسب خود را پیدا کنیم و توصیه های نادرست در مورد شغل مناسب را در اینجا باخوانید. همیشه توصیه ها و نظرهای مختلفی در مورد کار پیدا کردن از اطرافیان، دوستان و حتی مدیران خود می شنویم. اما بیشتر مواردی که عموماً میشنویم صحت ندارند و کاربردی نیستند. در اینجا شش مورد از این توصیه های نادرست را نام بردہ ایم، که نباید به آن ها توجه کنید.

۱. با مدرک دانشگاهی خود میتوانید کار پیدا کنید

به داش آموزان همیشه گفته می شود، اگر مدرک



۵. اگر نمیدانید چه کار کنید، دنبال مدرک گرفتن باشید

ثبت نام در کلاس های متفرقه و گرفتن مدارک تحصیلی از آنها زمانی مفهوم پیدا می کند، که بخواهید کاری را آغاز کنید و به آن مدرک نیاز دارید، اما اگر به امید پیدا کردن شغل مناسب به دنبال گرفتن مدرک در رشته های مختلف هستید، باید بگوییم اینکار هدر دادن پول وقت است. افرادی که بدون هدف به دنبال گرفتن مدرک از موسسات مختلف هستند، فقط خود را زیر بار هزینه های اضافه برده اند و موقعیت شغلی آن ها تقویتی با قبل خواهد داشت.

۶. موسسات آموزشی بشما کمک می کنند، تا شغل

خوب پیدا کنید

مدارکی که موسسه های آموزشی به شما ارائه می دهند، عموماً زمانی ارزش پیدا می کند که شغل مورد نظر به آن مدرک نیاز داشته باشد. در حقیقت، مشغول تحصیل بودن در رشته های دیگر میتواند شما را از تجربه کار دور نگه دارد و باعث شود تا به دنبال شغلی با حقوق بیشتر باشید؛ زیرا باید هزینه تحصیل خود در آن موسسه را نیز پردازید و از همه بدتر اگر برای کاری که هیچ ارتباطی با رشته شما ندارد، تقاضای بدھید، بیشتر کارفرمایان تصور میکنند کاری که برای آن رزومه پر کرده اید را دوست ندارید و این به ضرر شما تمام خواهد شد.

بهترین هدف این است که به دنبال شغلی باشید، که با رضایت کامل آنرا انجام دهید، لازم نیست حتی مطابق علاقه شما باشد.

۳. اگر شغل مناسب پیدا نکردید، کسب و کار خودتان را

راه پیدا زید

ایجاد کسب و کار شخصی، کار ساده ای نیست و در واقع، کار هر شخصی نیست. شما باید کالایی برای فروش داشته باشید، که مردم بخواهند آنرا از شما بخرند نه از حریف شما. شما همچنین باید توانایی بازاریابی کردن برای محصولات خود، رسیدگی کردن به مشکلات مالی، داشتن سرمایه کافی و قابلیت دست و پنجه نرم کردن با صدھا مشکل دیگر را داشته باشید. این روش به هیچ عنوان درمانی برای هر کسی که کار پیدا نمیکند یا از کار خود راضی نیست، نیست.

۴. رشته تحصیلی شما تعیین کننده شغل شماست

دانشجویان بعد از فارغ التحصیل شدن تصور می کنند، میتوانند دقیقاً مطابق بر رشته تحصیلی خود شغل مناسب پیدا کنند. اما این مسئله همیشه ممکن نیست، مخصوصاً رشته های علوم انسانی، شما شاید مدرک زبان داشته باشید، اما منشی باشید، یا مدرک جامعه شناسی داشته باشید و در بخش بازاریابی مشغول بکار باشید. البته از طرفی باید گفت، مدارک علمی، فنی، انجینیری و ریاضی رشته هایی هستند، که امکان پیدا کردن مشاغل مرتبط با آنها بیشتر است.

کوت کوت کې په دېره لړه موده کې د توکو پیر او پلور ترسه کرو.

اوسم مهال په نړۍ کې زیاتې برښنایی سوداګری شبكې موجودې دی، چې په نړۍ کې بې یو لوسي اقتصادي انقلاب رامنځته کړي دي، خود برښنایی سوداګری لومری شبکه د امریکا په متحده ایالات کې په 1996 کال ز، کې د جف پېزوس لخوا د آمازون (Amazon) تر نامې لاندې رامنځته شوه، چې مرکزي دفتر بې په واشنکتن کې دي.

د نوموري شبکې سوداګری په لومری سر کې د کتابونوله پلور شخه پیل شوه او وروسته بې د پیلاپلو توکو پیر او پلور ته لاس واچاوه، چې اوسم مهال هر کال په میلیاردو دالره راکړه ورکړه کوي.

برښنایی سوداګری خه دول ترسه کېږي؟

برښنایی سوداګری د Shopping Cart په نوم د یو عملیاتی سیستم پر مت ترسه کېږي، چې پیرودونکي کولاي شي، د خپلې ارتیا ور توکي په انلاین دول د دغه سیستم (Shopping Cart) په واسطه ترلاسه کري.

د Shopping Cart په مرسته کله چې پیرودونکي یو انلاین پلورنځي ته نووځي، نو د خپل ارتیا ور توکي باندي کلېک کوي او د کمانډ Add to my cart کمانډ ورکوي او تر دي وروسته وېبانه د پیسو غوښته کوي، خو دلته ضروري خبره داده، چې په برښنایی سوداګری کې پیرودونکي باید الکترونیکي کارت ولري، چې غوره نمونه بې ماسټر کارت، وېزه کارت او کربډټ کارت دي.

وروسته له دي له پیرودونکو د اجناسو مطابق پیسې گرڅول کېږي او اجناس د پیرودونکي موقعیت نه انتقالوي.



نور برښنایی سیستمونو په منځ ته رانګ سره ایجاد شوه.

برښنایی سوداګری د سوداګری هغه دول دي، چې تولې معاملې بې د انټرنېټ په وسیله ترسه کېږي او د ګن شمېر دولونو په لرلو سره د انټرنېټ یو مهم ارخ کېل کېږي. برښنایی سوداګری کېټه اخیستونکو ته دا فرصت برابروي، چې د خپل توکو د پیر او پلور لپاره پرته له کوم خند او خند شخه یو له بل سره خپل مالونه شریک کري.

په برښنایی سوداګری کې اړنه یو، چې د خپل سوداګریزو مالونو د پیر او پلور لپاره په ورخو او اونیو انتظار وباسو، بلکې په اسانۍ سره کولاي شو په دېره ساده طریقه د خپل موبایل او کمپیوټر له لاري د نړۍ په

د برښنایی سوداګری مفهوم او پېژندنه

لیکنې: کلاب بهار

برښنایی سوداګری د سوداګری د نور دولونو برعلاوه، دغه دول سوداګری د ننۍ زمانې یوه دېره پرمختله پنه د او د دودیزې سوداګری شخه یو بیل او جلا ارخ لري، چې د انټرنېټ او خینو

خالده فروغ



کاشش

ای بردۀ‌ها! ز خویش بلالی برآورید
از کارگاه روح کمالی برآورید
ای دختران بادیه! ای همراهان من!
از هجر سرنوشت وصالی برآورید
عاشق شوید و همت شمسی به سر کنید
از مثنوی عشق، جلالی برآورید
تا رستمی عجیبیه تولد شود ز شرق
بخت سپید و معنی زالی برآورید
شب را رها کنید و ز چشمان روزگار
ایمان آفتاب‌مثالی برآورید
آزادگان باع! هیاهوگران شعر!
تا کعبه صدا پربالی برآورید

نجیب بارور

هر کجا مرز کشیدند، شما پُل برتید
حروف «تهران» و «دوشنبه» و «سرپل» برتید
مشتی از خاک بخارا و گلی از شیراز
با هم آرید و به مخربه‌ی کابل برتید
نه بگویید، به بت‌های سپاس نه، نه!
روی گور همه‌ی تفرقه‌ها گل برتید
قادسک حرف مرا، پیش ز من می‌آرد
زعفران را به روی سوسن و سنبل برتید
تو او و من و ما هیچ به جایی نرسد
حروف «تهران» و «دوشنبه» و «سرپل» برتید





اروانساد ملنگ جان

نه پوهېرم...
 نه پوهېرم چې زه یار یم که اغیار یم
 په عالم کې لپونی یم که هوښیار یم
 که هزار د صداقت بنیاد قایم کړم
 په میدان د نمایش کې خیاتکار یم
 نه د چا خنې خه غواړم نه خه وايم
 برناحق د یو او بل زېر فشار یم
 که خوک ما نیسي په رسم او رواج کې
 زه له عشقه هومره کله لاوزګار یم
 خدای د مینې په ریاست کي ملازم کړم
 کار تقدیر کړي نو زه خلہ گنهګار یم
 د تقدیر په رسی بند زه ملنگ جان یم
 نه مجنون، نه لپونی او نه بادسار یم

احسان الله درمل

منمه وي به یو خو زرونه چې په مینه پایي
 خو دلته دېر دی داسې خلک چې په وينه پایي
 د خسروي وختونو غرونه دي لار ونه تپي
 فرهاده ته چې نه وي خنګه به شیرینه پایي
 هغه چې ستاد عشق په دین نه وي تا نه پېژني
 جانانه پایي به منمه خو بې دینه پایي
 لکه شهید کابل بې گوره بې کفنه پروت یم
 د زړه پر غوبنو مې کارغان ترا ایاسینه پایي
 هغه له ستورو له سپورمیو سره زړه تپلی
 درمل به خرنګه بې خاله بې جیننه پایي





با مجمع جهانی اقتصادی یا داووس آشنا شوید

عبدالقاهر مدبر

ادیبات است، اکنون در سطح جهان به برگزاری میزگردهای داغ اقتصادی با گستره فرامنطقه‌ای شهره است و دیگر کسی به یاد نمی‌آورد، که روزی در سال ۱۸۹۸ «پدر اوشتلاند» نارویزی در این منطقه ۴ رکوردد. جهانی در ورزش اسکی به ثبت رساند.

مجمع جهانی اقتصاد، بنیادی غیردولتی و بین‌المللی، مستقر در زنو سوئیس است، که همه شهرت خود را مدیون اجلاس سالانه در داووس است. علاوه بر این اجلاس، مجمع جهانی اقتصاد نشست‌های منطقه‌ای نیز در طول سال برگزار می‌کند. این مجمع، در سال ۱۹۷۱ توسط کلاوس شواب - استاد تجارت و بازرگانی - تأسیس شد. ایده اصلی اجلاس این بود، که افراد در یک محل گردنه آمده، تا درباره مسائل روز اروپا تبادل نظر کنند. کلاوس شواب، بعد از تشکیل این مجمع به عنوان استاد دانشگاه زنو، در رشته سیاست‌های تجاری مصروف تدریس شد،

خوشآیند و سالم خود، سفرگاه ثروتمندان و بیماران بود و گروه نخست برای تعریف و اسکی (Ski) به منطقه سفر می‌کردند و گروه دوم نیز به توصیه داکتران خودرا به داووس میرساندند، بخارطیکه هوای پاک آن مرحومی، برای بیماران ریوی محسوب می‌شد و اکنون هم میتوان گفت که محلی است، برای درمان دردهای اقتصادی عالم، البته به اذعان زعمان مجمع جهانی اقتصاد. زمانیکه آرتور کونان دویل - نویسنده داستان‌های شرلوک هولمز، در سال ۱۸۸۹ مقاله‌ای درباره اسکی در داووس نوشت، هیچ‌گاه فکر نمی‌کرد که این کمپ اسکی که محل تعریف ثروتمندان اروپایی بود، روزی شاهد گفت‌وگوهای داغ نمایندگان سیاسی و اقتصادی کشورهای مختلف جهان درباره موضوعات روز اقتصادی و سیاسی باشد. داووس که محل وقوع زمان «کوهستان سحرآمیز» نوشتۀ توماس مان، نویسنده مشهور آلمانی برنده نوبل

داوس (Davos) نام شهری است سرد و کوهستانی در کشور سوئیس و بخارطیکه در آن همه ساله اجلاس مجمع جهانی اقتصاد برگزار می‌گردد، تبدیل به یکی از کانون‌های رسانه‌ی بین‌المللی شده است. اجلاس سالانه مجمع جهانی اقتصاد حضورداشت رهبران سیاسی و نخبگان اقتصادی و تجاری کشورهای مختلف جهان برگزار می‌گردد و بخارط تحت تأثیر قرار گرفتن نام محل برگزاری، به نام داووس شهرت دارد. باید یاد آورد شد که داووس، قبل از اینکه به مجمع جهانی اقتصاد مبدل گردد، به خاطر برف گیسر بودن، به محل برگزاری مسابقات معروف سالانه هاکی روی یخ، به جام شپنگلر (Spengler Cup Davos) موسوم بود و این رو، نام معروف در سطح جهان محسوب می‌شد. افزون بر آن، منطقه داووس، به علت آب و هوا

حضور در داووس در سطح وزرا به درگیری های خود پایان دادند.

مذکورة تشکیل یک کشور یکپارچه آلمان با تلقیق دو کشور آلمان غربی و شرقی از دیگر فعالیتهای سیاسی مهمی بود، که در اجلاس سالانه داووس انجام شد. از آن سال به بعد مجمع جهانی اقتصاد فعالیتهای خود را توسعه داد و هم اکنون این مجمع مرکزی برای مشترکتهای خصوصی - دولتی در حوزه های تجاری، مدنی و سیاسی است و به حل بحران هایی از قبیل بحران حفظ الصحه در هند یا بحران غذا در کشورهای قاره افریقا می پردازد. به تدریج مرکز اطلاعات این مجمع که همیشه مرکز ارایه بینشاهی استراتژیک بود، حوزه کاری خود را گسترش داد و هم اکنون گزارشها مختلفی در زمینه روابطهای اقتصادی، گزارش ریسک جهانی و گزارشها متعلقه ای را ارائه می دهد.

هر چند در نگاه اول، اجلاس داووس تماماً مثبت می نماید، اما متقدان سرمهختی نیز دارد. به اعتقاد این عده، مجمع جهانی اقتصاد در واقع امر، یک مجمع تجاری است که مرتفعه ترین تجار به راحتی می توانند درباره معاملات خود با یکدیگر به بحث و گفت و گو بشنیدند و با رهبران سیاسی پرنفوذ جهان به لایی پردازند و بدون شک منفعت طلبی، هدف نخست چنین اجلاسی خواهد بود و نه حل معضلات اقتصادی همچون فقر در سراسر جهان. عموماً مدیران شرکت هایی به اجلاس داووس دعوت می شوند، که درآمد سالانه بالای یک میلیارد دالر داشته باشند و بدیهی است، که شرکت های کشورهای فقیر و در حال توسعه دنیا همسواره در اجلاس داووس در اقلیت قرار می گیرند، البته اگر دعوت شوند.

هزینه های جاری مجمع باشد. این مجمع، با خاطر نگهداری درآمدهای حاصله صندوقی دارد و از محل این درآمدها، هزینه های جاری مجمع از قبیل؛ حقوق و تسهیلات کارمندان حاضر در داووس، هزینه های دفتری و هزینه های مرتبط با فعالیتهای داووس از قبیل آماده سازی محل برای برگزاری اجلاس داووس یا جلسات منطقه ای دیگر را می پردازد.

نظر به گفته حامیان این بنیاد، مجمع جهانی اقتصاد مکانی ایده آل برای گفتمان و مباحثه درباره مهمترین مسائل و مشکلات اقتصادی و اجتماعی زمین است، زیرا نمایندگان قوی ترین سازمان های اقتصادی و سایر اندیشه های اقتصادی در اجلاس آن شرکت می کنند. متفکران به طرح ایده های خود می پردازند و فضای عموماً غیررسمی اجلاس، بحث های گسترده و بی پرده ای را موجب می شود. خبرنگاران در اجلاس سالانه داووس به اکثر نشست ها دسترسی دارند و عمده این نشست ها، به طور زنده پخش می شود. حدود ۶۰۰ نفر از خبرنگاران رسانه های مکتوب، رادیو و تلویزیون همه ساله در اجلاس داووس شرکت می کنند.

در حالی که رهبران سیاسی و تجار موفق، عملده شرکت کنندگان داووس را تشکیل می دهند، رهبران سازمان های غیردولتی و بین المللی همچون عفو بین الملل، مؤسسه شفافیت بین المللی و نهادهای مختلف سازمان ملل متحد نیز حضور فعالی در اجلاس دارند. در سال ۱۹۸۸م، اویسن بیانیه اجلاس داووس ارائه شد و در همین سال ترکیه و یونان در گیر جنگ بودند، توافق نامه صلح را امضا کردند و به درگیریها پایان دادند. در سال ۱۹۸۹ میلادی کشورهای کویریای شمالی و کویریای جنوبی در جریان اولین دوره

ریاست این گردهمایی نیز بر عهده داشت، بعد از این ریاست وی مجمع مدیریت اروپایی که یک سازمان غیر انتفاعی بود را در ژنو راه اندازی کرد و با کمک این مجمع سران تجاری و صنعتی اروپا را سالانه در ماه جنوری به داووس فراید خواند.

رویدادهای سال ۱۹۷۳م، از جمله جنگ یوم کیبور و از هم پاشیدن سیستم Bretton Woods، سبب شد، تا اجلاس داووس به جای تمرکز بر مسائل مدیریتی، نگاه خود را به مشکلات سیاسی و اقتصادی روز معطوف کند و یک سال بعد، برای اولین رهبران سیاسی جهان هم به داووس دعوت شدند. در سال ۱۹۸۷م، مجمع مدیریت اروپا به مجمع اقتصاد جهانی تغییر نام داد و با توسعه حوزه کاری خود تلاش کرد، تا اختلافات و مشکلات جهانی را با ایجاد یک سطح مذاکره بین المللی، حل کند.

مجمع جهانی داووس، یکی از سازمان های اقتصادی جهان است، که ضمن ایجاد فرصت شغلی برای مردم سراسر جهان در آمد کلانی نیز دارد. در آمد این مجمع از پرداخت حق عضویت ثابت شرکتهای بزرگی که در فهرست هزار شرکت برتر جهان جای دارند و پرداخت وجودی توسط مقاضیان شرکت در جلسه تأمین می شود. بسیاری از حضار در این مجمع - به استثنای اعضا، هر ساله برای حضور در این عرصه اقتصادی و حضور در جلسات مختلف آن مبالغی پرداخت می کنند، که این به صندوق داووس اضافه می شود.

شایان ذکر است تنها اعضا ثابت مجمع و دعوت شدگان میتوانند، بعد از پرداخت حق عضویت در تمام جلسات حضور پیدا کنند و از طرف دیگر حق عضویت و حتی حق شرکت در جلسات هر سال ممکن افزایش یابد تا بتواند جوابگوی

آب سرمهایه ملی افغانستان

محمد ناصر ناصری

آشامیدن، و باقی آن به علت محلول بودن انواع نمک‌ها خصوصاً نمک خوراکی غیرقابل استفاده است. از همین سه فیصد آب شیرین و ۲ فیصد منجمد در دو قطب شمال و جنوب بیش از ۹۴ فیصد به صورت شور است.

میانگین جهانی توزیع مقدار استفاده آب در بخش‌های مختلف در سال ۲۰۰۳، زراعت حدود ۶۹ فیصد، صنعت حدود ۲۳ فیصد، و مصارف خانگی حدود ۸ فیصد بود.

عموماً منابع آب شیرین در سطح زمین بطور یکنواخت توزیع نشده است. در حال حاضر، ۹ کشور ۶۰ فیصد کل منابع آب شیرین را به خود اختصاص

مکعب تخمین زده شده است.

آب سبب به وجود آمدن تمدنها و بود آن سبب از بین رفتن آنها شده است. مثال

زندۀ آن تمدن "شهر سوخته" زابلستان (واقع ولایت نیمروز افغانستان و سیستان ایران است) است که در مسیر دریای هلمزند

بناشده بود، و سبب بی آبی به یک بیابان بزرگ (دشت بکوا) تبدیل و منقرض شد.

تمام موجودات، گیاهان و انسان‌ها برای ادامه حیات نیازمند آب هستند. مقدار آب موجود در بدن انسان ۶۶ فیصد تا ۸۵

فیصد است، که مقدار آن در خون ۷۹ فیصد می‌باشد.

با وجود این حجم بزرگ آب، تنها ۳ فیصد از آب‌های کره زمین شیرین و قابل

خداوند متعال درباره اهمیت آب در قسران کریم فرموده است: "وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيًّا". ترجمه: هر چیز را از آب پیدا کردیم.

در اسلام، آب مهمترین ماده پاک کننده است. آب در برخی تمدن‌های دیگر مقدس شمرده می‌شود، چون از یک سوی نماد زیست و زندگی و از سوی دیگر نماد طهارت و پاکی می‌باشد.

برخی علماء زمین را کره آبی مینامند، چون اگر کسی از فضای زمین نگاه کند، آن را یک سیاره آبی رنگ و پر از آب خواهد دید. حجم کل آب‌های موجود در کره زمین، در حدود ۱۳۶۰ میلیون کیلومتر

به مقصد شهرهای بزرگ ایجاد سرمایه گذاری سنتگین را میکند. شهرهای بزرگ افغانستان که از دو دهه پذیرنوسو با خاطر مسائل امنیتی با تصور شدید نقوص و مهاجرتهای مردم از ولسوالی ها و قریه جات بدون پلان گذاری و فاقد زیربناهای اساسی هستند با چالشی های بزرگ بی آبی مواجه شده اند. بنابرین مردم عموماً راه حل های غیر استندرد جستجو کرده اند: استفاده از آبهای زیرزمینی که بک منبع محدود میباشد. استخراج آب زیرزمینی چیز نوی نیست و از دیر زمان مورد استفاده بوده است مانند چاه، کاریز، چشم وغیره، اما از نیمه قرن پیش این کار با استفاده از سهولت برق شهری و از اوائل قرن پیش و یکم استفاده از برق آفتابی (Solar energy) نیز علاوه شده است.

با ورود تکنالوژی برق آفتابی، اکثر زراعت کاران به استفاده افزایی از منابع آبی زیرزمینی روی آورده اند، هر چند استفاده از منابع زیرزمینی در کوتاه مدت موثر و در برخی موارد منطقی و مفید بوده است. زراعت کاران در ولایت فراه مثلاً که یک ولایت خشک و بیابانی است به کشت میوه های که مقدار پسیار آب زیاد مصرف میکند مانند هندوانه اقدام کرده اند. نبود داشت کافی و بی اعتایی در مصرف آب زیرزمینی سبب میشود که آبهای زیرزمینی در کوتاه مدت به پایان برسد، تمام سرمایه گذاری های که بالای باغها و گلخانه ها به مصرف رسیده هدر بروند و یک بحران جدی را متوجه مردم نمایند. تجربه تاخی در ایران از استفاده مفرط از منابع زیرزمینی آبی از چهار دهه پذیرنوسو شروع شد و امروز



عکس: عصمت‌الله احراری

یک سرمایه ملی نه تنها برای افغانستان بلکه برای تمام کشورهای جهان است. اگر پیش سال قبل مهتمترین سرمایه ملی کشورها نفت بود، اما در آینده تزدیک آب را با نفت مبادله خواهند کرد. چون نفت جایگزین های ارزانتر در دسترس دارد، اما جایگزینی برای آب وجود ندارد. بنابرین امروزه تأکید بسیاره جویی از منابع آبی یگانه راه حل است.

افغانستان علیرغم داشتن منابع آبی جاری فراوان، عموماً در خشکسالی بسیار. آبهای جاری افغانستان مهار نشده و اکثرآ بصورت رایگان به کشورهای همسایه سرازیر میشود. یکی از دلایل تداوم جنگ در افغانستان هم موضوع آب است، چون حکومت افغانستان اگر از لحاظ سیاسی و نظامی توانمند شود در مهار آبهای جاری درنگ نخواهد کرد.

انتقال آب از طریق لوله کشی از دریا

می دهند. در مقابل حدود 80 کشور با کمبوڈ آب مواجه هستند، که برخی از آن ها تقریباً به هیچ منبع آب شیرین قابل توجهی دسترسی ندارند.

کارشناسان عقیده دارند، که تنش ها و جنگهای آینده بر سر آب خواهد بود، چون میلیارد ها نفر به آب آشامیدنی و صحی دسترسی نخواهند داشت. تعداد بیشتری از انسانها بخصوص کودکان زیر 5 سال هر سال از ابتلاء به اسهال به علت آشامیدن آب ناسالم هر ساله می میرند.

با توجه به افزایش روز افزون نقوص در کسره زمین، افزایش آلودگی منابع آب شیرین، دسترسی به آب کافی و مناسب در برخی از کشورها به یک بحران جدی تبدیل شده است.

آب سرمایه ملی

با توجه به نسکات فسوق الذکر، آب



که به طور بسیار رایجی مورد استفاده قرار می‌گیرد، ممکن است آب‌های زیرزمینی را آلوده کند. از جمله این مواد روغن موثر استفاده شده، زنگ‌ها، صابون و مواد شوینده و پاک‌کننده ممکن است نهایتاً آب آشامیدنی را آلوده کنند.

در فضولات انسانی و حیوانی، نایتریست و پاکتربایپا به عنوان دو ماده آلاینده بسیار مهم یافت می‌شوند. چاه‌های فاضلاب و چاه‌های سپتیک می‌توانند باعث آلودگی پاکتربایپا و نایتریست آب شوند.

استفاده از انواع و اقسام کودها و سموم کیمیایی برای کشت محصولات زراعی از عوامل عدمه آلودگی آب است. سایر علل آلودگی آب‌ها استفاده از فلزات سنگین که در ساختمان سازی بکار می‌رود، ارسنیک (دواز مرگ موش) که زمانی به عنوان آفت‌کش به کار می‌رفت، سرب و مس که در وسایل لوله‌کشی خانگی شایع ترین منبع سرب و مس در آب آشامیدنی هستند اشاره کرد. همچنین آب ممکن است به تدریج باعث خوردشدن لوله‌های شود و این مواد به درون آب خانه نشست و یا نفوذ کند.

کارخانه‌های محلی، تانک تیل‌ها، خشک‌شوبی‌ها، در همه این مکان‌ها به انواع گوناگونی از مواد کیمیایی به کار می‌رود، که به دفع با مراقبت دقیق دارد. دفع نادرست و رها شدن این مواد کیمیایی یا پسمانده‌های صنعتی می‌تواند مصدر دیگر آلودگی منابع آب زیرزمینی می‌باشد.

بسیاری از آلاینده‌ها مانند نایتریت، سرب، زنگ آهن و حشره‌کش‌ها در آب حل شده‌اند و جدا کردن آنها از آب نیازمند

است، در شمال افغانستان به خصوص در نقاط شرقی آن در برخی جاه‌ها سطح آب 30 متر و در برخی جاه‌ها تا 50 متر افت کرده است.

کاهش آب زیرزمینی سبب نشست و فرورفتگی زمین می‌شود. در کلان شهرهای جهان زمین سالانه تا 50 سانتی متر نشست می‌کند و حتی گاهی سبب فروریزی و سقوط بلند منزله‌ها می‌شود. احتمال تکرار این تجربه در شهرهای افغانستان و بخصوص کابل که دارای تعداد بسیار بلند منزل است فوق العاده تشویش برانگیز است.

آب چگونه آلوده می‌شود؟

(۱) آلودگی محیط زیست

به دلیل پس توجهی ما بسیاری از زیاله‌ها در جاده‌ها راه و فاضلاب‌ها به منابع تامین آب آشامیدنی راه پیدا کرده و سبب آلودگی شده است. ما می‌توانیم انواع و اقسام زیاله‌های برجا مانده بخصوص صدها هزار خلطة پلاستیکی از شهروندان را در اطراف سرکها، و اطراف خانه‌های ما مشاهده کنیم.

دور اندختن مواد مورد استفاده خانه

سرزمین ایران به خشک ترین و بیابان ترین سوزمین در طول تاریخ خویش تبدیل شده است، میتواند برای ما یک درس عبرت باشد. ایران که از لحاظ علم و تکنالوژی بومی و استفاده از تجربه بیسن المللی در منطقه یک کشور مطرح است اما در حل مشکل بی آبی کاملاً عاجز مانده است.

وضعیت آب‌های زیرزمینی کابل، شهری که در سالهای اخیر بدون پلان و برنامه رشد کرده است، نیز شدیداً نگران کننده است. حفر غیر مسلطی چاه‌های عمیق در خانه‌ها با کاهش باران‌ها سبب شده تا از منابع زیرزمینی آب هر ساله بیشتر و بیشتر کاسته شود. در تمام شهرهای افغانستان که زندگی مدرن در آن رواج پیدا کرده (با تقلید از زندگی در کشورهای غربی) که در آنها آب بسیار فراوانتر از افغانستان است، آب‌های زیرزمینی که اکثراً از با استفاده از برق و یا سولر استخراج می‌شود، بدون هیچ ملاحظه در تشنابها، شستشوی موثر و فرش وغیره به هدر میرود.

بر اساس یک تحقیق که از سوی موسسه (WSU) از 1997 تا 2012 میلادی در مناطق شمال شرق انجام شده



شناب نریزیم.

3. از پسودر لیاستشویی، مسود پاک کننده، صابون و شامپوی خانگی (لطفاً به سایتهای که در ارتباط با ساختن پاک کننده خانگی معلومات میدهند مراجعه کنید) استفاده کنیم.

4. از کودها و یا حشره کش ها تا حد ممکن استفاده نکنیم و یا کم استفاده کنیم.

5. زباله ها و جنگلی ها را در جوی

ها، کوچه و سرک و دریا نریزیم.

6. وقتاً فوقتاً وضعیت لوله کشی داخلی را از نظر پوسیدگی و نشت و هدر رفت آب کنترول کنید. نل های شکسته در خانه را ترمیم و آب چاه ها را بیجا مصرف نکنیم.

7. باید برای زارعین محترم در مورد کمبود و محدودیت منابع زیرزمینی آب آگاهی دهیم و گلخانه بی را تشویق کنیم.

از منابع متعدد با تصرف

www.hamiab.ir/water-pollution-reasons
www.tabsum.net

شواهدی در دست است، که این ترکیبات خاصیت سرطان‌زاوی دارند، که برای سلامتی انسان‌ها شدیداً زیان‌بخش تشخیص داده شده‌اند. در شکل تصویه آب بصورت رایج این‌گونه مواد همچنان در آب باقی می‌مانند و کلورین اضافی باقی‌مانده نیز اثر زیان‌آور خود را بر سلامتی انسان‌ها وارد می‌سازد. در هر حال تصویه‌های اولیه تأثیر زیادی در رابطه با مقابله با آلوگی کیمیایی و عناصر محلول در آب نمی‌توانند انجام دهند. فلزات مضر و نمک‌های زیان‌آور همچنان از طریق آب آشامیدنی وارد بدن انسان‌ها می‌گردند و اثرات تخریبی خود را به جای خواهند گذاشت.

راه حل‌ها

مهمن ترین راه حل‌ها نه از طریق برنامه‌های حکومت بلکه بدست خود مردم است، که طور ذیل تذکر می‌روند:

1. در مصرف آب شهری بالخصوص از منابع زیرزمینی باید کاملاً صرفه جویی شود.

2. رنگ، روغن و مواد زباله را درون طوفشویی، راه آب حمام و دستشویی و یا

تکنالوژی‌های پیچیده و گران‌قیمتی است که بسیاری دولتها بخصوص حکومت افغانستان توان خرید آنرا ندارند.

(ب) آلوگی زراعتی

زارعین برای افزایش رشد محصولات و جلوگیری از آسیب حشرات از کودها و حشره‌کش‌ها استفاده می‌کنند. این ترکیبات همچنین در باغ‌های اطراف شهرها نیز به کار می‌رود. مواد کیمیاولی در این ترکیبات ممکن است نهایتاً به آب‌های زیرزمینی راه پابد. این نوع آلوگی به انواع و مقدار مواد کیمیاولی مورد استفاده و کاربرد آنها بستگی دارد. شرایط محیطی محلی مانند نوع خاک یا میزان بارش باران و برف فصلی نیز بر این نوع آلوگی موثر است.

بسیاری از کودها حاوی نایتروجن هستند که می‌تواند به صورت ماده زیانبار نیترات درآید. این آب آلوگه می‌تواند باعث آلوگی آب‌های زیرزمینی و نهرها و دریاهای محلی شود. به علاوه مواد کیمیاولی مورد استفاده برای تابود کردن حشرات و سایر حشرات مزاحم در ساختمان‌ها نیز ممکن است آلاینده باشد.

آب آشامیدنی با "کلورین" صحی با خطربن؟

به سبب آلوگی آبهای پاک، امروزه حکومت افغانستان همانند بسیاری از دولت‌های دیگر فقط قادر به تأمین آب صحی و عاری از میکروب برای یک تعداد محدود از شهروندان از طریق توزیع کلور می‌باشد. این در حالی است که معضل آلاینده‌های محلول در آب هنوز یک مشکل بزرگ است.

هغه نوم سره تراو لري، چي پخوا د کابل لوير
کورنيو دا خاى د کابل سسيند ته د فردوالي
په نسبت چي د هندوستان سره يې شبات
درلود، هندك وايه او يا هم په بل کوم روایت
په دغه نوم يادپدله.

د اچي دی ماني ۴۰ ستي درلودي، نو
خکه د چهلستون په نامه ونمول شوه.
بنایي وویل شي، چي د جلال اباد باع
کوكب او قصر نو هم د چهلستون ماني او
باع په نامه شهرت درلود.

2. د خلسه د جهان نما ماني او باع:
دا قصر او باع د امير عبدالرحمن خان له
عمرياني يادکارونو خخه شمسپر کېري. دا
مانی په 75 مترو مکعب ساحه او باع يې په
150 متر مربع ساحه کې جور شوي. حصار
يې پلن او په پاخه دول د 10 مترو په شاوخوا
کې لور والي لري. د باع شکل مستطيل ته
ورته دي او د حصار په کونجونو کې لکه
استحکامي کلا مدور برجنونه لري.

دادي معنالري، چي په خبله ماني
او باع د يو استحکامي کلا غوندي د يو
لر تدافعي عناصر و درلودونکي دي. د جهان
مانی د باع په جنوبي بازو کې پرته ده او
مرکزي برخه يې دو پوريه رواقي او گونبزي
ده. يو لوی سالون لري، چي د گونبزي له
مرکزي برخه خخه عبارت دي. د سالون
دوارو خواوونه د استراحت دو کوتۍ او
پخلنخسي پسروت دي او ددي تسر خنک په
سوپلي او ختيزه برخه کې يسوه مخصوصه
کوتې دو ګنبدی حمامونه لري. د ماني په
دوارو خواوونه کې يعني په لوپديزه او ختيزه
خوا کې پنځه پنځه کوتې په متاظر شکل
شه، چي تولی لس کوتې کېري او تر شا پي
د 20 مترو په اوپدواالي دو خانکري سالونونه
شه، چي له هرو پنځوو کوتورنه ورونه بېرته
کېري او دې سالونونه په تېدي برخه کې د
ترصد محلات لري.
د ماني په شمال کې د 800 مترو مربع

د جهان نما دوی مانی او دوہ بااغونه



پوهاند رازقي نړيوال

1. د کابل د جهان نما ماني او باع: د کابل دا ماني چي په اوسماني چهلستون ماني شهرت
لري، د کابل د دارالسلطنت د چاردهي په جنوب ختيزه برخه کې د غره لمبي د يو په راونلي
تېپي دپاسه له پخوا نه يوه کلا موجوده وه. د رانۍ شاه په زمانه کې بيا هلته يوه ماني اباده شوه
او د جهان نما د ماني نوم پري کېښو دل شو او دا خکه چي له دی خايده د پمقان (پغمان)
تر اخره پوري تولي سيمې بنکار بدلي، چي د کابل د سيند او چهارستان دېري په زړه پوري
منظري پې تشکيلولي.

ددې ماني په جورولو کې د نامتو انجينيرانو او د کندهار د معمارانو مهارتونه د خپل هېواد
درغښزو طریقو سره سم جوت دي.

په 1296 هـ. ل کال کې دا ماني د انکريزانو د تېريو په وجه پوره زيانمه شوله. بيا په
1297 هـ. ل کال د امير عبدالرحمن خان له خوا له سره چوره او د چهلستون ماني په نامه
ونمول شوه او دا سيمې په منظم سېک برابر، د يوه په زړه پوري باع لرونکي شوه.
چهلستون ته ددي سيمې خلکو د "هندکي" ماني او "هندکي" باع ويلو او داد هندک نوم د



په پراختیا یو مرمرین دند دی، چې گرد چاپیر تری د بشکلیو او دول دول ګلانو ګلداونه دی.

د مانی شانه مخ په عمومي سرک پخلنځي او بدرفت موجود دی. ددي مانی اساسني مرمتکاري له 1352-1354 هـ. ګلونو په

اوړدو کې د سردار محمد داود خان د جمهوري ریاست په دوره کې ترسره شوه، خوله بهه مرغه د 1354 هـ. کال د لرم میاشتې د 29

نېټۍ په یوه سخته زلزله کې دېره زیانه زیانمه شوه، چې د 1387 هـ کال پسورې د یوې کندوالې په شکل پرته وه اوډ تنظیمي جګرو پر

مهال د پوستو قرارکاوی وي او لرگین توکي بې یورېل شول.

بیسا ددې مانی د بیارغاونسي چارې د هالندا د دولت په مالي لکبست له 1387 کال راهیسې پیل شولې، چې اوس سرنې رسپدلي دې.

لکه چې خرکنده ده، د اميرعبدالرحمن خان په زمانه کې په دې باغ کې د نړی دېږ زیات بشکلی او رنگارنګ ګلونه موجود و.



- همدا اثر، 464 مخ.

- د افغانستان تاریخي او فرهنگي ويارونس، رازقی تربوال، دانش خپرندویه تولنه، 1392، 467 مخ.

اخخونه:

- فرهنگ کابل باستان، عزیز الدین وکیلی، 712 مخ.



هوش مصنوعی در لب خوانی از انسان پیشی گرفت

لب خوانی بود. این توانایی هوش مصنوعی می‌تواند به برقراری ارتباط بین افراد ناشنوا و سایر افراد، کمک شایانی کند.

آمار و ارقام مربوط به دقت تشخیص حرکات لب به وسیله هوش مصنوعی، متفاوت است؛ اما چیزی که واضح و مشخص است، این است که توانایی هوش مصنوعی در لب خوانی، برای فهم کامل سخنان یک حرف ناشنوا، فاصله بسیار زیادی تا حد ایده آل دارد. طبق اطلاعات ذکر شده در مقاله‌ای که به تازگی توسط محققان دانشگاه آکسفورد منتشر شده است، میزان متوسط دقت افراد دارای مشکلات شنوایی در زمینه لب خوانی، ۵۲ درصد است. در ضمن محققان موسسه Georgia Tech معتقد هستند، که تنها ۳۰ درصد از سخنان فرد از طریق لب خوانی قابل فهم است.

محققان دانشگاه آکسفورد به تازگی با استفاده از هوش مصنوعی، فناوری جدیدی را در قالب یک نرم افزار برای لب خوانی ایجاد کرده‌اند، که عملکرد آن به مراتب بهتر از عملکرد انسان در این زمینه است.

علم لب خوانی اصول و قاعدة مشخصی ندارد. نگاه دقیق به حرکات دهان افراد و ربط دادن اصوات مختلف به هر یک از حرکات دهان، کار دشواری است. محققان علوم کمپیوتری در دانشگاه آکسفورد با مشارکت اعضای شرکت هوش مصنوعی DeepMind که متعلق به گوگل است، موفق شده‌اند با استفاده از نرم افزار خود WASpell به Spell، Attend و Watch موسوم به دقت کن و هجی کن هوش مصنوعی را برای لب خوانی به کار گیرند. عملکرد این نرم افزار در آزمایش اولیه، بهتر از یک فرد متخصص



درصد از کلمات گفته شده را به درستی تشخیص دهد؛ اما نرم افزار WAS موفق شد ۵۰ درصد کلمات را به درستی تشخیص دهد. البته نرم افزار اشتباهاتی هم در کار خود داشت؛ اما به گفته اعضاً تیم تحقیقاتی، این اشتباهات، اشتباهات کوچکی بودند؛ مثلاً یک حرف S در پایان یک کلمه تشخیص داده نشد و یا یکی از حرف‌های یک کلمه به اشتباه هجی شد.

اگرچه این نرم افزار هنوز در ابتدای راه خود قرار دارد و عملکرد آن باید با روش‌های مختلفی مورد آزمایش قرار بگیرد؛ اما محققان اذعان کرده‌اند که هدف آن‌ها این است که این نرم افزار بتواند همزمان با لب خوانی، کلمات را تشخیص دهد و آن‌ها معتقدند، که چنین کاری شدنی است. در ضمن محققان مدعی هستند، اطلاعات لازم می‌تواند از طریق فلم‌های بدون صدا و به صورت نامحدود به نرم افزار آموزش داده شود.

فناوری لب خوانی به وسیله هوش مصنوعی می‌تواند سرعت و دقت فرایند تبدیل صدا به متن را مخصوصاً در محیط‌های مزدهم بهبود ببخشد. در ضمن اسکان انجام تحقیقات بیشتر و دستیابی به پیشرفت‌های بیشتر هم در این زمینه وجود دارد.

www.click.ir

به هر حال هدف محققان دانشگاه آکسفورد طراحی و ساخت نرم افزاری است که بتواند این کار را به صورت خودکار انجام دهد و میزان دقیقت در لب خوانی را نیز به میزان قابل توجهی افزایش دهد. در صورتی که این نرم افزار ایجاد شود، می‌تواند تغییر بزرگی در زندگی افراد دچار مشکلات شناوری ایجاد کند. همان‌طور که گفتیم محققان دانشگاه آکسفورد برای کسب نتیجه بهتر، با اعضاً شرکت DeepMind مشارکت داشته‌اند.

محققان با بهره‌گیری از ۵۰۰۰ ساعت فلم و از طریق فناوری بینایی کمپیوتری و یادگیری ماشینی، اطلاعات لازم را به نرم افزار WAS آموزش داده‌اند. این فلم در بردارنده ۱۱۸۰۰۰ جمله و ۱۷۵۰۰ کلمه بود و در آن ۱۰۰۰ نفر صحبت کرده بودند.

محققان با انجام یک آزمایش، عملکرد این نرم افزار را با عملکرد انسان مقایسه کردند. آن‌ها در این آزمایش یک فلم بدون صدا پخش کردند و از یک متخصص لب خوانی خواستند تنها با مشاهده حرکت لب افراد در حال صحبت در فلم، سخنان آن‌ها را تشخیص دهد. فرد مورد نظر موفق شد ۱۲

در جهان امروز، وسائل ارتباط جمعی، روزنامه، رادیو، تلویزیون و سینما با انتقال اطلاعات و معلومات جدید و مبادله افکار و عقاید عمومی، در راه پیشرفت فرهنگ و تمدن بشری نقش بزرگی را به عهده گرفته‌اند. به طوری که بسیاری از دانشمندان، عصر کنونی را «عصر ارتباطات» نامیده‌اند. جمعیت زیاد، تمرکز گروه‌های وسیع انسانی در شهرهای بزرگ، شرایط خاص تمدن صنعتی و پیچیده‌گشی وضعیت زندگی اجتماعی، واپسی‌گی‌ها و همبسته‌گی‌های ملی و بین‌المللی، ناامنی و بحران‌ها، تحول نظام‌های سیاسی و اجتماعی، دگرگونی مبانی فرهنگی، ترک سنت‌های قدیمی و مخصوصاً بیداری و جدان اجتماعی، همه از جمله عواملی هستند که روز به روز نیاز انسان را به آگاهی از تمام حوادث، و قایع جاری محیط زندگی بیشتر می‌کند تا جایی که پیشرفت وسائل ارتباط جمعی و توسعه اقتصادی و اجتماعی و تحکیم مبانی دموکراسی و تفاهم بین‌المللی لازم و ملزم یک‌دیگر شده‌اند. در این جوامع، پژوهش کوشش می‌کند همیشه در جریان همه امور و وسائل اجتماعی قرار داشته باشد تا بتوانند بطور مستقیم یا غیرمستقیم نقش خاص خویش را در زندگی گروهی ایفا نمایند. به همین جهت آگاهی اجتماعی از مهم‌ترین ویژه‌گی‌های زمان معاصر به شمار می‌رود و همین آگاهی است که انسان را به زندگی فردی و جمعی علاقمند می‌سازد و توجه او را به آزادی‌ها و مسئولیت‌های وی جلب می‌کند.

به این ترتیب در جامعه امروز یک فرد تنها زمانی می‌تواند بهترین و مطمئن‌ترین امکانات و وسائل زندگی را برای زندگی گروهی به دست آورد که دارای معلومات و اطلاعات کافی، خط مشی‌های درست و افکار و عقاید سالم باشد و این امر با استفاده از وسائل ارتباط جمعی، روزنامه‌ها، نشریات، کتب، سایت‌های اطلاعاتی و در یک کلام، اطلاعات قابل دسترسی است.

دستیابی به اطلاعات و ارسال آن به

اهمیت رسانه و رسانه‌داری در جامعه

نویسنده: محمد حاتم حاتمی





انعکاس واقعیت‌های اقتصادی و اجتماعی بدون تردید یکی از ملزومات فعالیت‌های رسانه‌ای است. در این امر رسانه بایستی به هیچ وجه جانب گروه‌ها و نهادهای خاص و مختلف را نگیرد و برای هر دو سوی جریان یعنی مخالفین و موافقین فرصت کافی برای اظهار نظر و اعلام نظرات خود را در نظر بگیرد.

ج) رسانه و نقد سازنده:

نگاه واقع بینانه به مسائل جامعه و به خصوص مسائل اجتماعی اقتصادی خود یک نقد سازنده است. مطمئناً اگر رسانه‌ای بتواند نقش خود را در انعکاس بدون کم و کامست واقعی یک اتفاق و ماجراهی اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی و سیاسی رعایت کند خود گام مهمی در ایجاد و شکل دهن افکار عمومی برای نقد مسائل برداشته است.

د) رسانه و پیش بینی بحران:

یک رسانه زمانی موفق تراز بقیه رسانه‌های هم‌طراز خود خواهد بود که بتواند قبل از هر کس بحران‌های پیش روی حیطه‌های مد نظر خود را تشخیص، تحلیل، پیش بینی و برای برخورد با آنان و تغییر جریان آن ارانه راه‌کار و طرح‌های جدید ارائه نماید. این مسئله در پیش بینی مسائل اقتصادی که با سرعتی باور نکردنی اتفاق می‌افتد اهمیت پسیار بیشتری می‌یابد. بازار نفت و انرژی که این روزها دچار تغییر و تحول و تنش های گوناگون شده است یکی از این موارد بسیار مهم در عرصه‌های رسانه‌ای است. آموزش و آماده سازی تیمی قوی از کارشناسان و صاحب نظران عرصه ارتباطات، رسانه، اقتصاد و انرژی می‌تواند گام مهمی در رسیدن به این مقصود باشد.

ه) رسانه و اعتبار:

هر رسانه‌ای برای اعتبار بخشنیدن به خود ناگزیر است اصول اولیه خبر که شامل شهرت، فراوانی، مجاورت، درستی و صحت،

گروه‌های هدف، ایجاد ارتباط، هم‌گرایی و همراه ساختن افکار عمومی و تشریح مفاهیم مدنظر، کاری بسی مشکل و ناهموار بوده و نیازمند تلاش و زحمت و استقامت است.

در این راستا نهادها و سازمان‌ها و گروه‌های مختلف هم‌واره در تلاش اند با تاثیر گذاری به بخشی از توده‌های مردم که می‌توان آن‌ها را تحت عنوان مخاطب یاد کرد به نحوی شیوه عمل و اندیشه را در آنان کنترول کنند و یا آن‌ها را قادر سازند تا در جهت خواست و میل آنان عمل کنند. شناختی که از یک مخاطب، رفتارها، عقاید و افکار او می‌توان به دست آورد.

یکی از ابزارهایی که در جوامع امروزی رشد و گسترش یافته است رسانه‌های گوناگون با رویکردهای مختلف است. یک رسانه برای آغاز فعالیت راهی دشوار را بایستی پیماید. شناخت مخاطب و اهدافی که در نظر دارد باید کاملاً شفاف، روشن و مشخص گردد.

یعنی ستراژی خود را قبلاً مشخص نماید و در محور این ستراژی به تعریف کارکردهای خود پردازد، سپس آغاز به فعالیت نماید. پس از آغاز نیز بایستی سختی‌ها و مشکلات فراوانی را تجربه نماید. مسایلی که در برنامه‌ی حاضر روی آن بحث و بررسی صورت گرفته و نقش‌های که برای یک رسانه در نظر گرفت به آن می‌پردازم:

الف) رسانه و اعتماد سازی:

اعتماد سازی در زمینه سیاست‌های کلی یک جامعه و نظام یکی از وظایف و نقش‌های مهم رسانه است. رسانه از این طریق می‌تواند در ترسیم اهداف، اولویت‌ها و تبیین برنامه‌ها و هم‌چنین بسیج نیروهای جامعه نقشی به سزا داشته باشد. با این امر اجرای برنامه‌ها با آگاهی کامل مردم و همراهی عمومی ایشان با کمترین مشکل و درگیری‌ها قابل انجام خواهد بود.

ب) رسانه و انعکاس واقعیت‌ها:



پرسش نامه، مصاحبه، دریافت نظرات و انتقادات... می باشد. این راه رسانه را در رفع مشکلات و توجه بیشتر به نقاط قوت یاری می کند.

موارد فوق تنها قسمتی از وظایف و نقش های یک رسانه است. مطمئن‌تر نقش های گسترده تری نیز می توان از یک رسانه در یک جامعه بر شمرد، جراحت رسانه ها آینه واقعیات زنده‌گی روزمره انسان ها در حیطه فرهنگ، هنر، اقتصاد، سیاست، علم، اجتماع و... می باشد که هریک از آن ها دارای زیر مجموعه های گوناگون است.

نتیجه گیری:

با توجه به نظرات و دیدگاه های دست اندکاران و کارشناسان شامل در برنامه‌ی حاضر یک رسانه باید:

- مخاطب را به فکر و ادارد.
- مبدع ایده های جدید در حیطه های گوناگون باشد.
- محلی برای نقد و اظهار نظرهای دلسرازه و عملی باشد.
- با درج مطالب پژوهشی و آموزشی در بالابردن سطح علمی جامعه موثر باشد.

• میز م دورهای سازنده‌ای رسانه‌ای در پیوند به موضوعات هدف برگزار نماید.

- به چالش‌ها و مشکلات و راهکارهای قابل انجام پردازد.
- بحران‌های پیش رو را پیش بینی کند.
- واقعیات را به دور از هرگونه جانبی‌داری بیان نماید.
- با انجام موارد فوق به عنوان یک بازوی توأم‌مند سیستمی در جامعه و در کنار نظام ایغای نقش نماید.

تازه‌گی و دربرگیری می شود را رعایت کند. هریک از مفاهیم ذکر شده دارای تعریف‌های زیادی در عرصه ارتباطات و رسانه بوده و از اهمیت بالایی برخوردارند. توجه به درستی و صحت خبرها و اهمیت آن‌ها همراه با تازه‌گی و سرعتی که در انتشار آن باید درنظر گرفت نقش مهمی را در ایجاد اعتبار برای رسانه ایفا می کند. صحت خبرها در طول زمان باعث اعتبار یک رسانه و قبول آن به عنوان یک منبع مطمئن اطلاعاتی برای خواننده می شود.

و) رسانه و تبلیغات:

یکی از عناصری که برای ماندگاری و پویایی رسانه می تواند نقش مؤثری داشته باشد استفاده از عنصر تبلیغ و تبلیغات در این عرصه است. «تبلیغ یا پروپاگاندا در بهترین و اصولی ترین شکل آن، یک فعالیت آموزشی است که به منظور نشر دانش و آگاهی های سیاسی، اجتماعی و فرهنگی و نشر ارزش‌ها و سجایای اخلاقی صورت می گیرد، در عین حال باید از نظر دور داشت که در تبلیغات گذشته از انتقال پیام از پیام دهنده به پیام گیرنده که در حقیقت حرکت آموزشی است مساله تعمیق پیام در جامعه پیام گیرنده‌گان و در نتیجه پسیج افکار عمومی نیز مطرح است) یک رسانه نیز با استفاده از این مفهوم می تواند ضمن پذیرش تبلیغات صنایع و گروه‌ها علاوه بر جنبه های آموزشی و روابطی بخشی به یک محصول درآمدزایی نیز نماید.

ز) رسانه و افکار سنجی:

یکی از مهم‌ترین ابزارهایی که یک رسانه می تواند با استفاده از آن عکس العمل طرفهای مخاطب را درخصوص موضوعات گوناگون بسنجد سنجش افکار عمومی از طرق گوناگون مانند تهیه



وی، چې د نوي کاري تجربې د تلاسه کولو په درشل کې وي، داسې خوانان په لومړيو وختنونکي د کاري چاپېریال په دنه کې د زره تکوالي احساس کوي او داسې انکېري چې لوی بوج پې پر او پروت دی، د خپل کار، همکارانو، کارخای او نسورو موضوعاتو په اړه ګڼې انډېښې ورسره مل وي، چې دا کار په لویه کچه د نوي خوانانو ورتباوې تر اغېږي لاندې راولي او ددې سبب کېري چې د کار په اړه د دوي مخکيني لېلاتیساوې او هيلې پیکه شي، نواس پوښته داده چې آخر ددې مستونزې حل څه دي؟ ولې خوانان په نوي کاري چاپېریال کې خان خوبن نه احساسوي؟ دندې د سرته رسولو پر مهال د خپل ورتباوو په اړه شک او پې باوري ولې رامنځته کېري؟ په نوي کاري چاپېریال کې له نورو کارکوونکو سره خرنګه اړیکې وپالل شي؟ کومونکو ته پام وشمي، ترڅو زموږ ورځشي کړنې په اداره کې مشت بدلون رامنځته کري؟ آيا تاسې هم په دې اړوند له ستونزو سره مخ ياست؟ که خواب مو هو وي، نوهیڅخ انډېښه مه کوي، دا نه یوازې ستاسي، بلکې زموږ تولو کله ستونزه ده، زه هم له ورته ستونزو سره مخ شوي یم؛ خوپه لاندې کربنو کې ما خپلې تجربې درسره شريکې کري دي، دټول هغه خه دې چې ماد خپلې ستونزې د حل لپاره له پېلاپلې سرچینو را اخېستي دي او پوره مرسته پې راسو کري؛ هوکۍ! داسې کړښې چې په پوره باور له تاسې

له نوي کاري چاپېریال سره خرنګه عادت شو؟

محمد حامد اکبری

نن سباد ګټو خوانانو لپاره د کارمندنې ستونزه یو سر خوبۍ او له بل سورې د کارمندنې وروسته د کار له چاپېریال سره بلدتا بله ستونزه ده. په هر صورت له دې لیکنې زموږ اصلې موخه د دوههمي ستونزې د حل په اړه له خوانانو سره مرسته کول دي.

باید ووایم چې دېري وختنونه هغه خوانان له داسې ستونزو سره لاس او ګربوان وي، چې په تحصيلي دکر او یا د ژوند په نورو برخو کې پېلاپلې ستونزو راکیر کري وي، د خپل ورتباوو په روزنه او مدیریت کې پاتې راغلي وي او له اړوایي اړخه خپل شوي وي.

په خانګړې دول نوي کاري چاپېریال ته داخلېدل د هغه خوانانو لپاره دېر خورونکي



وایوهنې په برخه کې ګن کتابونه لیکل شوي،
هي ستاسي لپاره د داسي کتابونو لوستل حتمي
ي. دا کتابونه له تاسي سره مرسته کوي، چې
یدې ورتیاوي مو راوینې شي، ناهیلی مو په
پیلو بدلمي شي، د مذہبی چارو او نورو ورخنيو
جارود سره رسولو په برخه کې منظم رامخته
سي، د وخت د پېخایه ضایع کدو مخنيوي
موشې، له بدو او ناوره ملکرو سره مو اريکې
غوشې شي، د کورنيو له غرو (ورونو، خوبندو
او ميندو) سره مو اريکې بنې شي او بالآخره
تولې ستوزي او انډېښې مو له منځه لارې شي؛
نو آيا داسي کتابونه له تاسي سره مرسته نه شي
کولی؟ بنګاره ده چې همدا ستاسي د ستوزو
غوره لاره.

باید وویل شي، چې خینې خوانان سرېږه
پسر دې چې تر یو حده پر خان او ورتیاوو باور
هم لري، خو نسوی کاري چاپېریال ته د ورنګ
پر مهال د انډېښو په سیند لاهو کېږي. دا لیکنه
هم په اصل کې پر همدي موضع را خېرخې.
اوسم نو که پونسته وشې نوي کار ته د ورنګ
او د نوي دندې په اړه انډېښې یعنې خه؟! هېڅ
هم نه، یوازې د خپل وخت ضایع کول. خپل
فکر په خو برخو ويشل، د خان لپاره د ستوزو
جورول، خان د ستريا او اروابي ستوزو په دام
کې نېټلول، له ملکرو سره په اريکو کې خندونه
جورول.

هو! دا هرڅه د پېخایه انډېښو زېړنده دي،
اصل کې هېڅ هم نسته، خو هغه خه چې مور
نه د غرونو په شان لوبي ستوزي جورو، زموږ
خپل فکر او وهم دي.

ددې پر خاي چې وهم او پېخایه انډېښې
مو تر مخه کري، منه دا ده چې خپل فکر متمركز
او د دندې په اړه د خوبني احساس وکړي. مور
دا منو چې بنایي ستاسي دنده به ستړي کوونکې

بریالی کارکوونکې جو رولى شي او په کاري
چاپېریال کې مو ګنې انډېښې له منځه وري.
که تاسي د یو خوان په حیث د کومې
اداري سره د کار کولو چانس تلاسه کوي، دا به
دې مانا ده چې نوموري ادارې ستاسي ورتیاوو
ته په کتو دا انګړلې چې تاسي د خپلې ادارې
یوه مهمه برخه وکنې او په تاسي باور وکړي او یا
بر عکس تاسي د خپلې ورتیاوو پرمت دا چانس
تر لاسه کړي، چې له نوموري ادارې سره د یوه
مهنم کارکوونکې په حیث کار وکړي.

تر تلو سه مهمن تکي چې په کاري دکر کې
تاسي ته زرورتیا او جرات درکوي؛ پر خان باور
دي، هغوي چې پر خان باور نه لري، په حقیقت
کې د خپلې ورتیاوو له پاسه لویسه دېره پدې او
خپلې ورتیاوې تر خاورو لاندې کوي، پر خان
باور نه یوازې د دندې په موندانه کې، بلکې د
دندې د سرته رسولو پر مهال هم دېر اړين دي.
که پر خان باور نه لري، نو زموږ مشوره دا ده،
چې نور د بدلون وخت ده، دا چې الحمد لله
موري او تاسي مسلمانان یو. نو په لومړي قدم کې
په کار دا ده چې خان د اسلام په چوکاتې کې
برابر کړو. د لمانځه، او داسه پاښدي او د قرآن
کريم تلاوت او په عملی دکر کې ددې سپېڅلې
كتاب له لارښوونو ګټه اخښتل، ستاسي تر تلو
بنه لارښو د از مور د ستوزو بنه حل کېډا
شي. پر دې سرېږه په او سئني وخت کې د



او یاد معاش او امتیازاتو له کمبیست هغوي ته شکایت مه کوي، داخلکه چې تاسی ادارې د هوکره لیک پر بنسټ راخن، ستاسی معاش، د دندی لایحه او نوری خانګړنې ستاسی په هوکره لیک کې په داکه شوی او ستاسی له لاسلیک ورسوته دا هر خه پای ته رسیدلی او تاسی ورسوته په همدي موافقه کړي، نور اړتیا نشته چې په اضافې موضوعاتو خپل وخت ضایع کړي؛ اوس مهال تاسی ته اړتیا ده چې پر خپل وخت دندی ته راشن، د منظم پلان له مخې ورخنې کرنې سرته ورسوی، له همکارانو سره بنه چلنډ وکړي (د هغوي د شخصیت په منځی تکو پسی مه ګرځن او خپل کارخای پرېږدی او بس، که لند بې ووایو؛ پرخان باور، په خپلو ورخنبو چارو کې نظم، له همکارانو سره د اړیکو دول، د لایحې مطابق د خپلو چارو سرته رسول هغه خه دي چې په کاري چاپریال کې ستاسی د بریالیتوب سبب کېږي.

سرچینه: تاند و پیانه

وی، خو تاسی باید د خپلو اندېښنو د کابو کولو لپاره د خوښی چاپریال رامنځته کړي، و خاندی، داسی و انګړی چې تاسی هغه خه موندلی، چې تاسی بې په ژوند کې پاټنه کوله، کله چې تاسی په لومړۍ ورڅ خپل کارخای ته خن، لسه نورو کارکوونکو سره و پېژنې، په داد او موسکا ورسو هغه شن، هغه داده کړي چې تاسی د هغوي په لیدو د خوښی احساس موندلی، د خپلو زده کرو، ورټیاوو او ژوندانه په اړه اړین معلومات ورکړي او هغوي ته ووایاست چې له دوی سره به د ګډ کار په سرته رسولو د ادارې د موخو په تلاسه کولو کې مرسته کوي؛ خو پام مو وي چې هېڅکله خان-ستاینه مه کوي. خینې نوي کسان چې کومسي ادارې ته خن، نوهشې کوي چې د لاپو او خان ستایني په واسطه خان تر نورو لور وښی او هغوي قانع کړي چې نوموري له خسارق العاده ورټیاوو سره راغلې، مګر دا هسمی یو خیال او د خنداو خبره ده. داسی کسان د کار په هماګه لومړۍ ورڅ خپل موقف او حبیثت له لامسه ورکړي، نو تاسی له خپلو نویو ملګرو سره په هغه خه خېږي وکړي، چې تاسی په تېرو وختونو کې سرته رسولی وي او یا بې د سرته رسولو هېله لوړی، په دویم قدم کې د خپل کارخای نظم، د پلان په چسوکات کې ورخنې کرنې، له نورو کارکوونکو او د ادارې له مشترابه سره همغري، له هغوي خنځه د کار په اړه مشورې او د ادارې د تېرو کرنو په اړه بشپړ معلومات تلاسه کول دېسرا اړین دي. هېره دي نه وي، چې تاسی د ملي احساس له مخې ادارې ته کار وکړي، معاشات او امتیازات که خه هم مهم دي، خو کار باید ستاسی لومړیتوب وي، د کار په لر کې له نورو مه پوښتنې چې خومړه معاش اخلي

مکتب هنر

اکسپرسیونیسم

احمد فیصل خالقی



و عصیان گری علیه نظامات مستمرانه حکومت‌ها، مقررات غیرانسانی کارخانه‌ها و عقوبات زدگی شهرها و اجتماعات نهاده بودند. هنر اکسپرسیونیستی تلاش میکرد تا احساس را منتقل کند و معنا، جای واقعیت را می‌گرفت. هر هنرمندی راه منحصر به فرد خود را در ابراز احساساتش در هنر خودش داشت. سوزه‌ها به منظور بیان احساسات اغلب تحریف می‌شدند و یا اغراق آمیز کشیده می‌شدند. رنگ‌ها هم در زمان خودشان زنده و تکان دهنده بود.

اکسپرسیونیسم در فرانسه قرایت‌های آشکاری با (فوویسم) داشت، اما نمایندگان اصلی اکسپرسیونیسم به غیر از (لوترک) اکثر آلمانی بودند. (امیل نولد، ماکس بکمن) دو تن از مشهور ترین نقاشان اکسپرسیونیست بودند. گروه‌های (پل) و (سووار آبی) نیز از نقاشانی تشكیل شده بودند که به همین شیوه کار میکردند. پس از جنگ جهانی دوم اکسپرسیونیسم در آلمان، دنمارک هلتند، بلژیک و فرانسه شگوفانی تازه یافت و از ۱۹۴۸ به بعد اکسپرسیونیسم با هنر انتزاعی درآمیخت و تحولی عمده به وجود آورد، که مرکز باروری آن این بار نیویارک بود.

هنرمندان اکسپرسیونیسم برای رسیدن به اهداف بیانی

نهضت اکسپرسیونیسم جنبش بزرگی در آغاز قرن بیستم، بر ضد رئالیسم و امپرسیونیسم بود، که از آلمان شروع شد. کلمه اکسپرسیونیسم برای بار نخست در تعریف بعضی از نقاشی‌های "اگوست اروه" استفاده شد. اکسپرسیونیسم در حقیقت به شیوه اطلاق می‌شود، که در آن هدف اصلی، نمایش بهتر حالت‌های درونی بشر، از اغراق در رنگها و شکل‌ها استفاده می‌باشد. به عبارت دیگر؛ اکسپرسیونیسم، شیوه عاری از طبیعت گراییست و میخواهد حالات عاطفی چسون ترس، نفرت، عشق و اضطراب را هرچه واضح‌تر توضیح نماید. اما در معنای محدود تر واژه اکسپرسیونیسم، که با (وان گوگ) به وجود آمد شیوه‌ای نوین از بیان احساسی است، که در آن هنرمند برای القای هیجانات شدید خود با رنگهای تند و خطوط و اشکال دلخواه بهره می‌گیرد. این مکتب از حدود سال ۱۹۱۰ تا ۱۹۳۵ میلادی شکل گرفت، ولی در کل این شیوه از گذشته‌های دور با هنر‌های تجسمی همراه بود و در دوره‌های گوناگون به گونه‌هایی نمود یافته است. عنوان «اکسپرسیونیسم» در سال ۱۹۱۱ برای متمایز ساختن گروه بزرگی از نقاشان به کار رفت که در دهه اول سده بیستم بنای کارشناسان را بر باز نمایی حالت تند عاطفی



دستانش بر روی صورتش است و جیغ می‌کشد. آسمان پشت سرشن قرمز و در حال چرخش است. این تصویر احساسات یک فرد تنها در میان غم و اندوه و اضطراب خودش را نشان می‌دهد. مونک چهار نسخه از آن را نقاشی کرد. یکی از آنها در سال 2012 به قیمت بیش از 119 میلیون دالر به فروش رسید.



ادوارد مونک درباره تابلو جیغ می‌گوید: «یک روز عصر قدمزنان در راهی می‌رفتم؛ در یک سوی مسیرم شهر قرار داشت و در زیر پایم آبدره. خسته بودم و بیمار. ایستادم و به آن سوی آبدره نگاه کردم؛ خورشید غروب می‌کرد. ابرها به رنگ سرخ، همچون خون، درآمده بودند. احساس کردم جیغی از دل این طبیعت گذشت؛ به نظر آمد از این جیغ برخوردار شده‌ام. این تصویر را کشیدم. ابرها را به رنگ خون واقعی کشیدم. رنگ‌ها جیغ می‌کشیدند. این بود که جیغ از سه گانه کتیبه پدید آمد.»

درونسی خود و شکل و نقش مطلوب، رنگ‌ها را تندتر از حالت عادی با ضربات نسا آرام و مکرر و هیجان‌زده ای برس، استعمال کردند. اکسپرسیونیستها علاقمند بیان حالات درونی با آزادی در بیان نقاشی هایشان بودند و از طرفی هم، عقاید و نظریات دانشمندان و فیلسوفان را همنوا با خود یافتد. با الهام از مکاتب پیشتر بر آفرینش‌های حسب دلخواه پرداختند و از طرفی هنرمندان توانای بسندۀ نبود، در پیش‌اپیش این مکتب قرار داشت. بسیاری از تأثیراتی که نقاشان آلمانی در حدود 1900 پذیرفته بودند و با برداشت آثار فووها از آن نمایشگاه که حدود سال 1905 در سالون پاییزی پاریس نشان دادند، تمام این رگه‌ها در آلمان دست به دست هم دادند، شرایط اجتماعی مناسب را برای ظهور جنبش اکسپرسیونیستها فراهم ساختند.

گفته شده که «گوگن» اولین نقاشی بود، که نظریات و عقایدش بر این مکتب (در نقاشی) تأثیر فراوان گذاشت. اوسال‌ها قبل از پیدایش این جنبش به نقاشان جوان متذکر شده بود، که به هیچ وجه طبیعت را سرمشق خود قرار ندهند. هنرمندان این مکتب معتقدند که این هنرمند است که محیط خود را دگرگون می‌کند. «کوکوشکا»، «کاندینسکی» و «کلی» از اولین نقاشان بر جسته‌ی این مکتب به شمار می‌آیند. این نقاشان از تقلید واقعیت روی گردانیدند و به جای آن به بیان متنویات و نگرش اصلی خود نسبت به جهان پرداختند. در نقاشی اکسپرسیونیسم واکنشی است علیه به جزئیات فرو رفتن امپرسیونیسم که پیچیدگی‌های رنگ به رنگ شونده نوع برآشوبنده و ته رنگهای بی دوام طبیعت را بازتاب می‌دهد. اکسپرسیونیست‌های شناخته شده عبارت از ادوارد مونک، اسکار کوکوشکا، آگوست مک، فرانتس مارک، اگون شیلیه، جیمز انسرور و ونسان ون گوگ می‌باشند.

نمونه‌هایی از هنر اکسپرسیونیستی جیغ (ادوارد مونک)

این نقاشی مردی را نشان می‌دهد که بر روی یک بل ایستاده،



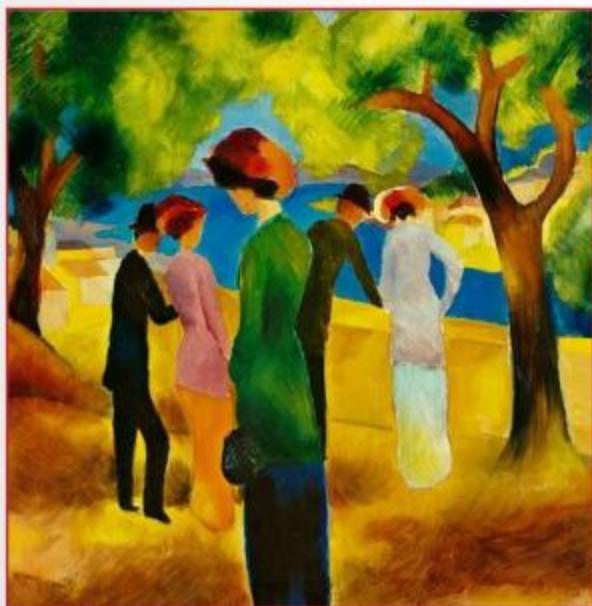
ها برای نشان دادن احساسات خاصی استفاده می کرد؛ آبی به معنای



معنویت، زرد زنانگی و قرمز قدرت و خشونت است. مارک تصاویر زیادی از اسب ها و حیوانات دیگر را نقاشی کرد.

بانوی در جاکت سبز (آگوست مک)

در این نقاشی خانمی با کالای سبز تیره در جلو ایستاده است. رو به پایین و به سمتی نگاه می کند. دو زوج در پس زمینه در حال



دور شدن او دیده می شوند. ما این احساس را پیدا می کنیم که بانوی با جاکت سبز فردی تنها است و یا به تازگی کسی را از دست داده است. یکی از خانم ها در پس زمینه برگشته تا به پشتش نگاه کند. شاید برای او احساس تأسف دارد.

شب پرستاره (ونسان ون گوگ)

ون گوگ این اثر را در بیمارستانی روانی در سن-رمی-دو-پروانس در جنوب فرانسه که در آن بستری بود و یک سال قبل از خودکشی اش کشید. این اثر هم اکنون در موزه هنر مدرن در نیویورک نگهداری می شود.



تابلو شب پرستاره، از رنگ روغن و با سایز متوسط است که با نقش ماهی احاطه شده و شبی مملو از ستارگان درخشان را به تصویر می کشد. آسمان، ستارگان و ماه در کل سه چهارم تابلو را به خودشان اختصاص می دهند و احساسی متلاطم و خوشان را الفتا می کنند. طرح های چرخشی و دور دور ستارگان به گونه ای است که همچون موج دیده می شوند و در رنگ های سفید و زرد روشن کشیده شده اند. در سمت راست ماه به چشم می خورد و در سمت چپ نیز ستاره زهره قرار دارد. در زیر آسمان پر نقش و نگار نیز، روسایی آرام با آبیوهی از خانه های کنار هم خوابیده است. در سمت چپ درخت بلند قامت سروی توجه را به خودش جلب می کند و درازای آن سر به آسمان می ساید. این درخت سرو به نوعی نمادین می تواند پل میان مرگ و زندگی دیده شود، چرا که از سویی به زمین و از سویی دیگر به آسمان متصل شده است. درختان سرو همچنین نشانه ای از آرامگاه و سوگواری هستند.

اسپ های سرخ بزرگ (فرانس مارک)

در نقاشی اسپ های سرخ بزرگ از رنگ و حرکت برای بیان انرژی و قدرت طبیعت استفاده می شود. فرانس مارک اغلب از رنگ

سیستم پاداش مختل شده، به رفتار خودخواهانه‌تر در زنان منجر شد. در آزمایش دوم، سیستم پاداش به وسیله‌ی دادن دارو به شرکت‌کنندگان مختل شد. تحت این شرایط، زنان رفتارهای خودخواهانه‌تری از خود نشان دادند، در حالی که رفتارهای اجتماعی مردان بهتر شد. نتیجه‌ی دوم، محققان را شگفت‌زده کرد. همانطور که ساتچک توضیح می‌دهد: "این نتایج نشان می‌دهند که مغزهای زنان و مردان، سخاوتمندی را در سطح فارماکولوژیکال نیز به طور متفاوتی پردازش می‌کنند".

این نتایج روی تحقیقات مغزی آینده نیز تأثیر گذاشت. ساتچک می‌گوید: «مطالعات آتی باید تقاوتهای جنسیتی را به طور جدی تری، مدنظر قرار دهند».

الگوهای رفتاری وابسته به فرهنگ در این مسئله نقش دارند.

با اینکه این تقاوتهای در سطح بیولوژیکی مشهودند، اما ساتچک در این باره که آنها ممکن است ذاتی باشند یا منشأ تکاملی داشه باشند، هشدار می‌دهد: «سیستم‌های پاداش و یادگیری در مغزهای ما همکاری نزدیکی باهم دارند. مطالعات تجربی نشان می‌دهند که دختران معمولاً به خاطر انجام رفتارهای اجتماعی مطلوب، تحسین می‌شوند و به این طریق پاداش می‌گیرند. این یعنی سیستم‌های پاداش آنها یاد می‌گیرد که بجای رفتار خودخواهانه، به خاطر رفتارهای مطلوب، انتظار پاداش داشته باشند. با درنظر گرفتن این مسئله، می‌توان تقاوتهای جنسیتی دیده شده در مطالعات مارا به انتظارات فرهنگی مختلف از مردان و زنان نسبت داد». همچنین این مسئله توسط یافته‌هایی پشتیبانی می‌شود که تقاوتهای قابل توجهی را در میزان حسامیت سیستم پاداش به رفتارهای مطلوب و خودخواهانه در میان فرهنگ‌های مختلف نشان می‌دهد.

منبع: راستینه

تفاوت پردازش مغز (Process) زنان و مردان در برابر مسائل

متفاوتی به رفتارهای خودخواهانه و مطلوب اجتماعی نشان می‌دهد. رفتار خودخواهانه، سیستم پاداش را در مردان به طور قوی‌تری فعال می‌کند. لایسه‌ی استراتوم که در وسط مغز قرار گرفته است، مسئول ارزیابی پاداش می‌باشد و هر زمانی که تصمیمی گرفته می‌شود، فعال می‌گردد. یافته‌ها نشان می‌دهند، استراتوم مغز زنان در هنگام گرفتن تصمیمات مطلوب اجتماعی، بیشتر از تصمیمات خودخواهانه فعال شد. در مقابل، تصمیمات خودخواهانه به فعال‌سازی قوی‌تر سیستم پاداش در مغز مردان منجر شد.

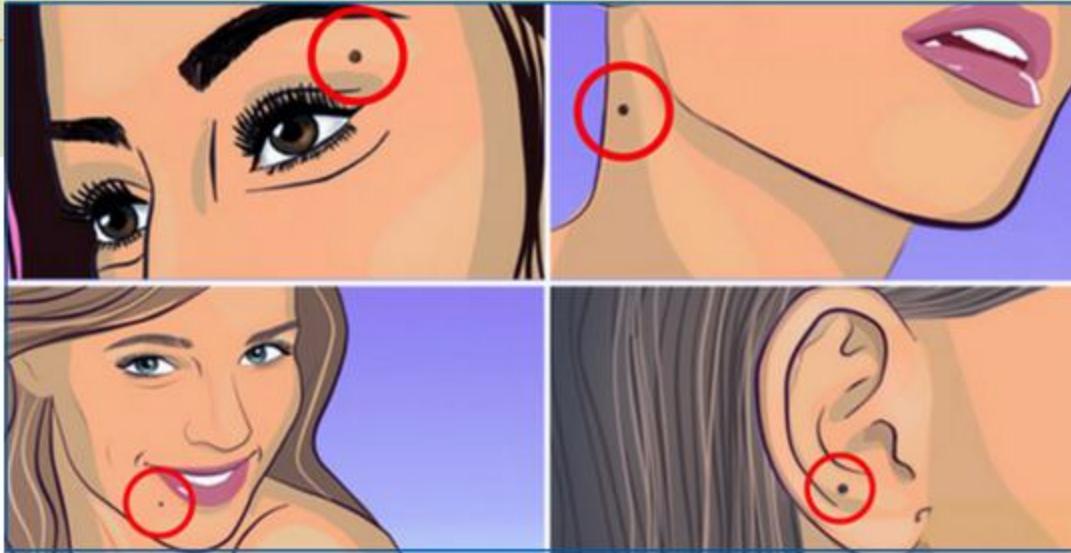
یک مطالعه نشان می‌دهد، مغز زنان نسبت به مغز مردان، به رفتارهای اجتماعی مطلوب واکنش‌های قوی‌تری نشان می‌دهد.

آزمایشات رفتاری نشان می‌دهند، که زنان، سخاوتمندتر از مردان هستند. حالا محققان قادرند ثابت کنند، که مغزهای زنان و مردان، رفتارهای اجتماعی مطلوب و خودخواهانه را بطور متفاوتی پردازش می‌کنند. برای زنان، رفتار مطلوب اجتماعی باعث ایجاد یک سیگنال پاداش قوی‌تر می‌شود، در حالیکه سیستم‌های پاداش مردان به رفتار خودخواهانه عکس العمل قوی‌تری نشان می‌دهند.

آزمایشات رفتاری نشان داده‌اند، که زنان نسبت به مردان، یک مقدار پول را بطور سخاوتمندانه‌تری با بقیه تقسیم می‌کنند. برای بدست آوردن درک عمیق‌تری از این رفتار، عصب شناسان دیپارتمان اقتصاد به بررسی نواحی از مغز پرداختند که در هنگام گرفتن تصمیماتی از این نوع، فعال تر می‌شوند. آنها اولین کسانی هستند که نشان دادند مغز مردان و زنان، واکنش‌های



شخصیت شناسی بر مبانی جای «حال»



اگر این خال درون چشم راست فرد باشد، پس به راحتی پول در می‌آورد و اگر خال در چشم چپ فرد باشد؛ یعنی متکبر و مغور است.

حال روی نرمه گوش

حال روی نرمه گوش تان نشانده‌نده‌ی این است، که شما تعهد زیادی نسبت به خانواده‌ی خود دارید.

حال روی گردن

کسی که روی گردنش خال دارد شخصیت خوب و خوشایندی دارد.

حال روی شانه

این باور وجود دارد که حال روی شانه یعنی شما مستولیت‌های زیادی دارید و آدم منطقی و خوش فکری هستید.

حال روی انگشت

حال روی انگشت نشانده‌نده‌ی موانع در زندگی بوده و حضمناً حاکی از ورشکستگی در آینده است.

حال کف دست

حال روی کف دست راست یعنی زندگی پُر از ثروت، اما خال روی کف دست چپ یعنی ولخرچی و هدر دادن پول.

حال کف پا

حال کف پای تان نشان می‌دهد فرصت‌های زیادی برای سفر کردن و کشف دنیا خواهد داشت.

حال روی بازو

حال روی بازو نشان می‌دهد شما شجاع هستید و خوب تصمیم می‌گیرید.

آیا تا به حال به این فکر کرده‌اید، که خال تان ممکن است معنی خاصی داشته باشد؟ به هر حال بعضی‌ها فکر می‌کنند پشت هر خالی رازی نهفته است! در این مطلب برخی از متدالوں ترین باورها را برای تان می‌گوییم.

جای خال صورت تان شخصیت شما را افشا می‌کند

حال روی چانه

این باور وجود دارد، که افرادی که روی چانه خال دارند زندگی متعادلی دارند و بابت جذابیت بیش از حد تصورشان، مشناخته شده‌اند.

حال روی سمت راست پیشانی

اگر سمت راست پیشانی تان خال دارید پس پول زیادی دارید. این باور وجود دارد که این افراد می‌توانند، در زندگی خود به شهرت و موفقیت برسند.

حال روی گونه‌ی راست

اگر روی گونه‌ی راست خود خال دارید پس روح حساس و شاعرانه‌ای دارید.

حال روی گونه‌ی چپ

افرادی که روی گونه‌ی چپ‌شان خال دارند درونگرا هستند. حال زیر ابرو

حال زیر ابرو نشانده‌نده‌ی هوش و خلاقیت است.

حال روی بینی

این باور وجود دارد که آنها بی‌که روی بینی خود خال دارند اهل عشه‌گری بوده و زود از کوره در می‌روند.

حال درون چشم

تعداد افرادی که درون چشم خود خال دارند، بسیار کم است.

۱۵ درس زندگی که در هیچ مکتب یاد نمی‌دهند!



در مقابل اهداف اصلی زندگی، هیچ ارزشی ندارند. وقتی آنقدر خود را درگیر این مسائل کوچک می‌کنیم دیگر جایی برای نیل به آرزوهایمان باقی نگذاشته ایم و از لحظات خسود هیچ لذتی نمی‌بریم.

۲- زندگی غیر قابل پیش بینی است "و ممکن است هر لحظه شما را در شب و فراز قرار دهد". فقط بگویید "هرگز" و بعد ببینید چه اتفاقی می‌افتد. برای مقابله با گاههایی که زندگی در مسیر شما قرار داده است، تنها با ذهنی باز و خوش بین، به آنها خوش آمد بگویید !!

۳- خسته کننده ترین واژه در هر زبان "من" است. بلی تصور این است، که تکرار این کلمه اعتماد به نفس را بالا می‌برد. ولی خوب ایشتر وقتها همه آن چیزی که در مورد خود با تکرار "من"

همگئی ما همزمان با تحصیل در مدارس، درسهایی از زندگی نیز می‌آموزیم، که هردوی آنها مهم است. مشکل اصلی این است، که زندگی قبل از ما هم جریان داشته و ما را هم مانند دیگران در مسیرش با خود می‌برد و این در حالی است، که ما تازه در ابتدای یادگیری و کسب معلومات لازم برای زندگی هستیم و تنها امیدواریم که روزی به همه جوانب دست پیدا کنیم، پس بطور منطقی دانش ما همیشه عقب تر از زندگی است.

در اینجا به درسهایی از زندگی اشاره کرده ایم، که براحتی می‌توانید از آنها بهره بگیرید :

۱- طبق گفته Richard Carlson چیزهای بی ارزش را نچشید. این بدان معنی است، که خیلی از مردم خود را درگیر سترس و به انجام رساندن کارهای بی ارزش می‌کنند، که در نهایت

تنهای این خودمان هستیم که از زندگی لذت نمی بریم نه دیگران !!

8- خنده داروی هر "درد" است. با خوشروی و تبسم، دردهای خود را درمان کنید.

9- تغذیه خوب، استراحت، ورزش و هوای تازه، را فراموش نکنید. سلامتی خود را داشت کم نگیرید. بارعایت این نکات، از وضعیت جسمی ایده آل خود، لذت ببرید.

10- اراده ای مصمم، شما را به هر چیزی که می خواهید، می رساند. هرگز تسليم نشوید و به دنبال رسیدن به آرزوها و اهداف خود تلاش کنید.

11- تلویزیون، ذهن ما را بیشتر از هر چیزی نابود می کند! از تلویزیون کناره گیری کنید و با ورزش، مطالعه و یادگیری، ذهن خود را فعال کنید.

12- شکست را پذیرید. هر کسی در زندگی ممکن است بارها و بارها شکست بخورد. شکست آموزنده است. به ما باد می دهد که چطور متواضع باشیم و راه درست تری را برای جبران آن انتخاب کنیم. تو ماس ادیسون با شکستهای متمادی توانست به هدف خود برسد، او می گفت: "من شکست نخوردم، تنها ده ها هزار راه را امتحان کردم که برایم مفید نبودا و به نتیجه نرسید!"

13- از اشتباهات دیگران درس عبرت بگیرید. یکی از بودانیات پیر چنین می گوید: "یک مرد دانا کسی است که از اشتباهات خود درسی نیک بیاموزد و اما داناتر کسی است که از اشتباهات دیگران درس عبرت بگیرد."

14- از محبت به دیگران در بیغ نکنید. زندگی کوتاه است و پایان آن نامعلوم. پس سعی کنید محبت کنید تا محبت ببینید.

15- آنچنان زندگی کنید که گویی روز آخر عمرتان است!! همواره سعی

کنید بهترین و مهربان ترین همسر، رفیق و حتی مهریانترین و بهترین رئیس باشید، تازمی وداع با این دنیا بسی دنیایی زیباتر دست یابیم.

منبع:
www.bitrin.com

توضیح و تعریف می کنید، واقعیت ندارد! اینکه یک نفر دائمآ از خود و فضایل خود تمجید و تفسیر کند، بسیار خسته کننده و یکنواخت است. این حالت "خود محوری" است نه "اعتماد به نفس".

4- انسانیت مهم تر از مادیات است: اهمیت روابط اجتماعی بسیار مهم تر از درجات مادی است که هر کدام از ما در مسیر آرزوها به آنها می رسیم. بدون محبت و عشق و حمایت خانواده و دوستان در زندگی، موفقیت های مادی، خیلی لذت بخش نخواهد بود. با ایجاد تعادل در املاک های برتری و ارزش های خود، از ثبات زندگی بیشتری بهره خواهید برد.

5- به غیر از خودتان، هیچ کس دیگر نمی تواند شما را راضی کند! رضایت و راحتی ذهن شما تنها به عهده خودتان است! بلی، روابط اجتماعی، زندگیمان را پر بار تر می کند، اما خوب، شاید این روابط به تهابی باعث شادکامی و رضایت شما نشود.

6- درجه کمال و شخصیت: کمالات برای هر شخص زیباست. کلام و اعمال نیک، به دنبال خود، اعتماد و اطمینان دوستان را در پی دارد. برای رسیدن به این درجه، تلاش کنید.



7- بیاموزید که خود، دیگران و حتی دشمنان خود را بخشدید: انسان جایز الخطاست، همه ما اشتباه میکنیم، ولی با غضن و یادآوری صدمات گذشته،

نکاتی برای مقابله با عزت نفس ضعیف



از قضاوت بر روی خود و دیگران دست بردارید.

معمولًا افرادی که کمود عزت نفس دارند، در دیگر ابعاد زندگی شان نیز بسیار منفی هستند. اگر نسبت به دیگران انتقاد جو هستید، از این عمل دست بکشید. در همه جنبه های زندگی تان مثبت تر باشید. برای مقابله با عزت نفس ضعیف، از قضاوت بر روی خود و دیگران واقعاً دست بردارید.

• یک ظرف تعریف و تمجید درست کنید

برای مقابله با عزت نفس ضعیف هر روز چیزی را بنویسید که در مورد خود دوست دارید. از توانایی تان در خوب نوشتن یا اینکه چقدر به رنگ چشمان خود علاقه دارید. می توانید هر چیزی را بنویسید، که ویژگی مثبت مورد علاقه تان محسوب می شود. در پایان ماه، افکار مثبت نوشته شده ای خود را بررسی کرده و روی آنها تعمق کنید.

• چگونه فراموش کردن را یاد بگیرید؟

قطع ارتباط با آنچه باعث اضطراب تان می شود، گاهی بیشترین نفع را برای تان دارد. سرمایه گذاری زیادی بر روی چیزی نکنید که باعث ناراحتی تان از خود می شود. برای مقابله با عزت نفس ضعیف، چگونه فراموش کردن را یاد بگیرید.

• از منفی نگری خود آگاه شوید

هنگامی که متوجه منفی نگری خود می شوید، به نحوی فعالانه از آن آگاهی پیدا کنید. هنگامی که از آن آگاهی داشته باشید، فرصت واکنش مثبت نشان دادن به آن را در اختیار خود قرار می دهید. برای مقابله با عزت نفس ضعیف از منفی نگری خود آگاه شوید. آیا با تمام وجود باید مبارزه کنی را مطالعه کنید.

• زندگی برای زمان حال را آغاز کنید

عزت نفس ضعیف، معمولاً مشکلی است ناشی از تأکید بیش



• ذهن ورزی را آغاز کنید.

انجام فعالیتی آرام بخش، به شما کمک می کند که با خود مثبت تر شوید. روزانه به مدت ۱۵ دقیقه یا بیشتر با انجام فعالیت های آرام بخش مانند ذهن ورزی، همه ای اضطراب های درونی تان را تخلیه کنید.

• عضوی فعال در زندگی تان باشید.

مسافر صندلی عقب ماشین زندگی تان نباشد. هنگامی که اجازه می دهد احساسات و عواطفتان بر زندگی تان حکمرانی کنند، دیگر تحت کنترول خود قرار ندارید. برای داشتن رفتار و رویکردی مثبت تر، عضو فعال زندگی تان باشید. تأکید می کنیم، برای مقابله با عزت نفس ضعیف و ناکامی، عضوی فعال در زندگی تان باشید.

• با خود مکالمه داشته باشید.

برای مقابله با عزت نفس ضعیف، با خود جملات مثبت را مرور کنید. همیشه مانند یک فرد بزرگسال و با تجربه عمل نمایید و در همه حال با خود صحبت کنید.

چرا چنین احساسی را تجربه می کنید؟ چگونه می توانید حال بهتری برای خود ایجاد کنید؟

آیا باید در از دست دادن عزیزان پیذیریم که مالک دیگران نیستیم و خوددار باشیم .

منبع:

www.rastineh.com

از حد بر روی چیزهایی که قابل تعییر نیستند یا در آینده ای بسیار دور قرار دارند، به نحوی که نمی توان نتیجه را پیش بینی کرد. مثل جمله ای: به قدر کافی با استعداد نیستم... یا با شکست مواجه می شوم... اشتیاه است!

برای مقابله با عزت نفس ضعیف، از اندیشیدن به چنین چیزهایی خود داری کنید و در زمان حال زندگی نمایید. البته منظور مان این نیست که واقع نگری را فراموش کنید و مانند افراد بلند پرواز، دائم در رویاها و آرزوها سر برید!

• دفترچه خاطرات درست کنید

برای مقابله با عزت نفس ضعیف، دفترچه خاطرات درست کنید. هنگامی که احساسات خود را بر روی کاغذ می نویسید، به شیوه ای سالم آنها را از وجود تان تخلیه می کنید. به محض تخلیه ای عاطفی از طریق نوشتن آنها، دفترچه تان را بنماید و تا زمانی که قصد نوشتن مجدد ندارید آن را باز نکنید.

برای مقابله با عزت نفس ضعیف، از خود بپرسید اگر: برای مقابله با عزت نفس ضعیف، از خود بپرسید اگر فرد دیگری به جای من و در موقعیت من بود آیا من باعث ایجاد احساس منفی در او می شدم؟

گاهی اوقات، نگاه واقع بینانه به خود و موقعیت تان باعث ایجاد حس مثبت تر در شما می شود.

چارلی چاپلین (Charlie Chaplin)



انتقال وی توسط پسران به هالیوود می‌گذشت، از دنیا رفت. بعدها چارلی از وجود برادری ناتنی از سمت مادر آگاه شد به نام ویلر دریدن که این برادر نیز به مابقی برادران در هالیوود و ستودیو چاپلین پیوست. در سال ۱۹۱۳ بازی چاپلین در امریکا مورد توجه یکی از فلم سازان قرار می‌گیرد و از آن پس با شرکت فلم سازی کی استون همکاری می‌کند.

وی نخستین فلم اش را با نام ساختن یک زندگی که فلم کمدی بود، در سال ۱۹۱۴ آغاز کرد. در این کمپنی و با این فلم چاپلین به شهرت رسید. به تدریج چاپلین به محبوبترین هنرمند تاریخ سینما تبدیل شد و تهیه‌کنندگی آثارش را نیز بر عهده گرفت. در ۱۹۱۳ هنگامی که با دستمزد ۱۵۰ دالر در هفته در کمپنی کی استون استخدام شد، یک بازیگر سیار نمایش‌های وودویل امریکایی بود. در نخستین فلمی که به نام در تلاش معاش (۱۹۱۴) برای مک سنت بازی کرد، نقش یک شیک پوش تیپیک انگلیسی به او محول شد، اما با فلم دومش، مخصوصه غریب مبل (۱۹۱۴)، کارکتر یک ولگرد کوچولو را معرفی کرد؛ کرکتری که بعدها اورا شهره آفاق ساخت و به یک نماد جهانی سینمایی از یک فرد عامی در دوران ما پدل کرد. چاپلین در کمپنی کی استون در ۳۴ فلم کوتاه و ۶ حلقه‌ای

چارلی چاپلین (۱۸۸۹ - ۱۹۷۷) فرزند یک نمایشگر تالارهای محلی موسیقی انگلیسی به نام جرالدین چاپلین بود. وی یهودی‌زاده فقیری بود، که دوران کودکی را در دشواری و تنگدستی گذراند و در نخستین سال‌های شکوفایی سینما در امریکا، با تکیه بر خلاقیت و استعداد خود به اوج شهرت رسید.

والدین چاپلین هر دو هنرمندانی در سالون بزرگ شهر لندن بودند و هر دو بازیگر و آواز خوان، اما پیش از آنکه وی ۳ ساله شود از هم جدا شدند. چارلی آواز خواندن را از مادرش آموخت. بعدها مادرش دچار بیماری روانی می‌شود و در یک آسایشگاه در حوالی لندن بستری می‌شود. اما پدرش زمانی که چارلی ۱۲ ساله بود، فوت شد. زمانی که مادرش در یکی از اجراهای زنده تیاتر که برای سربازان اجرا می‌شد، جسمی به سر وی برخورد کرد و آسیب دید، چارلی ۵ ساله روی صحنه رفت و تماشاچیان عصیانی را با خواندن آهنگی، سرگرم و آرام کرد.

با بستری شدن مادر، چارلی و برادرش رابطه عمیق تری پیدا کردند و هر دو با استعداد بالایی که داشتند در همین سالون قدیمی که پدر و مادرشان در آن کار می‌کردند، مشغول به کار شدند. چاپلین در سال ۱۹۱۰ به امریکا رفت و با برادرانش ستودیو چاپلین را تأسیس کردند. در سال ۱۹۲۶ مادر چاپلین، درست در زمانی که ۷ سال از



استعداد فراوانی از خود نشان داد. ساخت موسیقی فلم کار عادی وی بود و توانست در مجموع موسیقی ۲۳ فلم را به پایان برساند. موسیقی فلم لایم لایت ساخته چالین در سال ۱۹۲۲ برنده جایزه اسکار شد. شخصیت چاپلین بیشتر به عنوان «آواره» شهرت یافت که در زبانهای مختلف دنیا مفهومی به مانند فردی ولگرد با رفتارهای پیچیده اما بزرگ منشانه داشت. در سال ۱۹۱۵ چاپلین با یک کمپنی تازه قرارداد بست و مشغول ساخت فلم های بلندتری شد. در سال ۱۹۱۶ کمپنی فلم میوچوال مبلغ ۶۷۰ هزار دالر با چاپلین قرارداد بست و در مدت ۱۸ ماه وی ۱۲ فلم بلندمدت کمدی برای آنها ساخت که در این نوع از ویژگی ممتازی در تاریخ سینما برخوردار بودند. در واقع تمام فلم های که در این کمپنی ساخته شد، به یک اثر کلاسیک سینمای کمدی تبدیل شدند.

در پایان این سالها امریکا وارد جنگ جهانی شد و چاپلین دوره دیدی از سینمای خود را با دوستانی آغاز کرد. از سال ۱۹۱۸ چاپلین در ستودیو خود مشغول به کار شد. تمام فلم های پیشین دوباره ویرایش و cut شدند و در سال های مختلف موسیقی و تدوین جدید صورت گرفت. دیکتاتور بزرگ نخستین فلم کاملاً ناطق چاپلین بود. که در اوضاع نابسامان جهانی در دهه ۴۰، اثری ضد نازی بود. این فلم در مورد دیکتاتوری اروپایی و در واقع تاریخچه زندگی آدنوید هینکل، دیکتاتور کشور خیالی تامانیا است که دست به کشتار یهودی ها می زند و اروپا را درگیر جنگ می کند. برخی این فلم را نیستدیدند و برخی جنبه سیاسی آن را جدی و برخی آن را به قدر کافی جدی نگرفتند. با

دانسته با عنوان رمانس ناکام تیلی (۱۹۱۴) به کارگردانی مک سنت بازی کرد و کرکتر این دلچک ریزنقش محزون را به تدریج پرورش داد. شخصیتی با کفسهایی که برایش بزرگ بودند، پتلون گشاد و کرتی تنگ که کلاه لبه دار دری ب سر می گذاشت. شخصیت پردازی درخشان او، همراه با حرکات پاتوتومیک که چارلی تبحر بی مانندی در آن داشت، از ولگرد کوچولو انسانی ساخت که با جهان پیرامون خود به کلی بیگانه است. از جمله مشهورترین فلم هایی که چاپلین در کمپنی انسانی ساخت، می توان به ولگرد، شغل، بانک، شبی در نمایش اشاره کرد. این فلم ها در سال ۱۹۱۵ ساخته شدند.

این فلم ها چندان مورد استقبال قرار گرفتند، که چارلی سال بعد درخواست هفتاهی ۱۰ هزار دالر به اضافه پیش پرداختی معادل ۱۵۰۰۰ دالری پس از امضای قرارداد برای ساختن ۱۲ فلم برای کمپنی میوچوال را کرد. معروفترین فلم های چاپلین در کمپنی میوچوال عبارتند از: بازرس فرودگاه ۱۹۱۶، مامور آتش نشانی ۱۹۱۶، ساعت یک صبح ۱۹۱۶، سر سره بازی ۱۹۱۶، سمساری ۱۹۱۶، خیابان اویاوش ۱۹۱۷، مهاجر ۱۹۱۷، ماجراجو ۱۹۱۷

چاپلین در سال ۱۹۱۹ به همراهی تعدادی از دوستان سینمایی اش اتحادیه سینماگران را تأسیس کرد. آن زمان این فرصت برای او پدید آمده بود تا پس از سالها، به دل مشغولی های خود پردازد و فارغ از نظام مافیایی حاکم بر هالیوود، حرف دل خویش را به زبان تصویر بیان کند. بسیاری چارلی چاپلین را تنها یک کمدین موفق می دانند حال آنکه او در طول زندگانی خود در زمینه موسیقی نیز



آموخته ام ... که مهم نیست که زندگی تا چه حد از شما جدی بودن را انتظار دارد، همه ما احتیاج به دوستی داریم که لحظه‌ای با وی به دور از جدی بودن باشیم.

آموخته ام ... که گاهی تمام چیزهایی که یک نفر می‌خواهد، فقط دستی است برای گرفتن دست او، و قلبی است برای فهمیدن وی.

آموخته ام ... که زندگی مثل یک دستمال لوله‌ای است، هر چه به انتهایش نزدیکتر می‌شویم سریعتر حرکت می‌کند.

آموخته ام ... که تنها اتفاقات کوچک روزانه است که زندگی را تماشایی می‌کند.

آموخته ام ... که خداوند همه چیز را در یک روز نیافرید. پس چه چیز باعث شد که من بیندیشم می‌توانم همه چیز را در یک روز به دست بیاورم.

آموخته ام ... که چشم پوشی از حقایق، آنها را تغییر نمی‌دهد.

آموخته ام ... که هیچ کس در نظر ما کامل نیست تا زمانی که عاشق بشویم.

آموخته ام ... که فرصتها هیچ گاه از بین نمی‌روند، بلکه شخص دیگری فرصت از دست داده ما را تصاحب خواهد کرد.

آموخته ام ... که لبخند ارزانترین راهی است که می‌شود با آن، نگاه را وسعت داد و عمیق کرد.

منبع: www.tabasum.net

این حال این فلم از نظر تجاری محبوبیت فراوانی پیدا کرد و چاپلین را همچنان به عنوان یک ستاره در اوج نگاه داشت.

سر انجام، سر چارلز سپنسر چاپلین ۲۵ دسامبر سال ۱۹۷۷ در سن ۸۸ سالگی درگذشت.

برخی از افتخارات چارلی چاپلین

برندۀ جایزة اسکار بهترین موسیقی اورجینال برای فلم لایم لایت در سال ۱۹۷۳

نامزد دریافت جایزة اسکار در رشته‌های بهترین فلم، بهترین فلم نامه ارجینال و بهترین بازیگر نقش اول برای فلم دیکتاتور بزرگ در سال ۱۹۴۱

نامزد دریافت جایزة اسکار در رشته بهترین فلم نامه ارجینال برای فلم موسیو وردو در سال ۱۹۴۸

دریافت جایزة اسکار بهترین دستاوردهای هنری برای فلم سیرک در سال ۱۹۲۹

دریافت جایزة افتخاری یک عمر فعالیت هنری در سال ۱۹۷۲

برندۀ جایزة افتخاری شیر طلایی از جشنواره ونیز در سال ۱۹۷۲

از گفته‌های مشهور چارلی چاپلین

آموخته ام ... که تنها کسی که مرا در زندگی شاد می‌کند کسی است که به من می‌گوید: تو مرا شاد کردی.

آشنایی با تاریخچه و خواص آیسکریم



آن استفاده کنند؛ زیرا آیسکریم یک خوراکی بخ زده است و نگه داری از بخ در آن زمان کار سختی بود و فقط ثروتمندان ابزار آن را داشتند. اینالیایی ها و فرانسوی ها برای شیرین کردن بستنی هایشان ابتکار به خرج دادند و از بافت میوه های محبوب استفاده می کردند. خیلی از افراد معتقدند تاریخچه آیسکریم به فرانسه بر می گردد و آن در ابتداء توسط یک آشیز فرانسوی تهیه شده است و دستور تهیه آن را به آمریکا برده است.

امروزه در همه مغازه ها و سوپرمارکیت ها آیسکریم وجود دارد و در دسترس همگان قرار دارد و حتی مغازه های وجود دارند، که به صورت تخصصی فقط آیسکریم را به شکل های مختلف تهیه کرده و به فروش می رسانند. با توجه به پیشرفت علم و تکنولوژی به راحتی و به کمک دستگاه های آیسکریم ساز می توانید آیسکریم را در خانه تهیه کنید.

هنگامی که به میزان کافی آیسکریم میل کنید، می تواند برای کاهش وزن به شما کمک کند.

این خوراکی خوشمزه و دوست داشتنی که قرن هاست به عنوان یک دسر خوشمزه مورد مصرف ما قرار دارد تقریباً جزئی جدایاپذیر از فرهنگ غذایی ملت ها شده است. اما از کجا و چطور این دسر خوشمزه و سرد توانست دل همه را بذند و وارد سبد غذایی ما شود؟

تاریخچه آیسکریم و خواص آن

تاریخچه آیسکریم به سال ها پیش در دسترس مردم بوده است. در سال ۱۸۴۶ آیسکریم یک ماده سرد و شیرین، مانند خامه بخ زده بود، که به صورت دستی و محدود تولید می شد و به سرعت توانست محبوبیت خاصی بین مردم پیدا کند. در سال ۱۸۵۱ اولین کارخانه آیسکریم سازی در مریلند تأسیس شد. قبل از آن در مهمانی های امپراتوری، شیر بخ زده یا خامه سرد به جای آیسکریم مورد استفاده قرار می گرفت.

در واقع آیسکریم از نوشیدنی ها گرفته شده و نوع بخ زده آن است. در ابتداء فقط کسانی که جز ثروتمندان بودند، می توانستند از



کاهش وزن شما کمک خواهد کرد.

آیسکریم بخشی از انرژی از دست رفته شما را بازیابی می کند به همین دلیل است، که می گویند وقتی احساس می کنید انرژی کافی را ندارید، یک کاسه کوچک آیسکریم میل کنید تا حالتان از این رو به آن رو شود و انرژی خود را به دست آورید.

به دلیل اینکه آیسکریم از شیر و خامه تهییه می شود ویتامین، کلسیم، پروتئین و یوتاشیم بدن شما را فراهم می کند. حتی برخی از مطالعات نشان داده که بستنی احتمال ابتلا به سرطان روده بزرگ را کاهش می دهد.

یک کاسه آیسکریم می تواند سترس را از شما دور کند و حال بهتری به شما هدیه دهد تا برای یک مدت کوتاه حال خوبی داشته باشید. همچنین چون بستنی دارای کلسیم است و برای استخوان سازی و تأمین مواد معدنی استخوان های بدن نیز مفید است.

منبع : www.kalleh.com

اکثر افراد آیسکریم را دوست دارند و از طرفداران این خواراکی خوشمزه هستند. اما چیزی که مهم و سوال برانگیز است این است، که آیا این ماده غذایی فایده ای نیز برای بدن و سلامتی ما دارد یا خیر؟

آیسکریم دارای فوایدی است. اما در صورتی که به میزان مناسب از آن استفاده شود و به آن اعتیاد پیدا کنید و از خوردن یک کاسه کوچک آیسکریم خود لذت ببرید. در حقیقت زمانی که احساس می کنید انرژی تان کاهش پیدا کرده می توانید با خوردن یک کاسه آیسکریم حالتان را عوض کنید. اما اینکه بیش از حد آن را مصرف کنید مضرات زیادی برای شما خواهد داشت.

اما آیسکریم چه فوایدی دارد؟

هنگامی که به میزان کافی آیسکریم میل کنید و در مصرف آن زیاده روی نکنید می تواند برای کاهش وزن به شما کمک کند. البته همانطور که گفتیم این انفاق فقط زمانی می افتد، که میزانی که می خورید را تحت کنترول داشته باشید. وقتی یک ماده غذایی سرد میل می کنید بدن شما کالوری بیشتری می سوزاند و این کار به

خوراکی‌های انرژی‌زا برای روزه داران



توت زمینی تازه گیر بیاورید خیلی عالی می شود چون این میوه سرشار از ویتامین هاست و خاصیت ضد سرطانی دارد. هم چنین طعم دهنای شما را تا افطار خوب نگه می دارد. توت زمینی عملکرد مغز را بهبود می بخشد و روند زوال حجرات آن را به تأخیر می اندازد. این میوه چاق کننده نیست، اما به دلیل ویتامینهای فراوان انرژی بخش است.

خوراکی پنجم: کدو سبز می باشد. این گیاه، برای درمان مشکلات معده و گوارشی در ایام روزه داری مفید است. هم چنین به خاطر داشتن آب فراوان (بیش از ۹۸ درصد) می تواند برای افرادی که هنگام سحر تمایلی به نوشیدن آب ندارند، ماده غذایی مناسبی باشد.

خوراکی ششم: لوبیا چشم بلبلی است. به دلیل داشتن مقدار زیادی ویتامین B و فیبر و منزیم و روی. این خوراکی کم چرب و بدون کلسترول و حاوی سودیم است. فایبر غنی موجود در آن، به کاهش وزن کمک می کند. منبع عالی پروتئین است و افراد گیاه‌خوار می توانند آن را جایگزین گوشت کنند. پروتئین برای حفظ سلامت عضله، پوست، مو و ناخن بسیار مفید است. پروتئین باعث رشد سلول‌ها می شود و در بدن انرژی تولید می کند.

منبع: webshad.com

روزه گرفتن در تابستان که روزهای داغ و بلندی دارد خیلی هم ساده نیست و اگر در هنگام سحری مواد انرژی زا نخورید صد درصد بیمار خواهید شد. در این پست ما شما را با ۶ خوراکی معجزه گر آشنا میکنیم.

خوراکی اول: تره تیزک است که همه ما آن را با مزه تنیده که دارد در سبزی خوردن دیده و خورده ایم. این سبزی حاوی فیتوکمیکال‌های فراوانی مانند گلوكوزینات‌ها است و ترکیبات گیاهی هستند، که از بروز بسیاری از بیماری‌ها پیشگیری می‌کنند و سرشار از املاح معدنی مفید برای بدن می باشد. هم چنین یک آنتی اکسیدان قوی برای بدن است.

خوراکی دوم: زرد آلو است. زرد آلو حاوی مقدار زیاد ویتامین A، سی و پوتاشیم می باشد. به دلیل قند و آبی که دارد تا ساعتها نیازهای بدن را تامین خواهد کرد.

خوراکی سوم: انجیر است. این میوه‌ی خیلی کوچک سرشار از مواد مغذی بدن است. راحت هضم می شود و خوردن یک عدد انجیر به اندازه ۸۰ موز مفید می باشد. این میوه آهن و منزیم زیادی دارد، که از کم خونی روزه داران جلوگیری می کند. هر انجیر حاوی ۴۰-۲۰ کالری است.

خوراکی چهارم: توت زمینی است. اگر بتوانید در این فصل

۹ نابودگر سترس کودکان



۱. به او بگویید که نباید بی نقص باشد!

بسیاری از ما فکر می کنیم لازم است فرزندان ما در زمینه های ورزشی، مکتب و عملکردهای مختلف همواره موفق باشند، اما گاهی اوقات فراموش می کنیم بچه ها باید کودکی کنند. عملکرد فرد در مکتب را نمرات تعیین می کنند، نه لذت بردن از یادگیری. مهم است که فرزندتان را به تلاش بیشتر تشویق کنید، اما به همان اندازه مهم است، که اشتباها و نواقص وی را پپذیرید و درک کنید. کودک تان باید بداند هر انسانی در بعضی حوزه ها ضعیف است. سترس در کودکانی که احساس می کنند باید در همه حوزه ها بهترین باشند، خسته کننده و نامید کننده است.

۲. کودک تان را مثبت نگر بار بیاورید

یکی دیگر از عوامل سترسی شدن کودکان، دید منفی آن ها به زندگی است. اگر شما مثبت نگر باشید، فرزند شما نیز چنین خواهد شد. به او بگویید باید در انتظار اتفاق های مثبت زندگی باشد تا با خیال آسوده تری به رشد استعدادهایش بپردازد. به قول معروف، جلوی کودکان به صورت همیشگی فال بد نزدید که تو نمی توانی و نمی شود و....

روان شناسان حوزه کودک نظر دیگری دارند. طبق آخرین تحقیقات، بیشتر از ۲۰ درصد کودکان با این مشکل دست و پنجه نرم می کنند و بی توجهی والدین، باعث حل نشدن این مشکل روانی شان می شود، که آینده کودک را با خطراتی رویه رو می کند.

علایم سترس در کودکان

سترس در کودکان کم سن و سال می تواند به صورت مکیدن شست، ناخن جویدن، انگشت درینی کردن، شب ادراری و... باشد، اما در کودکان بزرگ تر می تواند به شکل پرخاشگری، بذریانی، اذیت کردن دیگران، کابوس دیدن، دروغ گفتن، بی نظمی، نداشتن اعتماد به دیگران و... خود را نشان دهد.

توصیه هایی برای کاهش سترس کودک

کودکان سترس هایی را تجربه می کنند، که بر عملکردهای اجتماعی شان تأثیر منفی می گذارد، خواب آن ها را کاهش می دهد و تمرکزشان را پایین می آورد تا جایی که باعث هدر رفتن استعدادهای آن ها و دست کشیدن از آرزو هایشان در بزرگ سالی می شود. با توجه به اهمیت این موضوع، این سوال پیش می آید که چگونه می توان به کاهش اضطراب و سترس کودک کمک کرد؟

آنده تمکن کنند. هرچه بیشتر بتوانید برویزگی‌های مشتب فرزندتان و نقاط قوت وی تأکید کنید، بیشتر آن را به فرزندتان یادآوری می‌کنید، که با تلاش به خواسته‌هایش در آینده خواهد رسید. تعریف و تمجید از کودک اگر واقع‌بینانه و براساس نقاط قوتش باشد، تأثیر زیادی در افزایش اعتماد به نفس و کاهش سترس او خواهد داشت.

۶. برنامه‌ای برای فعالیت‌های آرامش بخش بگذارید

کودکان به آرامش نیاز دارند. متأسفانه گاهی اوقات حتی فعالیت‌های سرگرم کننده مانند ورزش، بیش از آن که سرگرم کننده باشد، برموفق یا موفق نشدن در آن تأکید می‌شود و والدین از فرزند خود می‌خواهند، برای کسب موفقیت در آن تلاش کنند. شما باید در طول هفته فعالیت‌هایی را که برای فرزند شما فقط جنبه سرگرمی دارد، تدارک بینیابید. این ممکن است شامل برنامه‌ریزی روزانه برای کودک شما باشد که با اسباب بازی یا فاقد آن بازی کند، یک ورزش (فاقد آن که رقابتی باشد) انجام دهد یا تقاضی کند.

۷. به موقع به او پاداش دهید

هر زمان که کار درستی انجام می‌دهد، وی را با ستایش، در آغوش گرفتن یا حتی هدیه دادن چیزهای کوچک مانند یک برجسب یا برخورد محبت آمیز پاداش دهید. این روش، دادن روش نیست، بلکه انگیزه‌ای برای فرزندتان است تا خود را در موقعیت‌های مختلف قرار دهد و بیشتر به فکرانجام کارهای درست باشد. اگر رفتارهای توأم با پاداش داشته باشید، فرزند شما فعال‌تر خواهد شد.

۸. کودک باید به موقع بخوابد و بیدار شود

برای خوابیدن و بیدار شدن کودکتان زمانی را مشخص و حتی در تعطیلات آخر هفته روی آن پافشاری کنید. همچنین زمانی ۳۰ تا ۴۵ دقیقه‌ای را به آمادگی کودک پیش از خواب اختصاص دهید تا بتواند به آرامی تنش حاصل از فعالیت‌های روزانه را برای یک خواب راحت کنار بگذارد. تأثیر این اتفاق بر کاهش سترس کودکان در پژوهش‌های مختلف ثابت شده است.

۹. درباره سترس‌هایش از او پرسید

اگر فرزندتان به شما می‌گوید، که نگرانی یا ترسی دارد، نگویید: «نه تو نباید بترسی» یا «تو مشکلی نداری که بترسی». این به فرزند شما کمک نمی‌کند. در عوض، این احتمال وجود دارد، فرزند شما به این باور برسد، که شما اصلاً به او اهمیت نمی‌دهید یا او را درک نمی‌کنید. به جای این جملات، تجربیات فرزندتان را با گفتن این که «به نظر می‌آید ترسیده باشی، چه چیزی تو را نگران کرده؟» درک و سپس بحث و گفت و گو درباره احساسات و ترس فرزندتان را ادامه دهید.

منبع: www.akairan.com



۳. خودتان سترسی نباشید

کودکان به والدین خود نگاه می‌کنند تا بدانند چه واکنشی در هر موقعیتی باید دارا باشند. همه ما تا به حال با این صحنه مواجه شده‌ایم، که کودکی در حال دویدن زمین می‌خورد. اولین حرکت او این است که به والدینش نگاه کند و اگر آن‌ها را نگران بینند، گریه می‌کند به این دلیل که کودک ناخودآگاه برای نحوه برخورد در هر موقعیتی، از والدین راهنمایی می‌گیرد. کودکان در تمام سنین پیرو احساسات والدین خود هستند. اگر شما مضطرب هستید، فرزند شما مضطرب می‌شود. بنابراین وقتی می‌خواهید اضطراب کودک خود را کاهش دهید، باید اضطراب خود را مدیریت کنید.

۴. با ترس‌هایش مواجه‌اش کنید

وقتی می‌ترسیم از مواجهه با عوامل ترس خود اجتناب می‌کنیم، در صورتی که اجتناب از این شرایط، سترس انسان را افزایش می‌دهد. در عوض اگر یک کودک در مواجهه با ترس خود قرار گیرد، یاد خواهد گرفت در طول زمان در حالت عادی سترس خود را کاهش دهد. بدین نمی‌تواند برای مدت زمان بسیار طولانی مضطرب بماند، بنابراین سیستمی برای کاهش سترس در این شرایط وجود دارد، که بدین را آرام می‌کند.

۵. برایش از نقاط قوتش بگویید

کودکان تحت شرایط تنش زامکن است. در افکار منفی و انتقاد از خود گم شوند، یعنی بر نیمه خالی گلاس و نگرانی درباره وقایع

اولین کشور شناور با ارز مجازی ویژه در سال ۲۰۲۲ شکل خواهد گرفت



گرفته، اعلام نموده ساکنین این جزیره، از تمامی تأثیرات منفی جغرافیای سیاسی و مشکلات بازرگانی به دور خواهند بود. چرا که کشور اشاره شده کاملاً مستقل عمل خواهد کرد. او خاطر نشان نمود، که طی آینده‌ای نزدیک در صورت بروز مشکلات یا حادث ناگوار، این کشور قادر خواهد بود، پناهندگان فراری که دیگر منزلی ندارند را پناه داده و آنها را ساکن این جزیره کند.

این پروژه بر اساس معماری پلی‌نزی فرانسه طراحی شده و قرار است، از فرهنگ این کشور نشات بگیرد. استارتاپ حامی این پروژه سعی کرده زیست بودم جزایر پلی‌نزی را در خود پیاده کرده و حتی سقف ساختمان را با استفاده از بامبو و گیاهان محلی تزیین کرده تا محلی برای کشت میوه و سبزی بیافریند. شکل کلی پروژه از آسمان، شبیه به یک قلاب ماهی است که سنبلاع یکی اسطوره‌های قدیمی هایتی یعنی ماوی (Maui) به شمار می‌رود.

این کشور کوچک شامل ۱۱۸ جزیره‌ی کوچک خواهد شد و خواهد توانست ۲۰۰ هزار نفر را در خود جای دهد.

منبع: www.digiato.com

به تاریخی گزارش شده که اولین کشور شناور مستقل قرار است در سال ۲۰۲۲ میلادی شکل گرفته، خارج از آئین نامه‌های دیگر دولت‌ها عمل کرده و ارزی مجازی ویژه خود به نام ولیرون (Vayron) داشته باشد.

این کشور شناور که قرار است تزدیکی جزایر هایتی در اقیانوس آرام ساخته شود، بیش از ۳۰۰ خانه، هتل، رستوران و دفتر کاری تعییه خواهد شد. «پیتر تیل» یکی از بنیانگذاران کمپانی پی‌بل، ۵۰ میلیون دالر در این پروژه سرمایه‌گذاری کرده و با دولت پلی‌نزی فرانسه در آن شریک شده. علاوه بر آن گروهی از نخبگان، خیرین و سرمایه‌گذاران نیز از تشکیل شدن اولین کشور شناور مستقل در اقیانوس آرام حمایت کرده‌اند. چند وقتی است که کشور فرانسه پلی‌نزی در خطر قرار گرفته و ممکن است با بالا آمدن سطح دریا از بین برود. این مسئله موجب شده که این کشور در پروژه‌ی یاد شده سرمایه‌گذاری کند.

Nathalie Mezza-Garcia دانشمند علوم سیاسی و محقق این پروژه‌ی که جزیره‌ی معلق (Floating Island Project) لقب

سیزده راه برای زندگی ماندن در آلودگی هوا



• هوای خانه را تصفیه کنید

چند سالی می شود، که دستگاه های تصفیه کننده هوا در بازار بیشتر از قبل و با امکانات بهتری به فروش می رستند. به خصوص ساکنان جنوب و غرب کشور که نوع آلودگی در محل زندگی شان، از نوع ذرات خاک و گرد و غبار است، می توانند نتیجه خوبی از دستگاه های تصفیه کننده هوا سامسونگ و ال جی بگیرند که در بازار بهتر شناخته شده اند و ضمانت پس از فروش معتبری دارند.

صرف آب زیاد و سبزیجات

چه در روزهای آلودگی هوا و چه به صورت کلی، مصرف آب مورد نیاز بدن توان را فراموش نکنید. به محض اینکه احساس تشنجی کردید، آب بنوشید. در کنار آب، استفاده از سبزیجات را فراموش نکنید. سبزیجات حاوی مواد مورد نیاز بدن برای بالا بردن قدرت ایمنی هستند. ضمن اینکه فیبر زیادی دارند که مقاومت بدن در برابر سرطان ها را بالا می برد. بنابراین با مصرف سبزیجات به بدن تان کمک کنید.

آنتی اکسیدان مصرف کنید

آنتی اکسیدان ها بر علیه رادیکال های آزاد عمل می کنند و نمی گذارند سلول های سرطانی شکل بگیرند. از آنجایی که آلودگی هوا می تواند منجر به ایجاد سرطان شود، استفاده از مواد غذایی

چگونه در هوای آلوده از خودمان مراقبت کنیم؟ چه چیز هایی می تواند از ما در مقابل آلودگی ها محافظت کند؟ در ادامه به بررسی این موضوع خواهیم پرداخت.

• خودتان را تقویت کنید

در موقعي از سال که هوا پاک است و رنگ و بوی آلودگی ندارد، حتماً روی تقویت قدرت بدنی تان به وسیله ورزش کار کنید. هر چه بدن تان قوی تر شود، در روزهایی که مجبور هستید قید فعالیت های جسمی را در هوای آلوده بزنید، آسیب کمتری را متحمل می شوید.

سه ویتامین معجزه گر

سیستم ایمنی بدن برای مراقبت از سلول ها، به ویتامین های زیادی نیاز دارد که در راس آن ها، سه ویتامین وجود دارد. مثلث ویتامین C، D، E را به خاطر سپارید و در روزهای آلودگی هوا بیشتر سراغشان بروید. سطح ویتامین دی در بدن تان را می توانید با آزمایش خون متوجه شوید و بر اساس میزان کمبود از هفته ای یک قرص تا دو هفته و ماهی یک قرص که پزشک تجویز می کند، استفاده کنید. بعضی از داکتران نیز معتقدند مصرف قرص ویتامین دی به اندازه آمیول آن موثر نیست. به همین دلیل با یک داکتر مشورت کنید، سپس میزان ویتامین های ضروری برای بدن تان را مشخص کرده و سراغ آمیول یا قرص بروید.



دو منبع غنی دیگر هستند، که مصرف شان در روزهای آلودگی هوا توصیه می‌شود.

• گیاهان آپارتمانی مناسب

برای مبارزه با آلودگی هوا در سطح خانگی، سراغ استفاده از لیست بلندبالای ناسا بروید که گیاهان پاکسازی کننده هوا را معرفی کرده است. بسته به شرایطی که داردید یک یا چند گیاه آپارتمانی مناسب بیاورید که به تمیز نگه داشتن هوای خانه در روزهای آلوده کمک بیشتری می‌کنند.

لیست بنویسید

سعی کنید یک لیست اساسی داشته باشید و در آن تمام کارهایی را که باید بیرون از خانه انجام دهید، بنویسید. تلاش بعدی تان این باشد، که با یک بار بیرون رفتن و در کوتاهترین مسیر ممکن به این کارها برسید. اینطوری مدت زمانی را که باید بیرون از خانه بگذرانید، کاهش می‌دهید و به حفظ سلامت تان بیشتر کمک می‌کنید.

کاهش فعالیت‌های جسمی

تا جایی که می‌توانید از خانه بیرون نروید. قید ورزش در فضای باز را بزینید و در محیط خانه که هوای آن را پاک کرده‌اید، نرم‌شنهای سبک انجام دهید. روزهایی که هوا خیلی آلوده است، قبل از نرمش سبک هم از یک پرشک مشورت بگیرید.

منبع: زوم تک

حاوی آنتی اکسیدان به شدت توصیه می‌شود. بیشتر خوراکی‌های سرخ مثل انگور سرخ و همچنین سبزیجات، چای سبز، کنگر فرنگی (Artichoke) و موارد مشابه، حاوی مقادیر زیادی آنتی اکسیدان هستند، که به بهبود شرایط بدن در هوای آلوده کمک زیادی می‌کنند.

غذاي سبک بخوريدي

روزهایی که هوا آلوده است، باید به راحت شدن کار بدن کمک کنید. علاوه بر مصرف آب مورد نیاز، استفاده از غذاهای سبک توصیه می‌شود. غذاهای سبک شامل مواد غذایی کم‌چرب هستند که به راحتی هضم می‌شوند. از مصرف فست فودها، غذاهای چرب و چیلی رستوران و آشپزخانه‌ها مثل قیمه، قرمه سبزی و کباب و همچنین ساج به شدت خودداری کنید. چه در روزهای آلودگی هوا و چه در سایر روزها.

روطوبت كافى را فراهم کنيد

خوب است در روزهای معمولی، در خانه یا محل کار دستگاه بخار سرد و گرم و همینطور رطوبت ساز داشته باشید تا وقت‌هایی که هوا خشک است، به کمک سیستم تنفسی تان بیاید و نگذارد دچار احتقان یا گرفتگی بینی و مشکلات ناشی از آن شوید. ایجاد رطوبت کافی به بهبود وضعیت دفاعی بدن کمک می‌کند و آن را برای روزهایی آماده می‌کند که آلودگی در راه است.

صرف بدبوهای پر خاصیت

صرف سیر و پیاز را در برنامه روزانه‌تان بگنجانید. درست است که بوی بدی دارند اما داشتن چند دوست بدبو، بهتر از چند دوست بیمار است. پس هم خودتان از این مواد غذایی سرشار از گوگرد استفاده کرده و هم مصرف آن را به دوستانتان توصیه کنید. اگر هم هیچ‌جوری حاضر به استفاده از سیر نیستید، استفاده از پیاز را در برنامه‌تان قرار دهید. بوی پیاز خیلی زود از بین می‌رود.

کلسیم را چک کنید

تحقیقات نشان داده‌اند جذب سرب در کسانی که میزان کلسیم بدنشان کم است، بالاتر از کسانی است که کمبود کلسیم تدارند. کلم، برگ چغندر، بادام و انواع لوییا مثلاً لوییا سفید، لوییا چیتی و لوییا چشم بلبلی از منابع گیاهی خوب کلسیم هستند. کمبود کلسیم هم با آزمایش خون مشخص می‌شود. ممکن است به تشخیص داکتر نیاز به مکمل کلسیم داشته باشید. در این صورت یادتان باشد برای جلوگیری از رسوب مواد معدنی در کلیه‌ها، حتماً آب کافی بنوشید.

توت فرنگی، کیتو و مالته بخورید

پکتین نوعی هتروساکارید است که در بعضی گیاهان به وفور پیدا می‌شود و می‌تواند با سرب موجود در هوای آلوده مبارزه کند. اولین منبع غنی پکتین، سبب است و بعد از آن پرتقال و توت فرنگی

دریچه تصاویر



قندھار؛ پارک عینتو مینه



دریای بہسود؛ شهر ننگرهار



هرات: قلعه اختیار الدین



اولنگ: شاهراه کابل سالنگ



رادیوی شبانه



آهنگ های نامحدود از ساعت ۱۱:۰۰ شب الی ۶:۰۰ صبح

4040

را دایل نمایید

فیس روزانه

3 افغانی



بیشتر صحبت نمایید
کمتر بپردازید



500 دقیقه
135 افغانی



برای اشتراک: *233*7*1#



از افغان بیسیم به افغان بیسیم

برای لغو اشتراک: *233*7*2#

برای 7 روز



Concessionaire

AWCC

Founder

Amin Ramin

Board of Editors

Wali Mohammad Sultani
Sayed Zakaria Hashimi
Abdul Rahim Danish
Mohammad Nasir Nasiri

Pashto editor

Abdul Haq Samoon

Graphic Design

Esmatullah Ahrary

Type in Computer

Kaleemullah Niazi

Photographer

Ramin Akbari

Add

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

Websitewww.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 - 101st Edition
May & June 2018

**Table of contents**

Your Mobile Phone Can Give Away Your Location, Even if You Tell It Not To	2
The Art of Strategy Is About Knowing When to Say No	5
5 Proven Tips for Making Social Media Work for Your Company	7
Why you shouldn't kill spiders in your home?	9
Sheba and The Monkey - a short story	11



Apps on the phone can use those sensors to perform tasks users aren't expecting – like following a user's movements turn by turn along city streets.

Most people expect that turning their phone's location services off disables this sort of mobile surveillance.

We have revealed how a phone can listen in on a user's finger-typing to discover a secret password – and how simply carrying a phone in your pocket can tell data companies where you are and where you're going.

Your Mobile Phone Can Give Away Your Location, Even if You Tell It Not To

Making assumptions about attacks

When designing protection for a device or a system, people make assumptions about what threats will occur.

Cars, for instance, are designed to protect their occupants from crashes with other cars, buildings, guardrails, telephone poles and other objects commonly found in or near roads.

They're not designed to keep people safe in cars driven off a cliff or smashed by huge rocks dropped on them.

It's just not cost-effective to engineer defences against those threats, because they're assumed to be extremely uncommon.

Similarly, people designing software and hardware make assumptions about what hackers might do. But that doesn't mean devices are safe.

One of the first side-channel attacks was identified back in 1996 by cryptographer Paul Kocher, who showed he could break popular and supposedly secure

cryptosystems by carefully timing how long it took a computer to decrypt an encrypted message.

The cryptosystem designers hadn't imagined that an attacker would take that approach, so their system was vulnerable to it.

There have been many other attacks through the years using all sorts of different approaches. The recent Meltdown and Spectre vulnerabilities that exploit design flaws in computer processors, are also side-channel attacks.

They enable malicious applications to snoop on other applications' data in the computer memory.

Monitoring on the go

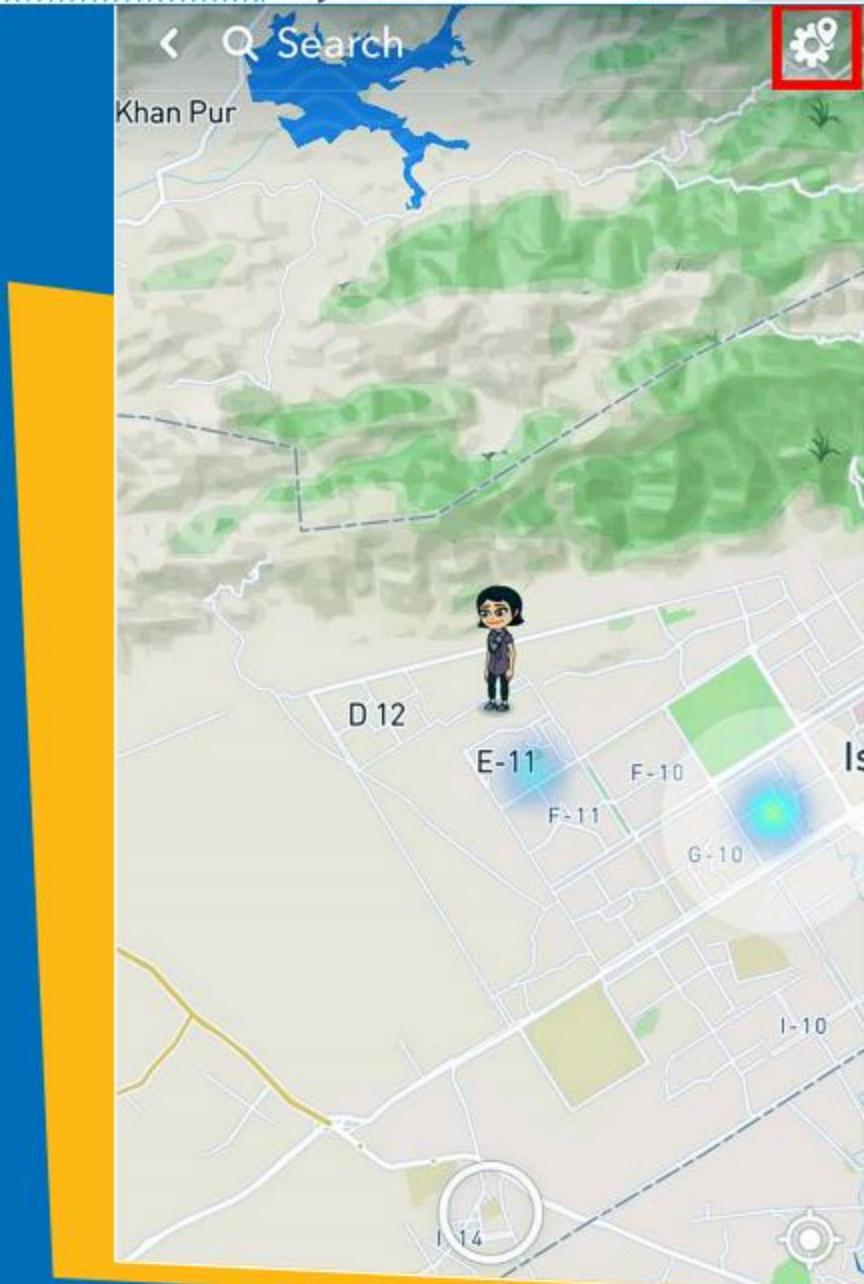
Mobile devices are perfect targets for this sort of attack from an unexpected direction.

They are stuffed with sensors, usually including at least one accelerometer, a gyroscope, a magnetometer, a barometer, up to four microphones, one or two cameras, a thermometer, a pedometer, a light sensor and a humidity sensor.

Apps can access most of these sensors without asking for permission from the user. And by combining readings from two or more devices, it's often possible to do things that users, phone designers and app creators alike may not expect.

When a user taps on the screen in different locations, the phone itself rotates slightly in ways that can be measured by the three-axis micromechanical gyroscopes found in most current phones.

Further, tapping on a phone screen



produces a sound that can be recorded on each of a phone's multiple microphones.

A tap close to the centre of the screen will not move the phone much, will reach both microphones at the same time, and will sound roughly the same to all the microphones.

However, a tap at the bottom left edge of the screen will rotate the phone left and down; it will reach the left microphone faster; and it will sound



louder to microphones near the bottom of the screen and quieter to microphones elsewhere on the device.

Processing the movement and sound data together let us determine what key a user pressed, and we were right over 90 percent of the time. This sort of function could be added secretly to any app and could run unnoticed by a user.

Identifying a location

We then wondered whether a malicious application could infer a user's whereabouts, including where they lived and worked, and what routes they travelled – information most people consider very private.

We wanted to find out whether a user's location could be identified using only sensors that don't require users' permission. The route taken by a driver, for instance, can be simplified into a series of turns, each in a certain direction and with a certain angle.

With another app, we used a phone's compass to observe the

person's direction of travel. That app also used the phone's gyroscope, measuring the sequence of turn angles of the route traveled by the user.

And the accelerometer showed whether a user was stopped, or moving.

By measuring a sequence of turns, and stringing them together as a person travels, we could make a map of their movements. (In our work, we knew which city we were tracking people through, but a similar approach could be used to figure out what city a person was in.)

Our research group is continuing to investigate how side-channel attacks can be used to reveal a variety of private information.

For instance, measuring how a phone moves when its owner is walking could suggest how old a person is, whether they are male (with the phone in a pocket) or female (typically with the phone in a purse), or even health information about how steady a person is on his feet or how often she stumbles.

We assume there is more your phone can tell a snoop – and we hope to find out what, and how, to protect against that sort of spying.

Source: www.sciencealert.com



The Art of Strategy Is About Knowing When to Say No

I adopted three practices to put balance into my yes-no diet:

Put It In Writing

The single best tool I have found to help unlearn the yes-man ways of a startup CEO is a single-page document we call our MSPOT. With it, we articulate our Mission, the constituencies we Serve, the Plays we're going to run this year, the plays we are going to Omit, and how we will Track our progress.

The most painful portion of that document are the Omissions. Painful, because they are usually excellent ideas with high potential—but necessarily omitted because we are better off doing a few things very well. One of the most agonizing Omissions I had to make was

deferring the opening of our first international office by a year.

Let Your “No” Mean “No”

We're a reasonably flat organization, and we give the floor to all sorts of competing opinions. Usually, we're pretty good at coming to a conclusion, and everyone involved heads off to act on it.

Sometimes, though, ardent advocates on the short end of the decision would return to me and renew their case, perhaps with additional data or a more effective spokesperson. And, too often, in the absence of the full team, I'd see the sense in their augmented argument, and give them half a green light as well. Inevitably, that led to a reconvening of all parties, which



frequently enough would lead to uninspired compromises.

That decision to “put every extra dollar on my P&L into Marketing Mary” came after too many such compromises between chasing both Marketing Mary and Owner Ollie. By continuing to serve two masters, we watered down our marketing effort, and hampered our product development velocity. By finally saying “no,” in writing, to Owner Ollie, the post-decision hallway lobbying evaporated. Not only was everyone informed that the book had closed on an issue—but it became much easier to just point to the MSPOT and dispel plaintiffs seeking to re-litigate a decision.

And Let Your “Yes” Mean “Yes!”

The other parts of that MSPOT are for what constituents we will Serve, and what Plays we will do—with conviction, and no looking back.

In startup mode, we could make decisions quickly, and it didn’t necessarily matter if it was the right decision. We could examine

the results, and if we didn’t see early promise, we were agile enough to adjust, change course, or if necessary, cut our losses and kill it. Remember that Foursquare grader project? We gave it a run, and we moved on.

That entrepreneurial mindset and willingness to say “yes” was instrumental in finding product-market fit. However, in scale-up mode, the virtue of keeping our options open, and changing gears based on new information, is disruptive and expensive.

When we committed to the Marketing Mary play, there could be no turning back. That comes with risk, of course, in case we had miscalculated. But, in the transition from startup to scale-up, we had accumulated enough data and experience to be confident. And that confidence energized our entire organization as we executed our goal with intensity.

As HubSpot has grown from a startup to scale-up, the discipline of saying “no” has paid big dividends for us. We launched HubSpot 3, our Marketing Mary play, in September of 2012. By the end of the year, we had increased the number of customers by 42% over 2011. And in the spring of 2013, we opened our European headquarters in Dublin.

Source: www.hbr.org



5 *Proven Tips for Making Social Media Work for Your Company*

Advice from the founders of America's fastest-growing businesses.

Sarah Dusek

Co-founder, Under Canvas (travel and hospitality)
No. 573 2017 rank | 791% Growth | \$8.6M
Revenue

"Through trial and error, we've figured out a balance between aspirational, for people who aren't ready to travel with us; inspirational, for people actively planning an Under Canvas trip; and helpful. We have agents who make bookings and plan itineraries, and it made sense to continue that dialogue on social. We want to be an expert that also helps you dream about where you might go next."

Chris Gathright

Founder, Sportique (retail)



No. 3,164 2017 rank | 103% Growth | \$4.7M Revenue

"When we started, we focused on informing folks about outdoor brands. But as we expanded into fashion, home, and beauty, it became more about letting people know that we're trying to curate amazing products in general. We're simple. Our tone is fun and playful. We know we're not curing cancer."

Tom Gimbel

Founder, LaSalle Network (human resources)

No. 4,450 2017 rank | 56% Growth | \$55.5M Revenue

"Because we're both a B2B and a B2C business, LinkedIn is the most important platform for us. And we use LaSalle's social networks to entice college graduates to come work for us. On Instagram, we'll post pictures of a party for an employee's work anniversary, and we'll get 80 to 100 likes and comments from their friends."

Ann Oleson

Founder, Converge Consulting (education)

No. 2,037 2017 rank | 183% Growth | \$3.1M Revenue

"We try to serve as a narrator that brings people in the higher education world together. We answer questions in LinkedIn groups and started a Google group that has more than 500 members, where people pose questions and we try to engage everyone in answering them."

Kristy Sammis

Co-founder, Clever (advertising and marketing)

No. 1,706 2017 rank | 229% Growth | \$7.4M Revenue

"The most important thing, which a lot of businesses skip, is to know what you want. Even though social media is casual and conversational, think of it as marketing. You would never start a marketing campaign not knowing what you're trying to achieve."

Source: www.inc.com



Why you shouldn't kill spiders in your home?

- While it is common to dislike or fear spiders, they shouldn't be killed when found in your home.

- One benefit to having spiders in your home is their tendency to capture nuisance pests and disease-carrying insects such as mosquitoes.

- Rather than killing any spiders you find, make an effort to release them outdoors.

I know it may be hard to convince you, but let me try: Don't kill the next spider you see in your home.

Why? Because spiders are an important part of nature and our indoor ecosystem — as well as being fellow organisms in their own right.

People like to think of their dwellings as safely insulated from the outside world, but many types of spiders can be found inside. Some are accidentally trapped, while others are short-term visitors. Some species even enjoy the great indoors, where they happily live out their lives and make more spiders. These arachnids are usually secretive, and almost all you meet are neither aggressive nor dangerous. And they may be providing services like eating pests — some even eat other spiders.

My colleagues and I conducted a visual survey of 50 North Carolina homes to inventory just which arthropods live under our roofs. Every

single house we visited was home to spiders. The most common species we encountered were cobweb spiders and cellar spiders.

Both build webs where they lie in wait for prey to get caught. Cellar spiders sometimes leave their webs to hunt other spiders on their turf, mimicking prey to catch their cousins for dinner.

Although they are generalist predators, apt to eat anything they can catch, spiders regularly capture nuisance pests and even disease-carrying insects — for example, mosquitoes. There's even a species of jumping spider that prefers to eat blood-filled mosquitoes in African homes. So killing a spider doesn't just cost the arachnid its life, it may take an important predator out of your home.

It's natural to fear spiders. They have lots of legs and almost all are venomous - though the majority of species have venom too weak to cause issues in humans, if their fangs can pierce our skin at all. Even entomologists themselves can fall prey to arachnophobia. I know a few spider researchers who overcame their fear by observing and working with these fascinating creatures. If they can do it, so can you!

Spiders are not out to get you and actually prefer to avoid humans; we are much more dangerous to them than vice versa. Bites from spiders are extremely rare. Although there are a few medically important species like widow spiders and recluses, even their bites are uncommon and rarely cause serious issues.

If you truly can't stand that spider in your house, apartment, garage, or wherever, instead of smashing it, try to capture it and release it outside. It'll find somewhere else to go, and both parties will be happier with the outcome.

But if you can stomach it, it's OK to have spiders in your home. In fact, it's normal. And frankly, even if you don't see them, they'll still be there. So consider a live-and-let-live approach to the next spider you encounter.

Source: www.businessinsider.com





Sheba and The Monkey

a short story

Let us enjoy reading this story of Sheba and The Monkey.

Sheba, the queen of jungle, was very fond of babies. Once, she announced, “I order all animals to come to my palace with their babies. The animal who has the most beautiful baby will be awarded a prize”.

All animals came to Sheba’s palace with their babies.

Sheba started inspecting the babies one by one. She came to a monkey and said “What an ugly baby! You will not get the prize”.

The baby monkey started to cry. The monkey said, “What a foolish queen she is! Who wants her prize! You are my jewel, my dear child. You are more precious than anything under the sky”.

MORAL: Mother’s love has no equals.

Source: www.english-for-students.com