



خدمات خزانہ

خدمات مورد نظرتان را به 2424 ارسال نمایید.



خدمات

رهنمایی
های صحنی

فعال سازی D7

غیر فعال سازی Off 7

خدمات

تفریحی

فعال سازی D2

غیر فعال سازی Off 2

خدمات

اخبار

فعال سازی D1

غیر فعال سازی Off 1

خدمات	فعال سازی	غیر فعال سازی
مالی	D3	Off 3
ورزشی	D4	Off 4
لایگا	D6	Off 6
معلوماتی	D5	Off 5

SMS
TO
2424

فیس روزانه 1 افغانی



ارتباط دهنده افغانستان
Connecting Afghanistan

4G LTE



SWiFi



@myawcc

www.afghan-wireless.com

152



ماهانہ
220
افغانی

کهکشان کامبو

یک جهان امکانات



600
دقیقه
تماس

از افغان بیسیم
به افغان بیسیم

رایگان

رایگان

اشتراک: # 1*220*255*



4G LTE



SWiFi



@myawcc

www.afghan-wireless.com

152





ماهنامه افغان بیسیم

در گستره فرهنگ، اجتماع، اقتصاد و معلومات
سال دهم ♦ شماره ۱۰۲ ♦ سرطان ۱۳۹۷

فهرست مطالب

۲	چشم انداز
۳	بنیاد بیات؛ برنده جایزه جهانی بشردوستانه شد
۴	سرعت کمپیوترهای قدیمی در طول زمان کاهش....
۶	چرا فلش میموری می سوزد؟
۸	شهر چطور هوشمند می شود؟
۱۰	آیا VPN را نیز می توان فیلتر کرد؟!
۱۱	به نړیوال رومېنگ خدمتونو کې د لگښتونو
۱۴	دانلود از گوگل پلی چگونه و چطور؟
۱۶	۱۰ ترفند ساده برای بهبود سرعت و تجربه کار با....
۱۹	چگونه می توانید رمز وای فای را بازیابی کرده یا....
۲۰	نگاهی به مفهوم 4K در تلویزیون های هوشمند
۲۲	چگونه رمز عبور فایل PDF را برداریم؟
۲۴	چگونه بوکمارک ها را از یک مرورگر به مرورگری....
۲۶	به کمک لیزر سرعت کمپیوتر یک میلیون بار بیشتر می شود
۲۸	اقتصاد کینزی به زبان ساده
۳۰	اداری فسادولی او خنگه؟
۳۲	با اقتصاد بازار آزاد آشنا شوید
۳۴	چگونه پولدار شویم؟
۳۶	پرسش های رایج درباره بیت کوین (Bitcoin)
۴۰	خط فقر چیست؟
۴۱	۲۰ راه ثروت آفرینی در سال جدید
۴۴	ایده های بازاریابی در زمان های کوتاه استراحت
۴۶	نکات اصلی اقتصاد خرد
۵۰	گلشن شعر
۵۲	تمدن، مدنیت و فرهنگ
۵۵	په انشاء کې د بهرنیو کلمو د کارونې اړتیاوې
۵۷	الوده گی محیط زیست در پایتخت؛ تهدیدی برای....
۵۹	هدف نهایی زندگی تان را با این سوالات پیدا کنید
۶۱	چگونه ترس را از بین ببریم؟
۷۰	معلومات عمومی

جماہوریہ افغانستان

صاحب امتیاز

شرکت مخابراتی افغان بیسیم

مؤسس

امین رامین

هیأت تحریر

ولی محمد سلطانی

سید زکریا هاشمی

عبدالرحیم دانش

محمد ناصر ناصری

ادیتور پشتو

عبدالحق سمون

طراح و گرافیکست

عصمت الله احراری

تایپ و کمپیوتر

کلیم الله نیازی

عکاس

رامین اکبری

آدرس

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

وب سایت

www.afghan-wireless.com

تماس با ما

۰۰۹۳) ۷۰۳ ۱۸ ۱۸ ۱۸

magazine@afghan-wireless.com

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

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

• بجز چشم انداز و گزارشات مسئولیت سایر نوشته ها
بدوش نویسندگان آن می باشد.

پیشرفت چشم گیر امروز در جوامع توسعه یافته اغلب مدیون تکنالوژی خاصاً شبکه های مخابراتی می باشد. شبکه های مخابراتی توانسته است، قدرت های بزرگ جهان را رهبری نماید. امنیت امروز در سراسر دنیا در گرو شبکه های مخابراتی است، از این طریق کشورها توانسته اند، امنیت همه جانبه را در نظم اجتماعی خود پیاده نمایند. جهان به مثابه یک دهکده، این تنها یک ادعا نیست بل؛ در مدت زمان کوتاه یک فرد می تواند در تمام نقاط جهان ارتباط برقرار نماید و تمام کارهای تجاری، شخصی و یا هر نوع مشکلات دیگر خود را حل کند.

سرعت پیشرفت تکنالوژی نسبت به دو دهه پیش تاکنون به حدی بالا بوده است، که جهان امروز در مقایسه با آن دوران چندان واقعی به نظر نمی آید. از طرفی هم اقتصاد انترتسی و یا اقتصاد دیجیتال که دربرگیرنده خرده فروشی ها، سرویس های مالی، تولید، آموزش، صحت، حمل و نقل و غیره را در بر می گیرد، شبکه های انترتسی یکی از مهم ترین ابزار ها در اقتصاد دیجیتال است.

انواع تجارت الکترونیک، بازارهای الکترونیک، دریافت و پرداخت، کارت های هوشمند و پول الکترونیک و داد و گرفت های مالی همه و همه ناشی از پیشرفت شبکه های مخابراتی می باشد. به همین منظور است که اغلب نظریه پردازان، در کشور های جهان سومی فکتورهای رشد و توسعه در بند امنیت مخابراتی می دانند.

در افغانستانی که سالها در نظر مردم فقط به خاطر جنگ و ویرانی معروف بود، حالا در صدر کشورهای است، که همانند دیگر کشورهای پیشرفته جهان، از سیستم پیشرفته تکنالوژی مخابراتی، از قبیل؛ ارسال پول و پرداخت معاشات از طریق موبایل، خدمات شفاف صوتی (HD Voice)، سریعترین خدمات انترتسی سوپر وای فای، 4G/LTE و دیگر خدمات برخوردار است، که هم مانند دیگر کشورهای رو به انکشاف، در افغانستان نیز فراهم شده است.

افغانستان همچنان در جمله کشورهای نیست، که باشندگان آنان برای برقراری یک رابطه تلفون به کشورهای همسایه بروند، بلکه حالا در کشور ما از تکنالوژی روز همچو 4G/LTE سخن گفته می شود. دقیقاً هفده سال پیش درباره چنین رویا حتی حدس زدن هم محال بود، اما خوشبختانه فعلاً نه تنها این رویا به حقیقت مبدل شده، بلکه روز به روز در این عرصه پیشرفت های چشمگیری صورت می گیرد.

حالا کشور عزیز ما مانند دیگر کشورهای جهان، از تکنالوژی عصر جدید برخوردار است، که هموطنان ما را در عرصه های مختلف یاری نموده است و با افتخار گفته می توانیم، که در موجودیت شرکت مخابراتی افغان بیسیم، این پیشرفت ها روز به روز رونق می یابد.

شرکت مخابراتی افغان بیسیم، برای رونق دادن به این پیشرفت و توسعه، با تلاش های بی درنگ اش همواره سعی نموده است، تا دامنه این خدمات بی مانند را به تمام گوشه افغانستان، برای مردم غیور کشور فراهم سازد.

افغان بیسیم با راه اندازی خدمات جدید مخابراتی، در سعی و تلاش است، تا یک الگوی بی نظیر در سکتور مخابرات کشور باشد و همچنان متعهد به عرضه نمودن عالی ترین خدمات مخابراتی، برای مشترکین خود است. در این اواخر نماینده گی جدید شرکت مخابراتی افغان بیسیم در شهر نو کابل با امکانات و تجهیزات به سطح جهانی، به تعهدات این شرکت مهر تایید می گذارد.

بنیاد بیات؛ برنده جایزه جهانی بشر دوستانه شد



SO THE WORLD MAY HEAR



احسان الله بیات؛ رئیس بنیاد بیات گفت: "دریافت این جایزه از سوی ستارکی برای خودم و خانم ام؛ فاطمه لیا بیات، یک افتخار بزرگ است". وقتی من و خانم ام در سال ۲۰۰۶ بنیاد بیات را افتتاح کردیم، ما یک آرزوی ساده، اما بسیار بزرگ داشتیم. هدف ما این بود تا با فراهم نمودن ضروریات ابتدایی زندگی مانند: خدمات صحتی، آموزش و پرورش و آب صحتی زنده گی افغان ها را بهبود بخشیم. چهار سال پیش اولین پروژه مشترک بنیاد بیات و موسسه ستارکی در افغانستان آغاز شد. احسان الله بیات؛ رئیس بنیاد بیات می گوید، که خدمت به ناشنوایان یکی از آرزوهایش بود.

آقای بیات افزود: "همکاری قوی میان بنیاد بیات و بنیاد شنوایی ستارکی، که تحفه شنوایی را به هزاران افغان به ارمغان آورده است... این مأموریت یک نمونه زیبای بود، که چگونه در همکاری با شرکای متعهد؛ همچون ستارکی ما توانستیم، افغان ها را کمک نماییم، تا زندگی بهتر و صحتی تر داشته باشند".

فاطمه لیا بیات؛ مسؤول پروژه های بنیاد بیات در مورد اظهار داشت: "بنیاد بیات و ستارکی به گونه مشترک شنوایی و امید را به هزاران افغانی که در هر گوشه این کشور زندگی می کردند، به ارمغان آوردند. وقتی ما به مردم کمک می نماییم تا بشنوند، بیاموزند و زندگی صحتی داشته باشند، آنها می توانند فردای بهتری داشته باشند - نه تنها برای خودشان، بلکه برای خانواده شان و برای افغانستان".

به اساس آمارها در چهار سال گذشته بنیاد بیات در همکاری با موسسه ستارکی برای بیش از چهار هزار ناشنوا آله شنوایی را توزیع کرده است. از سال ۲۰۱۴ بدینسو، توزیع آله شنوایی در کابل و ولایت های دیگر صورت گرفته، که مردم از این روند به گرمی استقبال کردند.

بنیاد شنوایی ستارکی (Starkey) جایزه جهانی بشر دوستانه را به بنیاد گذاران بنیاد بیات؛ دکتر احسان الله بیات و خانم اش فاطمه لیا بیات، بخاطر تلاش های بی دریغ شان در عرصه کمک به ناشنوایان افغان، اهدا کرد. مراسم اهدای این جایزه معتبر در شهر سینت پال، ایالت مینه سوتا آمریکا برگزار شد.

در این مراسم چهره های سرشناس آمریکایی، به شمول بیل کلینتن؛ چهل دومین رئیس جمهور آمریکا، چهره های ورزشی آمریکا و همچنان ستاره های مشهور هالیوود نیز حضور داشتند.

بیل کلینتن؛ رئیس جمهور سابق آمریکا در این محفل گفت: "اکثریت ما اینجا حضور داریم، چون در کنار سایر افکار مان، باور ما این است که بهتر است، ما برای فردی یک کار نیکی انجام دهیم، بجای اینکه بگذاریم آن فرد از هم پاشد... ما باور به دست گیری افراد داریم بجای این که مردم را از هم جدا بسازیم".



سرعت کمپیوترهاک قدیمی در طول زمان کاهش پیدا می‌کند؛ آیا این احساس درستی است؟

کاربران تصور می‌کنند، سرعت کمپیوترهای قدیمی و دیگر دستگاه‌ها در طول زمان کاهش پیدا کرده و نیاز به خرید محصولی جدید دارند. اما آیا واقعا این موضوع درست است؟

تصورات غلط و تئوری‌های توطئه، از موضوعات مهم در این رابطه هستند. چندی پیش برخی منابع مدعی کاهش عمده سرعت آیفون‌های قدیمی اپل با عرضه دستگاه‌های جدیدتر شدند. ولی هیچ مدرکی معتبری مبنی بر انجام عمده این کار توسط سازندگان مختلف با عرضه آپدیت‌های نرم افزاری یا معرفی محصولات جدیدتر وجود ندارد. معمولاً سرعت قطعات کمپیوتری در طول زمان کاهش پیدا نکرده و در عوض، دلایل دیگری وجود دارد که به واسطه آنها کاربران تصور می‌کنند تیلیفون‌های هوشمند، تبلت‌ها و کمپیوترهای شخصی کند شده‌اند. هرچند، خبر خوب این است، که همیشه راهی برای افزایش سرعت دستگاه وجود دارد.

با ارایه آپدیت‌های جدید، اپلیکیشن‌ها بزرگ‌تر از همیشه شده و امکانات متعددی به آنها اضافه می‌شود. علاوه بر این، پلتفرم‌ها و سیستم عامل‌های مختلف نیز به صورت دوره‌ای، به‌روز شده و با تغییرات عمده‌ای همراه می‌شوند.

تمام این موارد به انجام محاسبات بیشتر و قدرت بالاتر نسبت به زمانی که برای اولین بار دستگاه خود را خریداری کرده بودید، نیاز دارند. اپلیکیشن‌های جدید نه تنها نیازمند سرعت بالاتر هستند، بلکه فضای داخلی بیشتری را نیز اشغال می‌کنند.

رم یا حافظه قابل دسترس تصادفی (RAM) در دستگاه‌های مختلف محدود است. حافظه رم را می‌توان معادل یک تخت وایت‌برد در نظر گرفت؛ سریع و راحت، اما محدود در ظرفیت. محتوای



استفاده از گزینه‌هایی همچون بازگشت به تنظیمات کارخانه در تلفون‌های هوشمند، سرعت دستگاه همانند گذشته افزایش پیدا می‌کند، را حذف شدن اپلیکیشن‌ها و سرویس‌های اضافی و افزایش منابع در دسترس برای مدیریت اطلاعات عنوان کرد. البته یک احتمال دیگر نیز وجود دارد و آن، درگیر کردن منابع توسط بدافزارها، ویروس‌ها یا برنامه‌های مخرب است.

راه حل چیست؟

از آنجایی که دستگاه‌های جدیدتر، به سخت افزار به‌روزتر و قدرتمندتر تجهیز می‌شوند، عملاً امکان افزایش سرعت کمپیوترهای قدیمی و رساندن سطح آنها به محصولات امروزی وجود ندارد. با این حال، شاید حذف اپلیکیشن‌های غیر ضروری، کمترین کار ممکن باشد. هرچند در برخی موارد، بهترین کار تهیه نسخه پشتیبان از تمام اطلاعات و سپس نصب مجدد سیستم عامل و نصب نرم افزارهایی است، که واقعاً به آنها نیاز دارید.

منبع: گجت نیوز

می‌کند، باید به دقت توسط اپلیکیشن و سیستم عامل مدیریت شود.

متأسفانه برخی توسعه‌دهندگان توجه کافی به این موضوع نداشته و نه تنها اپلیکیشن آنها کندتر اجرا می‌شود، بلکه از عملکرد مناسب سیستم نیز جلوگیری می‌کنند.

یکی دیگر از مواردی که به کاهش سرعت کمپیوترهای قدیمی و دیگر دستگاه‌ها منتهی می‌شود، وجود اپلیکیشن‌های از پیش نصب‌شده همچون نوار ابزار مرورگرهای مختلف است، که با استفاده از منابع سیستم، سرعت را تحت تاثیر قرار می‌دهند.

نرم افزارهای اضافی، سرعت کمپیوترهای قدیمی و محصولات مختلف را با روش‌های مختلف همچون پر کردن حافظه داخلی، استفاده از حافظه رم و درگیر کردن پردازنده در پس‌زمینه سیستم، بدون آن‌که متوجه شوید، کاهش می‌دهند. در نتیجه تمامی این موارد، منابع کمتری در دسترس سیستم بوده و کاربران با کندی سرعت مواجه خواهند شد.

شاید بتوان یکی از دلایلی که با

رم هربار با خاموش شدن سیستم پاک می‌شود، با پر شدن رم، سرعت نیز کاهش پیدا می‌کند. این مورد به خوبی در کمپیوترهای قدیمی، با شنیده شدن صدای بلند هاردهای مکانیکی احساس می‌شود. فلش میموری‌ها نسبت به هارد دیسک‌های مغناطیسی، سریع‌تر و آرام‌تر هستند؛ اما باز هم سرعت آنها پایین‌تر از حافظه‌های رم است.

برخی طراحان برای افزایش سرعت اجرای اپلیکیشن‌ها، یک نسخه کاپی از آنها را در حافظه رم ذخیره می‌کنند، تا در صورت استفاده دوباره، اپلیکیشن با سرعت بالاتری اجرا شود. به عنوان مثال، شاید مرورگرها اطلاعات مربوط به تب‌های در حال اجرا را در حافظه رم کاپی کنند؛ در حالی که هنگام استفاده از آنها تنها یک تب فعال بوده و پیش روی کاربران قرار دارد.

این روش که با مفهوم ذخیره کردن اطلاعات در حافظه کش شناخته می‌شود، به اجرای سریع‌تر همه چیز تا زمانی که حافظه رم پر نشود، کمک می‌کند. برای اینکه چنین کاری تاثیرگذار باشد، میزان فضایی که به هر اپلیکیشن اختصاص پیدا



چرا فلش میموری می سوزد؟

دلایل اصلی سوختن فلش میموری: یکی از وسایلی که امروزه بسیاری از کاربران از آن استفاده می کنند، فلش میموری ها هستند. اما حتماً شما هم تا به حال پس از مدتی استفاده از فلش میموری ها با این مشکل روبرو شده اید، که به درستی کار نمی کنند یا اینکه فلش شما سوخته است. علت بروز این مشکلات و دلایل اصلی سوختن فلش میموری چیست؟

علت های اصلی سوختن فلش های میموری

دلایل مختلفی وجود دارد، که سبب می شود فلش میموری شما بسوزد. این روزها فلش میموری ها به دلیل کوچک بودن شان و همچنین حافظه های شان بسیار مورد استفاده قرار می گیرند، پس گاهی واقعاً اطلاعات درون آن ها برای ما مهم است و باید به خوبی از دلایلی که سبب سوختن آن ها می شود آگاهی داشته باشیم.

۱- بهتر است بدانید که یکی از اصلی ترین مواردی که می تواند موجب شود تا فلش میموری شما آسیب ببیند، ویروس ها و بد افزارها هستند به این صورت که ویروس در فلش میموری شما وجود دارد یا از طریق سیستم کمپیوتری تان به فلش میموری انتقال داده می شود. حتماً دیده اید، که برخی از فلش ها در چنین شرایطی کلیه اطلاعات درون آن ها مخفی می شود.

۲- پورت USB یکی از مواردی می باشد، که در مشکلات به وجود آمده برای فلش میموری تأثیر زیادی داشته است. حتماً اگر این پورت سبب تغییرات ولتاژ نامناسب شود می تواند به فلش میموری شما آسیب های جدی برساند. البته این تغییرات ولتاژ یا می تواند از کل سیستم شما باشد





۶- عواملی خارجی مثل مایعات می توانند روی فلش میموری ها مثل دیگر وسایل دیجیتالی تاثیر بسیاری داشته باشند. اگر بر روی فلش شما مایعات یا نوشیدنی های ریخته شود، می توانند اختلال های را در اتصال آن به همراه داشته باشند و شما در زمان کار با آن با اختلالات روبرو شوید.

۷- گاهی برخی از افراد تنها به دلیل ارزان بودن اقدام به خرید یک فلش میموری می کنند بدون اینکه به برند و سازنده آن دقت کنند. کافی است بدانید برخی از فلش های ارزان قیمت دارای چیپ های به درد نخور هستند و پس از مدتی خراب می شوند و دیگر شما نخواهید توانست به اطلاعات تان دسترسی داشته باشید.

۸- در فلش میموری ها قسمتی وجود دارد، که با عنوان چیپ NAND شناخته می شود، اگر این قسمت از فلش دچار خرابی شود، شما نمی توانید دیگر به درستی از آن استفاده نمایید. چیپ NAND در واقع قسمتی است، که شما اطلاعات خود را روزانه به آن انتقال می دهید.

نکته مهم: توصیه می شود هیچ وقت پس از انتقال اطلاعات و استفاده از فلش، آن را به یکباره از پورت خارج نکنید و حتماً در ویندوز Eject نمایید. منبع: وبسایت زوم تک

یا از پورت USB، پس تحت هر شرایطی بهتر است، یک تعمیرکار این مشکل را به خوبی برطرف نماید.

۳- یکی دیگر از مواردی که شاید کمتر به آن ها توجه شود اتمام ظرفیت نگهداری فلش میموری می باشد. سعی کنید در موارد غیر ضروری از فلش میموری تان استفاده نکنید و اگر اطلاعات شما بسیار ضروری است، از فلشهای قابل اعتماد مثل SLC استفاده نمایید. در زمان خرید فلش میموری حتماً به مارک و سازنده آن دقت نمایید.

۴- محل نگهداری از فلش میموری می تواند در میزان طول عمر آن تاثیر فراوانی داشته باشد. حتماً توصیه می شود فلش را در محیط های بسیار گرم یا رطوبت نگه ندارید، چون ممکن است آسیب چیپ فلش میموری را به همراه داشته باشد.

۵- بسیاری از افراد به دلیل عادت های که دارند همیشه فلش میموری شان را به سیستم وصل می کنند بدون اینکه به سیگنال های ضعیفی دقت کنند، که به صورت مداوم در فلش وجود خواهد داشت. این سیگنال ها سبب داغ شدن فلش می شوند و در نهایت می توانند سبب بروز مشکلاتی برای فلش میموری و سیستم شوند.



شهر چطور هوشمند معاشود؟

شهر هوشمند از مفاهیمی است، که این روزها بیشتر از قبل وارد ادبیات مسؤولان شهری شده است؛ مفهومی که در صورت تحقق می‌تواند، بسیاری از مسائل شهری از جمله آلودگی هوا و ترافیک را به مراتب کاهش دهد.

مدیریت شهرهای بزرگ به دلیل مسائل بسیاری که با آن روبه‌رو هستند کار بسیار سخت و پیچیده‌ای است؛ تصور کنید در پی عدم آگاهی از ساعات اوج مزدحم جمعیت، تعداد موترهای وارد شده به هر ایستگاه بیش‌تر نشود. این اتفاق نارضایتی شهروندان و بی‌نظمی و هرج و مرج در شهر را به دنبال دارد.

ابزارهای دیجیتال و فناوری‌های اطلاعاتی و ارتباطاتی ابزارهایی هستند، که می‌توانند در دریافت و پردازش اطلاعات به مدیران شهری کمک کنند. این روند بخشی از فرایند بزرگ‌تر شهر هوشمند است. هوشمندسازی در بخش حمل و نقل که شاه‌رگ اصلی شهرهای بزرگ محسوب می‌شوند می‌تواند بخش بزرگی از پروسه شهر هوشمند را محقق کند.

این سیستم‌های جدید حمل و نقلی هوشمند همچنین می‌توانند در کاهش ترافیک و آلودگی هوا موثر باشند؛ تصور کنید تا پیش از این بسیاری از تاکسی‌ها و ماشین‌های شخصی که فقط مسیرهای دربستی را می‌رفتند، مجبور بودند برای پیدا کردن مسافرهایی





مختلف متصل به شبکه اینترنت اشیاء یا IoT است، برای بهینه‌سازی بهره‌وری از خدمات و کاربری‌های شهری و اتصال آن به شهروندان است. تکنولوژی شهر هوشمند اجازه می‌دهد تا مقامات یک شهر با جامعه و زیرساخت‌های شهری و نظارت بر آنچه اتفاق می‌افتد و آنچه در حال تحول است، تعامل مستقیم پیدا کنند.

در نتیجه شهر هوشمند در واقع یک منطقه شهری است، که از انواع مختلف سنسورهای الکترونیکی برای جمع‌آوری اطلاعات و تحلیل آنها استفاده می‌کند، که این اطلاعات برای مدیریت دارایی‌ها و منابع شهری کارآمد است. این پروسه، شامل اطلاعات جمع‌آوری شده از شهروندان، دستگاه‌ها و منابع شهری است که پردازش و تجزیه و تحلیل می‌شود تا به نظارت و مدیریت ترافیک و حمل و نقل، سیستم، نیروگاه، آب، تأمین شبکه‌های، زباله، مدیریت، قانون اجرای سیستم‌های اطلاعاتی و مکاتب و کتابخانه‌ها و بیمارستان‌ها و دیگر خدمات اجتماعی کمک کند.

منبع: www.beytoote.com

خود ساعت‌ها در خیابان بچرخند، اما حالا با استفاده از سیستم‌های اینترنتی هوشمند در مصرف سوخت و زمان صرفه‌جویی بیش‌تری می‌شود.

اکنون شهروند هوشمند، خانه هوشمند، اقتصاد هوشمند، حمل و نقل هوشمند و انرژی هوشمند از جمله مباحث مربوط به هوشمندسازی شهرها هستند، که در صورت تحقق یافتن می‌توانند در کنار هم پازل شهر الکترونیکی یا هوشمند را کامل کنند.

شهر هوشمند اما کالای لوکس، فرصت و موقعیت نیست، بلکه ضرورت حکمرانی آینده شهری بوده که باید صورت پذیرد. ورود فناوری اطلاعات در عرصه‌های مختلف که یکی از آن‌ها مدیریت شهری است، با بهبود بهره‌وری همراه بوده است. بنابر این نتیجه ترویج فناوری اطلاعات و مدیریت شهری، بهبود بهره‌وری است که این مهم می‌تواند در عرصه‌های مختلف وجود داشته باشد.

در هر صورت ایده شهر هوشمند در واقع ادغام فناوری اطلاعات و ارتباطات (ICT) و دستگاه‌های



آیا VPN را نیز می‌توان فلتر کرد؟!



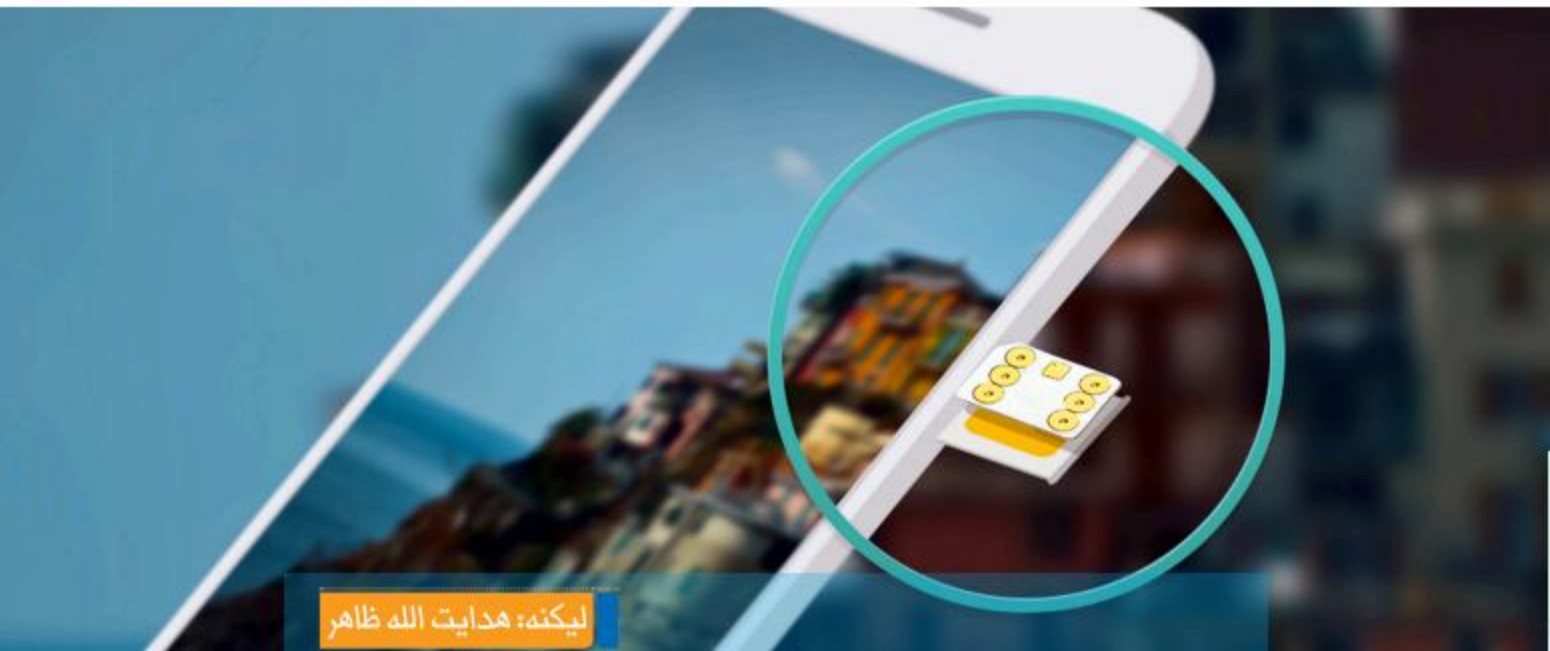
دهید به VPN نیاز پیدا می‌کنید.

به طور کلی باید بگوییم VPN یا Virtual Private Network، یک شبکه عمومی است، که رمزنگاری شده است. این شرایط به صورتی است، که اطلاعات کاربران نیز رمزنگاری می‌شود و حتی توسط هکرها نیز نمی‌توان به آن دسترسی پیدا کرد. هر چند که مدتی است بانک‌ها برای انجام امور خود از اینترنت ملی استفاده می‌کنند، اما باز هم برای انجام تبادلات و انتقال خارجی باید به VPN روی بیاورند. در این میان صرافی‌ها نیز در امان نبوده و برای انجام کارهای خود به VPN نیاز دارند.

به طور کلی باید گفت بعد از مدتی شرایط فلتر شکن‌ها به حالت عادی باز خواهد گشت و بانک‌ها، آژانس‌های مسافرتی برلی فروش بلیت هواپیما، سفرهای مسافرتی و صرافی‌ها به شرایط عادی خود برگشته و بار دیگر فعالیت خود را بدون مشکل شروع خواهند کرد.

منبع: زوم تک

پس از فلتر شدن تلگرام، کاربران به استفاده از فلتر شکن‌ها روی آورده و با VPN یا انواع فلتر شکن‌ها وارد تلگرام می‌شوند. اما اخیراً شایعاتی مبنی بر فلتر شدن و از کار اندازی VPN نیز پخش شده و به دنبال آن شاهد از کار افتادن تعدادی از آن‌ها و یا کند شدن سرعت ششان هستیم. اما مسوالی که الان پیش می‌آید این است، که آیا این شرایط به همین صورت خواهد ماند یا دوباره سرعت VPN و فلتر شکن‌ها با سرعتی مناسب در دسترس کاربران قرار خواهد گرفت؟ در پاسخ به این سوال باید گفت که مسدود کردن و فلتر کردن VPN برای طولانی مدت غیر ممکن است، از این رو پس از آن که مدتی از دسترس خارج شدند، دوباره فعال شده و نمی‌توانند برای همیشه آن‌ها را فلتر کنند. یکی از دلایلی که می‌توان با تکیه بر آن با قطعیت گفت فلتر شدن VPN دائمی نیست، متوقف شدن تجارت‌ها و ایجاد اختلال در آن‌ها می‌باشد. با توجه به این که تعداد بالایی از مبادلات تجاری بازرگانی کشور نیز به VPN وابسته می‌باشد، از کار انداختن VPN برای مدت طولانی، درد سر سازی می‌شود. برای مثال هنگامی که می‌خواهید مبلغی را به حساب خارجی انتقال



لیکنه: هدایت الله ظاهر

په نړیوال رومېنگ خدمتونو کې د لگښتونو د کمښت لارې چارې

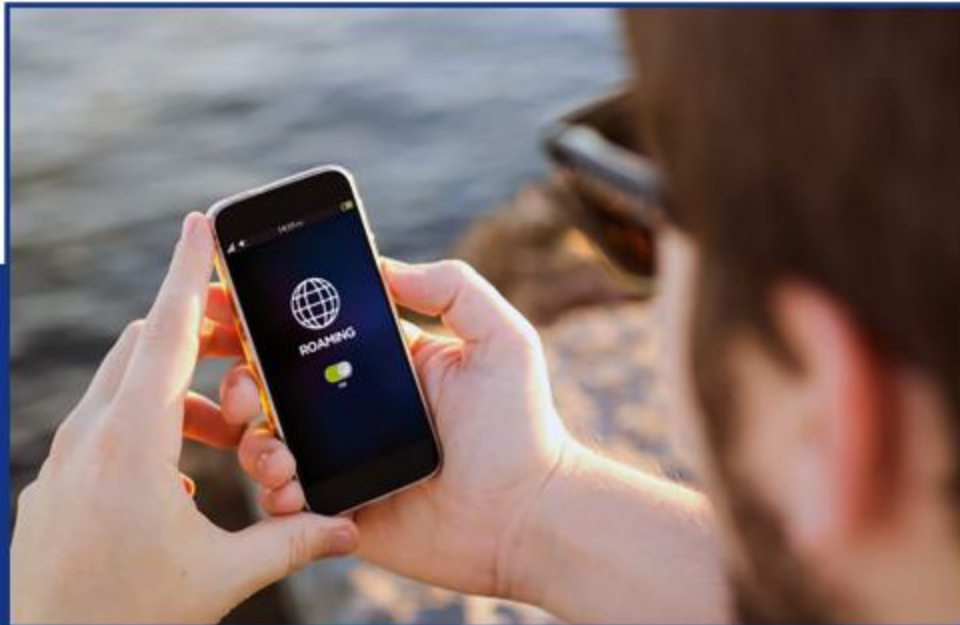
له هېواده بهر تاسو د سیمکارت کارولو لپاره دوه اپشنې لرئ؛ یوه داچې د مېشت هېواد سیمکارت اخېستل او دویمه داچې د خپل هېواد سیمکارت په نوموړي هېواد کې کارول. که تاسو د مېشت هېواد سیمکارت کاروئ، نو اړینه ده، چې د نوموړي هېواد د ټیلیفوني اړیکو له نرخونو بشپړ پوهاي ولرئ، خو که چېرې وغواړئ د خپل هېواد سیمکارتونه په نوموړي بهرني هېواد کې وکاروئ، نو باید د یاد داخلي سیمکارت د رومېنگ خدمتونو له نرخونو خبر اوسئ. که نو د نه خبراوي په صورت کې به مو ډېر مصرف شوی وي.

بهرنيو هېوادونو ته په سفر کې د باوري او دايمي سیمکارتونو کارولو ته په پام سره، هر سیمکارت د رومېنگ تعرفه لري او پېرېدونکو ته لازمه ده، چې د نړیوالو رومېنگ خدمتونو د کارولو د شرایطو په اړه پوهاي ولري، ترڅو خپل نرخونه په ښه توګه

هر شخص له هېواده بهر د خارجي سفرونو پر مهال، باید د رومېنگ خدمتونو له کارولو او ددې خدمتونو د نرخونو په اړه له معلوماتو څخه خبر واوسي، ترڅو د اضافي مصارفو څخه یې مخنیوی شوی وي.

لکه څنګه چې ټولو ته معلومه ده، زموږ یو زیات شمېر هېوادوال په بهرنیو هېوادونو کې مېشت دي او یا هم ځینې یې د بېلابېلو موخو په خاطر بهرنیو هېوادونو ته سفرونه کوي. بهرنیو هېوادونو ته د سفر پر مهال لومړی باید هلته د اړیکو نیولو لپاره فکر وکړو. زموږ زیاتره هېوادوال خصوصاً د حج په مراسمو کې د سیمکارت نه شتون او یا هم هلته د سیمکارت پېرېدلو پروسې باندې، د نه پوهېدو په صورت کې زیاتې ستونزې ګالي. داچې د ورته ډول ستونزو څخه مو نجات موندلی وي، اړینه ده چې د رومېنگ خدمتونو څخه بشپړ خبر واوسئ.





کېږي. دا چې د يوه هېواد په سرحدي سيمو کې د گاونډيو هېوادونو د تېليفوني شبکو پوښښ امکان شته، نو دې سيمو کې د بهرنيو هېوادونو د تېليفوني سيمکارتونو د کارولو پرځای، له خپلو داخلي شبکو څخه کار واخلي، ترڅو د رومېنگ خدمتونو له اضافي لگښت څخه مخنيوی وکړي. دا ځکه چې په دې سيمو کې د رومېنگ خدمتونو د لگښتونو پرځای، د کورنيو شبکو لگښتونه څو چنده ارزانه تمامېږي.

مدیریت کړای شي. البته په یاد ولری، چې تاسو هغه وخت د رومېنگ خدمتونو څخه ګټه اخېستلای شئ، چې ستاسو د هېواد کورنی مخابراتي شبکې د یاد بهرني هېواد له مخابراتي شبکو سره د رومېنگ خدمتونو تړون ولري.

د دقیقې له مخې د اړیکو لگښتونه

د نړیوال رومېنگ خدمتونو د اړیکو ټینګولو نرخونه د دقیقې له مخې حسابېږي، په دې مانا چې که تاسو له 60 ثانیو هر څومره کم وغږېږئ، بیا هم یوه دقیقه حسابېږي او تاسو مجبور یاست، چې د یوې دقیقې لگښت ورکړئ. نو ښه به دا وي، چې خپلې اړیکې او خبرې اترې لومړی تنظیم او همغږې کړئ او وروسته بیا زنګ ووهئ. البته په یاد ولری، چې له اړیکو ټینګولو وروسته هر وخت مو چې خبرې اترې پای ته ورسېږي، د اړیکې پری کولو تښت کېږي، ترڅو له اضافي لگښتونو څخه مو مخنیوی کړی وي.

په اوپراتورونو کې د رومېنگ اعلان شوې تعرفې، د دوه طرفه اړیکو ټینګولو، پیغام لېږدوې او ترلاسه کولو او همدارنګه د ډېټا کارولو څخه عبارت دي. که چېرې تاسو په یوه بهرني هېواد کې له خپل بل هغه ملګري سره

رومېنگ کله محاسبه کېږي؟

ښايي فکر وکړئ، چې بهرنيو هېوادونو ته په ورتنولو سمدستي ستاسو له سیمکارت څخه د رومېنگ خدمتونو مصرف وګرځول شي، خو داسې نه ده. د رومېنگ خدمتونه تاسو ته دا فرصت برابروي، چې په خپل داخلي سیمکارت سره په بهرني هېواد کې له اړیکو ټینګولو، پیغام لېږلو او ترلاسه کولو او همدارنګه د انټرنېټ کارولو څخه برخمن شئ. نو کله چې یو پېرېدونکی له پورته تېليفوني خدمتونو څخه ګټه اخلي، په بدل کې یې مصرف پرې کوي او داسې نده، چې یوازې نوموړي بهرني هېواد ته په ورتنولو سره به تاسو د رومېنگ خدمتونو مصارف پرې کوئ.

له مسافرت او نه مسافرت څخه علاوه، د یوه گاونډي هېواد د تېليفوني شبکې څخه اړیکه ټینګول د نړیوال رومېنگ خدمتونو له تعرفې سره سم محاسبه



چې د خپل هېواد سیمکارت کاروي، اړیکه ټینګه کړئ. نو په دې صورت کې به تاسو د نړیوال رومېنګ خدمتونو تر اصولو لاندې راځئ او د همدې اصولو له مخې به د خپلو مخابراتي خدمتونو لګښت پرې کوئ.

پر غاړه وي.

البته د ټیلیفون د ورکېدو په صورت کې، پرته له ځنډه اړونده شبکه ستاسو داخلي شبکې ته اطلاع ورکوي، ترڅو د ټیلیفون د قطع کېدو لپاره ورته سپارښتنه وکړي. دا هم په یاد ولرئ، چې د ورکېدو په صورت کې له وړاندې باید د خپل ګرځنده ټیلیفون امنیت په داسې توګه خوندي وساتئ، چې له ورکېدو وروسته د بل چا په ګټه رانشي. یعنې د خپل ټیلیفون پین کوډ او همدارنګه پاسورډ یې فعال وساتئ، ترڅو د ورکېدو پر وخت ترې بل څوک ګټه ونه شي اخېستلای. که چېرې ستاسو ګرځنده ټیلیفون هک شي، نو لرې نډه، چې ستاسو له ټیلیفون څخه یې موده زنگونه ووهل شي، نو د احتمالي هک کېدو لپاره د خپل ګرځنده ټیلیفون سیمکارت لپاره ځینې اړین او ګټور سافټویرونه په ټیلیفون کې انسټال کړئ. همدارنګه په خپل ځیرک ټیلیفون کې یو معتبر او اېډیټ شوی انټي وایرس هم انسټال کړئ، ترڅو د وایرسونو د ننوتلو څخه مخنیوی کوي.

د نړۍ د بېلابېلو هېوادونو رومېنګ خدمتونه مختلف نرخونه لري، چې ددې هېوادونو اړونده ویبپاڼو ته په ننوتلو کولای شئ، د خپلې خوښې هېواد رومېنګ خدمتونو نرخونو او مقرراتو څخه ځان خبر کړئ.

د رومېنګ خدمتونو په فعالولو سره، تاسو کولی شئ چې له رومېنګ انټرنېټ څخه ګټه واخلي، خو پام مو وي چې د رومېنګ خدمتونو په کارولو سره ستاسو داخلي شبکو انټرنېټ غیرفعالېږي او په دې صورت کې مو د انټرنېټ مصرف، د نړیوال رومېنګ اعلان شوو تعرفو نرخونو سره سم محاسبه کېږي.

د دایمي او باوري سیمکارتونو رومېنګ

له رومېنګ خدمتونو څخه په ګټه اخیستو هر دایمي او باوري سیمکارت خپل ځانګړي شرایط لري، که چېرته ستاسو سیمکارت کې د رومېنګ خدمتونه نه وي فعاله شوي، نو د اړونده سیمکارت تر ټولو نږدې ځانګړي ته مراجعه وکړئ. ښایي یو له مهمو ځویو څخه په رومېنګ خدمتونو کې د کرېډیټ کارډونو کارول دي، چې په مرسته یې خپل لګښتونه په خورا ساده توګه کنټرولولی شئ.

په دایمي سیمکارتونو کله چې چې د ټیلیفون مصرف له خپلې ټاکلې کچې اوږي، نو اوپراتوران حق لري، چې ستاسو ګرځنده ټیلیفون له کارولو وغورځوي، چې په دې صورت کې به ټول لګښتونه پرې کول ستاسو



یکی از بزرگترین مراجع های دانلود برای کاربران اندرویدی، گوگل پلی می باشد، که البته برخی از کشورها برای اینکه بخواهند از گوگل پلی استفاده نمایند با اختراهای روبرو می شوند، که امکان دانلود را ندارند.

دانلود از گوگل پلی

اما آیا راهی وجود دارد که ما بتوانیم بدون دردسر از این مارکت استفاده نماییم؟ در ادامه این پست به معرفی راهکارهای پرداخته ایم که می تواند، به ما امکان دانلود از گوگل پلی را بدهد.

۱. استفاده از کامپیوتر

یکی از روش های که شما می توانید به وسیله آن از گوگل پلی استفاده کنید، کامپیوتر می باشد. اگر شما بر روی سیستم تان نرم افزارهای عبور از محدودیت (فلتر شکن) را داشته باشید، دیگر هیچ نیازی ندارید تا از موبایل برای دانلود از گوگل پلی استفاده کنید با کامپیوتر می توانید به دانلود بازی یا اپ خود پردازید.

برای شروع با هم موبایل و هم کامپیوترتان را به اکاونست جیمیل خود اتصال بدهید. بعد از آن به اپ تغییر IP متصل شوید و به واسطه کامپیوتر، صفحه ی را که می خواهید از آن اپلیکیشن دانلود کنید را باز نمایید. حالا روی گزینه نصب (Install) کلیک کنید تا برنامه در موبایل شما دانلود شود، البته حتماً از اتصال گوشی تان به اینترنت مطمئن شوید.

دانلود از گوگل پلی چگونه و چطور؟



وب سایت آن باید از نرم افزارهای تغییر IP استفاده کنید، ولی اگر مارکیت این مرجع را دانلود کنید دیگر می توانید هر اپی را که می خواهید در اختیار داشته باشید.

شما می توانید در این فروشگاه ها بازی های مجانی را در اختیار داشته باشید، بدون اینکه نیاز به پرداخت پول داشته باشید. بهترین فروشنده ای که شما می توانید بازی های سافت لانچ را دانلود کنید Apkpure می باشد. پس با خیال راحت فایل های نصبی را دانلود

در زمان استفاده از کمپیوتر ممکن است با این خطا مواجه شوید: This app is incompatible with your device. روبرو شوید، که شاهد علت این خطا عدم ارائه اپ برای منطقه ی باشد، که شما به وسیله IP آن اکاوت شده اید و اصلاً اینطور نیست که اپ با موبایل شما سازگاری نداشته باشد. اگر به این طریق نتوانستید از گوگل پلی استفاده نمایید، حتماً روش های دیگر را بکار بگیرید.

۲. استفاده از موبایل

برای اینکه از این روش استفاده نمایید، باید Cache که مرتبط با برنامه های مثل Google Play Services و Google Play Store است، را پاک نمایید. برای انجام اینکار می توانید به تنظیمات گوشی تان مراجعه نمایید و روی بخش های Apps یا Installed Apps کلیک کنید. وقتی شما کش ها را پاک کردید و از یک نرم افزار برای تغییر IP استفاده نمودید می توانید گوگل پلی را باز کنید و سپس اپ های را که برای کشوری که با IP آن متصل شدید در دسترس می باشند را دانلود نمایید.

با استفاده از این روش دیگر نیازی نیست که هر بار آی پی را تغییر بدهید، ولی اگر احیاناً این امکان برایتان مهیا نباشد، باید تغییر آی پی را هر بار انجام بدهید. اگر در هنگام دانلود تا نصف مسیر دانلود متوقف شد باید بدانید که تغییر آی پی داده و سپس دوباره به دانلود ادامه بدهید.

۳. دانلود از مارکیت Apkpure

یکی از بهترین مرجع های که شما می توانید از آن برای دانلود اپ و بازی ها استفاده نمایید، Apkpure.com می باشد. البته همانطور که می دانید برای استفاده از



کرده و روی گوشی تان نصب نمایید. این امکان وجود دارد، که در زمان دانلود سرعت اینترنت شما کم شود.

از نرم افزار تغییر IP استفاده کرده و از وب سایت Apkpure.com برای دانلود مارکیت استفاده نمایید.

نکته: توجه داشته باشید، که شما می توانید از تلگرام نیز برای دانلود از گوگل پلی استفاده کنید، ولی به دلیل فیلترینگ تلگرام پیشنهاد می شود از روش های فوق استفاده کنید.

منبع: وبسایت بروز رسانی



۱۰ ترغند ساده براک بهبود سرعت و تجربه کار با مرورگر سافاری

سپس کمپیوتر مک‌تان را ریستارت کنید.
برای این منظور کافیست وارد اپ‌استور مک شده و
در قسمت Updates به دنبال گزینه به‌روزرسانی سافاری
بگردید.

۲. نگذارید تب‌های بلا استفاده باز بمانند

همیشه هنگام کار با مرورگر این سؤال را از خود پرسید:
در حال حاضر چند تب در مرورگر باز است و به چند مورد
از آن‌ها واقعاً احتیاج دارم؟ مرورگر سافاری هر تعداد تب که
بخواهید را در پس‌زمینه برایتان فعال نگه می‌دارد، حتی اگر
از آن‌ها استفاده نکنید، اما همین موضوع می‌تواند باعث کند
شدن مرورگرتان هم بشود.

بنابراین توصیه شده که برای بازگذاری بهتر و روان‌تر
وبسایت‌ها، حتی الامکان تب‌های اضافی را ببندید و فقط
موارد مهم را باز نگه دارید. این کار را می‌توانید هم به طور
دستی انجام بدهید، هم از افزونه‌های خوبی مثل Sessions
کمک بگیرید.

Sessions تمام تب‌های باز شما را ذخیره کرده و

مرورگر سافاری سریع‌ترین و قابل اعتمادترین مرورگر
کاربران مک به شمار می‌رود. اپل برای بهینه‌سازی پرفورمنس
و مصرف انرژی این مرورگر همیشه در تلاش است و همواره
با ارائه به‌روزرسانی‌های مستمر سعی می‌کند، که تجربه کار
با آن را ارتقاء بدهد.

ولی متأسفانه بعضی مشکلات سافاری با آپدیت
برطرف نمی‌شوند. سافاری مثل تمام مرورگرهای دیگر
ممکن است به مرور زمان کند شده و پاسخ سریع و کاملی
به درخواست‌های شما ندهد. اما خوشبختانه با یک سری
ترغند ساده می‌توان این مشکلات را به حداقل رساند. در این
مقاله ده مورد از این ترغندها و راهکارها را به شما معرفی
خواهیم کرد.

۱. مک را به‌روزرسانی و ریستارت کنید

از قدیم الایام ریستارت کردن کمپیوتر حلال بسیاری از
مشکلات بوده و هست، بنابراین این راهکار روی مرورگرهای
انترنتی هم جواب می‌دهد. اگر سافاری با مشکلاتش موجب
آزارتان شده، شاید بد نباشد که آخرین نسخه آن را دریافت و



سپس آن‌ها را می‌بندد تا «هر موقع که به آن‌ها احتیاج داشتید» دوباره آن‌ها را فرا بخواند.

3. کش و فایل‌های موقت را دور

بریزید

سافاری مثل هر مرورگر دیگر از وبسایت‌هایی که بازدید کرده‌اید کش (Cache) تهیه می‌کند. این فایل‌های کش با انباشته شدن نه تنها حافظه‌تان را اشغال می‌کنند، بلکه ممکن است باعث مشکلاتی در عملکرد مرورگر هم بشوند. بنابراین خوب است که هر چند وقت یک بار برای پاکسازی کش سافاری برنامه‌ریزی داشته باشید.

برای این کار مراحل زیر را دنبال کنید:
1. سافاری را اجرا و از نوار ابزار بالای صفحه مسیر Safari > Preferences را دنبال کنید.

2. روی تب Advanced کلیک کنید و سپس از پایین پنجره تیک Show Develop menu in menu bar را بزنید.

3. پنجره تنظیمات را بسته و سپس از بالای صفحه روی Develop > Empty Caches کلیک کنید تا کش‌های مرورگر پاک شوند.

4. افزونه‌های پرمصرف را کنار

بگذارید

خوشبختانه سافاری از نظر افزونه‌ها هیچ کم و کسری ندارد، ولی در انتخاب آن‌ها باید مراقب باشید.

بعضی افزونه‌ها می‌توانند مستقیماً بر تجربه مرور وبسایت‌ها اثرگذار باشند. به عنوان مثال TamperMonkey یکی از افزونه‌هایی است، که می‌تواند در رفتار وبسایت‌ها و نحوه بارگذاری آن‌ها تغییراتی

Settings

در این پنجره می‌توانید پلاگین‌های بلااستفاده را با برداشتن تیک آن‌ها غیر فعال کنید. سافاری اینجا به شما اجازه می‌دهد، که رفتار پیش‌فرض پلاگین‌ها در کلیه وبسایت‌هایی که در مرورگر باز می‌شوند را هم تنظیم نمایید.

پلاگین‌هایی که بدون محدودیت اجرا می‌شوند، روی کاهش سرعت بارگذاری مرورگر تأثیر گذارند. با محدودسازی این پلاگین‌ها مرورگر سافاری از اجرای پلاگین‌های منسوخ و ناامنی مثل فلش جلوگیری کرده و در عوض به تکنولوژی‌های مدرن‌تری مثل HTML5 اجازه فعالیت می‌دهد.

اعمال کند. توصیه ما این است، که از این افزونه یا نمونه‌های مشابه آن استفاده نکنید. برای ایزوله کردن افزونه‌ای که باعث کندی سافاری شده، باید مسیر Safari > Preferences > Extension را دنبال کنید. اینجا با کلیک روی چک باکس هر افزونه قادر به غیر فعال کردن هر کدام خواهید بود. فعال سازی مجدد را هم باید از همین قسمت انجام بدهید. البته توجه داشته باشید که این کار افزونه‌ها را به طور کامل پاک نمی‌کند. برای پاکسازی کامل یک افزونه روی دکمه Uninstall کلیک کنید.

5. پلاگین‌ها (Plugins) را

محدود کنید

پلاگین‌هایی مثل ادوبی فلش یا یونیتی پلیر مصرف منابع زیادی دارند و بهتر است محدود شوند. برای آنکه در سافاری با کندی مواجه نباشید، باید پلاگین‌ها را طوری تنظیم کنید که پیش از شروع به کار «از شما اجازه بگیرند». اما چگونه؟ این مسیر را دنبال کنید: Safari > Preferences > Security > Plug-in

6. به‌روزرسانی سیستم عامل را

فراموش نکنید

آپدیت‌های سالانه MacOS همیشه قابلیت‌های جدیدی برای سافاری به ارمغان می‌آورد. اگر این آپدیت‌ها را دریافت نکنید خبری هم از آخرین نسخه سافاری نیست. البته اپل به‌روزرسانی سافاری را برای نسخه‌های قدیمی‌تر سیستم عامل هم ارائه

می‌کند، اما آخرین و بهترین قابلیت‌ها فقط نصیب افرادی می‌شود که جدیدترین MacOS را دریافت کرده باشند.

اپل در هر به‌روزرسانی سافاری تغییرات زیربوستی روی آن اعمال می‌کند تا زمان رندرینگ و پسایت‌ها کاهش یافته و سرعت بارگذاری افزایش پیدا کند. نکته دیگر این که دریافت این به‌روزرسانی‌ها از نظر امنیتی هم اهمیت دارد، چرا که بخش مهمی از تغییرات این آپدیت‌ها معمولاً رفع باگ و حفره‌های امنیتی است.

7. وبسایت‌های بی‌کیفیت و تب‌های کرش کرده را شناسایی کنید

گاهی اوقات سافاری در بارگذاری یک وبسایت مشکل دار شدیداً به تکاپو می‌افتد. دلایل این موضوع فراوان اند، که بسیاری از آن‌ها به کدنویسی بد وبسایت‌ها باز می‌گردد.

به عنوان مثال وجود سکرپت‌های زیاد، ویدیوهای تبلیغاتی با پخش خودکار، افزونه‌های سنگین و کدهای embed ناقص همگی می‌توانند موجب کرش کردن یک وبسایت شوند. خوشبختانه با راهکاری ساده می‌توان این مشکل را برطرف کرد.

1. نرم‌افزار پایش فعالیت‌های سافاری

یا همان Activity Monitor را از بخش Applications > Utilities باز کنید (از سرچ سبک‌لایت هم می‌توانید به آن دسترسی داشته باشید).

2. در تب CPU روی ستون % CPU کلیک کنید تا فرآیندهای در حال اجرا را بر اساس قدرت پردازشی مرتب کند.

3. اینجا سایت‌های سنگین یا تب‌های کرش کرده را انتخاب کرده و روی دکمه X در گوشه بالا و سمت چپ هر کدام کلیک کنید تا فرآیند مذکور بسته شود.

4. پیش از بستن پنجره کارهایی که انجام داده‌اید را تأیید کنید.

8. از کافسی بسودن فضای خالی حافظه مطمئن شوید

کمبود فضای خالی در مک نه تنها روی مرورگر، بلکه روی تمام اجزای سیستم عامل اثر می‌گذارد. احتمالاً فریز کردن و کرش کردن یک مک بوک با فضای خالی کم بسیار بالاست و سافاری معمولاً اولین نرم‌افزاری است، که اثرات این موضوع را به نمایش می‌گذارد.

برای آنکه در مرور وبسایت‌ها به مشکل برنخورید، توصیه ما این است که حداقل 10 گیگابایت فضای خالی در

حافظه داشته باشید.

9. مشکلات سیستم عامل هم می‌توانند روی مرورگر سافاری اثرگذار باشند

هر کاری که برای ارتقای پرفورمنس سیستم عامل انجام بدهید، مستقیماً روی بهبود عملکرد سافاری هم تأثیرگذار است. باید بدانید که هر چه منابع سخت‌افزاری کمتری به وظایف کم‌اهمیت اختصاص بدهید، کارهای مهم‌تر با کیفیت و سرعت بیشتری به انجام می‌رسند.

توصیه می‌کنیم اپلیکیشن‌هایی که به آن‌ها نیاز ندارید را از روی سیستم عامل پاک کنید. همچنین پس مراجعه به مسیر System Preferences > Users Login Items > می‌توانید از اجرای اپلیکیشن‌های سنگین هنگام بارگذاری اولیه مک جلوگیری کنید.

اپلیکیشن‌هایی مثل فتوشاپ یا Final Cut Pro در پس زمینه مصرف بسیار زیادی دارند پس بهتر است وقتی احتیاجی به آن‌ها ندارید ترجیحاً از اجرای آن‌ها جلوگیری کنید.

10. آیا مشکل از اتصال اینترنت نیست؟

گاهی اوقات مشکل از سمت سافاری بیچاره نیست و ممکن است اینترنت‌تان کند شده باشد. اگر تمام روش‌های بالا را انجام دادید و نتیجه خوبی نگرفتید، حتماً یک تست سرعت از اینترنت خود بگیرید؛ شاید مشکل از سمت سرویس دهنده اینترنتی شما باشد.

حتی شاید تغییر DNS هم بتواند روی افزایش سرعت اینترنت شما تأثیر بگذارد. بنابراین به این مسئله هم توجه داشته باشید. منبع: www.digiato.com





چگونه می توانید رمز وای فای را بازیابی کرده یا تغییر دهید؟

۵- این پنجره اطلاعات مودم شما را به نمایش گذاشته است. حال کافیست تا بر روی wireless properties و سپس زبانه security کلیک کنید. در این قسمت در صورت تیک خوردن show password می توانید رمز مودم خود را مشاهده کنید.

تغییر رمز وای فای

۱- ابتدا مرورگر ویندوز خود را باز کنید. (ترجیحاً فایرفاکس یا کروم)

۲- در قسمت آدرس وب کد ۱۹۲.۱۶۸.۱.۱ را تایپ کرده و سپس enter کنید.

۳- در این قسمت نام کاربری و رمز عبور از شما خواسته می شود. به جای هر دو عبارت admin را وارد کنید. (در صورت اشتباه بودن رمز عبور و یا کد کاربری با اپراتور اینترنت خود تماس بگیرید)

۴- در صفحه ی اصلی باز شده، گزینه ی wireless یا wifi یا WLAN را انتخاب کرده و در زیر شناخته security گزینه password را پیدا کرده و به دلخواه تغییر دهید.

۵- در مرحله ی آخر روی گزینه apply یا save کلیک کنید.

منبع: www.akairan.com

چگونه می توانید رمز وای فای را بازیابی کرده یا تغییر دهید چگونه می توانید رمز وای فای را بازیابی کرده یا تغییر دهید؟ قطعاً تا به حال برای شما و یا اطرافیان شما پیش آمده که رمز عبور وای فای خود را فراموش کرده باشید و یا اینکه به به هر دلیلی بخواهید رمز مودم خود را تغییر دهید. در این مقاله از "هاو کن یو" قصد داریم تا شما را با مقوله ی رمز وای فای، مشاهده و تغییر آن بیشتر آشنا کنیم. با ما همراه باشید.

بازیابی رمز وای فای

۱- برای مشاهده ی رمز خود در ابتدا وارد ویندوز شده و بر روی control panel کلیک کنید.

۲- در پنجره ی باز شده گزینه ی Network and sharing center را انتخاب کنید.

۳- در پنجره ی نوین در منوی سمت راست روی گزینه ی change adapter setting کلیک کنید.

۴- در این صفحه لیست تمامی ارتباطات کامپیوتر یا لپ تاپ خود را خواهید دید. بر روی کانکشن وای فای که قصد بازیابی رمز آن را دارید راست کلیک کرده و گزینه ی status را انتخاب کنید.



نگاهی به مفهوم 4K در تلویزیون‌ها هوشمند

تلویزیون‌های هوشمند امروزه به عنوان یک دستگاه ضروری در هر خانه‌ای به حساب می‌آید، از این رو دانستن اصطلاحات و امکانات در تلویزیون‌های هوشمند می‌تواند به انتخاب درست در خرید تلویزیون‌ها به شما کمک کند. در این مقاله سعی می‌کنیم به مفهوم 4K در تلویزیون‌های هوشمند بپردازیم با ما همراه باشید.

واژه تلویزیون‌های 4K مدتی است، که در این صنعت و در میان کاربران به صورت گسترده مورد استفاده قرار می‌گیرد. اما هنوز و به دلیل جدید بودن این واژه و خصوصیات فنی آن، شاید گروهی از کاربران آشنایی کافی با کیفیت و قابلیت‌های تلویزیون‌های 4K نداشته باشند. در این مطلب نگاهی داریم به تعریف این مفهوم و بهترین سری موجود آن در بازار یعنی سری QLED سامسونگ.

تلویزیون 4K چیست؟

عبارت 4K به رزولوشنی در تلویزیون اشاره دارد، که حتی از 1080P هم بالاتر است و می‌تواند تصاویری دقیق و با کیفیت را به بیننده عرضه کند. کیفیت و رزولوشن تصویر در تلویزیون‌های 4K یا UHD نسبت به تلویزیون‌های FHD که اکثر ما در منزل داریم ۴ برابر بیشتر است. این کیفیت زمانی خیلی جذاب‌تر می‌شود که آن را با HDR ترکیب کنیم که حتی جزئیات کامل را در روشن‌ترین سفید و تیره‌ترین مشکی هم بصورت دقیق به بیننده نشان می‌دهد. ویژگی HDR با

بازی را بردارید و لذت ببرید!

حد اکثر وضوح با 4K

اگر برای تماشای بازی تیم محبوب تان تکت گیر نیاوردید، نگران نباشید. می توانید بجای آن در خانه خودتان جمع شوید و بازی را ببینید. در واقع با وجود رزولوشن 4K و حالت Sport، تلویزیون های QLED سامسونگ صدا و تصویری همانند استدیوم را به شما تحویل می دهند و در نتیجه از همان داخل خانه، بازی را از زاویه ای بهتر می بینید. حتی با استفاده از Smart Hub می توانید تنظیم کنید، که تلویزیون شما را از بازی های پیش روی تیم تان باخبر کند. حالا که لازم نیست برای پیدا کردن کانال پخش بازی وقت بگذارید، وقت دارید پیتزا سفارش دهید یا به اندازه کافی برای همه چیپس و تخمه آماده کنید. قابلیت 4K UHD تضمین می کند هر صحنه و حرکتی را حتی بهتر از داخل خود استدیوم ببینید؛ زیرا آنها را از نزدیک می بینید. هیجان تماشا از نزدیک ترین صندلی به زمین بازی را تجربه می کنید تنها با این فرق که روی مبل خانه و با کلی چیپس و تخمه بازی را می بینید!

منبع: زوم تک

بیشینه روشنایی ۱۵۰۰ نیت در کنار کیفیت تصویر 4K در تلویزیون های QLED سامسونگ، این تلویزیون را به یک مجموعه کامل از شاخص های کیفیت تصویر برای نمایش فیلم، بازی و سرگرمی تبدیل کرده است.

با 4K و HDR همه جزییات بازی را ببیند

تا به حال شده وسط بازی محو یک منطقه تاریک شوید، که درست دیده نمی شود و ناگهان ببینید که بازی را باخته اید؟ با تلویزیون های QLED دیگر چنین اتفاقی نمی افتد.

ترکیب 4K و HDR در این سری از تلویزیون ها باعث شده تا حتی تاریک ترین صحنه های بازی هم با شفافیت و دقیق به شما نشان داده شود. به این ترتیب دیگر اعصاب تان خرد نمی شود، که چرا نیروهای دشمن به یکباره پیدایشان می شود. با استفاده از این ترکیب حالا می توانید همراه دوستان تان هر لحظه اکشن بازی را کاملاً دیده و در هر جایی فرصت پیروز شدن داشته باشید. مهم تر اینکه وجود موتور Q در این تلویزیون ها با عملکردی فوق العاده بالا باعث می شود تا دیگر کوچکترین گیری در تصویر بازی حس نکنید و این یعنی هرگز بخاطر تاخیر در نمایش تصویر در بازی بازنده نخواهید شد. پس دسته





PDF

چگونه رمز عبور فایل PDF را برداریم؟

را بردارید. سیستم نمونه کاپی این فایل PDF را ایجاد خواهد کرد و دیگر این نسخه کاپی رمز عبور نخواهد داشت.

این روش فقط در صورتی عملی است، که فایل PDF شما محدودیت کاپی و پرینت نداشته باشد. بسیاری از فایل‌های PDF فقط با رمز عبور محدود شده‌اند و هنگام باز کردن قفل آن محدودیتی در پرینت معمولی ندارند.

شما این کار را به چند روش می‌توانید انجام دهید. اگر از مرورگر گوگل کروم در Windows، macOS، linux یا Chrome OS استفاده می‌کنید به راحتی می‌توانید این کار را از طریق مرورگر انجام دهید. ابتدا، فایل PDF را باز کرده و رمز عبور آن را وارد کنید، سپس بر گزینه "Print" از نوار ابزار PDF کلیک کرده و به راحتی PDF را چاپ کنید.

بر روی گزینه "Change" در Destination و گزینه "Save as PDF" کلیک کنید. سپس گزینه "Save" را انتخاب کنید تا بتوانید نام و

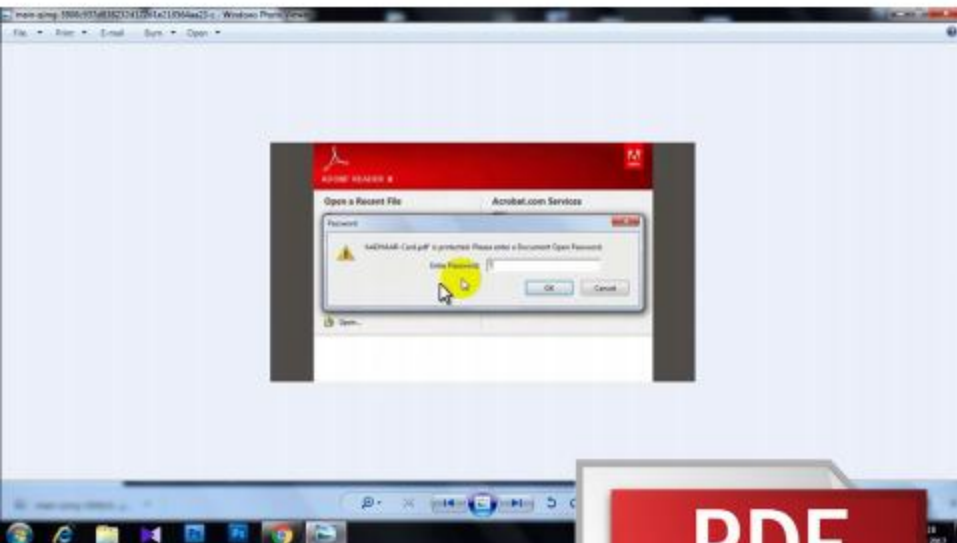
بعضی از فایل‌های PDF به نحوی قفل گذاری شده‌اند، که برای هر بار استفاده از آن باید رمز عبور را وارد کنیم. شما می‌توانید با برداشتن رمز عبور این فایل‌ها و ذخیره سازی آن در جایی امن کار را برای خود آسان‌تر کنید.

در ادامه دو روش را برای برداشتن پسورد فایل‌های PDF به شما معرفی کرده‌ایم: راه حلی آسانی در سیستم‌ها عامل‌هایی که این نرم‌افزار را از قبل نصب داشته‌اند، راه حلی رسمی که نیازمند نرم افزار acrobat reader است.

البته در هر دو روش فرض را بر این گرفته‌ایم، که شما رمز عبور فایل را می‌دانید. متأسفانه، هیچ راه حل آسانی برای برداشتن رمز عبور فایل‌هایی که نمی‌دانید وجود ندارد.

راه حل آسان: کاپی کردن بگیریید

این راه حل ممکن است کمی احمقانه به نظر برسد، اما با این کار می‌توانید به راحتی با کاپی کردن آن در فایل PDF جدید رمز عبور آن



Reader که اکثر اشخاص از آن استفاده می‌کنند تفاوت دارد. البته Adobe نسخه آزمایش چند هفته‌ای Adobe Acrobat Pro را در اختیار کاربران نهاده است، این نرم افزار حتی در صورتی که فایل PDF دارای محدودیت پیریتی باشد و نتوان آن را با دیگر نرم افزارهای ذکر شده پرینت گرفت عمل می‌کند.

فایل PDF را از نرم افزار Adobe Acrobat Pro باز کرده و رمز عبور آن را وارد نمایید. برای آیکن سمت چپ پنجره کلید و بروی "Permission Details" کلیک نمایید. هم چنین می‌توانید از گزینه File > Properties و سپس بروی "Security" کلیک نمایید.

بروی "Security Method" کلیک کرده و سپس گزینه "No Security" انتخاب نموده و برای برداشتن رمز عبور بروی OK کلیک نمایید.

بروی File > Save کلیک کرده تا تغییرات ایجاد شده را ذخیره نمایید. هم چنین می‌توانید برنامه را بسته و پس از نمایان شدن پیغام ذخیره تغییرات خود را ذخیره نمایید.

منبع: وبسایت tech-news

می‌توان این کار را با Preview یا هر PDF viewer دیگر و حتی با گزینه پرینت PDF اصلی ویندوز انجام داد. بروی منوی "PDF" در زیر نواز Print کلیک کرده و گزینه "Save as" PDF را انتخاب نمایید سپس نام و محل ذخیره فایل PDF جدید را وارد نمایید. این فایل PDF جدید دارای محتوای PDF اصلی و بدون رمز عبور است.

راه حل رسمی: استفاده از Adobe Acrobat Pro

شما می‌توانید این کار را با روشی رسمی با نرم افزار Adobe Acrobat Pro که نرم افزاری پولی و غیر رایگان است انجام دهید. این برنامه با برنامه رایگان PDF viewer Adobe Acrobat

محل ذخیره فایل جدیدتان را انتخاب کنید. فایل PDF جدید دارای نام جدید با همان محتوای فایل اصلی خواهد بود با این تفاوت که دیگر رمز عبوری ندارد.

این روش بروی مرورگر کروم در هر سیستم عاملی کار می‌کند، اما می‌توان از همین روش در دیگر نرم افزارهای کاپی و پرینت PDF استفاده کرد. برای مثال، ویندوز 10 دارای PDF Printer است که بدین معناست که این عمل را می‌توانید در Microsoft Edge یا PDF viewer ویندوز انجام دهید.

برای مثال، فایل PDF رمزگذاری شده ای را در Microsoft Edge کنید و رمز عبور را برای دیدن فایل وارد نمایید. بروی گزینه "Print" در نوار ابزار PDF viewer را پس از باز شدن فایل کلیک کنید.

گزینه "Microsoft Print to PDF" را انتخاب کرده و بروی گزینه "Print" کلیک نمایید. با این کار پنجره‌ای باز خواهد شد، که خواهید توانست نام و محل ذخیره جدیدی برای فایل PDF مربوطه انتخاب نمایید.

این روش در هر نسخه PDF viewer ویندوز 10 انجام شدنی است. تنها کافی است پرینتر "Microsoft Print to PDF" را انتخاب نمایید. در ورژن‌های قدیمی‌تر ویندوز، شما می‌بایست پرینتر مجازی PDF را پیش از انجام این کار بروی ویندوز نصب کنید یا از مرورگر کروم استفاده نمایید.

این روش در سیستم عامل‌های دیگر نیز عملی است. برای مثال در Mac،



چگونه بوکمارک‌ها را از یک مرورگر به مرورگر دیگر انتقال دهیم؟

مهاجرت از یک مرورگر به مرورگر دیگر در دسک‌های خاص خودش را دارد. یکی از همین دسرها انتقال بوکمارک است، که مسلماً همه ما مدت‌ها برای تهیه و جمع‌آوری آن‌ها وقت صرف کرده‌ایم.

اما شاید باورتان نشود، که انتقال بوکمارک از مرورگر به مرورگر دیگر، کار آنچنان سختی هم نیست. فقط کافیست راه حل انجام این معمای ساده را یاد بگیرید تا در سریع‌ترین حالت ممکن شرایط برای مهاجرت به مرورگر دیگر، برایتان فراهم شود.

راه حل چیست؟

تقریباً تمام مرورگرهای نام‌آشنای امروزی، ابزاری در دل خود دارند، که با استفاده از آن‌ها می‌توان شرایط را برای انتقال بوکمارک فراهم کرد. در ادامه از نحوه استفاده از این ابزار برایتان می‌گوییم، اما پیش از شروع هر کاری بهتر است به وضعیت بوکمارک‌های خود سر و سامان دهید و آن‌ها را تا اندازه‌ای که امکان‌ش هست مرتب کنید.

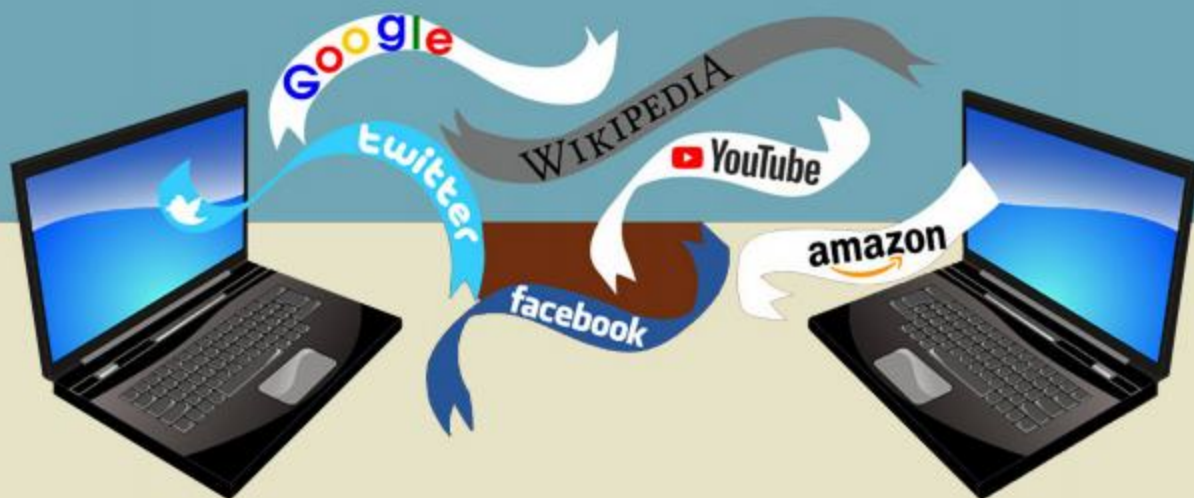
گوگل کروم

در گوگل کروم روی آیکون سه نقطه کلیک کنید و به ترتیب به

سراغ Bookmarks و Import bookmarks and settings بروید. حالا در پنجره باز شده از طریق منوی کشویی، مرورگر که به دنبال مهاجرت به آن هستید را انتخاب کنید. در انتها هم داده‌هایی که قصد انتقال شان را دارید را مشخص و روی import کلیک کنید.

فایرفاکس

از میانبر Ctrl + Shift + B استفاده کنید تا پنجره Library برایتان باز شود. سپس مسیر Import and Backup > Import



حالا بسته به نیاز خود از Export bookmarks برای ذخیره داده‌ها و از Import bookmarks برای انتقال داده‌ها از یک فایل HTML استفاده کنید.

فایرفاکس

از میانبر Ctrl + Shift + B استفاده کنید تا پنجره Library برایتان باز شود. حالا پس از کلیک روی Import and Backup، Export Bookmarks to HTML برای ذخیره بوکمارک‌ها در یک فایل HTML استفاده کنید. برای انتقال بوکمارک‌ها از یک فایل HTML نیز فقط کافیست پس از کلیک روی Import and Backup، به سراغ Restore بروید و فایل HTML خود را از طریق آن انتخاب کنید.

مایکروسافت اج

روی آیکون سه نقطه کلیک کنید و به سراغ Settings بروید. حالا از میان گزینه‌های موجود روی Import from another browser کلیک کنید و با استفاده از دو گزینه موجود در بخش Import or export a file، پس از ذخیره بوکمارک‌ها روی یک فایل HTML یا انتقالشان از این طریق اقدام کنید.

منبع: دیجیاتو

Data from Another Browser را طی کنید و در پنجره نهایی به انتخاب داده‌ها و همچنین مرورگر مقصد پردازید.

مایکروسافت اج

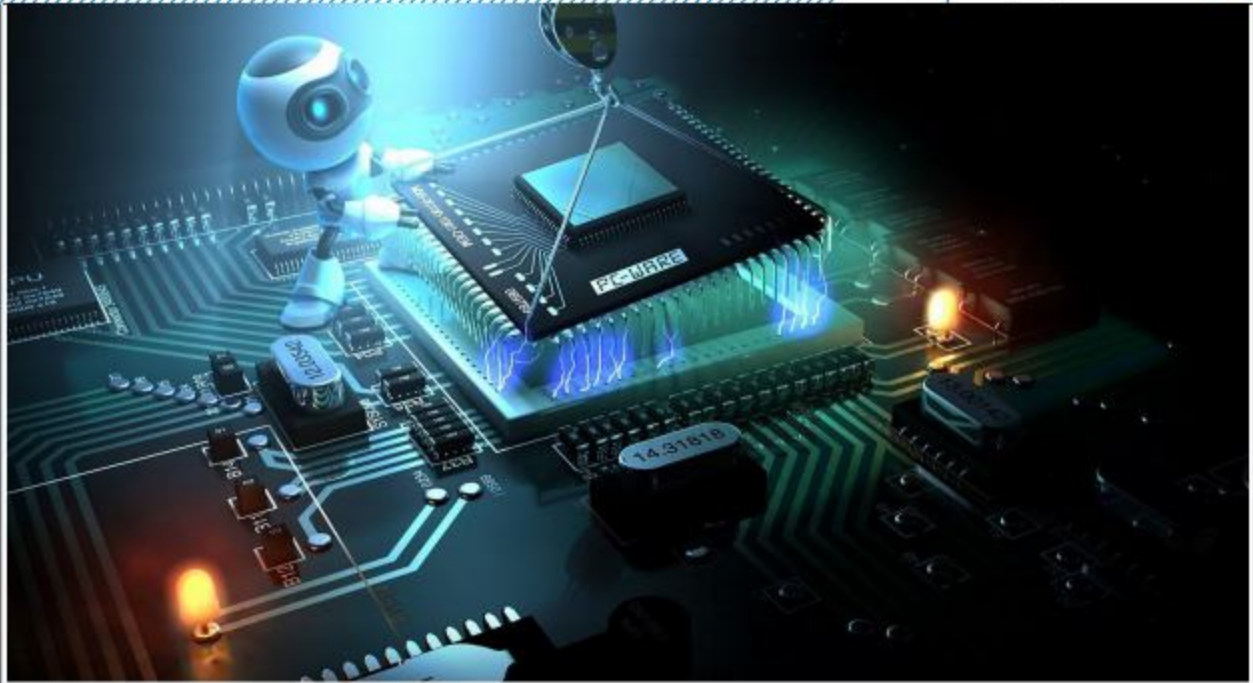
روی آیکن سه نقطه کلیک کنید و به سراغ Settings بروید. حالا از میان گزینه‌های موجود روی Import from another browser کلیک کنید و با ورود به پنجره جدید به انتخاب مرورگر مقصد خود پردازید.

یک راه حل جایگزین

در صورتیکه با ابزار داخلی مرورگرها به مشکل خوردید، می‌توانید بوکمارک‌هایتان را به یک فایل HTML تبدیل کنید و شرایط را برای انتقال فراهم کنید.

گوگل کروم

در نوار آدرس عبارت chrome://bookmarks را تایپ کنید تا وارد پنجره Bookmarks Manager شوید. با ورود به این پنجره روی کلید سه نقطه‌ای که در بالای صفحه قرار دارد کلیک کنید تا چند گزینه‌ای که می‌توانند در این خصوص به کارتان بیایند در اختیارتان قرار بگیرند.



به کمک لیزر سرعت کامپیوتر یک میلیون بار بیشتر می شود

بیت استفاده می کند و در حدود یک میلیارد عملیات در هر ثانیه به انجام می رسانند.

طی آزمایشی که توسط محققان به انجام رسیده و نتایج آن اوایل ماه می در نشریه Nature منتشر شده است، پالس های لیزر مادون سرخ روی شبکه ای با ساختار لانه زنبوری از جنس تنگستن و سیلینیم تاییده می شوند. این تابش به تراشه های سیلیکونی اجازه می دهد مانند کامپیوترهای معمولی بین حالت صفر و یک تغییر وضعیت دهند؛ تنها تفاوت این است که ایسن کار یک میلیون بار سریع تر از کامپیوترهای امروزی انجام می شود.

نکته ی کلیدی در این تکنیک، رفتار الکترون ها در شبکه های لانه زنبوری است. در اکثر مولیکول ها، الکترون های در حال چرخش، در صورت تحریک شدن دچار جهش به سطوح کوانتومی مختلفی می شوند؛ این سطوح معمولاً «شبه چرخش» (Pseudospin) نامیده می شوند. برای این که بتوانید این سطوح چرخش را بهتر درک کنید، مولیکول ها را همچون زمین فوتبالی تصور کنید که دور آن یک پیست دو و میدانی با چندین مسیر مختلف قرار دارد.

وقتی الکترون ها در حالت تحریک نشده قرار دارند، در مسیری که به زمین فوتبال نزدیک تر است می چرند؛ اما اگر آن ها را با چیزی مانند تابش نور تحریک کنیم، الکترون های تحریک شده مجبور

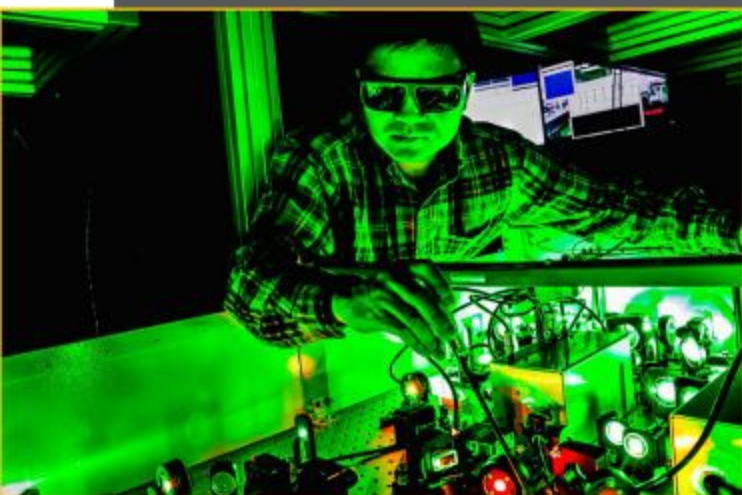
محققان با استفاده از پالس های لیزری و شبکه ای لانه زنبوری، موفق شده اند بیت ها را با سرعتی یک میلیون بار بیشتر از کامپیوترهای کنونی تولید کنند.

یک میلیارد عملیات در هر ثانیه فوق العاده نیست. می دانید چه چیزی فوق العاده است؟ یک میلیون میلیارد عملیات در ثانیه! تکنیک کامپیوتری جدیدی که از پالس های لیزری استفاده می کند، نویددهنده ی دست یابی به چنین سرعت پردازشی فوق العاده ای است. این ایده می تواند منجر به تولید پیش نمونه ای شود، که با کمک پرتو لیزر و با تغییر وضعیت بین خاموش و روشن (صفر و یک) بیت ها را تولید می کند؛ چنین پیش نمونه ای انجام یک کادریلیون (۱۰۱۵) عملیات در ثانیه را امکان پذیر می کند؛ سرعتی که یک میلیون بار بیشتر از سرعت تولید بیت ها در کامپیوترهای مدرن امروزی است.

کامپیوترهای امروزی (از ماشین حساب گرفته تا گوشی هوشمند و لپ تاپ) همه چیز را به شکل صفر و یک تعبیر می کنند. هرکاری که کامپیوترها انجام می دهند، از حل مسائل ریاضی گرفته تا اجرای بازی های کامپیوتری با گرافیک پیشرفته، چیزی نیست جز مجموعه ای پیچیده از صفر و یک (یا بله و خیر). کامپیوترهایی که اکنون از آن ها استفاده می کنیم از قطعات سیلیکونی برای ساخت

استفاده شده در این طرح می تواند امکان انجام کوانتومی را در دمای اتاق فراهم کند. این می تواند یک تغییر بزرگ در دنیای رایانش کوانتومی باشد؛ چرا که در کمپیوترهای کوانتومی فعلی پژوهشگران مجبور هستند دمای ذرات کوانتومی را به صفر مطلق نزدیک کنند؛ یعنی سردترین دمای ممکن. پژوهشگران نشان داده اند که می توان در شبکه های لانه زنبوری الکترون ها را در یکی از مسیرها قرار داد؛ اما علاوه بر این، می توان با ایجاد وضعیتی درهم ریخته، تا حدودی الکترون ها را به طور همزمان در هر دو مسیر نگاه داشت. چنین چیزی برای انجام محاسبات رایانش کوانتومی لازم است. روبرت هوپر، استاد فزیک در دانشگاه رگنسبورگ آلمان و پژوهشگر ارشد این مطالعه، می گوید:

در درازمدت، این شانس را داریم که بتوانیم ابزارهای اطلاعاتی کوانتومی ایجاد کنیم؛ ابزارهایی که عملیات را در مدتی کوتاه تر از



نوسان یک موج نوری انجام می دهند.

شایان ذکر است که در مطالعه ای انجام شده، محققان هیچ گونه عملیات کوانتومی به انجام نرسانده اند و ایده ای رایانش کوانتومی در دمای اتاق نیز در حال حاضر صرفاً در حد فرضیه است. در واقع، تنها عملیات انجام شده در این پژوهش، حرکت بین وضعیت صفر و یک در شبکه ای لانه زنبوری بوده است. این ایده هنوز برای انجام محاسبات واقعی مورد استفاده قرار نگرفته است و تنها پس از انجام چنین کاری محققان می توانند کاربردی بودن آن در کمپیوترها را به اثبات برسانند.

با این وجود، چنین ایده ای می تواند منجر به خلق کمپیوترهای متعارف -یا کوانتومی- فوق سریع شود؛ کمپیوترهایی پرسرعت که تاکنون به آن ها دسترسی نداشته ایم.

منبع: زومت

می شوند به مسیری که از زمین فوتیال دورتر است بروند تا با طی مسیر بیشتر، بخشی از انرژی دریافتی را مصرف کنند. دانشمندان این مسیرها را Valley (دره) و تغییر دادن مسیر چرخش این الکترون ها را Valleytronics می نامند.

شبکه ای لانه زنبوری ساخته شده از تنگستن و سیلینیم تنها دارای دو مسیر برای ورود الکترون های تحریک شده است. اگر الکترون ها را از زاویه ای خاص تحت تابش لحظه ای لیزر مادون سرخ قرار دهیم، الکترون ها وارد مسیر اولیهی موجود در این شبکه می شوند. اما اگر تابش لحظه ای لیزر مادون سرخ از زاویه ای دیگری انجام شود، الکترون های تحریک شده وارد مسیر دوم خواهند شد. به طور فرضی، یک کمپیوتر می تواند یکی از این مسیرها را معادل «صفر» و مسیر دیگر را معادل «یک» در نظر بگیرد. وقتی یک الکترون در مسیر اول باشد، می توان آن را معادل «صفر» در نظر گرفت؛ در صورت انتقال به مسیر دوم، می توان آن را معادل «یک» در نظر گرفت.

یکی از موارد مهم این است، که مسیرهای موجود در شبکه ای لانه زنبوری به هم نزدیک هستند؛ به همین دلیل الکترون ها برای از دست دادن انرژی، نیاز نخواهند داشت مدت زیادی در مسیر طولانی تر زمان صرف کنند. اگر بخواهیم دقیق تر این مسئله را بیان کنیم، وقتی از زاویه ای مشخصی لیزر مادون سرخ به شبکه ای لانه زنبوری تابیده می شود، الکترون تحریک شده وارد مسیر طولانی تر می شود؛ اما تنها پس از چند فمتوثانیه (هر فمتوثانیه معادل ۱۰-۱۵ ثانیه است) به حالت غیر تحریک شده بازمی گردد و مجدداً به مسیری وارد می شود، که به هسته نزدیک تر است. توجه داشته باشید که یک فمتوثانیه مدت فوق العاده کوتاهی است؛ برای مقایسه، حتی عبور نور از یک گلیول سرخ خون بیش از یک فمتوثانیه به طول می انجامد.

بر اساس آنچه گفته شد، الکترون ها برای مدت بسیار کوتاهی در مسیر طولانی تر باقی خواهند ماند؛ اما نکته ای قابل توجه تر این است که حتی پیش از بازگشت آن ها به مسیر کوتاه تر، می توان با تابش های لحظه ای نور (از زاویه ای متفاوت)، آن ها را در مدت کوتاهی به مسیر کوتاه انتقال داد. به عبارت دیگر، می توان پیش از خروج الکترون از حالت غیر تحریک شده، آن را به مسیر کوتاه بازگرداند. همانطور که پیش از این گفته شد، همین قرار گرفتن در مسیرهای مختلف را می توان به عنوان «صفر» و «یک» های دنیای کمپیوتر تعبیر کرد؛ اما بر اساس یافته های پژوهشگران، در این ایده جدید، تغییر این صفر و یک ها با سرعت به مراتب بیشتری نسبت به کمپیوترهای کنونی انجام می شود.

پژوهشگران احتمال می دهند، که شبکه ای لانه زنبوری



اقتصاد کینزی به زبان ساده

آن را مجموع مصرف کل، سرمایه‌گذاری کل و هزینه‌های دولتی تعریف می‌کرد. او بر این بساور بود که با بالا رفتن تقاضای کل، اقتصاد در سطح بالاتری به تعادل می‌رسد، همه عوامل تولید به کار گرفته می‌شوند و بیکاری از بین می‌رود (تحریک تقاضا). دولت هم از آنجا که هزینه‌هایش بخش مهمی از تقاضا به شمار می‌آید، می‌تواند با سیاست‌های انبساطی در این افزایش تقاضا نقش موثری داشته باشد و اقتصاد را تکانی بدهد. حرف این بود که در دوران رکود دولت هزینه‌هایش را افزایش و مالیات را کاهش دهد و بعد چرخ اقتصاد که به گردش افتاد، از هزینه‌ها کم کند و مالیات را بالا ببرد. اندیشه‌های کینز مساله تراز بودن بودجه را که زمانی بسیار پراهمیت تلقی می‌شد، بسیار کمرنگ کرد.

او برای افزایش تقاضا جز بالا بردن مصرف و سرمایه‌گذاری دولت (هزینه‌های دولت) راه دیگری را هم در نظر داشت و آن افزایش میزان سرمایه‌گذاری پنگاه‌ها بود. کینز معتقد بود در طول تاریخ همیشه میل بشر به پس انداز قوی‌تر از میل به سرمایه‌گذاری بوده است. حرف او این بود که مردم ترجیح می‌دهند ثروتی که پس از رفع نیازهای مصرفی‌شان می‌ماند را پس انداز کنند تا آنکه خطر کنند و آن را برای تولید ثروت بیشتر و خیر جمعی به کار اندازند. وی استدلال می‌کرد اینکه افراد به جای مصرف یا سرمایه‌گذاری سراغ

نقل از جان مینارد کینز، اقتصاددان بریتانیایی است که می‌گفت: پیشنهاد ایده‌های جدید به اندازه رها شدن از شر قدیمی‌ها سخت نیست. به نظر می‌رسد مرد، بریتانیایی تلاش کرده بود این گفته‌اش را با فاصله گرفتن از اقتصاد بازار عملی کند، او را به عنوان کسی می‌شناسند، که اندیشه‌هایش دهه‌ها بر سیاست‌گذاری اقتصاد در جهان اثرگذار بود و حتی زمانی نیکسون گفته بود اکنون دیگر ما همه کینزی هستیم. از سال‌های بعد از نخستین جنگ جهانی تا آغاز دهه ۸۰ را می‌توان کم و بیش دوره اقتصاد کینزی نام نهاد و البته هنوز هم هوادار کم ندارد.

دیدگاهی که او نمایندگی می‌کرد واکنشی انتقادی به اقتصاد بازار بود و مداخله دولت‌ها در اقتصاد را لازم می‌شمرد.

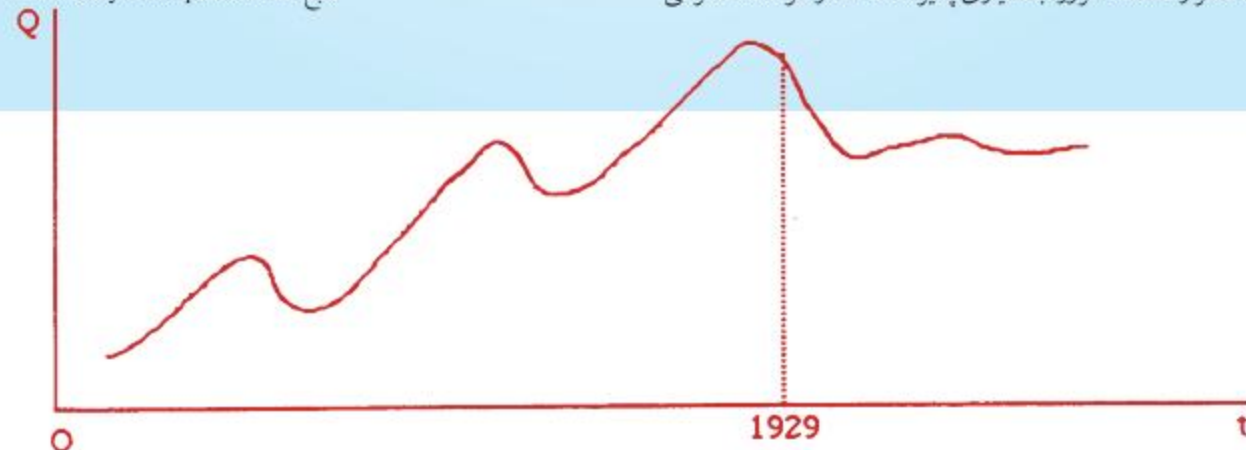
در اقتصاد کلاسیک این فرض وجود دارد که عرضه و تقاضای کل با هم برابرند، ولی کینز می‌گفت که این فرض همیشه برقرار نیست. به نظر او گاهی اقتصاد در سطح پایین‌تری به تعادل می‌رسد و تمام عوامل تولید به کار گرفته نمی‌شوند و بیکاری به وجود می‌آید. کینز معتقد بود برابری عرضه و تقاضا به معنی اشتغال کامل است، ولی به «شهود» می‌توان دریافت که چنین نیست و به‌ویژه در دوران رکود، بیکاری وجود دارد. مفهوم اصلی که او در تحلیل‌هایش به کار می‌گرفت تقاضای کل / تجمیعی (aggregate demand) بود که

بده-بستان میان تورم و بیکاری وجود دارد و نمی توان بدون تحمل یکی دیگری را کاهش داد، در بلندمدت هم نرخ بیکاری به ساختار کلی و عرضه و تقاضای بازار کار بستگی دارد.

کسانی سرمایه گذاری و مداخله دولتی در اقتصاد را ناکارآمد دانسته اند، کسه معتقدند به خلسق ثروت واقعی منجر نمی شود و ملاحظات سیاسی در آن دست اندرکار است و هزینه فرصت بالایی به اقتصاد تحمیل می کند. در یک مثال جالب گفته اند که دولت می تواند کسانی را وا دارد که گودالسی را بکنند و برخی دیگر را هم استخدام کنند که آن را پر کنند و ادعا کنند که شغل ایجاد کرده است، با این حال روشن است که نمی توان اسم چنین پروژه هایی را ثروت آفرینی گذاشت. گفته می شود مداخله دولت ها جلوی به تعادل رسیدن واقعی اقتصاد را می گیرد و به تخصیص ناکارای منابع می انجامد. گذشته از این نباید تصور کرد که دولت ها می توانند یک بار مداخله کنند و بعد اقتصاد را به حال خود بگذارند، اغلب هر مداخله، مداخله های بیشتری را طلب می کند و این اقتصاد را بیشتر و بیشتر ناکارا می کند.

همچنین به روش شناسی کینز و رویکرد کلسی / تجمیعی او نقدهای بسیاری شده است و برخی صاحب نظران به بنیادهای نظری اندیشه او نقدهای جدی دارند. در رابطه با نظریه بهره و پول کینز هم اما و اگر کم نیست و کسانی سازواری و انسجام آن را به پرسش گرفته اند، با این حال همچنان اندیشه های او در کتاب های اقتصاد کلان به بحث و بررسی گذاشته می شود و از او به عنوان یکی از اثرگذارترین اقتصاددانان قرن بیستم یاد می شود. او زمانی در نقد اقتصاد کلاسیک و بحث تعادل در بلندمدت (long-term) گفته بود: «در بلندمدت ما همه مرده ایم»، ولی به نظر نمی رسد در مورد او مصداق داشته باشد، او و اندیشه اش سال ها پس از مرگش (در حدود شصت سال پیش) همچنان زنده اند و به ویژه در میان دولت گرایان، هوادار کم ندارد.

منبع: www.donya-e-qtasad.com



پس انداز می روند، به معنای کم شدن تقاضا در اقتصاد است و باعث می شود که بخشی از منابع جامعه در سمت عرضه و تولید بیکار بمانند. به باور او هر چقدر جامعه ثروتمندتر باشد، از آنجا که میزان پس انداز بالاتر می رود، این مشکل حادتر هم می شود.

ابزار دیگر پیشنهادی او برای تغییر این «رفتار طبیعی» انسان ها نرخ بهره بود. در اقتصاد کلاسیک نرخ بهره (قیمت سرمایه) را برآیند پس انداز (عرضه سرمایه) و سرمایه گذاری (تقاضای سرمایه) می دانند، ولی کینز تعبیر متفاوتی از آن فراهم می آورد و آن را بر اساس عرضه و تقاضای پول توضیحی می دهد. اینجا هم دولت می تواند با سیاست های پولی نرخ بهره را مدیریت کند و میزان سرمایه گذاری و در نتیجه تقاضای کل را افزایش دهد. چنان که دیده می شود در اقتصاد کینزی دولت با سیاست های مالی (مصرف و سرمایه گذاری دولتی و مالیات گیری) و سیاست های پولی (افزایش و کاهش عرضه و تغییر نرخ بهره) نقشی اساسی در پسا مان کردن اقتصاد بازی می کند. با وجود اثرگذاری کینز در علم اقتصاد، نقدها به اندیشه او کم نیست، می توان دید که وی دغدغه سمت عرضه را ندارد، به نظر او با تحریک تقاضا و رساندن آن به حد مطلوب مساله حل می شود. اما به روشنی توضیح نمی دهد، که ویژگی های آن حد مطلوب چیست.

با این حال کینز که از قضا دغدغه تورم را هم داشت استدلال می کرد، این افزایش تقاضا از آنجا که پایین تر از ظرفیت واقعی اقتصاد است به تورم منجر نمی شود. اما افزایش تقاضا بعد از رسیدن به حد اشغال کامل با بالا رفتن قیمت ها همراه می شود و همین را می توان نشانه ای از رسیدن به حد مطلوب دانست. اما موارد متعددی بر خلاف آن دیده شد، قیمت ها بالا رفتند، ولی بیکاری کاهش پیدا نکرد. گفته می شود که بعدها هواداران اندیشه های کینز مجبور شدند، که مفهومی به نام نرخ بیکاری طبیعی را هم به رسمیت بشناسند و اینکه نمی توان با سیاست های تحریک تقاضای کل، نرخ بیکاری را به صفر رساند. امروزه بسیاری پذیرفته اند که در کوتاه مدت نوعی

اداري فساد ولې او څنگه؟

محراب الدين يوسفزی

ټولنې هغه

کرنې چې د یوې ټولنې د عقیدې او کلتوري ارزښتونو پر خلاف سرته رسېږي، فساد ګڼل کېږي. یا په بل عبارت، ټولې هغه کرنې چې د اسلامي شریعت او مدني قوانینو پر خلاف سرته رسېږي، حق ناحق کوي او ناحق حق کوي، فساد بلل کېږي. په بله وینا، ټولې هغه ناوړه چارې چې د یوې ټولنې اصلي او قانوني مسیر یې لارې کوي، فساد ګڼل کېږي، چې ډېر ډولونه لري؛ لکه اداري فساد، اخلاقي فساد، سیاسي فساد، ټولنیز فساد او نور.

هغه څه چې اوس مهال په تصویري، غږیزو او چاپي رسنیو کې ډېر بحث کېږي او کورني او بهرني شنونکي، سیاستوال او حتی عام او خاص وګړي پرې تبصرې کوي هغه اداري فساد دی. البته اداري فساد هم د بدو، واسطو او له دولتي او ټولنیز واک او نفوذ څخه د ګټې اخیستلو بېلابېلې بڼې لري، چې بدو یې نړیوال شهرت ترلاسه کړی او زموږ د هېواد د بیارغاونې، پرمختګ او رنځو کړنو مخه یې ډب کړې ده.

د نظام جوړونې او دولت چلونې اصول دادي، چې تر هر څه دمخه کار د هغه اهل ته وسپارل شي. د کار اهل هغه مسلکي پوهان دي، چې په خپله رشته او خپل کار کې له پوره وړتیا او ژمنتیا څخه برخمن وي او د وسپارل شوو کارونو د پرمخ بیولو لپاره، ښې طرحې او ښه پروګرامونه ولري، خو په ښو او لنډو لارو هغه سرته ورسوي.

د کار اهل هغه مسلکي پوهان دي، چې له مسلکي پوهې سره سره، په قرآنکریم، احادیثو او اسلامي احکامو باندې، څه ناڅه مرور ولسي، په نافذو قوانینو باندې مرور ولري او په خپلو کړنو کې په سمه توګه د هغو د پلي کېدو او د هغو په رڼا کې

پوهان او لیکوالان دې د خپل ځواک او توان په کچه په دې لړ کې مرسته وکړي. په دې اړه باید له پراخ تبلیغ څخه کار واخیستل شي او خلک دې په دې وپوهل شي، چې حرامې پیسې، یوازې دا نه چې اخېستونکي پرې گنهگارېږي، بلکې دده له نطفې څخه چې څومره بچي پیدا کېږي، هغوی به د ټولنې د اوږو بار وي او داسې مضر افراد به ترې جوړ شي، چې د خپلو مسلمانانو هېوادوالو د وینو تړي به وي، نه به په خپله په سمه لار ټولنکي وي او نه به ټولنه پرېږدي، چې په طبیعي توګه د پرمختګ او تمدن پر لاره روان شي. داسې خلک به ترې جوړ شي چې له هېڅ جنایت څخه به ډډه ونه کړي او د هېڅ خلاف او ناوړه کار له سرته رسولو څخه به لاس ونه نیسي او لامل یې هم د همدغې تغذیې او البسې حراموالی دي، چې مور او پلار یې د هغو پروا نه ده لرلې او دا لویه گناه ورته یا وړه برېښېدلې او یا له سره په معنوي ارزښتونو عقیده نه لري، چې دا بیا تر ټولو بدو بدتره او د ټولو نادودو زېږنده بلل کېږي.

د اداري فساد پرضد مبارزه هغه مهال ګرانه وي، چې لاملونه یې نه وي پېژندل شوي، اوس خو فساد عام شوی او هر څوک پوهېږي، چې لاملونه یې کوم دي؟ په دې اساس زه په لاندې توګه د وړاندیز په ترڅ کې د اداري فساد مخنیوي ته اشاره کوم:

ځینې شنونکي د اداري فساد لوی بنسټیز لامل، د مامورینو د معاش کموالی ګڼي، خو زه ورسره موافق نه یم، ځکه چې داسې ډېر کسان شته چې میاشتنی معاش یې د لومړنیو اسانتیاوو لپاره کفایت نه کوي، خو دوی له خپلې پرستې سره پښې غځوي او رشوت ته د لاس رسې سره سره بیا هم په خپل نفس باندې پښه ږدي، وچه ډوډی خوري، خو د بدو اخېستلو ته زړه نه ښه کوي، دا ځکه چې ایمان یې ورته اجازه نه ورکوي. هغه پوهېږي، چې دا دنیا د څو ورځو ده او آخر ترې ټلونکی دی. له مرګ وروسته ژوندون او د ذرې ذرې حساب حق دی.

د اداري فساد بنسټیز لامل، عقیدوي کمزورتیا ده. زما وړاندیز دادی، چې د ځواکمن او پیاوړي ایمان څښتن علماء،

ورسپارل شوي چارې په اخلاص او رویتیا سرته ورسوي.

د کار اهل هغه مسلکي پوهان دي، چې له مسلکي پوهې سره سره له خپلې خاورې او خپلو خلکو سره د زړه له تله مینه ولري او کار کول او خدمت کول یوازې د خپلې خټې او خپل جیب د ډکون وسیله نه، بلکې د خدای تعالی عبادت هم وګڼي.

د کار اهل هغه مسلکي پوهان دي، چې له مسلکي پوهې سره سره، په مظلوم، جګړه خپلي، ړنګ شوي هېواد او بې وزلو، بې وسو او کرېدلو هېوادوالو باندې زړه سوی ولري او تل په دې فکر کې وي، چې څنګه دغه ویجاړ شوی هېواد او دغو تش لاسو او بې وسو هېوادوالو ته خدمت وکړي؟ او بالاخره د کار اهل هغه مسلکي پوهان دي، چې له مسلکي پوهې سره سره له خدایه ویرېدونکي او په ټولو "مومن به" شیانو ایمان لرونکي وي.

وايي په کوم هېواد کې چې د قانون حاکمیت، ټینګ وي، هلته زیاتره لوړې څوکۍ د ازموینې او کاري وړتیا پر بنسټ ورکول کېږي.

په دې اساس ډېره غوره به وي، چې په دې شرایطو کې، له دغې شرمېدلې او شرموونکې پدیدې سره په ټینګه مبارزه وشي او دا مبارزه هله بري ته رسېدای شي، چې د زړه له تله د هغې د جرړو د وچېدو هلې ځلې وشي.

په دې خبره یوځل بیا هم ټینګار اړین دی، چې د اداري فساد پرضد مبارزه د کورنیو او بهرنیو واکمنو، ګډه وده او ګډو هلو ځلو ته اړتیا لري. په یوازې ځان هیڅوک نه شي کولای چې د اداري فساد جرړې وچې کړي.





با اقتصاد بازار آزاد آشنا شوید

عبدالقاهر مدبر

مبادله وسیع و سریع کالاها و خدمات به هزینه پیچیده تر شدن سساز و کار بازار تمام شده است. شما می توانید برای خرید سبب یا گوشت به سادگی به میوه فروشی و قصابی مراجعه کرده و در مقابل پرداخت پول نقد کالای مورد نظر خود را به مقدار معین خریداری کنید. حال اگر به جای پرداخت پول نقد، چک از حساب جاری خود مبلغ لازم برای خرید خود بپردازید، دیگر غم مل خرید و فروش در بازار ساده نخواهد بود. فروشنده باید به بانک برود، تا مبلغ مورد نظر خود را دریافت کند.

امروز خرید و فروش از طریق ابزارهای ارتباطی همچون پُست و تیلیفون و اینترنت متداول شده و افراد با مشاهده کالا در تلویزیون و سایر رسانه ها از طریق کامپیوتر شخصی خود کالا را سفارش می دهند، بدون آنکه از نزدیک آن را دیده یا لمس کرده باشند. کالا به وسیله پُست در یک فاصله زمانی معین به دست خریدار می رسد و خریدار قیمت آن را نقداً یا بصورت چک و یا کارت های اعتباری می پردازد. در بازارهای پولی و بورس نیز پیچیدگی خاص وجود دارد.

ملاحظه می کنید که بعضی از بازارها، ساده و بعضی دیگر پیچیده می باشند، در هر بازار وجود خریدار و فروشنده یا متقاضی و عرضه کننده ضروری است. رفتار خریداران و فروشندگان در نظام

یک بازار آزاد، بازاری است که در آن قیمت کالاها و خدمات، در تسویری، از طریق عرضه و تقاضا تعیین می شود، نه از طریق سیاستگذاری دولتی. بازار آزاد، در تضاد با بازار کنترل شده که در آن قیمت، عرضه یا تقاضا تابع سیاستگذاری یا کنترل مسقیم دولت قرار دارد. اقتصاد بازار آزاد، متشکل از بازارهای آزاد می باشد. در چنین اقتصادی، افراد و شرکت ها بر اساس منافع شخصی خود حرکت میکنند، بدون آنکه دولت دخالتی در فعالیت های اقتصادی آنها داشته باشد. بازار بدون هر گونه دخالتی از خارج از آن عمل میکند. مجموع تصمیم میلیون ها فرد نهایتاً نتایج کلی و اساسی اقتصاد را تعیین می کنند.

مرکز و سازمانی که اقتصاد آزاد از طریق آن به سوال های اساسی اقتصاد پاسخ می گوید بازار است. بازار عبارت از مکان فیزیکی خاصی است که در آن خریداران و فروشندگان برای مبادله کالا و خدمات دور هم جمع می شوند. یک بازار، شامل تمام خریداران و فروشندگانی است که در حال دادوستد کالا یا خدمات خاصی هستند، از نظر یک بازاریابی بازار، مجموعه تمام خریداران بالقوه و واقعی است که برای یک کالا وجود دارد. تعامل متقاضی ها و عرضه کنندگان در بازار، تعیین کننده مقدار و قیمت و کالا می باشد. نظام مبادله بازار می تواند خیلی ساده و یا پیچیده باشد، امروز

یا به وسیله پس انداز خود او جمع آوری شده باشد.

تصمیم فرد در خصوص ساعت کار مشخص کننده درآمد وی می باشد. شما با توجه به دستمزد موجود در بازار تصمیم می گیرید که کار کنید، اگر تصمیم بگیرید که در یک دستمزد معین بخشی از اوقات فراغت خود را برای کارکردن تخصیص دهید، می باید دستمزد ارزش کافی برای جبران آنچه از دست می دهید (فراغت) داشته باشد. به عبارت دیگر اوقات فراغتی که دارید و به کارکردن تخصیص نمی دهید دارای ارزش می باشد. ممکن است شما به این نکته پی ببرید که اگر در یک زمینه مشخص آموزش ببینید دستمزد بیشتری دریافت خواهید نمود. آن گاه به کسب آن مهارت خاص اقدام می کنید. اما قطعاً از طریق کسب مهارتی که هیچ کس خواهان آن نباشد نمی توانید درآمد خود را افزایش دهید.

درآمد فرد تعیین کننده مقدار کالاها و خدماتی است که وی می تواند خریداری و مصرف نماید. اما درآمد فقط به درآمد ناشی از کار خلاصه نمی شود. ممکن است افراد درآمدی از سهام کارخانجات و شرکت ها نصیب ببرند، یا از قرضی که به بانک یا مؤسسات پرداخت کرده اند درآمدی کسب نمایند. در نتیجه، افراد از به کارگیری ثروت خود به صورت خرید سهام شرکت ها یا سرمایه گذاری و یا سپرده گذاری در بانک ها می توانند بدون آنکه کار کنند درآمد کسب نمایند.

در یک اقتصاد مبتنی بر بازار آزاد سؤال های اساسی اقتصادی بدون نیاز به برنامه یا دخالت دولت مرکزی پاسخ داده می شود. این مهم همان مفهوم واقعی «اقتصاد آزاد» است. نظام بازار آزاد بدون هدایت از خارج و خود به خود عمل می کند. شرکت ها بر اساس هدف کسب سود به فعالیت تولیدی پرداخته و کالاهای مورد نیاز مردم را تولید می کنند. افراد تصمیم می گیرند که به دنبال کسب مهارت و تحصیلات بروند و یا نروند، کار بکنند یا نکنند، کالایی را خریداری بکنند یا بفروشند، سرمایه گذاری کنند یا پس انداز نمایند. عامل عمده و اصلی هماهنگی در یک نظام اقتصاد آزاد «قیمت» است. «قیمت» مبلغی است که یک واحد کالا بر اساس آن به فروش می رسد، یا خریداری می شود. قیمت منعکس کننده تمایل جامعه برای پرداخت بابت کالاها و خدمات است، قیمت نهاده ها (کار، زمین، سرمایه و غیره) تعیین کننده هزینه تولید محصولات هستند. قیمت انواع عامل کار یا «دستمزد» پاداش به عامل کار برای انواع مشاغل و حرفه ها می باشد. عمده تصمیمات در اقتصاد مبتنی بر بازار آزاد، با توجه به قیمت ها و هزینه ها اتخاذ می شود، به همین جهت اقتصاد خرد را نظریه قیمت نیز می نامند.

اقتصاد آزاد تعیین می کند که چه چیزی تولید شود، به چه مقدار تولید شود، چگونه تولید شود و چه کسی آن را دریافت کند.

در یک بازار آزاد که تحت کنترل دولت نیست در صورتی، کالاها و خدمات تولید می شوند که تولید کننده، بتواند سودی را جمع آوری کند. به عبارت دیگر سود بردن به این معنی است که کالا و یا خدمت را در قیمتی بیشتر از هزینه تولید آن به فروش برسانیم. حال کاملاً روشن است که اگر کسی وجود نداشته باشد که کالای تولید شده به وسیله شما را، خریداری نماید سودی هم وجود نخواهد داشت. نتیجه ی آن که از نکته بالا بدست می آوریم، دلالت بر آن دارد که ترکیب کالاها و خدماتی که در هر بازار آزاد یافت می شود توسط سلیقه و ترجیحات مصرف کنندگان تعیین می شود. مصرف کنندگان با این تصمیم که کالا یا خدمتی را خریداری بکنند یا نکنند رأی به تولید و یا عدم تولید آن می دهند.

در اقتصاد بازار آزاد تولید کنندگان می توانند کوچک و یا بزرگ باشند. یک دکان نجاری با یک کارگر به تولید درب می پردازد، در حالیکه یک کارخانه درب سازی با 500 نفر کارگر نیز به تولید همان کالا مشغول است. یک کارگاه قالبین بافی می تواند از یک نفر قالبین باف تشکیل شود و یا از ده ها نفر قالبین باف. یک فعالیت اقتصادی در نظام اقتصادی بازار آزاد می تواند به وسیله هر کسی آغاز شود، کافی است که در این فعالیت اقتصادی برای افراد سود وجود داشته باشد. تولید کننده ای که انتظار سودآوری دارد باید به همانگی برنامه تولید بپردازد. برای یک تولید کننده کوچک مثل یک کفاش، تنظیم و هماهنگی تولید ساده است و می تواند شخصاً به این کار اقدام نماید. یک کفاش می تواند راساً، قیمت یک کفش را اعلان کند، ویرترین مغازه را بچیند و کفش را بفروشد. اما برای یک تولید کننده بزرگ مثل کلرکس (Clarks) انجام همه کارها به وسیله یک نفر عملی نبوده و هر فعالیت در فرایند تولید، تخصص خود را لازم دارد. بسیاری از اقتصاددانان معتقدند تصمیم گیری بر اساس مبانی بازار آزاد به کارایی در تولید منتهی می شود. اگر تولید کننده ای از کارایی لازم برخوردار نباشد، به وسیله رقبا از بازار خارج می شود و تولید کننده کارآمدتر، جای او را خواهد گرفت. در نتیجه این رقابت است که در نهایت نحوه تولید را تعیین می کند.

در اقتصاد مبتنی بر بازار، توزیع کالاها و خدمات بین مصرف کنندگان و توزیع نهاده بین تولید کنندگان نیز از طریق ساز و کار بازار و به صورت غیر متمرکز صورت می گیرد. مقدار کالا یا خدمتی که هر مصرف کننده یا فامیلی دریافت می کند بستگی به درآمد و ثروت وی دارد. ثروت شخص ممکن است از طریق ارث به او رسیده باشد



چگونه پولدار شویم؟

گام نخست: برای داشتن یک زندگی

موفق، در ابتدا باید شما به جمع آوری اطلاعات مناسب

از شغل ها و روش های کسب در آمد در جامعه خود بپردازید، برای

انتخاب یک روش مناسب برای داشتن کسب و کار پس از داشتن اطلاعات

مناسب از مشاغل مختلف باید شما داشته های خودتان را در کفه دیگر ترازو قرار دهید و
براساس توانایی ها و ابزار هایی که در دسترستان وجود دارد به انتخاب یک کسب و کار مناسب
با روحیات تان بپردازید .

در نظر داشتن امکانات و توانایی های موجود باعث می شود، شما انتخاب مناسبی برای آینده
خود داشته باشید، در این مرحله سعی کنید مطالعات تان را در مورد مشاغل! تهدید ها و فرصت هایش
را مورد بررسی قرار دهید، پس از این مرحله که به انتخاب یک کسب و کار مناسب دست یافتید، نوبت
عمل است، برای شروع باید یک هدف اصلی و چند هدف کوچک برای رسیدن به هدف اصلی را پیش
رویتان قرار دهید، انتخاب هدف به اعمال شما معنی خواهد داد و خود بخود بشما جهت خواهد
داد، این نکته را در نظر داشته باشید که داشتن یک هدف برای شما این کمک را خواهد کرد که
تمامی حجرات بدن شما از فکر تا اعضای بدنتان در جهت رسیدن به آن اهداف همسو
شوند، همسو بودن این اعضا به رسیدن به هدف کمک شایانی خواهد کرد.

این همسو بودن سلول ها بدن به شما کمک می کند تا سختی ها و

دشواری هایی که در مسیر وجود دارد را تحمل کنید، و این نکته را

در نظر داشته باشید، که موفقیت برای پولدار شدن

تنها با تحمل سختی



نکات قوتتان را چند برابر کنید. اینجاست که فرق انسان های موفق و ناموفق قابل رویت است.
خوب الان شما آماده شروع مسیر پولدار شدن هستید، هدفتان را انتخاب کردید؟

در مسیری که انتخاب کرده اید، افراد بسیار زیادی سعی خواهند کرد که با ارائه راه کار های حاشیه ای شما را از مسیر اصلی تان دور کنند و با ارائه نظرات ناامید کننده شما را از راه تان منحرف کنند، یک اصل بسیار مهم در زندگی افراد موفق وجود دارد، که آن ناامید شدن از مسیری است که به آن اعتقاد دارند.

پایداری در رسیدن به هدف

پولدار شدن تنها زمانی برای شما ممکن خواهد بود که در رسیدن به هدفتان ثابت قدم باشید. این نکته کلیدی است، که شما را برای رسیدن به هدفتان کمک خواهد کرد.

منبع: زوم تک

شما می توانید اطلاعات بیشتری از این کتاب رو در مقاله دالود کتاب پدر پولدار و پدر بی پول از رابرت کیوساکی مطالعه کنید.

پس از انتخاب هدف موقع عمل است، این نکته بسیار ضروری را هیچگاه از یاد نبرید که همیشه افراد ناموفق در مسیر خود پس از طی ۷۰ درصد مسیر در آخرین پله های موفقیت ناامید شده و از راه باز میمانند شما باید هیچگاه ناامید نشوید و در صورت طولانی شدن مسیرتان به نحوه حرکتتان توجه ویژه ای داشته باشید، که نکات ضعف و قوتتان را شناسایی کنید، نکات ضعف را برطرف و

های مسیر و صبر و شکیبایی بدست می آید.

چگونه پولدار شویم: این جمله علاوه بر تحمل سختی ها نکته های دیگری را هم به ما القا می کند، برای پولدار شدن شما باید نحوه استفاده از پول را هم یاد بگیرید، برای این کار پیشنهاد می کنم کتاب مشهور پدر پولدار و پدر بی پول را مطالعه کنید این کتاب معروف توسط رابرت کیوساکی نویسنده مشهور جاپانی-آمریکایی نوشته شده است، که در بین کسانی که علاقه زیادی به کتاب ها موفقیت دارند شهرت بسیار بالایی دارد.

پرسش‌های رایج درباره بیت کوین (Bitcoin)

آیا متناهی بودن تعداد بیت کوینها، یک محدودیت نخواهد

بود؟

بیت کوین از این جهت که فقط تا 21 میلیون عدد از آن ساخته خواهد شد، منحصر به فرد است. اما این هرگز یک محدودیت به شمار نمی آید، چون بیت کوینها می توانند با واحدهای کوچکتر از یک بیت کوین، حتماً بیت، شمارش شوند. یک بیت کوین 1,000,000 بیت است. اگر در آینده با کوچکتر شدن اندازه متوسط تراکنش، نیازی احساس شود، بیت کوینها می توانند تا 8 رقم اعشار (0.00000001 بیت کوین) و بطور بالقوه حتی واحدهای کوچکتر، تقسیم گردند.

آیا بیت کوین در ماریج تورم زدایی سقوط نخواهد کرد؟

بر طبق نظریه ماریج تورم زدایی، اگر انتظار سقوط قیمتها برود، مردم خرید را به آینده موکول خواهند کرد تا از قیمتهای کمتر، بهره ببرند. این سقوط در تقاضا به نوبه خود سوداگران را وادار خواهد کرد تا با کاهش قیمت های خود در جهت تحریک تقاضا تلاش کنند، که اینکار مشکل را بدتر کرده و به رکود اقتصادی خواهد انجامید.

هر چند این نظریه، در میان بانکداران مرکزی راهی مردم پسند برای توجیه تورم است، ولی به نظر نمی رسد که همیشه درست باشد

بخش چهارم

آیا بیت کوین به پیشگامان خود بهره ناعادلانه ای نمی دهد؟

بعضی از پیشگامان تعداد زیادی بیت کوین داشتند چون خطر کرده و زمان و منابع را در یک تکنولوژی محقق نشده ای که دیگران به ندرت از آن استفاده می کردند و برقراری مناسب امنیت آن به مراتب سخت تر بود، سرمایه گذاری کرده بودند. بسیاری از پیشگامان تعداد زیادی بیت کوین را اندک زمانی پیش از اینکه ارزشمند شود، خرج کرده یا فروخته بودند و فقط مقدار کمی از آن را قبل از اینکه بتوانند سود خوبی ببرند، خریده بودند. هیچ تضمینی نیست، که بهای بیت کوین افزایش و یا کاهش یابد. کاملاً شبیه به سرمایه گذاری در یک کسب و کار نوپاست که هم می تواند به واسطه مفید و مردم پسند بودن آن بر ارزشش افزود و یا اینکه هرگز پیشرفتی حاصل نکند. بیت کوین هنوز در دوران نوزادی خود است و با دیدی بسیار بلندمدت طراحی شده است. به سختی می توان تصور کرد، که چگونه می توانست نسبت به پیشگامان خود کمتر جانبداری کند و کاربران امروز آن شاید فردا، پیشگامان اولیه بیت کوین محسوب شوند و شاید هم نه.



سیستم پرداخت وجه که پولی را از نقطه الف به نقطه ب می‌رساند، تاثیری ندارد. برای کسب و کارها امکان پذیر است، که پرداختهای بیت کوینی را فوراً به ارز محلی خود تبدیل کنند و اینکار به آنها اجازه می‌دهد تا از مزایای بیت کوین بدون اینکه مشمول نوسانات قیمت شوند، استفاده کنند. بسیاری از کاربران بیت کوین را بخاطر امکانات و ویژگی‌های منحصر به فرد و مفید آن برگزیده‌اند. با چنین راهکارها و مشوقهایی، امکان رشد و بلوغ بیت کوین و توسعه آن، تا مرحله‌ای که نوسانات قیمت در آن محدود گردد، وجود دارد.

چه اتفاقی می‌افتد اگر کسی همه بیت‌کوینهای موجود را یکجا بخرد؟

تنها کسری از بیت‌کوینهایی که تا کنون صادر شده، در بازار مبادلات برای فروش گذاشته شده‌اند. بازارهای بیت‌کوینی، رقابتی هستند یعنی قیمت بیت‌کوین بر اساس عرضه و تقاضا، افزایش یا کاهش خواهد یافت. افزون بر این، تا چندین دهه‌ی آینده، بیت‌کوینهای جدید همچنان صادر خواهند شد. بنابراین حتی بیشتر خریداران مصمم هم نخواهند توانست تمام بیت‌کوینهای موجود را یکجا بخرند. این البته به آن معنا نیست که بازارها در برابر دستکاری قیمت آسیب‌پذیر نیستند، بلکه بدان معناست که هنوز آن مقدار پول هنگفت در بازار موجود نیست تا بتواند قیمت‌ها را بالا و پایین برد و بنابراین بیت‌کوین تا کنون یک دارایی نوسان‌دار باقی مانده است.

و در میان اقتصاددانان مورد مناقشه بوده است. لوازم الکترونیکی مصرفی، مثالی از یک بازار است که قیمت‌های آن دائماً در حال کاهش بوده، ولی دچار رکود نمی‌شود. به همین شکل، ارزش بیت‌کوینها در طول زمان افزایش یافته و اندازه اقتصاد بیت‌کوینی هنوز هم پا به پای آن پشددت در حال رشد است. به دلیل آنکه، هم ارزش ارز و هم اندازه اقتصاد آن در سال 2009، از صفر شروع شده است؛ بیت‌کوین یک مثال نقض برای این نظریه است، که نشان می‌دهد گاهی این نظریه باید نادرست باشد.

با وجود این، بیت‌کوین طراحی نشده است، که یک ارز ضد تورمی باشد. دقیق‌تر آنست که بگوییم قرار بود بیت‌کوین در سالهای اول یک ارز تورمی باشد و سپس در سالهای بعد پایدار شود. تنها زمانی مقدار بیت‌کوینهای در گردش کاهش خواهد یافت که مردم کیف‌پسول خود را از روی بی‌دقتی گم کرده و بک‌آپ یا پشتیبان هم تهیه نکرده باشند. اگر زیرساختهای پولی ثابت و اقتصاد پایدار باشد، ارزش ارز باید همیشه یکسان باقی بماند.

آیا سفته‌بازی و نوسانات، مشکلی برای بیت‌کوین ایجاد نمی‌کنند؟

این همان مسئله مرغ و تخم مرغ است. یک اقتصاد با مقیاس بزرگ برای تثبیت قیمت بیت‌کوین، باید کاربران و کسب و کارهای بیشتری را توسعه دهد. برای توسعه یافتن یک اقتصاد به اندازه‌ای بزرگتر، کاربران و کسب و کارها در پی ثبات قیمت‌ها خواهند بود. خوشبختانه نوسانات بر مزایای اصلی بیت‌کوین به عنوان یک



اگر کسی ارز دیجیتال بهتری ساخت چه؟

چنین اتفاقی ممکن است بیافتد. بیت کوین، تا کنون به میزان قابل ملاحظه ای، مردم پسندترین ارز مجازی تمرکززدایی شده است، اما نمی توان تضمین کرد که در آینده هم این موقعیت را حفظ کند. هم اکنون تعدادی ارزهای دیگر هم هستند، که از بیت کوین الهام گرفته اند، ولی احتمالاً درست است تصور کنیم که یک ارز جدید باید بسیار بهبود یابد تا بتواند به لحاظ داشتن بازارهای با ثبات، بر بیت کوین پیشی بگیرد حتی اگر این امر غیرقابل پیش بینی باقی بماند. تا زمانی که بخش های اساسی پروتکل تغییر نکند، بیت کوین میتواند اصلاحات و بهبودهای یک ارز رقابتی را داشته باشد.

کارمزد یک تراکنش چقدر خواهد بود؟

بیشتر تراکنشها بدون کارمزد قابل پردازش هستند، اما اغلب کاربران را تشویق می کنند، که داوطلبانه اندکی کارمزد هم پرداخت کنند تا تراکنشهای شان سریعتر تایید شود و نیز دستمزدی هم به استخراج کنندگان داده شود. اگر کارمزدی هم درخواست شود، معمولاً بیش از چند سنت نخواهد بود. چنانچه لازم باشد، کلاینت بیت کوینی شما معمولاً خواهد کوشید تا مقدار کارمزد مناسبی را برآورد کند.

کارمزد تراکنش، نوعی حفاظت است در برابر کاربرانی که با

تراکنشها (Transactions)

چرا باید 10 دقیقه صبر کنم؟

دریافت یک وجه پرداختی با بیت کوین، تقریباً فوری است. اما بطور متوسط یک تاخیر 10 دقیقه ای لازم است تا شبکه بتواند با ضمیمه کردن آن تراکنش به یک بلاک، تایید آنرا شروع کرده تا بیت کوینهای رسیده به شما، قابل خرج کردن شوند. تایید به معنای آن است که شبکه به توافق رسیده است، که بیت کوینهایی که دریافت کرده اید، برای شخص دیگری فرستاده نشده بوده و جزیی از اموال



ارسال تراکنشهای شان شبکه را اورلود می کنند. نحوه دقیق عملکرد کارمزد هنوز در حال توسعه بوده و با گذشت زمان تغییر می کند. چون کارمزد به مقدار بیت کوین ارسالی مربوط نمی

شود، ممکن است خیلی کم (0.0005 بیت کوین برای یک انتقال 1000 بیت کوینی) و یا بطور ناعادلانه ای زیاد (0.004 بیت کوین برای یک پرداخت 0.02 بیت کوینی) به نظر آید. مبلغ کارمزد، با خصوصیتی چون داده ی تراکنش و تکرار تراکنش، تعریف می شود. حتماً اگر شما به دفعات زیاد، مبالغ کمی را دریافت کنید، آنگاه کارمزد ارسال بیشتر خواهد بود. چنین پرداختهایی را می توان مقایسه کرد با زمانی که بخواهید صورتحساب رستورانت را با سنت بپردازید. خرج کردن سریع مقادیر کمی از بیت کوینهای تان نیز می تواند مشمول کارمزد شود. اگر فعالیت شما تابع الگوی تراکنشهای عادی باشد، مبلغ کارمزد بسیار کم خواهد بود.

اگر زمانی که کمپیوترم خاموش است بیت کوینی به من برسد، چه اتفاقی خواهد افتاد؟

اشکالی ندارد. دفعه بعد که برنامه کیف پول خود را راه اندازی می کنید، بیت کوینها ظاهر خواهند شد. در واقع، این نرم افزار روی کمپیوتر شما نیست که بیت کوینها را دریافت می کند، بلکه آنها در یک دفتر کل عمومی که بین تمام دستگاه های روی شبکه به اشتراک گذاشته شده است، ضمیمه می شوند. اگر هنگامی که برنامه کلاینت کیف پول شما در حال اجرا نیست، بیت کوینی برایتان بفرستند،

دفعه بعدی که شما برنامه را راه اندازی کنید، برنامه بلاکها را دانلود کرده و در جریان تراکنشهایی که تا حالا از آنها بی خبر بوده اید، قرار خواهید گرفت و سرانجام بیت کوینها ظاهر می شوند، انگار که همین الان رسیده باشند. کیف پول فقط وقتی لازم است که بخواهید بیت کوینها را خرج کنید.

همزمان سازی به چه معناست و چرا اینقدر طول می کشد؟

همزمان سازی طولانی فقط برای کلاینتهای فول نودی مانند هسته بیت کوین، الزامی است. به لحاظ فنی، همزمان سازی، فرایند دانلود کردن و درستی آزمایی تراکنشهای بیت کوینی پیشین روی شبکه است. برای اینکه بعضی کلاینتهای بیت کوین، بتوانند تراز قابل خرج کردن کیف پول بیت کوینی شما را محاسبه کرده و تراکنشهای جدید بسازند، لازم است که از تمام تراکنشهای پیشین آگاه باشند. این گام می تواند منابع زیادی طلب کند و نیاز به پهنای باند و فضای ذخیره سازی کافی دارد تا یک زنجیره بلاک با اندازه کامل را بسازد. برای حفظ امنیت بیت کوینها به اندازه کافی، مردم باید همچنان از کلاینتهای فول نود استفاده کنند چرا که این کلاینتها درستی آزمایی و تقویت تراکنشها را انجام می دهند.

منبع: www.bitcoin.org



خط فقر چیست؟

تأمین حداقل نیازهای اساسی خود را ندارند و به طور مطلق فقیر محسوب می‌شوند.

خط فقر نسبی: خط فقر نسبی عموماً به صورت درصد معینی از میانه (آمار) توزیع درآمد (یا هزینه) جامعه در نظر گرفته می‌شود و افرادی که درآمد (یا هزینه) آنها پایین‌تر از این آستانه قرار می‌گیرند فقیر محسوب می‌شوند. افرادی که زیر این خط فقر قرار می‌گیرند فقیر مطلق نیستند؛ بلکه در مقایسه با دیگران فقیر محسوب می‌شوند.

پس از مطالعات متعدد در راستای فقر درآمدی از سال ۲۰۰۹ موسسه توسعه انسانی سازمان ملل متحد با همکاری دانشگاه آکسفورد شاخص فقر چندبعدی را تعریف کردند. شاخص فقر چندبعدی نشان‌دهنده محرومیت افراد جامعه در قابلیت‌های اولیه انسانی است و الگوی متفاوتی از فقر درآمدی ارائه می‌کند.

این شاخص دارای سه بعد کلی: صحت و سلامت، آموزش، استانداردهای زندگی است، که براساس آن میزان محرومیت مشخص می‌شود.

پیچیدگی موضوع فقر با توجه به روند بسیار مخرب آن در توسعه اقتصادی کشورها، نیازمند تدابیر ملی و بین‌المللی است.

منبع: www.economicaaffairs.ir

خط فقر یا آستانه فقر حداقل درآمدی است که برای زندگی در یک کشور خاص در نظر گرفته می‌شود. پیشتر خط بین‌المللی فقر یک دلار آمریکا در نظر گرفته می‌شد. اما در سال ۲۰۰۸ بانک جهانی این رقم را ۲۵/۱ دلار بر اساس برابری قدرت خرید سال ۲۰۰۵ تغییر داد.

گام اول در تشخیص فقیر از غیر فقیر معیاری است، که بر اساس آن بتوان تعیین نمود چه کسی فقیر است و چه کسی فقیر نیست. این معیار در مطالعات خط فقر نامیده می‌شود. مارتین راولسون خط فقر را به صورت مخارجی که یک فرد در یک زمان و مکان معین برای دسترسی به یک سطح رفاه مرجع متحمل می‌شود، تعریف می‌کند. افرادی که به آن سطح رفاه دسترسی ندارند، فقیر و کسانی که به این سطح رفاه دسترسی دارند، غیر فقیر تلقی می‌شوند.

خط فقر خشن یا گرسنگی: پایین‌ترین رده‌های درآمدی یک جامعه را شامل می‌شود، خط فقر خشن هنگامی کاربرد دارد که معیارهای خط فقر نسبی و حتی فقر مطلق پاسخگو نباشد.

خط فقر مطلق و شدید: عبارت است از مقدار درآمدی که برای تأمین حداقل نیازهای فردی در یک جامعه لازم است و عدم تأمین آن موجب می‌شود فرد مورد بررسی به عنوان فقیر در نظر گرفته شود. افرادی که زیر خط فقر مطلق قرار دارند توانایی



۲۰ راه ثروت آفریننده در سال جدید

۲- اشتراکات را حسابرسی کنید خدماتی که با ثبت اشتراک ارائه می شوند در چند سال اخیر به اوج خود رسیده اند. از نت فلیکس گرفته تا هلو، مایکروسافت 360 و Apple Music، با اندک هزینه، عضویت می پذیرند که به چشم نمی آید، اما مجموع آنها با گذشت زمان به هزینه قابل توجهی منجر می شود. حداقل سالی یک بار سرویس هایی که مشترک آنها شده اید، بازبینی کنید تا آنهایی را که استفاده چندانی نمی کنید، حذف کنید.

۳- به هزینه رهن مسکن خود بیفزایید از آنجایی که قیمت رهن و اجاره مسکن همواره روند افزایشی دارد و گاهی جهش آن خیلی تند است، بهتر است چیزی را که همواره از آن فراری هستید، عملی کنید. در مواقعی که قیمت ها برای مدتی طولانی نسبتاً ساکن می ماند، به پس انداز مسکن خود اضافه کنید تا هنگام اضافه شدن قیمت ها دغدغه نداشته باشید.

۴- هزینه های سرمایه گذاری را مشخص کنید اغلب افراد با این پرسش مواجه اند که چگونه و کجا سرمایه گذاری کنند. آنها باید پیش از هر چیز بفهمند هزینه سرمایه گذاری های مشترک

این برهه از سال بهترین زمان برای شروع بازنگری در کارهای سال بعد است. در روزهای آخر سال، افراد کم کم از حجم کار زیاد خلاص می شوند و بعد از هیاهوهای قبل از تعطیلات سال نو، وقت دارند کمی فکر کنند. در این مدت است که گذشته را مرور می کنیم و برای آینده برنامه می ریزیم. خیلی از این برنامه ها امور مالی ما را در بر می گیرد. بنابراین، در اینجا لیستی از کارها و تصمیم هایی که می توانند در سال جدید برای ما ثروت آفرینی کنند، ارائه می شود.

۱- به یک بودجه پایبند باشید، ثروت پیش از هر چیز با پول خرج کردن کمتر از سطح درآمدتان ایجاد می شود. تعیین یک بودجه و پایبند بودن به آن، کمک می کند به این هدف مهم برسید. البته این بودجه بندی به این معنا نیست که هر یک افغانی که خرج می کنید را پیگیری و ثبت کنید.



آنها چقدر است. برای این کار می‌توانید از اپلیکیشن‌های مخصوص استفاده کنید. هدف شما باید این باشد که مشخص میانگین هزینه‌هایی که برای کل سرمایه‌گذاری‌هایتان دارید را بسنجید.

۵- از مشاور سرمایه‌گذاری گران صرف‌نظر کنید اگر یک درصد درآمدها یا کمی بیشتر از آن را به یک مشاور سرمایه‌گذاری می‌دهید تا به شما در انجام سرمایه‌گذاری‌های مشترک کمک کند، بهتر است در این موضوع تجدیدنظر کنید. حتی اگر در این باره کمک می‌خواهید به دنبال مشاورهای ارزان‌تر بگردید. نگران این نباشید، که مشاوران از دست‌تان ناراحت می‌شود، همان‌طور که او نگران مبلغ هنگفتی است که خرج مشاوره می‌کنید.

۶- تخصیص دارایی را دوباره چک کنید وقتی سرمایه‌گذاری‌ها را بررسی می‌کنید، مطمئن شوید تخصیص دارایی‌ها با اهداف سرمایه‌گذاری‌تان هم‌راستا است.

۷- سرمایه‌گذاری را همین الان شروع کنید اگر از موارد بالا گذشتید، چون سرمایه‌گذاری نداشتید و این مطالب به دردتان نمی‌خورد، بهتر است همین الان شروع کنید. این توصیه‌ها را که باید قبل از هرگونه سرمایه‌گذاری بدهی‌ها یا اقساط خود را تسویه کنید، فراموش نکنید. ممکن است تسویه بدهی‌ها مدت زیادی طول بکشد. می‌توانید سال جدید را مبدا شروع سرمایه‌گذاری قرار دهید.

۸- سهم حق بیمه‌تان را افزایش دهید اگر به سال‌های آخر عمر کاری و دوران بازنشستگی نزدیک می‌شوید، حق بیمه بازنشستگی خود را افزایش دهید.

۹- به حساب‌های پس‌انداز پربازده روی آورید برخی بانک‌ها

حتی با وجود نرخ بهره پایین، مزایایی جانبی دارند. وقتی نرخ بهره اکثر بانک‌ها پایین می‌آید، می‌توانید بانک‌هایی را که تسهیلات یا مزایای ویژه دارند، شناسایی کنید.

۱۰- به گواهی سپرده فکر کنید اگر می‌خواهید بازدهی مالی بیشتری داشته باشید، به گواهی سپرده‌های بلند مدت روی بیاورید. این کار را می‌توانید با استراتژی «نردبان سرسید» انجام دهید. یعنی مبالغ مساوی پول را در گواهی‌های سپرده با تاریخ سرسید مختلف سرمایه‌گذاری کنید.

۱۱- پایان دادن به بدهی‌ها را شروع کنید اگر به پایان رساندن بدهی‌ها هدف سال جدیدتان است، می‌توانید از طرح debt avalanche استفاده کنید. به این صورت که کلیه بدهی‌ها را از بیشترین به کمترین لیست کنید و سپس به محض جمع‌آوری پول به میزان لازم، بزرگ‌ترین بدهی که بیشترین نرخ بهره را دارد می‌پردازید و به همین ترتیب پیش می‌روید.

۱۲- وصیت‌نامه تنظیم کنید اگر همسر یا فرزند دارید، داشتن



را انجام دهید. به این جمله معروف پایبند باشید که می‌گوید «به بهترین‌ها امید داشته باش، اما آماده بدترین‌ها باش»

۱۷- مرتب ورزش کنید ممکن است،

فکر کنید ورزش کردن چه ربطی به مسائل مالی

دارد! اما بدانید که ایجاد عادات خوب در سلامتی می‌تواند به همه عادات‌ها سرایت کند. بنابراین، هم سالم باشید و هم ثروتمند.

۱۸- اول بدهی خودتان را بپردازید این توصیه به خصوص

مربوط به افرادی است، که از بودجه‌بندی درآمدشان متنفرند. اول پس‌انداز، بعد خرج کردن، روشی فوق‌العاده کاربردی برای مدیریت پولتان است.

۱۹- هر روز پنج چیز را دور بریزید یکی از اهداف سال

جدیدتان می‌تواند این باشد، که هر روز پنج چیز بی‌فایده و به دردنخور را دور بریزید. این کار زندگی را ساده می‌کند و باعث می‌شود قدر چیزهایی را که دارید، بیشتر بدانید. همچنین مجبورشان می‌کند قبل از خرید هر چیزی که شاید لازم نباشد، بیشتر فکر کنید.

۲۰- سه هدف مالی تعیین کنید هدف از لیستی که ارائه شده

این است که جرقه ایده‌هایی تازه را در ذهن شما بزنند. می‌توانید لیست خودتان را برای سال جدید تهیه کنید. مطمئناً همه مواردی که گفته شد نمی‌تواند در این لیست قرار بگیرد. بنابراین سه هدف مهم‌تر را انتخاب کنید و تمرکزتان را بر اولویت‌ها قرار دهید.

منبع: ویسایت فوربس

وصیت‌نامه الزامی است. تهیه آن کاری ندارد، اما به دلایل مختلف بسیار مهم است. تیلیفون را بردارید و با وکیل تماس بگیرید و هر چه زودتر این کار را انجام دهید.

۱۳- بیمه عمر را لحاظ کنید: این یک قدم مهم دیگر است، که انجام آن آسان است. اگر اعضای خانواده‌تان به درآمد شما وابسته‌اند، حتماً به بیمه عمر نیاز دارید.

۱۴- سرمایه‌هایتان را پیگیری کنید اگر از هزینه‌هایی که برای سرمایه‌گذاری کرده‌اید اطلاع ندارید، از ابزارها و نرم‌افزارهای رایگانی که برای این کار ساخته شده‌اند استفاده کنید.

۱۵- مدرک بگیرید خیلی از رشته‌ها و مهارت‌ها در پایان کار گواهینامه‌هایی می‌دهند، که می‌تواند به ارزش کار شما در حال حاضر یا در آینده بیفزاید. گرفتن این گواهینامه‌ها به سرمایه‌گذاری پولی و زمانی نیاز دارند. اگر کارتان طوری است که این مدارک می‌تواند به آن نفع برسانند، در سال جدید برای دریافت آنها گام بردارید.

۱۶- طوری رفتار کنید که انگار اخراج شده‌اید خیلی از افرادی که شغل‌شان را از دست می‌دهند، درگیر مشکلات روحی و مشغله‌های زیادی مثل تهیه خالص سوانح، ارتباط برقرار کردن با افراد مختلف و ارسال درخواست شغلی به هر جایی که می‌توانند می‌شوند. سعی کنید وقتی شغلی تضمین شده دارید همین کارها



ایده‌های بازاریابی در زمان‌های کوتاه استراحت

انستاکرام و تویتر، لیست ایمیل همیشه متعلق به شما و در دسترس است.

3- برای خبرنامه و پست‌های وبلاگ طرح‌ریزی کنید

هر کاری که برای آن برنامه‌ریزی شده باشد، انجام خواهد شد و کارهای بدون برنامه همیشه به تعویق انداخته می‌شوند. برای پست‌های بعدی وبلاگ و خبرنامه جدول زمانی داشته باشید. می‌توانید برنامه‌ای یک‌ساله‌ای تهیه کنید، ولی هرگز تعیین ضرب‌الاجل را فراموش نکنید.

4- پست‌های تبلیغاتی منتشر کنید

در صفحات انستاکرام و پست‌های پر بازدید دیگران، نظرانی مطرح کنید و سعی کنید به صورت غیرمستقیم توجه بازدیدکنندگان را جلب کنید.

5- نظر خبرنگاران را جلب کنید

آیا می‌دانید مشتریان هدف چه رسانه‌ای را بیش‌تر ترجیح می‌دهند؟ توجه داشته باشید که اگرچه رسانه‌های مجازی نشریات مکتوب را کنار زده‌اند؛ ولی هنوز هم عده‌ای از مشتریان تخصصی اخبار را از طریق رسانه‌های مرجع سنتی دنبال می‌کنند. با کسب مشورت از یک خبرنگار بهتر می‌توانید از تکنیک‌های اطلاع‌رسانی آگاه شوید.

اگر برای استخدام بازاریاب بودجه‌ی کافی ندارید، با استفاده از روش‌های سریع و کاربردی می‌توانید در زمان‌های تلف‌شده نیز فعالیت بازاریابی داشته باشید.

کمبود وقت و نداشتن فرصت کافی، بزرگ‌ترین بهانه‌ی افراد مبتدی برای نپرداختن به بازاریابی است. بازاریابی برای موفقیت هر کسب و کاری بسیار ضروری است؛ ولی افراد بسیاری در مورد آن اطلاعات کافی ندارند.

اگر زمان و منابع کافی برای تقویت مهارت‌های بازاریابی ندارید به شما روش‌های ساده و مؤثری معرفی می‌کنیم، که در وقت‌های تلف‌شده می‌توانید از آن‌ها بهره ببرید.

1- برای ایمیل‌های تبلیغاتی قالب پیش‌نویس تهیه کنید

افراد بسیاری به دلیل وقت‌گیر بودن تایپ موردی، به‌طور منظم خبرنامه‌های تبلیغاتی برای مشتریان خود ارسال نمی‌کنند. در صورت تهیه‌ی پیش‌نویس؛ قادر خواهید بود با تغییرات جزئی ایمیل‌های جدید را در چند دقیقه آماده کنید.

2- فهرستی از ایمیل‌های فعال جمع‌آوری کنید

اگر برای تبلیغات فقط به شبکه‌های اجتماعی متکی باشید، امکان هک یا مسدود شدن حساب و از دست دادن یک شبکه‌ی مخاطبان بسیار بالا است. بر خلاف فالور شبکه‌های اجتماعی مانند



6- به Podcast بازاربان، گوش دهید.

معمولاً بهترین ایده‌های بازاریابی از اتفاقات غیر منتظره نشأت می‌گیرند. با گوش دادن به پادکست‌ها می‌توانید با ترفندهای خلاقانه‌ی تبلیغاتی کسب و کارهای کوچک برای بازاریابی آشنا شوید.

7- عمل به شعارهای خود را نشان دهید

نسل جوان همواره به دنبال شفافیت عملکرد کسب و کارها در برابر شعاع‌های خود هستند. اگر موردی مانند احترام به طبیعت یا حفظ محیط زیست وجود دارد که احساس می‌کنید کسب و کار شما می‌تواند در آن حرفی برای گفتن داشته باشد، همواره اقدامات خود را به مشتریان معرفی و احساس آن‌ها را حواشای خود کنید.

8- بررسی‌های شخصی منتشر کنید

اگر در موضوعی حرفی برای گفتن دارید، در رسانه‌های مرتبط به‌عنوان سردبیر یا نویسنده‌ی آن حوزه فعالیت کنید. انشاز بررسی‌های در ظاهر تخصصی و البته تبلیغاتی، باعث جلب اعتماد مشتریان و جذب آنان خواهد شد.

9- کتاب بخوانید

مطالعه نیاز به زمان و مکان خاصی ندارد. با عادت به مطالعه علاوه بر استفاده مفید از زمان‌های تلف شده، سطح آگاهی خود را نیز بالا خواهید برد.

10- نظر مشترک را جویا شوید

از مشتریان بخواهید در صورت تمایل، نظر خود را درباره‌ی محصول یا خدمات شما اعلام کنند و آن را در خبرنامه‌ها و شبکه‌های اجتماعی خودتان منتشر کنید.

11- از مشتریان بپرسید که آیا شما را معرفی کنند.

معمولاً مشتریان علاقه‌مند به‌ترین طرفداران هستند. از آن‌ها بخواهید اگر احساس می‌کنند که فعالیت برای دیگران نیز مفید خواهد بود، خدمات شما را به آن‌ها معرفی کنند. شاید برایتان قابل تصور نباشد، که مشتریان راضی تا چه اندازه‌ای تمایل به تبلیغ محترم خدمات شما دارند.

12- از احوال مشتری یا دوست قدیمی، خبر بگیرد.

افراد تغییر شغل می دهند و مشتریان به دلایل مختلفی می آیند و می روند. شاید دوستان یا مشتریان قدیمی در وضعیتی هستند، که به کمک شما نیاز داشته باشند.

13- ویدیوهای تبلیغاتی منتشر کنید

ویدیوهای کوتاه تبلیغاتی درباره‌ی فعالیت خود تولید و در شبکه‌های مجازی منتشر کنید. برای تأثیرگذاری بیشتر، بهتر است با تأثیرگذاران بازار بازم ویروسی آشنا شوید.

14- طوفان ذهنی، ایجاد کنید

تأزماني كه ايدـهـهـاي در ذهن را به روي كاغذ نياورده ايد، هرگز
قادر نخواهيد بود به اعتبار آن ها پي ببريد. با نوشتن ايدـهـهـا روي كاغذ
و بررسي آن ها بهتر مي توانيد به مفيد بودن يا نبودن آن ها پي ببريد.

15- قدمی در راستای اهداف خود بردارید

احتمالاً برای امسال تصمیم‌های بزرگی گرفته‌اید. هر چه باشد؛ به یک باره نمی‌توانید آن را انجام دهید. هر روز قدم کوچکی (مانند تلاش برای ترک یک عادت بد) برای تحقق آن بردارید.



بخش دوم و آخر

نکات اصلی اقتصاد خرد

- نرخ نهایی جانشینی در حقیقت قدر مطلق شیب منحنی بی تفاوتی در هر نقطه است.
- اگر دو کالا جانشین کامل یکدیگر باشند، نرخ نهایی جانشینی ثابت بوده و منحنی بی تفاوتی به صورت یک خط راست است.
- اگر دو کالا مکمل یکدیگر باشند، منحنی بی تفاوتی به صورت یک زاویه قائمه بوده و در چنین شرایطی ترکیب معینی از دو کالا با هم قابل مصرف می باشند.
- نرخ نهایی جانشینی x برای y برابر است با نسبت مطلوبیت نهایی x به مطلوبیت نهایی y .
- خط بودجه شامل همه ترکیبات ممکن دو کالا می باشد، که مصرف کننده می تواند با بودجه معین و به شرط ثابت بودن قیمت کالاها خریداری نماید.
- شیب خط بودجه منفی و برابر است، با نسبت قیمت کالای محور افقی به قیمت کالای محور عمودی.
- با تغییر درآمد و قیمت کالاها خط بودجه منتقل می گردد، بدین ترتیب که با افزایش درآمد و خط بودجه به سمت راست منتقل می شود و بر عکس و با تغییر قیمت خط بودجه دوران می کند.
- با منحنی های بی تفاوتی تعادل مصرف کننده جایی است که خط بودجه با بالاترین منحنی بی تفاوتی مماس می گردد. در یک چنین نقطه ای $MRS_{xy} = P_x/P_y$ است.
- منحنی درآمد - مصرف مکان هندسی نقاط تعادل مصرف کننده در درآمدهای مختلف و با فرض ثبات قیمت کالاهاست.
- اگر شیب منحنی درآمد - مصرف مثبت باشد هر دو کالا نرمال اند. اما اگر شیب منحنی درآمد - مصرف منفی باشد یکی از دو کالا پست است.
- منحنی انگل میزان مصرف یک کالا را در درآمدهای مختلف نشان می دهد.
- برای کالاهای نرمال شیب منحنی انگل مثبت می باشد، در حالی که اگر کالا از نوع پست باشد منحنی انگل دارای شیب منفی است.
- منحنی قیمت - مصرف مجموعه سبدهای مصرفی دو کالای x و y است که مصرف کننده با فرض ثبات درآمدش و قیمت کالای y و با تغییر قیمت کالای x به منظور حداکثر شدن مطلوبیتش انتخاب می کند.
- با توجه به تغییر قیمت کالای x و در نتیجه تغییر



و بالاخره منطقه ۴ از حداکثر تولید کل به بعد است؛ یعنی جایی که تولید کل در حال کاهش است.

• حداکثر سود در تولید

یک متغیره، در سطحی از

تولید است که در آن ارزش تولید

نهایی عامل متغیر برابر هزینه پرداختی

به آن عامل باشد.

• در تولید با دو عامل متغیر کار و سرمایه،

وقتی سود حداکثر می شود که ارزش تولید

نهایی کار برابر دستمزد پولی و ارزش تولید

نهایی سرمایه برابر قیمت سرمایه (اجاره)

باشد.

• هر منحنی تولید همسان کلیه ترکیبات

ممکن عوامل تولید را که امکان تولید

معینی را فراهم می کند، نشان می دهد.

• خط شعاع که از مبدا مختصات می

گذرد، همه ترکیبات عوامل تولید را که

نسبت آنها ثابت است، نشان می دهد.

• با حرکت روی منحنی تولید همسان تولید

ثابت است، اما نسبت عوامل تولید تغییر

می کند، در حالی که با حرکت روی خط

شعاع نسبت عوامل تولید ثابت اما مقدار

تولید تغییر می کند.

• نرخ نهایی جانشینی فنی، نرخ است که

یک عامل تولید می تواند بدون آنکه تغییری

در تولید حاصل شود، با عامل دیگر مبادله

گردد.

مقدار مصرف آن، می توان منحنی تقاضای X را استخراج نمود.

• منحنی تقاضای بازار

برای یک کالا از جمع

افقی تقاضای همه مصرف

کنندگان در بازار آن کالا حاصل

می شود.

• تولید فرآیندی است که از ترکیب عوامل

تولید، کالاها و خدمات مورد نیاز بشر

حاصل می گردد.

• نهاده ثابت با تغییر مقدار تولید ثابت

است، در حالای که نهاده متغیر با تغییر

مقدار تولید تغییر می کند.

• دوره زمانی را که در آن حداقل یکی از

عوامل تولید ثابت باشد، کوتاه مدت می

نامند.

• بلند مدت دوره زمانی است که در آن

کلیه عوامل تولید متغیر باشند.

• تابع تولید، مقدار تولید هر موسسه را با

ترکیب های مختلف عوامل تولید نشان می

دهد.

• اگر در تابع تولید تنها یکی از عوامل تولید

تغییر کند، تابع تولید را یک متغیره می

نامند.

• در تابع تولید با یک متغیر از سطح معینی

با تغییر عامل متغیر تولید نهایی شروع به

کاهش می کند. به عبارت دیگر از سطح

معینی به بعد قانون بازده نزولی وجود دارد.

• تولید نهایی اضافه تولید کل در اثر



• نرخ نهایی جانشینی فنی در یک نقطه از منحنی تولید همسان، قدر مطلق شیب منحنی در آن نقطه است.

• نرخ نهایی جانشینی فنی کار برای سرمایه، برابر است با تولید نهایی کار تقسیم بر تولید نهایی سرمایه.

• اگر دو عامل تولید کاملاً جانشین هم باشند، منحنی تولید همسان به صورت خط راست است. در این حالت نرخ نهایی جانشینی ثابت است.

• اگر دو عامل تولید مکمل کامل یکدیگر باشند، در این صورت منحنی های تولید همسان به شکل زاویه قائمه بوده و تولید نهایی هر یک از عوامل تولید، در حالتی که عامل تولید دیگر ثابت باشد، برابر صفر است.

• منطقه ای از منحنی تولید همسان اقتصادی است که در آن منطقه شیب منحنی منفی است.

• بازده نسبت به مقیاس به چگونگی تغییرات تولید با توجه به تغییرات متناسب و برابر همه عوامل تولید مربوط می شود.

• در بازده صعودی نسبت به مقیاس با دو برابر شدن عوامل تولید، تولید بیش از دو برابر می شود. در بازده نزولی نسبت به مقیاس، تولید کمتر از دو برابر می شود و در بازده ثابت نسبت به مقیاس، تولید دو برابر می شود.

• منحنی هزینه همسان، کلیه ترکیبات عوامل تولید با یک مقدار معین هزینه است.

• در تولید با دو عامل متغیر، ترکیب بهینه عوامل تولید وقتی تحقق می یابد که شیب خط هزینه همسان با نرخ نهایی جانشینی فنی برابر باشد.

• مکان هندسی نقاط تعادل تولید کننده در سطوح مختلف تولید را مسیر توسعه می گویند.

• منظور از هزینه صریح که مورد توجه حسابداران است، پرداخت های واقعی شرکت ها و موسسات یعنی مخارج معمولی اند، که دفترداران آنها را به عنوان هزینه های موسسه در دفاتر ثبت می کنند.

• هزینه فرصت یک عامل تولیدی که مورد توجه اقتصاددانان می باشد، ارزش آن عامل در بهترین استفاده بعدی اش تعریف می شود.

• هزینه خصوصی تولید برابر مجموع هزینه های صریح و ضمنی است.

• علاوه بر هزینه های خصوصی تولید، ممکن است هزینه های دیگری وجود داشته باشد که تولید کننده بابت آن پرداختی انجام نمی دهد. این هزینه ها را هزینه های اجتماعی می گویند.

• از آنجایی که در کوتاه مدت عوامل تولید ثابت و متغیر وجود دارد؛ هزینه های ثابت که مربوط به عوامل تولید ثابت و هزینه های متغیر که مربوط به عوامل تولید متغیر است نیز وجود دارد.

• هزینه ثابت، هزینه ای است که با تغییر تولید تغییر نمی کند. هزینه متغیر، با تغییر مقدار تولید تغییر می کند.

• هزینه کل از مجموع هزینه ثابت و هزینه متغیر بدست می آید.

• نرخ نهایی جانشینی فنی در یک نقطه از منحنی تولید همسان، قدر مطلق شیب منحنی در آن نقطه است.

• نرخ نهایی جانشینی فنی کار برای سرمایه، برابر است با تولید نهایی کار تقسیم بر تولید نهایی سرمایه.

• اگر دو عامل تولید کاملاً جانشین هم باشند، منحنی تولید همسان به صورت خط راست است. در این حالت نرخ نهایی جانشینی ثابت است.

• اگر دو عامل تولید مکمل کامل یکدیگر باشند، در این صورت منحنی های تولید همسان به شکل زاویه قائمه بوده و تولید نهایی هر یک از عوامل تولید، در حالتی که عامل تولید دیگر ثابت باشد، برابر صفر است.

• منطقه ای از منحنی تولید همسان اقتصادی است که در آن منطقه شیب منحنی منفی است.

• بازده نسبت به مقیاس به چگونگی تغییرات تولید با توجه به تغییرات متناسب و برابر همه عوامل تولید مربوط می شود.

• در بازده صعودی نسبت به مقیاس با دو برابر شدن عوامل تولید، تولید بیش از دو برابر می شود. در بازده نزولی نسبت به مقیاس، تولید کمتر از دو برابر می شود و در بازده ثابت نسبت به مقیاس، تولید دو برابر می شود.

• منحنی هزینه همسان، کلیه ترکیبات عوامل تولید با یک مقدار معین هزینه است.

• در تولید با دو عامل متغیر، ترکیب بهینه عوامل تولید وقتی تحقق می یابد که شیب خط هزینه همسان با نرخ



• هزینه متوسط ثابت از تقسیم هزینه ثابت به مقدار تولید بدست می آید.
• هزینه متوسط متغیر از تقسیم هزینه متغیر به مقدار تولید حاصل می شود.
• هزینه متوسط کل از تقسیم هزینه کل به مقدار تولید بدست می آید.
• هزینه نهایی از تغییر هزینه کل در اثر یک واحد تولید اضافی بدست می آید.
• وقتی هزینه متوسط کل و هزینه متوسط متغیر حداقل می گردند، با هزینه نهایی برابر می شوند.

• برای تعیین هزینه های متوسط ثابت، متغیر و کل به طریقه نموداری کافی است یک نقطه از منحنی مربوطه را به مبدا مختصات وصل کنیم، شیب خط واصل هزینه متوسط تولید مربوط به آن نقطه را خواهد داد.

• اگر تابع هزینه کل به صورت پیوسته باشد، شیب خط مماس بر منحنی هزینه کل در هر نقطه، برابر هزینه نهایی تولید در آن نقطه است.

• هزینه کل در بلند مدت از مبدا مختصات می گذرد. چسبون در بلند مدت کلیه هزینه ها متغیر هستند، لذا زمانی که تولید صفر است، هزینه کل در بلند مدت نیز صفر می شود.

• منحنی هزینه کل در بلند مدت کمترین هزینه تولید در هر سطحی معینی از تولید را نشان می دهد. چون در بلند مدت همه هزینه ها، متغیر می باشند، موسسه این

امکان را دارد که با صرفه ترین ترکیب عوامل تولید را انتخاب کند.

• منحنی هزینه متوسط بلند مدت که بر تمام منحنی های هزینه متوسط کوتاه مدت مماس می باشد، منحنی پوش نامیده می شود.

• وقتی منحنی هزینه متوسط کوتاه مدت در نقطه حداقل اش با نقطه حداقل منحنی هزینه متوسط بلند مدت مماس می شود، در این صورت می توان نوشت: $SMC = SAC = LAC = LMC$ = یعنی هزینه متوسط و نهایی کوتاه مدت با هزینه متوسط و نهایی بلند مدت برابر می شوند.

• برای آنکه بازاری به صورت رقابت کامل باشد، می بایستی کالاها یکسان باشند، آزادی ورود و خروج از بازار وجود داشته باشد، موسسات زیاد و هر یک سهم کمی از بازار را داشته باشند، عوامل تولید تحرک کامل داشته باشند و اطلاعات کامل در بازار وجود داشته باشد.

• منحنی تقاضای هر موسسه در یک

صنعت که در رقابت فعالیت می کند، به صورت خط افقی است که از قیمت بازار رسم می شود.

• در یک بازار رقابت کامل وقتی سود یک موسسه حداکثر می شود که اولاً هزینه نهایی برابر قیمت بازار باشد. ثانیاً محل تلاقی قیمت و هزینه نهایی در بخشی از منحنی هزینه نهایی باشد که شیب آن مثبت است.

• منحنی عرضه موسسه ای که در بازار رقابتی فعالیت می کند، بخشی از منحنی هزینه نهایی می باشد که بالاتر از نقطه حداقل منحنی هزینه متوسط متغیر باشد.

• اگر قیمت برابر حداقل هزینه متوسط متغیر در کوتاه مدت باشد، ادامه تولید و یا توقف آن برای موسسه بی تفاوت است. این نقطه را نقطه تعطیلی موسسه گویند.

• منحنی عرضه صنعت از جمع افقی منحنی های عرضه هر یک از موسسات موجود در آن صنعت بدست می آید.

منبع: ویسایت economicsaffairs.com

گنجینه شعر

■ واصف باختری

آخرین و خشور
های فقر آلوده گان آن گنج باد آورد کو؟
آن سپیدار آن یل گردنفر از آن مرد کو؟
آنکه شبهای سترون را به خاکستر کشید
آنکه پیغام بلوغ عشق می آورد کو؟
باز بان بی زبانی داستان پرداز بود
آن نگاهان نجیب، آن چشم غمپرورد کو؟
ای کدامین دست ناپیدا زیا افگندیش
کو چنان دردآشنای دیگر، ای بیدرد کو؟
دفتر سرخ شهادت را دلارا شاه بیت
آن بسوز سینه در دیوان هستی فرد کو؟

■ یوسف کهزاد

کابل نازدانه
مرا به بزم غزل های عاشقانه ببر
به یاد کابل زیبای نازدانه ببر
فضای عشق من از توستاره باران است
مرا به قصه شبهای جاودانه ببر
به تیر مرگ، پروبال مرغان بستند
خبر به شاخه عریان آشیانه ببر
دلم گرفته زید، مستی شراب امشب
مرا به ساحل دریای بیکرانه ببر
دلم به یاد تو، هر شب بهانه میگیرد
بیا و خاطره ها را به یک بهانه ببر
به یاد عشق پری زادگان رفته مرا
به گوچه های طرب خیز یک ترانه ببر
صدای بوسه لب های داغ خوبانرا
به گوش منتظراناله شبانه ببر
خراب ساغر سرشار شعر کهزادم
مرا به میکده شاعر زمانه ببر





■ عبدالباري جهاني

هغه گريوان چې له ازله د گنډلو نه و
جنون يې هم د زولو د ټينگېدلو نه و
د ارمانونو په ساحل مې بېرې ډوبه شوله
بيده قسمته دا گودر د غرقېدلو نه و
چې چې خبره دې رخصت شوم له حضوره څخه
د عزرايل خاموش پيغام د اورېدلو نه و
د دار پر سر که مې نارې د اناالحق وهلې
شېخه معذوزيم هغه سر ستا د ويلو نه و
يوازې ما د خپل جاتان قولونه واخېستله
دا کوه طور د فرعونانو د ليدلو نه و
زه په لمبو کې سوخېدم جلوه مې وليدله
هغه مقام د هر خامبازه د ورتللو نه و
چې «جهاني» يې د پېړيو په وعده او بېرې
خواره زاهده هغه جام ستا د چښلو نه و

■ صفيه صديقي

وطنه

مونږه په سر مونږه په زړه مونږه په لېمو درغلو
مونږ ستا په لوري عبادت کړو په سجدو درغلو
د ښار قاضي مونږ ته سزا د تښتېدو راکړله
په زغرده نه شو درکتی لکه د غلو درغلو
مونږ له اغيارو څنې تا ژغورو د سر په بيه
مونږ په درنو درنو پټکو هسکو شملو درغلو
چې په لمنه د سپرلي لکه وړمو درغلو
مونږه زخمونو ته پټی او مونږه زړه ته تسل
غواړو چې نن زخمي زخمي په وينو سرو درغلو



تمدن، مدنیت و فرهنگ

استاد هبت الله ناقد

مفهوم اصطلاحی تمدن

دانشمندان علوم اجتماعی تعاریف گوناگونی برای تمدن ذکر کرده اند، که به پاره ای از این تعاریفات در زیر اشاره می نماییم: ویل دورانت: «تمدن را عبارت از نظم اجتماعی دانسته است، که در نتیجه ای وجود آن، خلاقیت فرهنگی امکان پذیر شده و جریان پیدا می کند».

هنری لوکاس: «تمدن را پدیده ای به هم تنیده شده می داند، که همه ای رویدادهای اجتماعی، اقتصادی، سیاسی، و حتی هنر و ادبیات را دربر می گیرد».

این خلدون می گوید: «تمدن عبارت از اجتماعی شدن انسان است».

عبدالله ناصح علوان می گوید: «تمدن محصول و دست آورد انسان مدنی و اجتماعی است، با ویژه گی ها و خصوصیات فکری، روحی، درونی و رفتاری برای تحقق بخشیدن به اهداف مردمی و اصول و ارزشهای انسانی است».

جمع بندی تعاریف

با دقت در تعاریفات با لا روشن می شود، که هریکی از دانشمندان نامبرده با رویکرد خاصی به تعریف تمدن پرداخته اند:

برخی ها تمدن، مدنیت و فرهنگ را باهم خلط کرده و در میان این پدیده ها تفاوت قابل نیستند، در حالی که در میان این مفاهیم تفاوت وجود دارد. در این نبشته برای خواننده گان تفاوت این پدیده ها را به بیان می گیریم:

تمدن:

تمدن در لغت مصدر باب «تَفَعَّلَ» است، که از ریشه ای واژه ای عربی مدنیت و شهر نشینی گرفته شده است، به معنای شهر نشین شدن، خویی شهر نشینی گرفتن و به عادات و رسوم شهر نشینی آشنا گردیدن است.

در زبان عربی به جای تمدن واژه ای «الحضاره» را به کار می برند، که از ریشه ای «حَضَرَ» گرفته شده است، که به معنای سکونت در شهر استعمال شده است، که دقیقاً به معنای مخالف واژه ای سفر به کار می رود.

معادل این واژه در زبان انگلیسی «civilization» است، که این واژه از ریشه ای لاتینی «civilities» گرفته شده است، به معنای مدینه و شهر است. «civic» به معنای ساکن در شهر به کار رفته است؛ در نتیجه می توان گفت، که تمدن از لحاظ لغوی به معنای سکونت در شهر و شهر نشینی است.



اما همه تعریفات فوق بیانگر این است، که تمدن مجموعه ای دست آوردها و اندوخته های مادی و معنوی بشر است؛ یعنی ازهنگامی که انسان به رشد و تعالی روی آورده و به نیازهای مادی و معنوی خویش توجه نموده است و این توجه سبب گردیده است، که انسان به دست آوردهای مادی و معنوی نایل گردد و این دست آوردها را تمدن می گویند.

تمدن اسلامی

تمدن اسلامی عبارت از ارزشهای مادی، معنوی، اخلاقی و روحی است که از تعالیم ناب اسلامی نشأت گرفته و با عصاره ای از جنبه های مثبت سایر تمدن های بشری عجین گردیده است و برای خدمت گذاری انسان آماده شده می باشد.

از تعریف تمدن اسلامی دو مطلب برداشت می شود:

۱- تمدن همان راه و روشی است، که زنده گی مردم را درروشنی آموزه های اسلامی عیار می نماید و برای پیشبرد اهداف خویش در تمام زمینه های روحی، اخلاقی، اجتماعی، سیاسی و عمران مادی مهیا می سازد.

۲- تمدن دارای دو جنبه است:

الف- مظاهر پیشرفت مادی مانند: صنعت، تجارت، زراعت، اختراعات و اکتشافات در عرصه ای فنون مختلف.

ب- مظاهر پیشرفت معنوی توأم با اصول اخلاقی و روحی و دست آوردهای فکری و نوآوری های ادبی و هنری ارتباط دارد.

تعریف فرهنگ

فرهنگ در لغت به معنای علم، دانش، ادب، معرفت، تعلیم و تربیت، آثار علمی و ادبی یک ملت، لغتنامه و قاموس آمده است.

مفهوم اصطلاحی فرهنگ

واژه شناسان برای «فرهنگ» تعریف مشخص و جامعی ارایه نکرده اند و هرکس از زاویه ای دید خویش فرهنگ را به تعریف گرفته است؛ در یک نگاه می توان فرهنگ را چنین تعریف نمود: «فرهنگ به مجموعه ای شناخت ها، باورها، هنر، اخلاقیات، قانون، سنت و ظرفیت ها و عاداتی که فرد به عنوان عضوی از جامعه کسب می

نماید گفته می شود، که طی تجربه ای تاریخی اقوام و ملل شکل گرفته و برای نسل های آینده قابل انتقال باشد».

بسیار توجه به تعریف بالا یک قیود در تعریف فرهنگ به گونه ای درشت ذهن را به خود معطوف می دارد «شکل گیری عادات، رسوم و باورهای که طی تجربه ای تاریخی ملل شکل گرفته و برای نسل های آینده قابل انتقال باشد» با توجه به این نکته می توان گفت برخی مدل های که در یک زمان وارد تعاملات اجتماعی مردم می شود، در یک محدوده ای زمانی مشخص پایان می یابد و به نسل های



مکس: عصمت‌الله احراری

تمدن شامل فرهنگ است، اما فرهنگ شامل تمدن بوده نمی‌تواند. ۴- تمدن مادی و فرهنگ معنوی است: یعنی جنبه‌های مادی مانند: بناهای تاریخی، تولیدات صنعتی، راه‌ها، آثار باستانی و امثال آن را تمدن و اما جنبه‌های معنوی مانند: علوم، هنر و ادبیات، فلکلور، رواجها و امثال آن را فرهنگ نامیده‌اند.

فرق میان مدنیت، تمدن و فرهنگ در یک نگاه

- مدنیت: دست آوردهای بشر در عرصه‌ای مادی در یک منطقه، کشور و عصر معین است؛ مانند: مدنیت آریایی، مدنیت ویدی، مدنیت مصری، مدنیت اوستایی و...
- تمدن: دست آورد بشر در عرصه‌های مادی و معنوی در یک منطقه، کشور و عصر معین است؛ مانند: تمدن مصری، تمدن یونانی، تمدن فارسی، تمدن هندی و...
- فرهنگ: نظام شناخت‌ها و باورهای ارزشی، رفتاری و اخلاقی، مادی و معنوی، ادبی و علمی که طی تجربه‌ای تاریخی اقوام و ملل شکل گرفته و برای نسل‌های فردا قابل انتقال بوده، که فراگیر تر و گسترده‌تر از تمدن و مدنیت می‌باشد.

دیگر انتقال نمی‌کند، فرهنگ گفته نمی‌شود، بلکه به آن مُدل گفته می‌شود مانند: رواج یافتن لباس‌های پنجایی که در بازارها مُدل شده است، در ظرفیت زمانی بیست سال بعد از مُدل می‌افتد و به جای آن حجاب‌های ترکی و عربی مُدل می‌شود و به نسل‌های فردا انتقال نمی‌کند.

رابطه‌ای فرهنگ و تمدن

رابطه میان فرهنگ و تمدن چهار نوع کار برد دارد:
۱- تمدن و فرهنگ مرادف همدیگر هستند: آنچه شامل تمدن است، فرهنگ را نیز دربر می‌گیرد.
۲- تمدن عالی‌تر از فرهنگ است: برخی از جامعه‌شناسان فرهنگ را مرحله‌ای ابتدایی تمدن دانسته و تمدن را والاترین معراج آن گفته‌اند.
۳- تمدن عام و فرهنگ خاص است: عده‌ای از جامعه‌شناسان تمدن را مفهوم عام و فرهنگ را جزء از آن دانسته‌اند؛ هر فرهنگی جزء از یک تمدن است، اما هر تمدن جزء از فرهنگ نیست؛ به سخن دیگر در میان تمدن و فرهنگ عموم و خصوص مطلق است، یعنی

پوهاند احمد شاه زغم

په انشاء کې د بهرنیو کلمو د کارونې اړتیاوې

۱- نړیوالی کلمې: که موږ وغواړو یا ونه غواړو ځینې کلمې زموږ ژبې ته له بهرنیو ژبو د ټولنیزو اړتیا له مخې راځي، لکه: راډیو ټلويزون، کمپیوټر، انټرنېټ او د اوسنۍ ټکنالوژۍ نورې کلمې...

پورته کلمې د ډاکټر په نسخه، دوا (درمل) او ټولو برخو کې تر سترگو کېږي. دا وروستی خبره ده، چې موږ باید تر وسې پورې د خپلې ژبې کره جملې وکاروو او یا د نویو کلمو (نیولوگېزم) د قانون له مخې کلمې جوړې کړو، خو د کلتوري ژبې ژبني قوانین دا حکم کوي، چې (خپلې ژبې ته له نورو ژبو نوې راغلې کلمې په خپل حال ولیکو...)، لکه: کمپیوټر (ټول کمال)، ټلويزون - لروین او...

نن سبا د هېوادونو ترمنځ دومره اړیکې پراخه شوي دي، چې نړۍ د یو کلي په څېر شوې، کلي کې هم هرڅه خپل رنگ او خپل نوم لري، مګر د اوسنۍ ژبپوهنې حکم دا دی، چې د هرې ژبې کلمه په خپل حال ولیکي، خو باید معادله کلمه یې ولري.

۲- ګډې کلمې، هغه شریک مال ته ورته دي، چې د ټولو لپاره یو نوم لري، په انشاء کې د ګډو کلمو مخه نیول

د معاصرې لیکوالۍ ډګر اوسمهال ډېر پراخ شوی او رانغاړلې یا نغښتل شوې لمنې ته ورته نه دی.

بهرنۍ کلمې یوازې په پښتو ژبه کې نه کارول کېږي، بلکې د نړۍ په ټولو ژبو کې کارول کېږي، آن زموږ د منځنۍ یا کلاسیکې دورې شاعري ددې لپاره په زړه پورې وه او ده، چې شعر او نثر یې په بهرنیو ټکنولو کلمو مالا مال کړی و. د هغو بهرنیو کلمو کارول د خپلې ژبې په انشاء کې ښې نه لګېږي، چې ډېرې مېتدې او ښې ځایه وي، لکه ډایرک ورشه، خو که ووايو نېغ ورشه!، د (ډایرک) د کلمې په راوړلو مو ژبه غني نه کړه، بلکې د خپلې ژبې یوه ښایسته او مروجه کلمه مو د خسر و او جملو له بهیره کونج ته کړه. بهرنۍ کلمې په یوې انشاء کې هغه مهال لیدل کېږي، چې د لیکوال په ژبه د نورو ژبو اغېز پرېوتلی وي، په پښتو ژبه د دري، عربي، ترکي، اردو، انګلیسي او نورو ژبو اغېز لږ او ډېر پرېوتلی دی، خو پښتو لیکونکي ناچاره دي، چې کله نا کله دغه کلمې په انشاء کې وکاروي. دلته زموږ اصلي موخه داده، وپوښتو چې تر کوم ځایه په انشاء کې له بهرنیو کلمو څخه مخنیوی کولای شو؟



کله د لیکنسې غوښتنه وي، چې د نورو مطلبونه په خانګړې توګه د مشهور و شاعرانو شعرونه، د لیکوالو لیکنې، متلونه، پنځې خبرې د خپلې لیکنې د لامعتبر کېدو او پاڅه کېدو لپاره راوړو او په دې ډول له خپلې انشاء یوه خوږه لیکنه جوړه کړو.

هسو، دا خبره باید پسه یاد ولرو، که چېرې مو په خپله لیکنه کې کوم متل، شعر، وینا او وجیزه وکاروله باید په پوره امانتداری سره یې وکاروو، ځکه هغه څه چې د نورو څخه په خپله ژبه او لیکنه کې را اخلو د (شاهد) مثال ورکوي او شاهد باید اصل وي، نه مسخه. په دغه برخه کې باید لاندې ټکو ته پاملرنه وکړو:

- که یو مطلب یا شعر را اخلسو، باید کټ مټ یې را واخلو.

- د تل لپاره په لیکنه کې دا کار ونه کړو، بلکې کله کله یې ترسره کړو.

- د امکان په صورت کې د یو شعر د څښتن نوم مخکې له مخکې ولیکو.

- کله کله د یو شعر روح هم راوړو.

- هڅه وکړئ، چې ستاسو د لیکنې او هغه اثر ترمنځ چې له نورو یې را نقلوئ، تناسب موجود وي. یوازې د لیکنې د ښکلا لپاره رانه شي، بلکې له انشاء سره همغږي ولري.

- په انشاء یا هنري لیکنو کې نورو ژبو د متلونو، وجیزو، شعرونو او ښایسته متلونو د ځینو برخو راوړل ډېر اړین دي، لکه د آلماني ژبې متل: کار دانه دی، چې پیل یې کړو، بلکې دا دی، چې په ښه ډول یې پای ته ورسوو.

پر ځای خبره نه ده، لکه: کمیس، کرتی، شال، پراتې... خو کله چې د ځینو کلمو لپاره په خپله ژبه کې کلمې ولرو، لازمه نده، چې پردی کلمې په انشاء کې وکاروو، ځکه زموږ خپلې کلمې په خپله ژبه کې لاس په لاس او خوله په خوله کارول کېږي، لکه: روغتون یا بعضي (ځینې)، بېګانه (پردی)، زما موزي (زما زړه) او...

ځینې لیکوال داسې هم شته، چې په خپله لیکنه کې په لسو لاس غربي، انګرېزي، دري، اردو او د نورو ژبو کلمې راوړي.

همدارنګه یو شمېر نور هم په دې باور دي، باید ژبه دومره سوچه کړای شې، چې د نورو ژبو څرک هم ورکې نه وي، دا کار تر کومې پولې او بریده شتونې ښکاري او دی؟ خپله ژبه سوچه کول او غني کول یوه معنی لري او ځنډې ته کول (انزوا) بله، په دې کار به مو له یوې خوا خپله ژبه سوچه کسړي او ژغورلي نه وي، بلکې خپله ژبه به مو له نورو ژبو لرې کړې هم وي.

هغه کلمې په خپله ژبه او لیکنه کې باید له نورو ژبو راواخلسو او یې کاروو، چې د ژوند اړتیا مو ورباندې لرې کېږي او د آخرت څوړی او لارې ګرځي، لکه قرآن مجید او...

کېدای شي په انشاء کې د شاهد یا بېلګې په توګه ځینې پردی کلمې؛ لکه: شعر، متل او... وکاروو، خو باید داسې ونه انګېرو، چې که مو په خپله لیکنه (انشاء) کې د یو شاعر شعر، یا متل او یا د یوه پردی پاڅه لیکوال لیکنه راوړه، نو دا هم (غلا) ګڼل کېږي.



نویسنده: محمد رادفر

آلوده گی محیط زیست در پایتخت؛ تهدیدی برای شهروندان کابل

جوامع انسانی و حفظ تعادل طبیعی ایفا می نماید.

ارزیابی توان محیط زیست به انسان کمک می کند تا به همراه طبیعت حرکت کند و از سرزمین به اندازه توان یا ظرفیت تولیدی آن بهره برداری نماید و از این طریق جلوی فقر و ضایع شدن سرزمین را میگیرد.

قانون اساسی کشور، قانون محیط زیست و قانون صحت عامه کشور همراه با برخی از قوانین و اسناد بین المللی که دولت افغانستان عملاً به آن ها پیوسته است مانند میثاق بین المللی حقوق اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی و اعلامیه جهانی حقوق بشر، مکلفیت دولت را نسبت به محیط زیست و جلوگیری از آلودگی هوا

رشد شدید جمعیت نیازها و ملزوماتی را خواستار است که از طریق اینگونه فعالیت ها پاسخگو می باشد. مدیریت محیط زیست نیز به دنبال چنین یک ضرورت امر مهم به شمار می رود.

سیاحت در طبیعت دیدار مسوولانه از محیط زیست و مناطق طبیعی است. هدف آن لذت بردن و استفاده از طبیعت است که باعث تقویت حفاظت منابع شده و دارای تأثیرات منفی اندک میباشد. باعث فعال شدن جمعیت های محلی می شود که از نظر اقتصادی و اجتماعی برای آنان مفید است. توسعه اکوتوریسم همگام با توان محیط زیستی سرزمین به عنوان یک ابزار و راهکار اثر بخش، نقشی اساسی در توسعه پایدار، خصوصاً ارتقای سطح زنده گی

محیط زیست یا پدیده پیچیده که شامل محیط های اجتماعی، بیولوژیکی و فیزیکی می باشد. امروز نگرانی های بشر در زمینه محیط زیست در ابعاد ملی، منطقه ای و جهانی در حالی مشهود گردیده است، که با توسعه صنعت و استفاده از منابع محدود تجدید پذیر و غیر قابل تجدید کره زمین روبه فزونی نهاده است. توسعه صنعت و تکنالوژی از یک طرف تخریب آلودگی های محیط زیست و از طرف دیگر باهم ارتباط ارگانیک پیدا کرده است. امروزه به اساس دیدگاه دوستداران و متخصصین محیط زیست نمی توان متوقع بود که همراه با توسعه صنعتی که از ملزومات پیشرفت و رونق اقتصادی بشر است محیط زیست دست ناخورده و بکر باقی بماند، زیرا که

عنوان نموده و وظیفه می‌دهد تا در شرایط بحرانی تدابیر جدی و عملی را برای حفاظت از سلامتی محیط زیست و جلوگیری از آلودگی هوا، روی دست گیرد.

در شهر کابل نزدیک به پنج میلیون انسان زیست دارند، که اکثریت جمعیت متذکره با هزاران مشکلات از قبیل فقر، بیچارگی و حتی بی‌سرپناهی سپری می‌کنند. شهر کابل به هیچگونه گنجایش و ظرفیت زیست با همی و عاری از آلودگی ها و یک زندگی خوب و مرفه برای رقم بزرگ پنج میلیونی را ندارد. از همه مهم تر اینکه نسبت نبود زمینه اشتغال در اطراف همه به یک بازگی توجه شان را به کابل معطوف داشته اند و به خاطر اشتغال و یا هم کارگری مزد بگیر به کابل هجوم می آورند، که تقریباً 80 فیصد از روستا نشین های به تازگی داخل پایتخت شده اند از زندگی شهر نشینی ذره یی هم آگاهی ندارند.

در کابل، هر قدمی که بر می داریم، "گردی" تولید می شود که بر آلودگی های بیش تر زیست محیطی می افزاید. همچنین به دلیل تراکم وسایط نقلیه، در این شهر جریان ترافیک با بندش های چندین ساعته، روند زندگی را با دشواری روبه رو ساخته و این، امری تازه نیست. با آنکه گفته می شود اداره ملی نگهداری از محیط زیست، تلاش های را در زمینه پاکیزگی محیط زیست انجام داده؛ اما این تلاش ها و کوشش ها به دلیل رشد روز افزون آلودگی ها کارساز نبوده است. در همین حال، مدیریت عمومی ترافیک کابل به دلیل تراکم وسایط نقلیه از باز نگهداشتن جاده ها و چهار راه ها در این شهر، عاجز آمده است.

بر اساس شواهد و قرائن، موجودیت نزدیک به یک میلیون موتر در کابل و راه بندان های دراز مدت همه روزه، تأثیر مستقیم بر افزایش آلودگی های محیط

زیست این شهر دارد. ورود مواد سوختی بی کیفیت و ناخالص و گشت و گذار وسایط نقلیه کهنه و فرسوده و روشن ماندن این وسایط در راه بندان های شهر، سبب تولید دود گردیده و آسمان کابل را آلوده و خاکستری رنگ می سازد.

مسوولان، در اداره نگهداری از محیط زیست می گویند که این اداره، کارهای اجرایی در زمینه نگهداری از محیط زیست انجام داده نمی تواند؛ اما به عنوان یک نهاد مشورت دهنده و پالیسی ساز

با سایر ارگان های که وظایف شان با محیط زیست ارتباط دارند، همکاری می نماید. پس بر این مینا، اداره نگهداری از محیط زیست، باید در هماهنگی با مدیریت ترافیک کابل، جلو و موترهای بیش تر را به شهر کابل بگیرد و هم

چنان از گشت و گذار موترهای فرسوده که دود زیاد تولید می نمایند، جلوگیری نماید تا هم از راه بندان های چند ساعته جلوگیری گردد و هم از آلودگی های محیط زیست کاسته شود.

نباید فراموش کرد که اداره محیط زیست به عنوان مسوول مستقیم نگهداری محیط زیست، تا اکنون توانسته است، فرمولی را کشف کند که از ادامه آلودگی های محیط زیست جلوگیری گردد و همچنان اداره ترافیک کابل و شاروالی، برای جلوگیری از راه بندان ها و مشکل ترافیک راه حل مناسبی را نیافته است.

از سوی هم، شهروندان پایتخت با وجود هشدارهای پی در پی مسوولان

وزارت صحت و اداره نگهداری از محیط زیست، در کار نگهداری محیط زیست سالم و سلامتی خود؛ کوچک ترین اقدامی را تا اکنون انجام نداده اند. متأسفانه شمار زیادی از شهروندان کابل، نه تنها این که با شاروالی و نهادهای دیگر همکاری نیستند؛ بل به عنوان یک چالش در برابر کار این نهادها قد برافراشته اند؛ وقتی که شاروالی کثافت دانی های بزرگ و محرک را در هر کنج و کنار جاده ها و کوچه ها قرار داده، تا شهروندان کثافت های شان را داخل



آن بریزند؛ اما با خالی کردن کثافت در بیرون از کثافت دانی مشکل شاروالی را چندین برابر افزایش می دهند. در حالی که هیچ نهادی به تنهایی توانایی کار را بدون همکاری شهروندان ندارد.

روی هم رفته، اگر شهروندان با شاروالی در کار پاکیزگی شهر و کاستن از راه بندی های فرسایشی و "مرگ بار" همکاری نمایند، بی تردید هم میزان آلودگی ها کاهش می یابد و هم، صحت مندی و سلامتی جامعه را به دنبال خواهد داشت و این، بدون تردید مسوولیت شهروندی هر یکی از شهروندان است و باید، از محیط زیست خود، بخاطر سلامتی و صحت مندی خود و خانواده خود، حفاظت نمایم.



هدف نهایی زندگی تان را با این سوالات پیدا کنید

خوشبختی این است: آیا کاری را انجام می‌دهیم که می‌خواهیم و در مسیری حرکت می‌کنیم که از ماجراجویی در آن مسیر لذت می‌بریم؟

4. آیا میتوانم بیشتر تلاش کنم؟

همیشه جای تلاش بیشتر وجود دارد. هیچ سقفی برای تلاش در مسیر موفقیت وجود ندارد. یکی از بهترین راه‌های پیدا کردن هدف نهایی زندگی تان، حل مشکلی است که از آن رنج می‌برید. برای مثال، در گروه، سازمان، جامعه‌ای که هستید، تغییر چه چیزی می‌تواند شما را شاد کند؟ آنرا پیدا کنید، وارد گروهی شوید که در حل آن مشکل فعالیت می‌کنند و شروع به فعالیت برای حل مشکلی کنید که حل شدن آن باعث خوشحال شدن تان می‌شود.

5. آیا احساس رضایت می‌کنم؟

اکثران رضایت از زندگی را وابسته به کار، یا مادیاتی که داریم، میدانیم. اگر کارمان را دوست نداریم، از زندگی راضی

1. آیا کاری را که دوست داریم انجام می‌دهم؟

شاید جواب این سوال کیفیت کل زندگیتان را مشخص کند. آیا خانواده تان را دوست دارید؟ دوستان، کار، تفریحات تان چطور؟ گذران وقتتان را چي؟ اگر کاری را که دوست ندارید، اما انجام می‌دهید، احتمالاً راه اشتباهی را پیش گرفتید... بهتر است تغییرش دهید. همین الان!

2. آیا افرادی که اطرافم هستند،

برایم اهمیت دارند؟

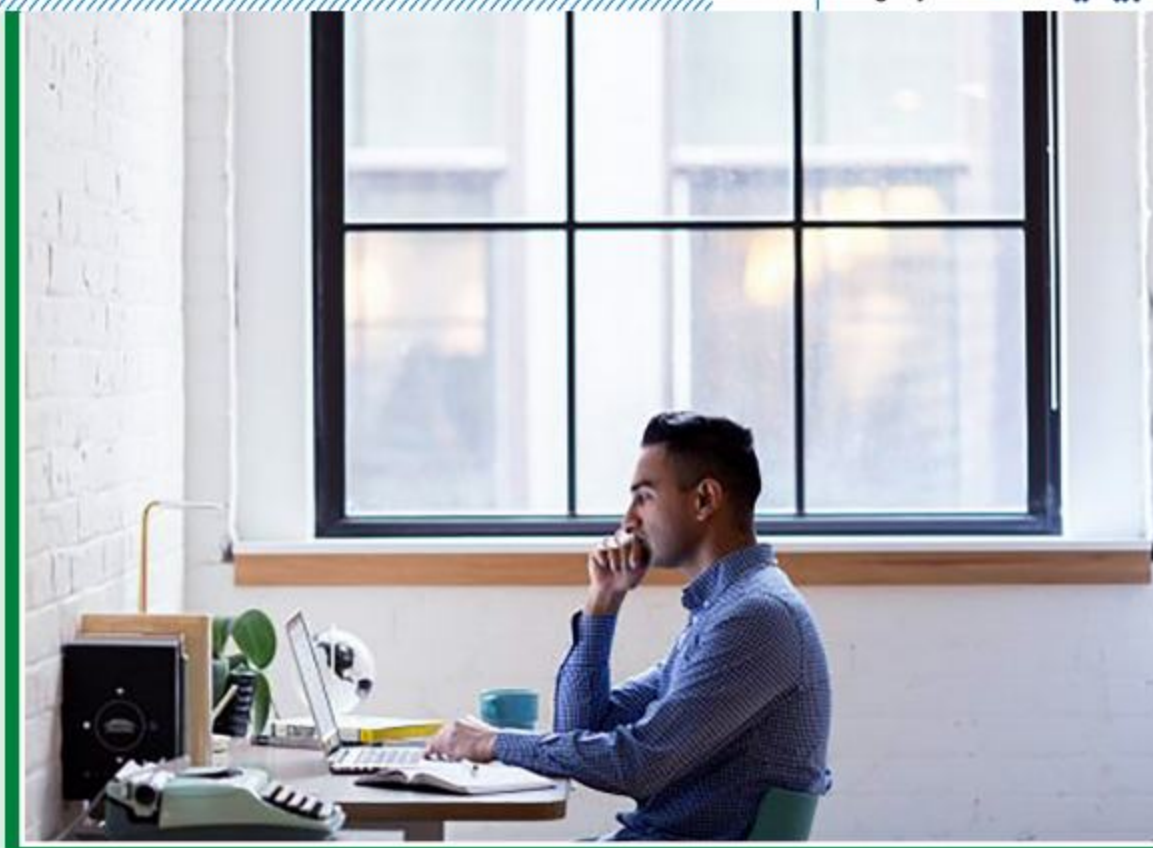
یکی از مهمترین کلیدهای پیدا کردن هدف نهایی زندگی، افرادی هستند که در زندگی شما وجود دارند. خانواده، دوستان، همکاران، حتی مشتریان! اما اگر این افراد در زندگیتان وجود دارد، اما برای شما بودن یا نبودن آنها اهمیتی ندارد، ممکن است به هدف نهایی تان ضرر بزنند.

زیرا این افراد دقیقاً می‌توانند نقش سوخت مکانیزم هدف جویی شما را تهیه

کنند: انگیزه

3. از جایی که هستم راضی‌ام؟

به تمام جنبه‌های زندگیتان توجه کنید. آیا با کارهایی که کردید خوشحال هستید؟ آیا در مسیری از زندگی حرکت می‌کنید که می‌خواهید؟ اگر نه، چه کاری برای تغییر مسیر می‌توانید انجام دهید؟ مقایسه زندگی خودمان با دیگران بد نیست، بعضاً رقابت مثبتی را ایجاد می‌کند، اما اگر داشته‌هایمان را با داشته‌های دیگران مقایسه کنیم ممکن است از نظر روحی ضرر زیادی ببینیم... بهترین مقایسه و اندازه‌گیری



نیستیم... اگر خانه لوکس، ماشین گران قیمت، درآمد بالا و ... نداریم، احساس میکنیم شکست خورده ایم. اما این ها معیار صحیحی برای سنجش رضایت نیستند. بهتر است واقعی تر به زندگیمان نگاه کنیم و با توجه به ملاک های خودمان موفقیت یا شکست زندگی خودمان را بسنجیم.

6. چطور میخوایم در خاطر دیگران بمانیم؟

دوست دارید دیگران چه چیزی از شما برای همیشه بعد از شما به خاطر داشته باشند؟ چه چیزی میخواید در این جهان تغییر دهید تا نام تان جاودانه شود؟ شاید فکر کنید آنقدر فرد مهمی نیستید که تغییری در این جهان شکل دهید، اما مهم نیست، فقط تصور کنید. تصور کردن کلید حل بسیاری از مسائل است.

7. چه چیزی خوشحالم میکند؟

اگر نمیدانید چه چیزی شما را خوشحال میکند، اشکالی ندارد... در عوض برای شروع از خودتان پرسید: چه چیزی شما را ناراحت میکند؟ اذیت میکند؟ دوست ندارید؟ سپس برای اقدام شروع کنید درست در جهت عکس حرکت کنید و بدنبال کارهایی بروید که شما را خوشحال میکند.

8. امروز را چطور می بینم؟

هنگام بیدار شدن در صبح، چطور زندگی تان را شروع میکنید؟ دید شما نسبت به امروز، رابطه مستقیمی با دید شما نسبت به زندگی تان دارد. اگر روزتان را با افکار منفی شروع کنید، ناخودآگاه افکار مثبت دفع میشوند. دیدگاهتان را نسبت به

روزهای تان تغییر دهید، مثبت شروع کنید. برای مثال هنگام صبح، تا ظهر به خود تلقین کنید امروز اتفاق خوبی برای خواهد افتاد... شاید تعجب کنید دقیقاً اتفاق خوبی برایتان رخ خواهد داد

9. آیا فرد موثری هستیم؟

همیشه میتوانید برای این دنیا فردی موثر باشید، اما اینکه چه کاری میخواید انجام دهید، داستان دیگریست.

قرار نیست فردی باشید که فقر از این دنیا ناپدید میکند و یا مریی زندگی باشید، که زندگی دیگران را متحول کنید. شما با یک درخت کاشتن هم میتوانید فرد موثری باشید. با یک لبخند زدن هم میتوانید روز یک نفر را بسازید. با محبت کردن هم میتواند قلب کسی را به دست آورید. منبع: وبسایت 12ceo

چگونه ترس را از بین ببریم؟



۱. اگر آرزو دارید زندگی تان را

براساس رویاهای تان پیش ببرید،

در اینجا هفت راهکار برای غلبه بر ترس که ممکن است، مانع تان باشد برای تان داریم، ترس تان را به خوبی پیش چشمان تان روشن کنید.

ترسی را که بیشتر از همه آزارتان می دهد مشخص کنید؛ در مورد بدن تان، وضعیت مالی تان، زندگی عشقی تان، شغل تان، رویاهای تان یا خودتان و با کمک آگاهی تان آشکارش کنید.

از خودتان صادقانه پرسید: آیا این فکر واقعاً درست است؟ آیا می توانم مطمئن باشم؟ آیا راه دیگری برای نگاه کردن به این موضوع وجود دارد؟ در بهترین حالت، نظرم چه خواهد بود؟

یادتان باشد، کلمه "فکر" معادل کلمه "حقیقت" نیست. افکار شما لزوماً درست یا مهم نیستند و نباید آن را زیاد جدی بگیرید.

به ترس های تان مانند ابره های گذران در آسمان فکر کنید؛ می آیند و می روند. خود واقعی شما، شاهد همیشه حاضریست که به افکار ناشی از ترس تان مانند پدیده های گذران نگاه می کند.

۲. ترس را در قالب هیجان درآورید.

برای بدن و سیستم عصبی شما، ترس و هیجان تقریباً غیرقابل تشخیص از همدیگر است. بنابراین ترس های تان را مثل هیجاناتی

حس کنید که وجودتان را به چالش می کشد.

موفق ترین افراد در دنیا کمتر از دیگران

احساس ترس ندارند؛ آنها فقط ترس را به عنوان

علامتی برای توقف تلقی نمی کنند. آنها احساس می کنند که ترس به هر حال همراهش است، چون زندگی رویایی شان را بیشتر از این دوست دارند که بخواهند بر احساس ترس شان غلبه کنند.

۳. از یک آیین پیروی کنید.

عبارت "این هم می گذرد" یک آیین فوق العاده است، که می توانید هرگاه احساس کردید ترس در وجود شما مانند امواج اقیانوس بالا و پایین می رود از آن استفاده کنید. وقتی فهمیدید که این هم می گذرد، دیگر مجبور نیستید از تجربه اش آنقدر بترسید.

البته به احتمال زیاد ترس را در موقعیتی جدید یا در راه فرصتی برای رسیدن به اهداف رویایی تان احساس خواهید کرد؛ اشکالی ندارد. از این آیین برای تمرکز و حرکت رو به جلو استفاده کنید.

۴. هدف بزرگ تر را به یاد داشته باشید.

ترس، احساس ناراحتی دارد اما در بیشتر موارد واقعاً به شما آسیبی نمی رساند. ولی تلاش برای تجربه نکردن ترس می تواند به



کند تا روی "موافق‌های" بالقوه یا دست آوردها.

برای کمک به مقابله با این تمایل منفی، لیستی از چیزهایی که در مسیر رویاهای‌تان باید به آنها برسید تهیه کنید، مثل احساس رضایت و کامیابی، رشد شخصی، در خدمت دنیا بودن، و الهامی برای دیگران بودن.

7. در زمان حال بمانید.

احساس ترس در وجود ما اغلب توسط افکاری که در ذهن داریم برانگیخته می‌شود، ما در مورد چیزی که ممکن است در آینده روی دهد نگرانیم، یا وقتی واقعاً چیزی تهدیدکننده یا اختلال برانگیز در زمان حال وجود ندارد، داستان منفی خودمان را در مورد چیزی که در گذشته اتفاق افتاده خلق می‌کنیم.

شما می‌توانید تمرکزتان را از روی افکارِتان به‌سرا برداختن به چیزی که در زمان حال وجود دارد بردارید. به صداها، دیدنی‌ها و رایحه‌های اطراف‌تان توجه کنید. انرژی موجود در دست‌ها یا پاهای‌تان را احساس کنید، به احساس جریان هوا روی پوست‌تان یا لباسی که پوشیده‌اید توجه کنید. چند نفس عمیق بکشید.

شما باید به فوراً حس فرونشانی، آرامش و رشد صلح درونی را تجربه کنید. هرگاه ذهن‌تان ترسیدن را آغاز کرد، می‌توانید از لحظه حال به‌عنوان پناهگاهی ایمن در تمام طول روز استفاده نمایید.

منبع: وبسایت آلامنو

ضرر شما باشد، چون دارید خودتان را از فرصت تجربه رضایت عمیق که از گوش دادن به قلب و روح‌تان و ایجاد یک زندگی بهتر و لبریز از شور و هدف محروم می‌کنید.

خودتان را در آینده تصور کنید. اگر تلاشی برای رویاهای‌تان انجام ندهید، یک سال بعد چه احساسی خواهید داشت؟ پنج سال یا ده سال بعد چطور؟

یادآوری هدف بزرگ‌تر برای زندگی‌تان می‌تواند به شما در قدم برداشتن و بیرون آمدن از منطقه راحتی و آرامش و ورود به دنیای ناشناخته کمک کند.

5. دست به یک عمل جسورانه و تهورآمیز بزنید.

یکی از سریع‌ترین و موثرترین راه‌های غلبه بر ترس، برداشتن یک قدم شجاعانه در جهت رویاهای‌تان است، تا به خودتان ثابت کنید که می‌توانید هرکاری لازم است، انجام دهید. این کار پیچیده یا وقت‌گیر هم نیست.

فرستادن یک ایمیل، گرفتن یک تماس تلفنی، کنار گذاشتن یک ایده یا یک صفحه نوشتن، می‌تواند کارگشایی باشد که برای برانگیختن تغییری عظیم در زندگی نیاز دارید.

6. از دست آوردهای‌تان لیست تهیه کنید.

ذهن ما اغلب تمایل دارد روی "مخالف‌های" اعمال ما تمرکز

چرا آدم‌های باهوش کمتر می‌توانند شاد باشند؟



IQ آلبرت اینشتین 170، هاکینگ 160 و ناتالی پورتمن 140 است. به نظر می‌رسد که آدم‌های باهوش مشکلی ندارند و واقعاً شاد هستند. اما اینطور که پیداست این موضوع صحت ندارد و آدم‌های بینهایت باهوش ندرتاً شاد هستند. واقعاً چرا؟ در این مطلب به این علت‌ها می‌پردازیم؛ که چرا افراد باهوش معمولاً احساس تنهایی می‌کنند و شاد نیستند.

از خودشان و
دیگران بیش از حد

توقع دارند

افراد باهوش دقیقاً می‌دانند چه می‌خواهند. آنها معمولاً ایده آلیستی به دنیا نگاه می‌کنند و برای‌شان سخت است که از انتظارات و رویاهای خود دست بکشند. این طرز فکر مانع رضایت آنها از زندگی و احساس شادی‌شان می‌شود و واقعیتی که در دنیای اطراف‌شان وجود دارد اغلب ناامیدشان می‌کند.

روابط گرم و صمیمانه ندارند

همه دوست دارند روابط گرم و دوستانه داشته باشند، اما برای افراد باهوش سخت است که گپ و گفت‌های گرم و صمیمانه داشته باشند؛ زیرا معمولاً دیگران آنها را خوب درک نمی‌کنند. آنها دوست دارند در مورد چیزهای مهم و معنی دار صحبت کنند و به ندرت موضوعات مورد علاقه‌ی آنها مورد قبول دیگران است.

مسائل را بیش از حد تحلیل می‌کنند

آدم‌های باهوش مدام در حال تجزیه و تحلیل اتفاق‌های زندگی‌شان هستند. این کار به مرور زمان آنها را خسته و فرسوده می‌کند؛ زیرا یافته‌های آنها معمولاً پر از ترس و ناامیدی است و همین باعث می‌شود، چالش‌های اساسی در ذهن‌شان سر برآورد. اگر شما هم چنین هستید باید یاد بگیرید چطور اشتباهات خود را بپذیرید و باور کنید که حق دارید مرتکب اشتباه شوید، آنها را بشناسید و اجازه دهید دیگران هم اشتباه بکنند. همه‌ی ما نقص‌هایی داریم بنابراین اگر از ما ایراد گرفتند، انتقاد کردند یا حتی پشت سرمان غیبت کردند نباید از آن فاجعه بسازیم. اگر این را قبول کنیم و به جلو حرکت کنیم اوضاع خیلی بهتر خواهد بود.



به دنبال برآورده کردن توقعات زیاد دیگران هستند

موفقیت‌های آکادمیک افراد باهوش باعث می‌شود همه از آنها انتظار داشته باشند، همیشه موفق و موفق‌تر باشند. چنین فشاری گاهی واقعاً غیر قابل تحمل می‌شود، مخصوصاً برای بچه‌های با استعدادی که از همان دوران کودکی تحت فشارهای آموزشی سنگین از کودکی کردن محروم می‌شوند. اضطراب ناشی از مدام تحت نظر بودن و چگونه در نظر دیگران جلوه کردن مانع زندگی شاد و آسوده می‌شود. درست است، که باید تمام تلاش خود را برای موفقیت و پیشرفت بکنید، اما مراقب باشید تمام زندگی و تمرکز خود را درگیر این موضوع نکنید.

به ندرت تصمیم‌های منطقی می‌گیرند

طبق مطالعات انجام شده افراد باهوش به اندازه‌ی دیگران مرتکب اشتباه می‌شوند. آنهایی که ضریب هوشی‌شان بالاتر از حد متوسط است، بیشتر رفتارهای غیرمنطقی دارند و بیشتر هم مستعد خیالپردازی و توهم‌اند؛ این اشخاص بیشتر به شهود درونی خود تکیه می‌کنند.

همیشه هم موفق نیستند

مطالعات نشان می‌دهد، که ۸۵ درصد از موفقیت‌های مالی بستگی به چیزهایی مانند شخصیت فردی و توانایی ارتباط برقرار

به گفته‌ی دانشمندان، برای آدمهای باهوش، برقراری روابط اجتماعی خوب، تجربه‌ای بسیار دردناک و سرشار از حس تنهایی است! سعی کنید اطرافیان خود را بررسی

کنید و آنهایی را که انرژی شما را می‌گیرند و حس

بد به شما می‌دهند رها کنید. راههایی پیدا کنید که با افراد جدید آشنا شوید، افرادی که همراهی‌تان کنند و به شما انگیزه بدهند. اقوام و دوستانی را که واقعاً دوست‌تان دارند قدر بدانید؛ این بهترین راه رها شدن از حس ناشادی و ناامیدی است.

معمولاً مشکلات روانی دارند

بسیاری از پژوهش‌های علمی تأیید کرده‌اند، که آدمهای باهوش معمولاً از اختلالات روانی رنج می‌برند. دانشمندان نتوانسته‌اند در این مورد ارتباط مستقیمی پیدا کنند، اما واقعیت بر سر جای خود باقیست. عادت به مدام تجزیه و تحلیل کردن امور منجر به اندیشه‌های عمیق نسبت به زندگی، مرگ و موجودیت می‌شود. همه‌ی اینها در بیشتر موارد باعث افسردگی می‌شوند.

راه حل؟ بیشتر به دیگران کمک کنید، حتی به غریبه‌ها! مطالعات نشان می‌دهد آنهایی که به دیگران کمک می‌کنند و حامی آنها هستند، در درون خود هماهنگی و هارمونی احساس می‌کنند کسه در آنهایی که دیگران را نادیده می‌گیرند وجود ندارد. ضمناً این کار یک بهانه‌ی عالی برای فرار از تجزیه و تحلیل‌های مداوم و خسته کننده و رها شدن از افکار پریشان کننده است.



کردن و مذاکره دارد. بررسی‌های می‌گویند، آدمها معمولاً با کسانی وارد تجارت می‌شوند، که دوست‌شان دارند و به آنها اعتماد دارند، حتی اگر محصول گران‌تری ارائه دهند.

طبق گفته‌ی دانشمندان، هوش هیجانی، هوش فیزیکی و هوش اخلاقی، نقش بسیار پررنگ‌تری در موفقیت‌های مالی و تجاری دارد. یاد بگیرید که این مهارت‌ها را در خود تقویت کنید. هوش هیجانی یعنی اینکه چقدر بلید احساسات خود و دیگران را بفهمید. هوش اخلاقی نیز به این برمی‌گردد که چقدر متعهد هستید و می‌توانید درست را از نادرست تشخیص بدهید. هوش فیزیکی نیز یعنی اینکه چگونه از بدن خود مراقبت می‌کنید (تغذیه، ورزش، استراحت و سلامتی).

بیشتر دچار استرس می‌شوند

دانشمندان کانادایی به این نتیجه رسیده‌اند، که افرادی که ضریب هوشی بالایی دارند، مشکلات عادی روزمره را عمیق‌تر دریافت می‌کنند. آنها عادت دارند در مورد اتفاقی که افتاده بارها و بارها فکر کنند که شامل افکار منفی شده و آنها را به سمت استرس مزمن پیش می‌برد. شما باید یاد بگیرید در مواجهه با مسائل به طور موقت افکار منفی خود را از کار بپندارید. این کار کمک‌تان می‌کند بعداً در آرامش، موقعیت را ارزیابی کرده و راههای بهتری برای رفع مشکل پیدا کنید.

بیشتر ممکن است بیمار شوند

یک نفر هر چه باهوش‌تر باشد دیرتر به رختخواب می‌رود! این نتیجه‌ای است که دانشمندان به آن رسیده‌اند. چنین عادتی موجب بیماری‌های قلبی می‌شود. ضمناً معلوم شده افرادی که ضریب هوشی

بالا‌تری دارند بیشتر احتمالاً دارد، که اعتیاد به الکل و سیگاریت پیدا کنند که دلیل آن، اضطراب زیاد است.

شما باید یاد بگیرید که چطور خود را آرام کنید. سعی کنید هرازگاهی به سفر بروید و استراحت را فراموش نکنید و حتی گاهی اصلاً هیچ کاری نکنید! مرتباً هم ورزش کنید. حین این فعالیت‌ها، بدن شما هورمون‌های شادی و لذت را ترشح می‌کند که می‌توانند حس و حال‌تان را واقعاً خوب کنند.

تنهایی راحت‌ترند

افراد فسوق العاده باهوش در زمان‌هایی که با دیگران در ارتباط اند، احساس ناراحتی می‌کنند. آنها واقعاً درگیر رسیدن به هدف‌های‌شان هستند و برای همین ممکن است به راحتی فرصت وقت‌گذراندن با دیگران را از دست بدهند. به گفته‌ی روانشناسان آنهایی که به صورت هدفمند با خانواده و دوستان وقت می‌گذرانند در زندگی خیلی بیشتر احساس شادی و رضایت می‌کنند. این خیلی مهم است که تجربیات و احساسات خود را با دیگران شریک شوید، چون ارتباط برقرار کردن واقعاً مهم است.

منبع: www.bartarinha.ir

گام موثر برای خود باوری



چرا به خودباوری احتیاج دارید؟

خودباوری برای هر کسی

ضروری است. تا حالا چند

بار پیش آمده که کاری را که می‌خواستید نکرده‌اید یا چیزی را که دوست داشته‌اید، حتی امتحان نکرده‌اید، فقط به این دلیل که به قدر کافی خودتان را باور نداشته‌اید؟

خیلی‌ها نمی‌توانند توانایی‌های خودشان را باور کنند، چون دیگران آنها را باور ندارند. ولی همانطور که الینور روزولت، استادانه بیان کرده است:

هیچ کس نمی‌تواند حس حقارت و ناتوانی را به شما القا کند، مگر این که خودتان با او موافق باشید.

با این حال همیشه شک و تردیدهای ناخواسته، راه‌شان را به ذهن شما پیدا می‌کنند. مثل مهمان ناخوانده‌ای که چون یک بار از او پذیرایی کرده‌اید، دیگر دست از سرتان بر نمی‌دارند. تردیدهایی مثل:

واقعاً می‌توانم این کار را بکنم؟

- دیگران از من بهتر و باهوش‌ترند و صلاحیت بیشتری برای

انجام این کار دارند.

- اگر من این کار را بکنم یا این حرف را

بزنم، دیگران چه فکری می‌کنند؟

- موفقیت برای دیگران است، نه برای امثال من!

اگر بعضی وقت‌ها برای باور کردن توانایی خودتان به

مشکل بر می‌خورید، این نکات را بخوانید، به آنها فکر کنید، لذت ببرید و آنها را تمرین کنید!

۱. یادتان باشد که خودباوری، یادگرفتنی است

درجه‌ی خودباوری شما روی سنگ حک نشده، پس غیر قابل تغییر نیست. همه‌ی ما انعطاف پذیریم و می‌توانیم تغییر کنیم. حتی می‌توانیم فراتر از انتظارات مان پرواز کنیم. به یاد داشته باشید که وقتی به دنیا آمدید هیچ «می‌توانم» و «نمی‌توانم»ی در ذهنتان وجود نداشت. بعد ذره ذره، زندگی به شما یاد داد که چطور خودتان را محدود کنید. شما هیچ وقت از یک بچه نمی‌شنوید: «من آدمی نیستم که بتوانم...» آنها هنوز یاد نگرفته‌اند که افق‌های دیدشان را محدود کنند و هنوز تحت تأثیر آدم‌هایی که بدبینی از سرپایشان می‌بارد قرار نگرفته‌اند.

اولین قدم این است که فکرهای محدودکننده‌ای را که در طول



سرگرم کننده خواهد بود.

۴. قدرت‌های برترتان را تقویت کنید

قدرت‌های فراطبیعی قهرمان‌های مشهور را در نظر بگیرید و قبل از این که روزتان را شروع کنید آنها را برای خودتان بنویسید. این قدرت‌ها ممکن است هر چیزی باشند، حتماً سرعت فوق‌العاده، توانایی بالا رفتن از دیوار، پرواز کردن، دید اشعه‌ی ایکسی... یا هر چیزی که به ذهن‌تان رسید. دارید از خودتان می‌پرسید چرا این کار را به شما پیشنهاد می‌کنم؟ دلایل این است که «مجهز کردن» ذهن‌تان با فکر کردن به این ویژگی‌های مثبت واقعاً می‌تواند در رفتارتان مؤثر باشد.

علاوه بر این قدرت‌های فوق‌العاده، همه‌ی ویژگی‌های مثبتی را که به ذهن‌تان می‌رسد بنویسید. نه فقط آنهایی که در خودتان

زندگی در مورد خودتان در ذهن‌تان به وجود آمده پیدا کنید و همه را دور بریزید.

۲. به صدایی که در سررتان فکرهای منفی را تکرار می‌کند

توجه نکنید

وقتی دچار تردید می‌شوید یک لحظه بایستید و گوش کنید. به آن صدای کوچک منفی در درون‌تان توجه کنید و ببینید این صدا واقعاً صدای کیست؟ صدای والدین‌تان؟ صدای بچه‌های زورگسوی مکتب؟ مجموعه‌ای از صداها متنوع زیاد، مربوط به زمان‌ها و اشخاص مختلف؟ یک چیز مسلم است: این صدای خود انتقادگر درونی در اصل صدای شما نیست. ممکن است خودش را طوری جا زده باشد که فکر کنید هست، ولی این صدا واقعاً مربوط به شما نیست.

به خودتان بگویید: این صدای من نیست! بعد آن را به چالش بکشید و به تدریج سعی کنید کاملاً آن را نادیده بگیرید.

۳. نقاط ضعف را به نقطه‌ی قوت تبدیل کنید

امبو، شخصیت کارتونی بامزه‌ای را که همه به خاطر گوش‌های بزرگش مسخره‌اش می‌کردند یادتان هست؟ این تمسخر باعث شده بود، که او از گوش‌های بزرگش متفرد بشود. ولی با گذشت زمان او توانست از همین گوش‌ها استفاده کند و دیدگاهش را تغییر و به وضع موجودش رضایت بدهد.

اگر به جای تمرکز بر داشته‌ها و توانایی‌هایمان بر کمبودها و مشکلات مان تمرکز کنیم، فرصت خودباوری را از دست می‌دهیم. نباید فکر کنیم که بسی عیب و ایرادیم؛ ولی البته با تمرکز بر نقاط ضعف برجسته، و بدون تلاش برای اصلاح آنها و بدون توجه نقاط قوت مان هم به هیچ کجا نمی‌رسیم.

حتماً اگر لجباز و ستمج هستید، نکته‌ی مثبت آن را در نظر بگیرید. اگر از سماجت درست بهره بگیرید تبدیل می‌شود به عزم و سرسختی. اگر مشکل‌تان این است که زیاد نگران می‌شوید، باید بدانید که روی مثبت این ویژگی آن است که قدرت تخیل قوی‌ای دارید و می‌توانید از آن به نفع خودتان استفاده کنید.

هر باور منفی‌ای را که در مورد خودتان دارید در نظر بگیرید و با کمک خلاقیت‌تان آن را طوری برگردانید که به یک نکته‌ی مثبت تبدیل بشود. (دامبو و گوش‌هایش را به یاد بیاورید.) این کار برای‌تان



سربر می آورد و نمی گذارد تصمیم درست را بگیرید، تصور کنید خودتان (آن بخش هوشیار خودتان)، مربی آن بخش سرکش و نگران وجودتان است؛ این همان کسی است که باید با او مشورت کنید. فکر کنید اگر یک نفر که با تمام وجود او را باور دارید دچار شک و تردید می شد به او چه می گفتید؟ بعد بنشینید و همان حرف ها را به خودتان بزنید.

پس اگر دارید برای مصاحبه ی شغلی می روید و ناگهان «صدای خودتان» را می شنوید که شروع به بیان تردیدهایش می کند، چند دقیقه وقت بگذارید. بنشینید و چشم هایتان را ببندید و به عنوان مربی، خودتان را راهنمایی کنید:

«ببین، تو از پستش بر میای. طبیعی است که نگران باشی، ولی این فقط نشان می دهد که کاری که می خواهی بکنی برای اهمیت دارد. تو همه ی تجربه و صلاحیت لازم را داری. حالا دیگه ناله کردن بس است، بلند شو و انجامش بده! حتی اگر نتوانی این کار را به دست بیاری، باز هم با نشان دادن تمام تلاش ات باعث افتخار منی.»

در ذهن تان یک مربی موقر، با رفتار دوستانه و ژک گو را مجسم کنید. مثل آدمی که می شناسید، یا دوست دارید شناسید. حرف زدن با خودتان به عنوان یک نفر دیگر (البته

می بینید، بلکه هر ویژگی ای که به نظرتان مثبت است. هر صبح، قبل از خروج از خانه آنها را بنویسید. حتماً فهرست من می تواند شامل این موارد باشد:

قدرت، وقار، آرامش، هوش، شوخ طبعی، سخاوتمندی، تیزهوشی، کاریزما، جاذبه ی جنسی، خوشرویی، شهرت، اراده و این فهرست را می توان همین طور ادامه داد. من از شما نمی خواهم که روی ویژگی هایی که دارید، یا حتی بعداً می خواهید به دست بیاورید تمرکز کنید، فقط می خواهم توجه تان را روی کلمات بگذارید. هر روز چند دقیقه برای نوشتن آنها و چند دقیقه برای نگاه کردن به این فهرست وقت بگذارید. اشکالی ندارد اگر فهرستتان هر روز تکراری باشد. به معنی ای که هر کدام از این کلمات واقعاً برای شما دارند، فکر کنید.

تعجب می کنید وقتی ببینید چطور همین کار ساده، ضمیر ناخودآگاه شما را تجهیز می کند.

۵. مربی انگیزه بخش خودتان باشید

اگر شک و تردید با قیافه ی زشتش از درون شما



در خلوت ذهن‌تان) در چنین شرایط پُرسرخی، باعث می‌شود که اعتماد به نفس‌تان به سرعت بالا برود.

۶. تمرین کنید که خودتان را به جای قهرمان‌ها بگذاری

گذاشتن خودتان به جای قهرمان‌ها، تمرین بسیار خوبی برای افزایش خودباوری است.

یک بار پس‌ریجه‌ای را درمان کردم که مبتلا به اِمیتوفوبیا (در مورد او، ترس از استفراغ کردن دیگران) بود. او برای من در مورد زمانی گفت که خواهرش مریض بوده و او به شدت ترسیده است. بعداً متوجه شدم، که او عاشق فلم‌های آرنولد شوارزینگر است. من با او در مورد این که آرنی اگر در موقعیت او بود چطور با بیماری خواهرش کنار می‌آمد صحبت کردم. من این پس‌ریجه را از طریق هپنوتیزم وادار کردم ببیند که چطور این مرد قوی اتریشی تبار (شخصیت مورد علاقه‌ی او) قهرمانانه با استفراغ کردن دیگران کنار می‌آید! بعد پس‌ریجه را وادار کردم واقعاً تصور کند، که خودش آرنولد است و ببیند در این صورت چطور با بیماری دیگران و چنین شرایطی برخورد می‌کند.

او توانست با «وام گرفتن» از ویژگی‌های شخصیتی قهرمان مورد علاقه‌اش و حفظ آنها برای خودش، بر فوبیای مسختی که او را رنج می‌داد چیره شود. برای این پس‌ریجه راحت‌تر بود که تصور کند آرنی با بیماری دیگران کنار می‌آید، نه خودش. او ذره ذره، رفتار خون‌سرد، آرام و قاطع قهرمانش را در خودش شکل داد.

به موقعیتی فکر کنید که کمبود خودباوری شما را بازداشته است. بعد قهرمان خودتان را تصور کنید (قهرمان شما ممکن است هر کسی باشد، از رهبران جهانی و قهرمان فلم‌ها گرفته تا آدمی که آخر همین خیابان خودتان زندگی می‌کند) چشمان‌تان را ببندید و مجسم کنید که او چطور «قهرمانانه» با همین موقعیت کنار می‌آمد. بعد چند لحظه تصور کنید که جای او هستید؛ در همان شرایط و موقعیت، ولی شما آن قهرمان هستید. این کار را تا زمانی که حس کردید می‌توانید ویژگی‌های او را در خودتان به وجود بیاورید ادامه بدهید.

۷. یک تصویر قوی از خودتان بسازید

صرف متقاعد کردن خودتان به اینکه می‌توانید کاری را انجام

بدهید برای رسیدن به خودباوری کافی نیست. خودباوری حقیقی زمانی به دست می‌آید، که به تدریج بتوانید به درجه‌ای برسید، که خودتان را در حال آرامش اجتماعی ببینید؛ در حالی که کاری را که می‌خواهید شروع کرده‌اید، کتابی که را می‌خواستید نوشته‌اید و یا هر چیز دیگری را که لازم بوده باور داشته باشید انجام داده‌اید و همان آدمی شده‌اید که می‌خواستید.

ایسن عادت را برای خودتان به وجود بیاورید، که هر روز چند دقیقه بنشینید و چشم‌هایتان را ببندید و خودتان را ببینید که با قاطعیت، آرامش و قدرت رفتار می‌کنید. این تمرین تصویرسازی قوی به این معنی است که شما می‌توانید از خودتان یاد بگیرید که چطور اعتماد به نفس و خودباوری داشته باشید، و طوری عمل کنید که شانس موفقیت‌تان به حداکثر برسد. تصور کنید دارید خودتان را در تلویزیون می‌بینید. بعد آن «شما»یی که در تلویزیون است یادتان می‌دهد که چطور با خودباوری عمل کنید. خواهید دید که هر چه بیشتر این تمرین را تکرار کنید، بیشتر شبیه آن آدمی می‌شوید که در صفحه‌ی تلویزیون می‌بینید.

منبع: www.chetor.com

افغانستان؛ گنجینه‌ای از گیاهان دارویی



در قدیم به دلیل نبودن داروهای کیمیایی، دانشمندان و اطباء به استفاده از گیاهان دارویی برای درمان امراض مختلف روی می‌آوردند، که این نشان دهنده پیوند تاریخی استفاده از داروهای گیاهی با آغاز پیدایش بشر است.

گیاهان دارویی به گیاهانی اطلاق می‌شود، که یک یا برخی از اندام‌های آنها حاوی مواد موثره بوده و علاوه بر مصرف تازه‌خوری یا فراوری شده آن، خواصی را نیز برای درمان بسیاری از بیماری‌ها دارا می‌باشند. گیاهانی مانند آویشن (Thyme)، مارچوبه، زنجبیل و سیر و زعفران از این قبیل گیاهان هستند.

دانشمندان بزرگی مانند ابن سینا، ابوریحان بیرونی، رازی، جرجانی و خاندان بختیشوع در زمره افرادی هستند، که از گیاهان دارویی برای درمان بیماری‌ها و امراض استفاده می‌کردند.

امروزه با شیوع بیماری‌های مختلف و ناامیدی مردم از داروهای کیمیایی، بازار گیاهان دارویی داغ است. این مسئله بخصوص در کشورهای در حال توسعه با جامعه‌ای سنتی، بیشتر به چشم می‌خورد. افغانستان کشوری است، که بیشتر مساحت آن را کوه‌های بلند

تاکنون ۱۳۳ نوع گونه گیاه دارویی در افغانستان شناسایی شده، که مورد استفاده داکتران قرار می‌گیرد؛ به نظر می‌رسد با توجه به اقلیم مناسب این کشور و شرایط مناسب برای پرورش گیاهان دارویی گونه‌های بیشتری نیز در آینده شناسایی شوند.

هرچند در همه جای دنیا، مردم با شنیدن نام افغانستان، به یاد طالبان، جنگ، درگیری، ناامنی، ویرانی و خشونت، می‌افتند و تنها این تصاویر در ذهنشان نقش می‌بندد.

اما واقعیت اینجاست، که با یک جستجوی ساده می‌توان به گنجی که در درون افغانستان قرار داشته و سرمایه‌ای عظیم برای این کشور به شمار می‌آید، پی برد با گنجی بنام گیاهان دارویی.

قدا مت گیاهان دارویی به قدمت پیدایش بشر

انسان‌ها همواره بر اساس تجربه، اندیشه و مقتضیات زمان خود از گیاهان دارویی و طب سنتی برای درمان بیماری‌های خود استفاده می‌کردند و از همان ابتدای خلقت، گیاهان دارویی در میان بشر جایگاه بسیار خوبی داشته است.



کوه‌ها و برخی مناطق دیگر رشد می‌کردند، استفاده می‌کردند. این فرهنگ در میان تمامی مردم این کشور جا افتاده و هنوز نیز مردم برای درمان امراض خود به این گیاهان اقبال بیشتری نشان می‌دهند.

تنوع و فراوانی گیاهان دارویی در افغانستان و اشتغال بیشتر مردم به جمع‌آوری آنها، دولت و مسؤولان این کشور را به این فکر انداخت تا از این سرمایه ملی استفاده کرده و از طریق صادرات گیاهان دارویی به کشورهای مختلف، برای افغانستان درآمد زایی کنند.

متخصصان و داکتران افغانستانی با تلاش شبانه‌روزی دست بکار شده و به شناسایی گونه‌ها و طبقه‌بندی آنها برای استفاده در درمان، پرداختند. به گفته مقامات، در دانشگاه کابل داکتران بسیاری در این امر مشارکت کردند. حتی برداشت این گیاهان نیز تحت نظارت گروه‌های متخصص انجام می‌شد.

صادرات گیاهان دارویی افغانستان به کشورهای دیگر یکی از منابع پول‌زایی برای افغانستان به شمار می‌آید. بطوریکه بنابر گفته وزارت کشاورزی و دامداری افغانستان، در سال جاری میزان صادرات گیاهان دارویی از افغانستان به خارج از این کشور، ۲۵ درصد افزایش یافته و ارزش آن به ۹۴ میلیون دالر رسیده است.

و سربه فلک کشیده احاطه کرده و تنها ۱۱ درصد آن زمین‌های قابل کشت است. این ویژگی امتیازی بزرگ برای رشد و پرورش گونه‌های متنوعی از گیاهان دارویی به شمار می‌آید.

به گفته بسیاری از کارشناسان وجود گونه‌های زیاد گیاهان دارویی یکی از سرمایه‌های ملی افغانستان به حساب می‌آید. این گونه‌ها در مناطق شمالی افغانستان تراکم بیشتری داشته و مردم در این مناطق درآمد خود را از طریق برداشت آنها بدست می‌آورند.

از تمامی خواص و اثرات مثبت گیاهان دارویی در درمان بیماری‌های مختلف که بگذریم باید به این نکته توجه کرد، که اثرات استفاده از گیاهان دارویی بر خلاف داروهای کیمیایی بسیار کند بوده و در مدت زمان طولانی‌تری اثرات مطلوب خود را بروز می‌دهد. همچنین باید توجه داشت، که استفاده بیش از اندازه از گیاهان دارویی می‌تواند اختلالات زیادی در فرد را سبب شده و یا حتی در برخی موارد نادر موجب مرگ فرد شود.

گیاهان دارویی به اشکال مختلفی مانند، تازه‌خوری، پراسس شده (بصورت پودر)، خشک شده یا کنسرو شده و یا بصورت دمنوش مورد استفاده قرار می‌گیرند.

صادرات گیاهان دارویی؛ صنعتی نوپا در افغانستان

به دلیل نبود امکانات در گذشته‌ها، اطباء و مردم برای درمان بیماری‌های خود از گیاهان دارویی که بصورت اتومات در دامنه‌های



صادرات گیاهان دارویی افغانستان به کشورهای اروپایی و آمریکایی

سالانه صدها تن گیاه دارویی به خارج از افغانستان صادر می‌شود. اما افغانستان همواره به دنبال گیاهان دارویی پاکستانی بوده است. به گفته مسئولین ذیربط، سالانه صدهزار تن گیاه دارویی مانند شیرین بیان و آنغوزه، از این ولایت به کشورهای روسیه، هند، آمریکا، آلمان، بلجیم و جاپان صادر می‌شود.

به گفته مسئولین، بیشترین گیاهان از ولایت‌های سمنگان، سرپل، جوزجان و سواحل دریای آمو جمع‌آوری می‌شود. درآمد بالایی که از طریق صادرات شیرین بیان به دست می‌آید، این گیاه خسارت‌های زیادی را به زیست بوم افغانستان وارد کرده و موجب تخریب زمین می‌شود.

رواج عطاری‌ها در افغانستان

این روزها در نقاط مختلف افغانستان عطاری‌های زیادی را مشاهده می‌کنیم، که با استقبال خوب مردم این کشور روبرو هستند. بیماران افغانستانی، بدلیل ارزان بودن گیاهان دارویی موجود در عطاری‌ها، داشتن عوارض کم برخلاف عوارض زیاد داروهای کیمیایی و مخارج کم درمان با گیاهان دارویی، به سمت آنها روی می‌آورند.

سازمان صحتی جهانی تخمین زده که بیش از ۸۰ درصد مردم افغانستان هنوز نیز به درمان‌های سنتی و گیاهان دارویی توجه خاصی دارند.

گیاهانی مانند شیرین بیان، آنغوزه، زعفران و زیره از گیاهان

اصلی هستند، که به خارج از افغانستان صادر می‌شود. با وجود تمامی منابع و ظرفیت‌های موجود در صادرات گیاهان دارویی افغانستان، اما همچنان برخی از مشکلات پیش روی این صنعت نوپا در افغانستان، اجازه رشد نمی‌دهد.

در ابتدا گروه‌هایی از متخصصان و داکتران بر روی گونه‌های دارویی در افغانستان کار می‌کردند. اما متأسفانه بعد از مدتی این روند متوقف شد. به نظر می‌رسد، فساد در دستگاه‌های مربوطه، نفوذ افراد قدرتمند، ضعف مدیریتی از سوی دولت و وجود دلال‌ها و اشخاص واسطه و جنگ دلائل توقف این کار بوده باشند. از طرفی ناامنی و نبود امنیت شغلی مردم افغانستان را که وارثان اصلی این سرمایه هستند را از آن محروم کرده‌اند.

خطر انقراض گونه‌های دارویی افغانستان

وجود کوه‌های زیاد و تنوع اقلیمی، موجب رویش خود روی گیاهان متنوع دارویی منحصر به فرد شده است و در صورت توجه مسئولین افغانستان به فرآوری و پرورش این گیاهان در شرایط مناسب، نه تنها نیاز دارویی این کشور در داخل مرتفع می‌شود، بلکه زمینه صادرات این محصولات به کشورهای دیگر را نیز فراهم می‌شود، که در این صورت برای افراد بسیاری زمینه اشتغال فراهم می‌شود.

از سویی دیگر نیز برداشت و فرآوری این گیاهان بصورت غیر کارشناسی می‌تواند ضربات جبران ناپذیری را به زیست بوم افغانستان وارد کرده و گونه‌های دارویی را با خطر انقراض روبرو کند.

بسته‌بندی؛ عاملی مهم در بازاریابی گیاهان دارویی افغانستان

از عواملی که در صادرات این گیاهان به کشورها نقش اساسی دارند، بسته‌بندی‌های مناسب و بازاریابی بوده که خود می‌تواند برند (نام تجاری) افغانستان در این زمینه را به جهان بشناساند. بنابراین با تدبیر و کمک دولت افغانستان، صنعت بسته‌بندی در این کشور می‌تواند راه خوبی را در پیش گرفته و گیاهان دارویی، این سرمایه عظیم افغانستان را که در دنیا زبانزد عام و خاص است، به جهانیان بخوبی عرضه کرده و از این طریق درآمدزایی و بازار مناسبی برای افغانستان در دنیا فراهم شود.

پنج راه یاد گرفتن زبان انگلیسی



- «یک مقاله خیلی خوب در مورد کارم پیدا کردم، ولی هیچ کس نیست، برام ترجمه اش کنه.»
- «این فلم زیرنویس فارسی نداره؟ من این طوری چیزی ازش سر درنمیارم.»

این روزها، مدام استفاده از زبان انگلیسی بیشتر و بیشتر می شود. ما می دانیم که گاهی برای موفقیت بیشتر در شغل و درس بهتر است، زبان انگلیسی بلد باشیم؛ اما چرا این دانستن تبدیل به عمل نمی شود؟ چرا به دنبال یادگرفتن این مهارت نمی رویم؟ به عنوان کسی که از مهارت دانستن زبان انگلیسی، برای موفقیت استفاده بسیاری کرده ام، همیشه آن را به اطرافیانم توصیه می کنم و معمولاً پاسخ های بسیار متنوعی هم دریافت می کنم. بعضی ها می گویند که برای یادگرفتن زبان، وقت کافی ندارند.

بعضی ها به دنبال یک زمان ایده آل یا یک مؤسسه خیلی خوب می گردند و با خودشان می گویند تا قبل از پیدا شدن چنین شرایطی، بهتر است کلاً به این موضوع نزدیک هم نشوند. بعضی ها فقط به دنبال یک روش خاص هستند. بعضی ها

یاد گرفتن یک زبان جدید شاید خسته کننده ترین کاری باشد که تا بحال قصد انجامش را داشته اید، اما وقتی که یک زبان جدید را یاد گرفتید تازه متوجه میشوید که چقدر لذت بخش است. راه های متعددی برای یادگرفتن این مهارت وجود دارد. می خواهیم برای شما از قوانین نانوشته یادگیری زبان بگویم که امیدوارم شما را به خواندن زبان با روشی مؤثر تشویق کند.

این قوانین را شاید در هیچ کتاب آموزش زبان پیدا نکنید، اما معتقدم که دانستن آن ها می تواند موانع یاد گرفتن زبان را از سر راه شما یا هرکسی که دوست دارید به زبان خواندن تشویقش کنید، بردارد.

- «یک شغل خوب برایت سراغ دارم. فقط یک شرط دارد، باید زبان بلد باشی.»
- «می دانی اگر تو کانکور درصد زبان رو بیشتر می زدی، شانس این که او دانشگاهی که می خواهی قبول شویدی، بیشتر می شد.»
- «تو انترنت سرچ کن و ببین راه حل او مسئله را پیدا می کنی؟ تو سایت های فارسی پیدا نکردی؟ سایت های انگلیسی را بگرد.»



چه کار کنیم؟

نکته اصلی این جاست که برای یادگرفتن زبان، راه‌های متعددی وجود دارد، که بعضی از آن‌ها اصلاً ربطی به شرکت در صنف‌های آموزشی ندارند.

۱. از یادگیری زبان لذت ببرید

درست است که در خیلی از شرایط، دانستن زبان دوم، نوعی مزیت محسوب می‌شود، اما به هر حال این موضوع اجباری نیست. همین اجباری نبودن، ما را را کمی پیچیده می‌کند، به این معنی که برای انجام دادن آن نیاز به مشوق بیشتری داریم. مهم‌ترین قانونی که در یادگرفتن چنین مهارتی وجود دارد این است که شما باید از آن لذت ببرید.

اگر به نظر شما صنف‌های آموزشی زبان خسته‌کننده هستند، می‌توانید نرم‌افزارها، فیلم‌های آموزشی یا حتی داستانی، فایل‌های صوتی، کتاب‌های داستان و هزار و یک نوع روش دیگر را امتحان کنید. تنها یادتان باشد که از روشی استفاده کنید که لذت‌بخش باشد؛ در غیر این صورت ممکن است، انگیزه‌تان را برای انجام آن از دست بدهید.

۲. چند رسانه‌ای عمل کنید

مهم است که برای یاد گرفتن زبان، همه مهارت‌ها را یاد بگیرید. برای رسیدن به این هدف بایستی از همه روش‌های ممکن برای یادگیری استفاده کنید. بسیاری از ما ممکن است در برخی مهارت‌ها، معمولاً خواندن متن‌های انگلیسی، بهتر از مهارت‌های دیگر، مثل صحبت کردن یا نوشتن، باشیم.

ممکن است چند ترم خواندن زبان انگلیسی را امتحان کرده باشند و بعد آن را کنار گذاشته باشند؛ اما چیزی که پشت بسیاری از این بهانه‌ها می‌شود حس کرد، این باور است که یادگیری زبان کار مشکلی است و احتمالاً از پشش برخواهند آمد.

آیا واقعاً مشکل است؟

وقتی به کسانی نگاه می‌کنیم، که به راحتی متن‌هایی به زبان‌های دیگر را می‌خوانند یا با مهمان‌های خارجی حرف می‌زنند، یادگرفتن یک زبان خارجی کار مشکلی به نظر می‌رسد. شاید یکی از مشکلات اصلی در راه یادگرفتن زبان انگلیسی این است، که ما به صورت همه یا هیچ فکر می‌کنیم؛ یعنی این که انتظار داریم با روشی جادویی و سریع زبان را به صورت حرفه‌ای و کامل یاد بگیریم.

خیلی از ما ممکن است از مزایای دانستن زبان در حد متوسط، خبر نداشته باشیم. چه قدر عالی بود اگر روشی آسان و سریع پیدا می‌شد که ظرف مدت کوتاهی ما را تبدیل به کسی می‌کرد که به زبان انگلیسی کاملاً مسلط است!

یکی دیگر از دلایلی که باعث می‌شود، ما از یادگرفتن زبان استقبال نکنیم، این است که یادگرفتن زبان را نوعی درس خواندن می‌دانیم و درس خواندن کار خیلی ساده‌ای به نظر نمی‌رسد. زبان یادگرفتن در چشم ما شبیه رفتن به صنف، تمرین حل کردن، امتحان دادن و... است. کارهایی که بسیاری از ما، بعد از تمام شدن مکتب یا دانشگاه ممکن است کنار گذاشته باشیم. حالا برگشتن به آن شرایط خیلی دل‌پذیر به نظر نمی‌رسد.



۴. تا جای ممکن از آن چه یاد گرفته‌اید، استفاده کنید. مهم نیست که چه قدر زبان یاد گرفته‌اید، تلاش کنید از همان مقدار که آموخته‌اید، استفاده کنید. می‌توانید به اخبار زبان انگلیسی گوش کنید. کتاب‌های ساده بخوانید، جمله‌های ساده بسازید و در زندگی روزمره به کار ببرید. سعی کنید به سایت‌های انگلیسی سر بزنید و همیشه با خودتان یک واژه‌نامه داشته باشید تا هر واژه‌ای را که نمی‌دانستید، همان موقع یاد بگیرید. این کار به شما کمک می‌کند که بیشتر متوجه تغییر خود بشوید.

۵. مسیر پیشرفت در یادگیری زبان مستقیم نیست. یادگیری زبان، مثل حرکت کردن در یک جاده صاف و مستقیم که انتهای آن مشخص باشد، نیست. شما نمی‌توانید بگویید که برای یادگرفتن کامل زبان، باید ۱۰۰ کیلومتر راه را طی کنم و من حدوداً ۳۰ کیلومتر رفته‌ام. درست است که برای یادگیری زبان پله‌ها و سطح‌هایی تعرف می‌کنیم و حتماً می‌گوییم که من در دوره مقدماتی قبول شدم و فالانی در دوره پیشرفته؛ اما نکته این جاست که یادگیری زبان به صورت مستمر و پله‌به‌پله اتفاق نمی‌افتد.

به این معنی که ممکن است شما مدتی به یادگیری زبان ادامه بدهید و تغییری را احساس نکنید. خیلی‌ها به همین دلیل در اوایل یادگیری زبان، از یادگرفتن دست می‌کشند. اما بعد در شرایطی دیگر، ناگهان خودتان را در حالتی پیدا کنید که با یک گردشگر خارجی در حال صحبت هستید و او راهنمایی می‌کند یا برایش از فرهنگ خود می‌گویید، بدون این‌که در این کار مشکلی داشته باشید.

منبع: www.alamto.com

این شرایط شبیه شرایط درختی است که بعضی شاخه‌هایش پر از برگ و بعضی شاخه‌هایش خالی باشند. در چنین شرایطی، شما کمتر می‌توانید از تجربه دانستن یک زبان دیگر لذت ببرید؛ پس تلاش کنید تا از همه امکانات آموزشی برای یادگرفتن زبان استفاده کنید. تماشای فیلم‌های آموزشی و داستانی برای رسیدن به این هدف بسیار مناسب هستند.

۳. میان‌بری وجود ندارد

گاهی اوقات ما برای یادگرفتن یک موضوع جدید، مثل زبان صبر می‌کنیم، زیرا ناخودآگاه امیدواریم روشی آسان و ساده و به اصطلاح میان‌بر برای آن پیدا کنیم. خیلی از ما به دنبال یادگیری زبان نمی‌رویم، به این دلیل که قله را نشانه می‌گیریم و از خودمان انتظار داریم که ظرف چندماه به کسی تبدیل شویم که به اندازه افراد بومی انگلیسی زبان، خوب حرف می‌زند.

متأسفانه وقتی بحث یادگرفتن مهارت‌ها، به خصوص مهارت دانستن یک زبان دیگر، پیش می‌آید، پیشرفت تدریجی و تمرین اجتناب‌ناپذیر به نظر می‌رسد. راهی به جز این که برای آن وقت بگذارید وجود ندارد و روش‌های فشرده و کوتاه‌مدت، به این دلیل که امکان تمرین کافی وجود ندارد، اثربخشی بسیار کم‌تری خواهند داشت.

به همین دلیل است که باید بتوانید از روشی که برای یادگیری زبان به کار می‌گیرید، لذت ببرید. یادتان باشد خودتان را برای این که به سرعت در یادگیری زبان پیشرفت کنید، تحت فشار نگذارید.

۱۰ دانستنی جالب در مورد موسیقی



۶. ویولن استرادیواریوس با قیمت ۱۵/۹ میلیون دلار، گران ترین آلت موسیقی دنیا است.

۷. موسیقی که برای مدت زیادی در ذهن شما باقی می ماند و شما آن را نا خودآگاه با خود می خوانید، earworm یا کرم گوش نام دارد!

۸. گروه موسیقی بیتلز توانایی خواندن متن موسیقی را نداشتند.

۹. برای اولین بار در سال ۲۰۱۵، میزان فروش موسیقی های عرضه شده برای دانلود از نسخه های موجود بر روی CD پیشی گرفت.

۱۰. بر اساس یک تحقیق، کودکان هنگام شنیدن آواز و موسیقی نسبت به گوش دادن به یک صحبت حدود دو برابر آرام تر خواهند بود.

موسیقی یکی از چیزهایی است، که محال است هیچ انسانی دوست نداشته باشد. سبک های مختلفی که در موسیقی وجود دارد سلاقی مختلفی را به خود جذب می کند.

۱. گوش دادن به موسیقی در هنگام ورزش کردن به شکل قابل توجه ای عملکرد بدنی را افزایش می دهد.

۲. شرکت وارنر موزیک ۸۲ میلیون دلار را برای حق امتیاز استفاده از موسیقی "تولدت مبارک" در رسانه ها به دست آورده است.

۳. ضربان قلب شما هنگام گوش دادن به موسیقی متناسب با ریتم و نوع آن موسیقی تغییر می کند.

۴. گل ها با شنیدن موسیقی می توانند سریع تر رشد کنند.

۵. متن آهنگ های خواننده مشهور، الویس پرسلی توسط خود او نوشته نشده است.



موجوداتی با توانایی های عجیب و غریب



این پروانه ها دهان ندارند و به همین دلیل زیاد زنده نمی مانند

نوعی ماهی شبیه خوک که وارونه شنا می کند

این ماهی وارونه شنا می کند به همین دلیل دهانش بالای چشم ها و بعد از شاخک هایش قرار دارد. این ماهی در عمیق ترین نقاط دریا زندگی می کند، بالا و پایین شنا می کند و آب را از بینی خارج می کند.



این ماهی وارونه شنا می کند، به همین دلیل دهانش بالای چشم ها و بعد از شاخک هایش قرار دارد.

شیطان تاسمانی ناراضایتی اش را با باز کردن دهان

نشان می دهد و چربی خود را در دمش ذخیره می کند

شیطان تاسمانی هنگامی که می ترسد دهانش را باز می کند و چربی بدن را در دمش ذخیره می کند. نام این حیوان را به خاطر روزه های ترسناکی که در مقابل دشمن می کشد شیطان گذاشته اند.

برای مواجه شدن با شگفتی های دنیا نیاز نیست به سیاره دیگری سفر کنید موجودات زیادی با قدرت های فراواقعی روی کره خاکی وجود دارند، که با دیدنشان شگفت زده خواهید شد. با این ابرقدرت ها و استعدادهای شگفت انگیزشان آشنا شوید.

حلزون گاستروپود با زره آهنی

آیا می دانستید ۹۵ درصد موجودات زیر دریا هنوز ناشناخته باقی مانده اند؟ chrysomallon squamiferum نام حلزونی است که در محل زندگی اش یعنی اعماق دریا به یک مکانیزم دفاعی نیاز دارد و به همین بدنش دارای زره آهنی است تا از خودش در مقابل حرارت



مواد مذاب زمین محافظت کند.

حلزون گاستروپود با زره آهنی از خودش در مقابل حرارت مواد

مذاب زمین محافظت کند

پروانه ای که دهان ندارد و به جای غذا به تولید مثل

فکر می کند

این پروانه از خانواده lepidoptera در اروپاست و گاهی اوقات با پرنده ها و خفاش ها اشتباه گرفته می شود. آن ها بعد از تبدیل شدن به پروانه تنها چند روز زنده هستند تا بتوانند جفت یابی و تولید مثل کنند. این پروانه ها دهان ندارند و به همین دلیل زیاد زنده نمی مانند.

این نوع مگس پوستی دارد که هوای زیادی ذخیره می کند

حیوانی که روی بدن خودش جلبک پرورش می دهد و از آن ها تغذیه می کند

در جلبک ها حشراتی زندگی می کنند که به گیاهان نایتروجن می دهند. هر یک بار در هفته تنبل از درخت پایین می آید و مدفوع می کند. مدفوع تنبل دربردارنده تخم این نوع حشرات است و روی زمین باقی می ماند. این حشرات روی پوست تنبل پرواز می کنند و باعث رشد جلبک هایی روی بدن آن می شوند که تنبل آن ها را می خورد.



این حشرات روی پوست تنبل پرواز می کنند و باعث رشد جلبک هایی روی بدن آن می شوند

خرچنگ بدون چنگ

این خرچنگ چنگال ندارد و به همین دلیل برای محافظت از خودش گیاهان سمی را بر می دارد و به سمت دشمن پرتاب می کند.



خرچنگ بدون چنگ برای محافظت از خودش گیاهان سمی را بر می دارد و به سمت دشمن پرتاب می کند

اسلو لوریس (لوریس تنبل) زیر بغل سمی خود را می لیسد و به سمت دشمن تف می کند

اسلو لوریس به محض این که احساس خطر کند مایع شفاف



شیطان تاسمانی هنگامی که می ترسد دهانش را باز می کند و چربی بدن را در دمش ذخیره می کند

عنکبوتی که قورباغه ها را برای حفظ تخم هایش به کار می گیرد

عنکبوت از قورباغه محافظت می کند و به او غذا می دهد در عوض قورباغه با شکار مورچه ها و حشرات از تخم های عنکبوت محافظت می کند.



عنکبوت برای محافظت از تخم هایش از قورباغه محافظت می کند و به او غذا می دهد

مگسی که با لباس غواصی به شکار می رود

این نوع مگس پوستی دارد، که هوای زیادی ذخیره می کند و هنگامی که می خواهد شیرجه برود لباسی از هوا دورش شکل می گیرد، تا بتواند جلبک های دریایی را در آب های شور بخورد.



بازسازی می کند.



سمندر آجدار می تواند دوباره بعضی از اعضای بدنش را بسازد

پلیکانی که بینی ندارد و با دهان نفس می کشد

پلیکان حدود ۳۰ لیتر آب در دهانش جا می دهد و بعد از شکار ماهی، آب را بیرون می ریزد و شکار را می خورد.
پلیکان حدود ۳۰ لیتر آب در دهانش می دهد و بعد از شکار ماهی، آب را بیرون می ریزد و شکار را می خورد

دلفین ها زبان ارتباطی خودشان را دارند

دلفین ها از زبان خاصی برای ارتباط برقرار کردن استفاده می کنند و هر کدام اسم دارند. آن ها از باله های خود برای راه رفتن روی زمین استفاده می کنند. دلفین در هوش و استعداد با انسان ها قابل مقایسه هستند.
دلفین ها از زبان خاصی برای ارتباط برقرار کردن استفاده می کنند و هر کدام اسم دارند

لک لک Shobill با منقار کفشی می تواند ساعت ها

بدون حرکت بماند

لک لک منقار کفشی شبیه دایناسور بالدار با قیافه ای خنده دار است. عادت های عجیب این پرنده نشان می دهد، که از نسل حیوانات منقرض شده است. این پرنده می تواند ساعت ها بدون حرکت بماند. او برای خنک نگه داشتن تخم خود آب دهانش را روی آن می ریزد و چشم هایش دنیا را به شکل سه بعدی می بیند.
لک لک منقار کفشی شبیه دایناسور بالدار می تواند ساعت ها بدون حرکت بماند

منبع: bedunim.ir

از پوستش خارج می کند. سپس آن را با آب دهان ترکیب می کند و برای تف کردن به سمت دشمن آماده می شود. این مایع سمی مشکل آلرژیک ایجاد می کند.



اسلو لوریس زیر بغل سمی خود را می لیسد و به سمت دشمن تف می کند

جغد سوراخ نشین که در زیر زمین زندگی می کند

این جغدها در حفره های زیرزمینی که حیوانات دیگر ساخته اند زندگی می کنند و در کنار حفره مقدار زیادی کود می ریزند و از آن طعمه خوبی برای به دام انداختن حشرات می سازند. بنابراین جغدها بدون این که خانه خود را ترک کنند غذا می خورند.



این جغدها در حفره های زیرزمینی که حیوانات

دیگر ساخته اند زندگی می کنند

سمندر آجدار که دنده های خودش را به سمت

دشمن پرتاب می کند

این ویژگی خاص سمندر آجدار ما را یاد شخصیت ولورین در فلم مردان ایکس می اندازد. این حیوان زمانی که احساس خطر کند دنده های سمی خودش را به سمت دشمن پرتاب می کند.
سمندر آجدار زمان احساس خطر دنده های سمی خودش را به سمت دشمن پرتاب می کند

سمندر آجدار می تواند دوباره بعضی از اعضای بدنش را بسازد و اگر دست و پایش را از دست بدهد دوباره یک دست یا پای جدید



دریچه تصاویر



فرنگ



سالنگ



دریای کوچه؛ شاهراه بدخشان



قرغه؛ ولایت کابل

کمتر پرداخت کنید
بیشتر صحبت نمایید!



افغان بیسیه
AFGHAN WIRELESS



ماهانه

1200 دقیقه
300 افغانی

*233*4*1#

برای غیر فعال سازی: *233*4*2#



@myawcc



www.afghan-wireless.com

152





افغان بیسیم
AFGHAN WIRELESS

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

4G LTE

زندگی سریعتر
زندگی بهتر

بسته های 3 جی با سرعت 4 جی

مدت اعتبار هر بسته 30 روز میباشد.

دانلود کنید.



حالا این اپلیکیشن را از



HD
VOICE



@myawcc

www.afghan-wireless.com

152
(HPS 24)

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.

Website
www.afghan-wireless.com
Contact No

+93 (0) 703 181818

magazine@afghan-wireless.com
Annotation

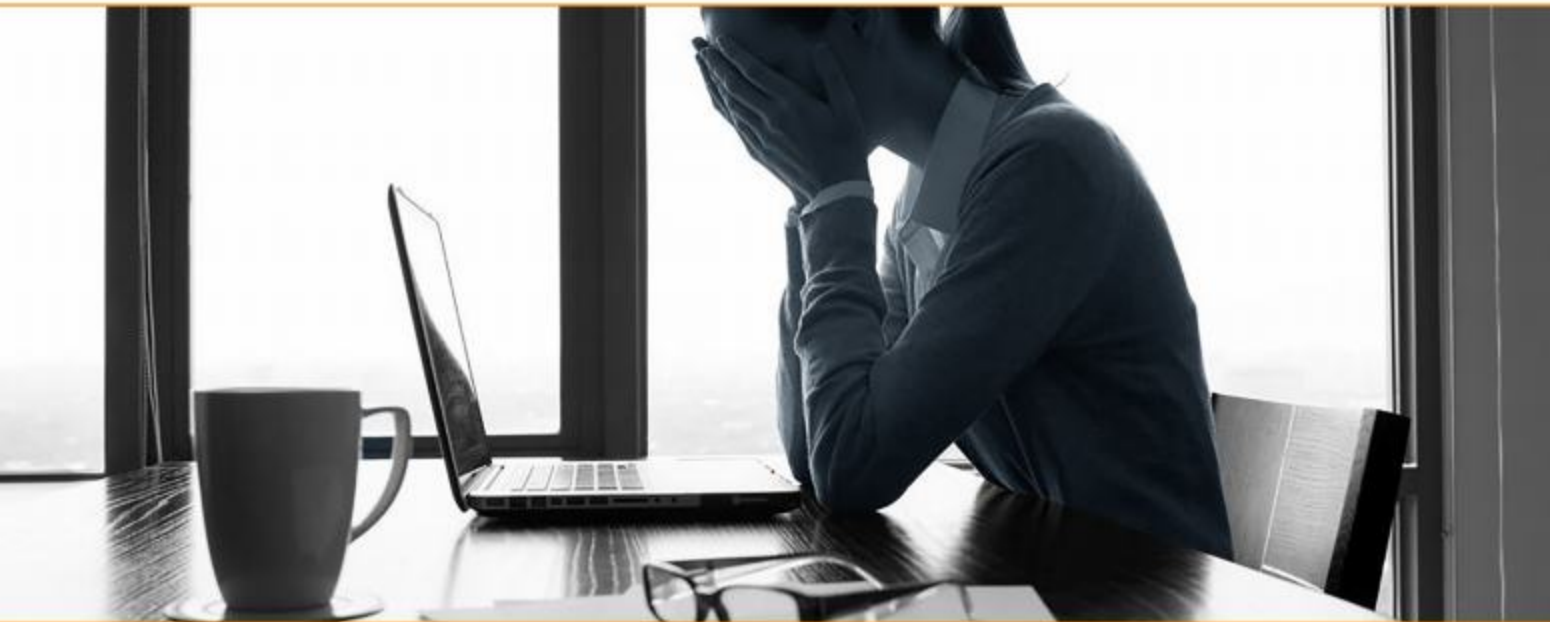
- Afghan Wireless Monthly accepts your suggestions, comments and sound objections.
- Afghan Wireless Monthly holds the right to Accept, reject, change or modify any article without informing the writer.
- Afghan Wireless Monthly most welcomes Articles from writers, social workers and economists.
- Except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



Afghan Wireless Monthly
Cultural, Social, Economic and Scientific
Tenth year - 102nd Edition
July 2018

**Table of contents**

What to Say (and Not Say) When an Employee Is Depressed	2
How Is Uranium Enriched?	5
What Does Chlorine Really Do to Your Body?	7
Want to secure your website? Here's where to start	9
Home Alone: A short story	11



» **What to Say (and Not Say) When an Employee Is Depressed**

Depression isn't limited to a few. Over 300 million people, globally, suffer from it. This means it's quite likely that you know someone who is currently in its grasp, and it isn't pleasant. Left untreated, depression can literally be deadly. You don't want to let anyone suffer without help.

But, what can you do in an office setting? What should you do? I spoke with psychologist and licensed marriage and family therapist, Lori Whatley, about the best things to do. Dr. Whatley shared some insights that you will find valuable.

When should you speak up and ask a coworker or employee if she needs help? Or should you?

Dr. Whatley starts out with a reminder that depression is an illness, just like cancer. We don't wait around to help someone who has cancer saying, "oh, she'll get better on her own." Of course, approaching a co-worker can be difficult, and many of us would opt to wait, but, she says "Waiting for the coworker to come to you would not be a good idea as it is understood that the earlier depression is addressed the better the treatment results and due to the stigma, most people simply will not address this issue with a coworker. Likely, they will suffer in silence."



What do you say?

This, of course, is the difficult part. Knowing you should say something and actually saying it are two very different things. Dr. Whatley suggests the following ideas:

- First, you will want to express your concern for the employee.
- Direct your comments only to the behaviors that you can see. For instance, “I’ve noticed you are not completing your work on time and sometimes not at all.” Acknowledging that change in behavior is helpful for example, “and it really is not like you to leave work unfinished as you are normally the first to finish assignments and then request more.”
- Next you will want to offer them help. Example: if there is something going on in your life that is causing you this issue we have a super employee assistance program where you may find confidential support.

Dr. Whatley advises that you have the information for your company EAP posted in the breakroom or other place where it is obvious and available. And offer to help an employee set up the support she needs. Making

appointments when you’re depressed can be overwhelming, so offer to help.

What are things you should not say?

Snap out of it! Dr. Whatley says, “Depression is the No. 1 health problem in most countries. It is real and requires treatment to recover. Snapping out of it is not an option. This is no time to be brave or try to manage this alone, asking for help takes courage but it is a necessity.”

What can you do to support an employee with depression?

Dr. Whatley emphasizes that you should encourage the person with depression to get help “as there is no reason to suffer from depression with excellent treatment available in most countries today as depression is at an epidemic level.”

It’s important that you see this as an illness and not a character flaw. She says, “Depression is an illness that robs one from the meaning of life. Therefore it is important to help the depressed person see their value



and importance to you and the company. Help to remove the stigma by helping the depressed one to understand that they did not DO anything to become depressed. Depression is an illness. You are not more at fault for having depression than if you had, diabetes or cancer.”

What suggestions do you have for accommodating employees with depression?

Depression can be covered by the Americans with Disabilities Act, and so you may actually need to make accommodations legally. While the process should always be interactive--a dialogue between the employee and the company--Dr. Whatley had some suggestions:

“Reasonable accommodation can include things such as part-time work or job restructuring. Proper support for employees suffering from depression can decrease absenteeism and an increase in work performance which is a benefit to the workplace as well as the employer and employee.”

What are other things we should know?

Dr. Whatley answered the question I

should have asked originally: how can you tell when someone is depressed. She gave these symptoms:

- decreased productivity
- morale issues
- lack of cooperation
- safety problems and accidents
- absenteeism
- frequent complaints of being tired all of the time
- complaints of unexplained aches and pain
- alcohol and drug use

She added, “These symptoms should not be shrugged off as “nothing.” Treatment is readily available through EAP and through this treatment 80 percent of the people dealing with depression can make significant improvements. Many symptoms can be removed in a matter of weeks. Seeking help is a sign of great wisdom.”

While you can't force an employee to receive help, you certainly should offer. Keep Dr. Whatley's ideas in mind when you notice any of the above symptoms in your employees.

Source: www.inc.com



Uranium enrichment is one of the key steps in building nuclear weapons. Only a certain type of uranium works in nuclear reactors and bombs. Separating that type of uranium from the more common variety requires a great deal of engineering skill, despite the fact that the technology needed to do it is decades old. The challenge lies not in figuring out how to separate uranium, but in constructing and running the equipment needed for the task.

Uranium atoms, like the atoms of every element, occur in nature in varieties called isotopes. (Each isotope has a different number of neutrons in its nucleus.) Uranium-235, an isotope that makes up less than 1 percent of all-natural uranium, provides the fuel for nuclear reactors and nuclear bombs, while uranium-238, an isotope that makes up 99 percent of natural uranium, has no nuclear use, said Russell Nietert, an associate laboratory director for nuclear science and engineering at Argonne National Laboratory in Argonne, Illinois.

The key to their separation is that atoms of uranium-235 weigh slightly less than atoms of uranium-238.

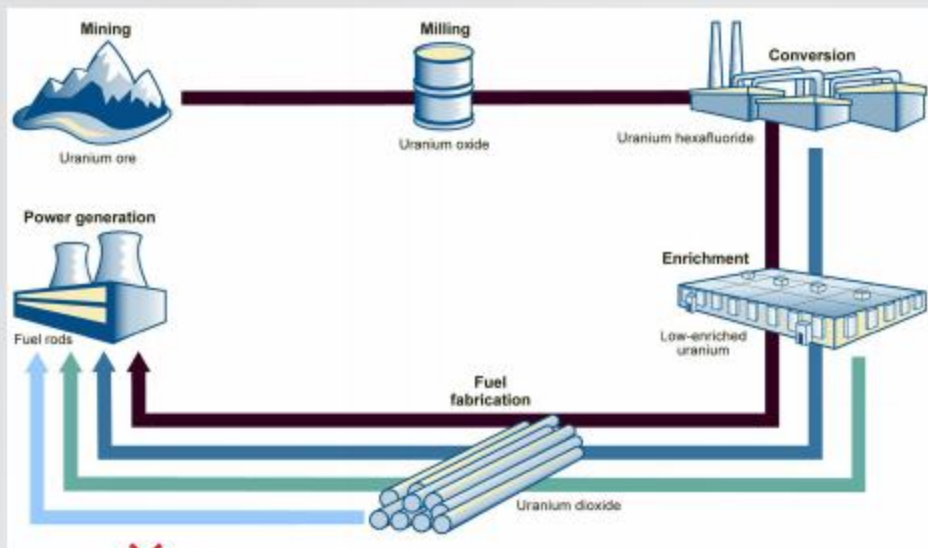
To separate the tiny quantity of uranium-235 that is present in every natural sample of uranium ore, engineers first use a chemical reaction to turn the uranium into a gas, said

» **How Is Uranium Enriched?**

Jeff Binder, the isotope production program manager at Oak Ridge National Laboratory in Oak Ridge, Tennessee.

Then, the gas is put into centrifuge tubes – cylindrical tubes the size of a person or larger. Each tube is spun on its axis at incredibly high speeds, pulling the heavier uranium-238 gas molecules into the center of the tube, leaving the lighter uranium-235 gas molecules closer to the edges of the tube, where they can be sucked out, Binder told Live Science.

Each time the gas is spun in a centrifuge, only a small amount of uranium-238 gas is removed from the mixture, so the tubes are used in series. Each centrifuge pulls out a little bit of uranium-238, and then passes the slightly refined gas mixture onto the next tube, and so



on, until many hundreds of thousands of spins later, the gas remaining in the tube is almost entirely composed of uranium-235, Binder said.

“You know the end of Indiana Jones [Raiders of the Lost Ark] where they are storing things and you can’t see the end of it? That’s what these buildings look like,” said Jerry Klein, who was a business manager of the isotope production program at Oak Ridge National Laboratory at the time Live Science first reported on the story. “Just row after row of centrifuges. Just hundreds and thousands of them.”

After separating the gaseous uranium-235 through many centrifuge steps, engineers use another chemical reaction to convert the gas uranium back into a solid metal,

Klein said. That metal can then be shaped for use in either reactors or bombs.

Because each step only purifies the uranium gas mixture by a small amount, nations can only afford to run centrifuges that are engineered to the highest levels of efficiency, said Nietert. Otherwise, producing even a small amount of pure uranium-235 becomes prohibitively expensive.

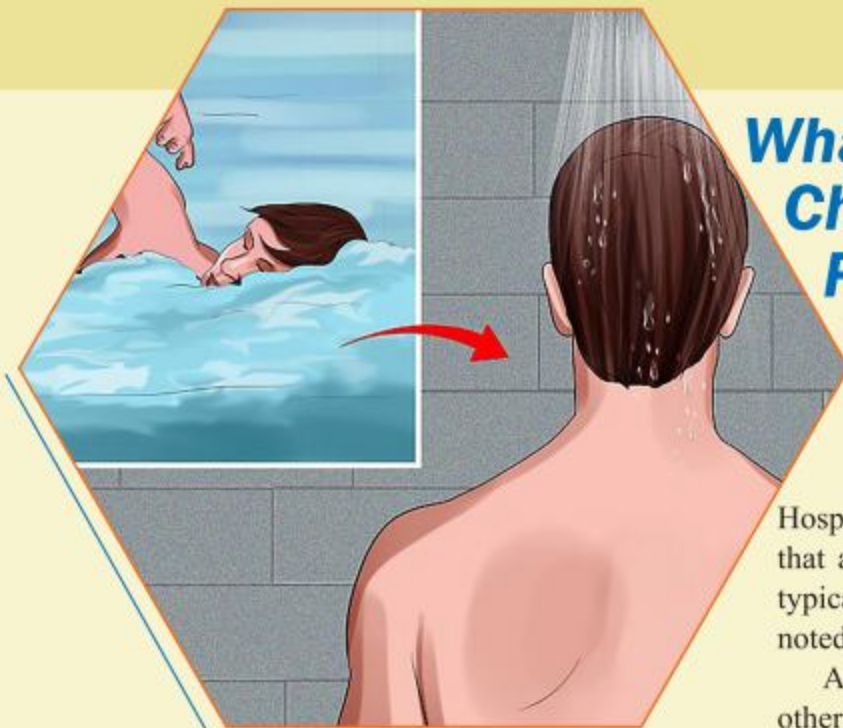
And designing and making those centrifuge tubes requires a level of investment and technical know-how beyond the reach of many countries, said Nietert. The tubes require special types of steel or composites to withstand the extreme pressures of rotation, must be perfectly cylindrical to maximize efficiency, and are manufactured

by specialized machines almost as difficult to build as the tubes themselves, Nietert said.

To put the endeavor of separating uranium into perspective, take the example of the building of the bomb that the United States dropped on Hiroshima. The United States needed 137 pounds (62 kilograms) of uranium-235 to make the bomb, according to “The Making of the Atomic Bomb” (Simon & Schuster, 1995).

Separating those 137 pounds from almost 4 tons of uranium ore took place in world’s largest building and used 10 percent of the entire country’s electricity, Nietert said. It took 20,000 people to build the structure, 12,000 people to operate the facility, and cost more than \$500 million, in 1944, to equip it, according to “The Making of the Atomic Bomb.” That’s around \$7.2 billion in 2018 dollars, according to the Bureau of Labor Statistics.

Source: www.livescience.com



What Does Chlorine Really Do to Your Body?

Imagine a summer breeze. What smells are wafting in the wind? It could be the salty smell of the ocean, a burger sizzling on the grill or, if you're poolside, the chemical stench of chlorine.

Of course, chlorine is a necessary element for summer fun; after all, you wouldn't want to take a dip in a swimming pool without it. The chemical helps keep us safe from an otherwise bacteria-filled soup of pool water and pee. (Fun fact: That swimming-pool smell you associate with chlorine isn't actually chlorine at all but a compound called trichloramine, which forms when chlorine reacts with pee and sweat.)

But is chlorine dangerous?

It's true that "too much chlorine can cause a lot of [skin] irritation," said Dr. Ana Duarte, the director of dermatology at Nicklaus Children's

Hospital in Miami. But the amounts that are used in swimming pools are typically not a cause for worry, she noted.

An overchlorinated pool, on the other hand, can cause eye irritation, dry out the hair and skin (by stripping them of natural oils), and sometimes cause color-treated hair to turn shades of green, Duarte told Live Science. Because of this, it's important to have the right levels of chlorine in the pool, she said.

Excess chlorine in the pool can sometimes also cause small amounts of vapor to come out of the water, which "can trigger [a person's] asthma," Duarte said, though she noted that she doesn't think this effect is too common.

"Perhaps it could happen in a freshly chlorinated pool or a super-chlorinated [one]," she said. But as overeager swimmers may recall, pools are typically closed right after pool keepers chlorinate the water so that some of those vapors can diffuse, she said. (In high concentrations, chlorine gas is known to be very poisonous. In World War I, for example, chlorine



gas was used as a chemical weapon. Inhaling large amounts of the gas is poisonous and could cause what's called a pulmonary edema, or fluid buildup in the lungs, according to the New York State Department of Health.)

Recommendations from a dermatologist

In general, swimmers need not worry about chlorine. "If you're in a pool situation, in general, it's safe," Duarte said. "And if you do get a little bit of minor irritation, you can certainly shower off right after the pool and apply a good moisturizer to replenish some of those natural oils" that the chlorine may have stripped away.

Even if you don't rinse off, the consequences won't be dire, she said: You may end up with a bit of dry skin or brittleness in your hair.

People who spend a lot of time in the pool, such as competitive swimmers or pool-

loving kids, could have more of their natural oils stripped off their skin, in which case moisturizing can be very helpful, Duarte said. She specifically recommended using cream or ointment moisturizers rather than lotions. She also suggested using moisturizers that contain ceramides, which are natural oils in our skin.

To ward off eye irritation while swimming, "you can always wear goggles," she said. "If you don't want to wear the goggles, then maybe [you can use] some lubricating eye drops afterwards." And for sensitive hair, it can sometimes help to pretreat your hair with oil before getting into the water or to wear a swimming cap, Duarte said.

And infants older than a few months need not fear the pool. Following "the immediate period after birth ... everybody's skin more or less develops the same quality and the same protective barriers," Duarte said. "So, I think the main thing with small infants is definitely avoiding peak sun hours and enjoying the pool early, and [making] sure the kids have swimming lessons and [that] they're supervised." Those things worry doctors more than the chlorine, she added.

Indeed, perhaps a more pressing concern is that globe of warmth that shines on us day after day. Don't forget to put on sunscreen and make sure you reapply, especially if you're swimming, Duarte said.

Source: www.livescience.com



Website Security



Want to secure your website? Here's where to start

Some of your website's security may be covered by your hosting company and they should always be your first call if anything were to happen.

However, you should always check what they do and don't cover because at the end of the day you are responsible for your website's security. Even the smallest of SMEs and micro-businesses require security.

It's not always the case that the person or bot that is hacking you is after your business. You could be the weak link in a chain that leads to the real goal. Your business may be in a nice office on a brand-new business park but your website is in the meanest, most corrupt part of town there is.

1) Who or what am I protecting?

This is the first thing you need to ask yourself when adding security to your website. What is the most business-critical aspect and what can you realistically afford to protect it. In terms of who, there are two main groups you need to think about protecting.

- Your neighbors: Chances are you will start out on a server with a few neighbors, either through shared hosting or VPS. If you or a neighbor gets hacked, others on the server can become affected. Hacks can take up huge resources which slows the other sites down.

- Your visitors: There have been examples in the past of websites having malware attached to their pages without the business being aware. This has resulted in malware being downloaded onto the visitor's computer stealing everything from passwords to personal information. Beyond the reputational damage, you may be liable for any data protection breaches. Which brings us to the "what am I protecting?" part.



- **Data protection:** Data protection is vital to any business. Not only are you liable for any loss or abuse of personal data, there's also the issue of business-critical information. If you lose data, such as client information or payment information, how long will it take for your business to recover? And how much will that cost you financially especially after the GDPR roll out?

2. SSL certificates

SSL stands for Secure Sockets Layer. It's a protocol that creates secure connections between a server and the person who is accessing the site, known as the client. SSL use a cryptographic system to encrypt information being passed between the client and server. Generally, you can tell if a website has a valid SSL Certificate as the URL begins with HTTPS rather than HTTP and contains the padlock symbol.

- **When do I need SSL?** If you collect any credit or debit card details you absolutely need SSL certificates. If, however, you use third party payment processors, such as PayPal, you don't need to. This is because your website won't actually hold any of the financial information. Similarly, if your website collects any personal information or has a login form for visitors, you should have SSL. This ensures any information gathered by your site is secure, encrypted, and protects the privacy of your visitors. Additionally, Google offers a ranking boost for sites with an SSL Certificate.

- **Shared versus private?** Most hosting providers will offer shared SSL certificates. Shared SSL is intended to be used in situations where you want a secure connection to your server that is not used by the public. This is because shared SSL does not use your domain name. Instead it will

use the URL of the hosting company you use. Although cost effective, it can be confusing for visitors and may make them uneasy about sharing their information. Private SSL certificates are matched to your own domain name. Your URL will appear in the address bar of a browser. If you need SSL because you are collecting personal information through your site, you should probably look at getting a private SSL certificate.

3. Web application firewalls (WAF)

WAFs (Web Application Firewalls) monitor the traffic before it reaches web application, analysing requests to filter harmful traffic or traffic patterns. WAFs are a common security control utilised by businesses to protect against impersonations, zero-day threats, and other known vulnerabilities and attackers.

Not surprisingly, they are usually offered as an option for bigger websites as they can be tricky to put in place (due to the level of expertise require) and are relatively expensive especially for SMBs.

Source: www.techradar.com



Home Alone: A short story

It was a dark and stormy night. I was alone at home and about to go to bed, when I saw a scary shadow figure at my window.

“Who’s there” I shouted.

Suddenly there was a flash of lightning followed by thundershower.

I saw a lion’s face followed by a scary thunderous roar at the window. It looked like the lion from the local circus that had been announced missing on the television news channel. I felt very scared. I ran to my bed and pulled my blanket over my head. I started to shout for my parents but there was no reply. Then I remembered they were at a late night party.

I peeped out of my blanket but it was too dark to see anything. Then I heard footsteps.

They were getting louder and louder. Soon the footsteps died off.

The grand father clock struck 12. I went back to bed and tried to sleep, but couldn’t. I felt too frightened. I sat up my mind full of scary thoughts. After some time passed, finally I fell asleep.

I woke up only after eight in the morning and switched on the TV news. I was excited to see the lion was already trapped in the wee hours of the morning by the ring master of the circus. I felt very much relieved after the news.

Later I narrated the whole incident to my parents.

They were dumb shocked and decided in future not to leave me alone at home during night.

Source: www.english-for-students.com