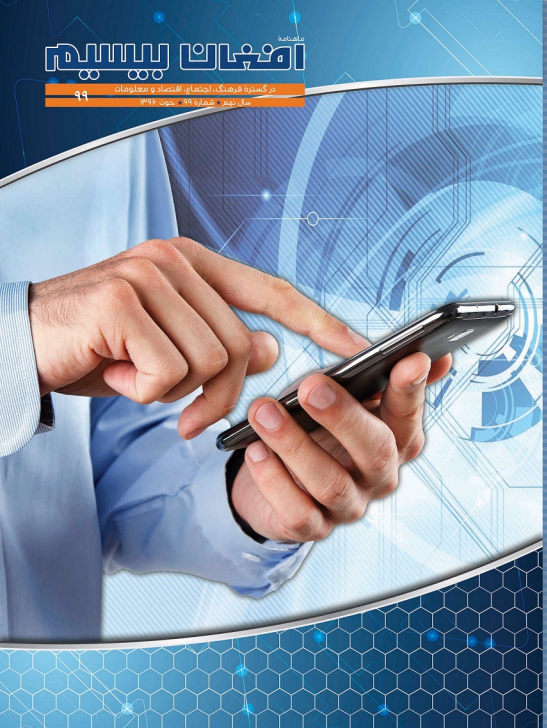
ماهنامه

افغان بیسیم

در گستره فرهنگ، اجتماع، اقتصاد و معلومات

۹۹

سال نهم • شمارۀ ۹۹ • حوت ۱۳۹۶



Afghan Wireless

Monthly

Economic, Scientific, Cultural & Social Magazine

Ninth year - 99th Edition - February & March 2018




افغان بیسیم
AFGHAN WIRELESS
4G LTE
زندگی سریعتر
زندگی بهتر
250 افغانی
1 جی بی
در صفحه پیام 1GB برشته و به 151 ارسال نمایید
400 افغانی
3 جی بی
در صفحه پیام 3GB برشته و به 151 ارسال نمایید
600 افغانی
5 جی بی
در صفحه پیام 5GB برشته و به 151 ارسال نمایید
800 افغانی
7 جی بی
در صفحه پیام 7GB برشته و به 151 ارسال نمایید
1100افغانی
10 جی بی
در صفحه پیام 10GB برشته و به 151 ارسال نمایید
1800افغانی
16 جی بی
در صفحه پیام 16GB برشته و به 151 ارسال نمایید
مدت اعتبار هر بسته 30 روز میباشد.
HD VOICE
@myawcc
www.afghan-wireless.com
152


HD VOICE
تماس به تمام شبکه های داخلی
0.99 افغانی
هر 30 ثانیه
برای اشتراک: #1*5*255*
تماس از افغان بیسیم به افغان بیسیم 0.75 افغانی هر 30 ثانیه
برای مشترکین سیم کارت های 2.99 ، تاب سیم و یگ بر سه
فیس روزانه 1 افغانی | برای لغو اشتراک: #2*5*255*
افغان بیسیم
AFGHAN WIRELESS
ارتباط دهندهٔ افغانستان
Connecting Afghanistan
4G LTE
@myawcc
www.afghan-wireless.com
152

ماهنامهٔ
افغان بیسیم
در گسترهٔ فرهنگ، اجتماع، اقتصاد و معلومات
سال نهم ◆ شمارهٔ ۹۹ ◆ حوت ۱۳۹۶

فهرست مطالب

۲	چشم انداز
۳	از هشتم مارچ روز جهانی زن طی محفلی در شرکت...
۵	مصاحبه با کمال الدین مستان شاعر و نویسنده
۸	جایگاه تکنالوژی معلوماتی در آموزش
۱۰	٦ نوآوری که از نظر بیل گیتس جهان را تغییر خواهند داد
۱۲	انترنت ماهواره‌ای چیست و چگونه کار می کند؟
۱۶	ولې باید له خپل خیرک تیلیفون ساتنه وکړو؟
۱۹	امنیت اپ ستور و گوگل پلی ستور
۲۱	اهمیت شبکه‌های اجتماعی
۲۳	عینک آفتابی جدیدی که می تواند مستقیماً در...
۲۴	څـه دول د خپل تجارت لپاره له منفي نیوکو ګټه واخلو؟
۲۷	چگونه یک کارآفرین شجاع و موفق شویم؟
۲۹	پرسش‌های رایج دربارهٔ بیت کوین (Bitcoin)
۳۱	آیا واقعاً ثروت همه چیز است؟
۳۴	برنده گان جایزهٔ نوبل اقتصاد
۳۶	فلم‌ها چگونه می‌توانند باعث رونق صنعت ...
۳۸	چگونه یک کارمند حرفه‌ای استخدام کنیم؟
۴۰	گلشن شعر
۴۲	آغاز سال جدید تعلیمی؛ چالش ها و راه های حل
۴۴	دوینو پور
۴۷	معـــرفـــی ولایت کـــابـــل
۵۰	آزادی رسانه‌ها در متون حقوقی
۵۲	۱۰ اشتباه در آداب معاشرت
۵۵	میزان تحمل تنهایی در زنان و مردان
۵۶	چگونه به افراد افسرده کمک کنیم؟
۵۸	تفاوت مردان و زنان در محیط کار
۶۱	په لیکنه کې د سرلیکنو عنوانونو د غوره کولو ارزښت
۶۳	موانع رسیدن به خوشبختی
۶۶	رفتـــاربـــاافـــرادگستـــاخ
۶۸	معلومات عمومی

صاحب امتیاز
شرکت مخابراتی افغان بیسیم

مؤسس
امین رامین

هیأت تحریر
ولی محمد سلطانی
سید زکریا هاشمی
عبدالرحیم دانش
محمد ناصر ناصری

خبرنگار
ویدا میرزایی

طراح و گرافیست
عصمت‌الله احراری

تایپ و کمپیوتر
کلیم الله نیازی

ادیتور پشتو
عبدالحق سمون

عکاس
رامین اکبری

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

وب سایت
www.afghan-wireless.com

تماس با ما
۱۸ ۱۸ ۱۸ ۷۰۳ (۰۰۹۳)
magazine@afghan-wireless.com

• ادارهٔ مجله افغان بیسیم از آثار نویسندگان، فرهنگیان و قلم بدستان استقبال می کند.
• اداره مجله پذیرای پیشنهادات، نظریات و انتقادات سالم خوانندگان خود می‌باشد.
• بجز چشم انداز و گزارشات مسئولیت سایر نوشته‌ها بدوش نویسندگان آن می‌باشد.

چشم انداز

عصر موجود که عصر انقلاب تکنالوژی معلوماتی و ارتباطات نامیده شـده اسـت، به قول مارشـال مک لوهان دانشمند کانادایی، جهان را به یک دهکده‌ای کوچک تبدیل و مردمان این کره خاکی را به هم نزدیک ساخته است. شرکت مخابراتی افغان بیسـیم به مثابه بزرگ‌ترین و پیشتاز ترین، این ارتباطات را با ارایه و پیشکش تسهیلات لازم فن‌آوری، ملت افغانستان را به جهان وصل نموده و خدمات با ارزش تکنالوژیکی را فراهم کرده است.

در جهان امروز اسـتفاده از تکنالوژی اطلاعات و ارتباطات و همزمان نفوذ آن در زاویه‌های مختلف زندگی بشریت سبب تحولات کلان در مناسبات حاکم بر جامعه بشری و انسانی شده است که از آن به حیث انقلاب اطلاعات و ارتباطات یاد می‌شـود. انکشاف روز افزون این پدیده و اسـتفاده از آن موجب شده است صفحه جدیدی در زندگی مردم افغانستان آغاز شـود و ورود به این دوره نیاز به تسهیلات و امکانات لازم است که مهم‌ترین آن عبارت از بسترسازی فرهنگی میباشد خوش‌بختانه شـرکت مخابراتی افغان بیسـیم این بستر را به حیث یک سازمان مخابراتی بزرگ با معیار های بلند و مدرن از طریق ارتباطات میان افراد و تلیفون همراه و نیز ایجاد بسـتر برای بهره وری از شـبکه ارتباط جهان‌گسـتر (انترنت4-جی) آماده نموده است.

آن‌چنان که گفته شـد عصر کنونی عصر ارتباطات اسـت. اطلاعات در زمان بسـیار کوتاه دو برابر و حتی چند برابر می‌شـود و در یک لحظه در تمام گوشه‌های جهان پخش و منتشر می‌شود. با تأثیر پذیری زندگی بشر از این پدیده می‌توان ادعا نمود که جهان وارد جامعه‌ی اطلاعاتی گردیده اسـت که بسـیاری از پژوهش‌گران و دانشـمندان جامعه اطلاعاتی را جامعه چند ساختی و چند وجهی می‌دانند که تمام لایه‌های آن ضرورت مبرم به اطلاعات دارد.

ترویج و گسـترش این فن‌آوری‌های مدرن و معیاری در واقع دریچه جدیدی را فرا روی مردم افغانسـتان و در مجموع جوامع بشـری باز کرد و این فـن‌آوری بر جنبه‌های مختلف حیات اجتماعی، فرهنگی و اقتصـادی مردم تأثیر مثبت برجا گذاشت. انتقال و پخش آگاهی که عنصر بنیادی در جهت ارتقای تمدن بشری می‌باشد یکی از این نکات برجسته به شمار می‌آید.

از جهت دیگر تمامی اندیشـمندان و صاحب‌نظران به این باورند که شـگوفایی و تعالی هـر جامعه در گروی وجود شهروندانی باسواد اسـت. تجربیات کشورهای مختلف نیز مؤید این نظر اسـت، تمامی جوامع عقب‌مانده جهان، یعنی همان کشـورهای جهان سـومی و در حال توسـعه، همواره از بی‌سوادی مردم خود رنج می‌برند. سـواد در واقع شالوده‌ی آگاهی‌ها، ظرفیت و توان افراد در کسـب دانش و زیربنای اعمال و امور زندگی آنان اسـت که از فیض و برکت تکنالوژی جدید برای مردم میسر شده است.

عصر تکنالوژی محتوای دنیای مجازی که در آن ارتباطات سرعت غیر قابل تصوری را رقم زده است به کمک دیجیتال سـازی امور زندگی غنی ساخته و امروز کتابخانه‌های آنلاین و نسخه‌های پی دی اف کتاب و تحقیقات تازه پژوهشگران جهان قابل دسـترس می‌باشد. این فرصت از طریق نسخه‌های چاپی در بسیاری از کشورهای عقب مانده مقدور نبود و اگر بود مدت زمانی زیادی را در بر می‌گرفت.

شرکت مخابراتی افغان بیسیم که به ابتکار خود افغان‌ها عرض اندام کرده است، یکی از بسترهای مهم در زمینه فراهم سـازی و بهره گیری از امکانات دنیای نو می‌باشـد. ارایه خدمات انترنتی 4G/LTE از تازه ترین فعالیت های این شرکت می‌باشـد و برای اولین بار در افغانستان تجربه می‌شود از دیگر دسـت آوردهای این شبکه مخابراتی شمرده می‌شود که در گوشه گوشه‌ای کشور مورد بهره برداری قرار می‌گیرد.



از هشتم مارچ روز جهانی زن طی محفلی در شرکت مخابراتی افغان بیسیم تجلیل به عمل آمد

از هشتم مارچ روز جهانی همبستگی زنان مانند سال های گذشته طی محفل باشکوهی در شرکت مخابراتی افغان بیسیم تجلیل به عمل آمد.

این محفل با حضور داشت محترم محترم امین رامین رینس شرکت مخابراتی افغان بیسیم، هیئت رهبری و تمامی کارمندان زن این شرکت و شبکه جهانی رادیو و تلویزیون آریانا برگزار گردید.

در ابتدای این محفل آقای امین رامین ضمن مبارکباد از این روز گفت:" از این روز در سراسر جهان و افغانستان همه ساله تجلیل به عمل میاید، جای بسا خوشی است که امروز زنان در افغانستان جایگاه خوبی دارند، سی فیصد پارلمان کشور را زنان تشکیل میدهد، در کابینه افغانستان وزرای زن داریم و در دیگر ادارات دولتی معین ها و رییس ها داریم که در راس ادارات کار می کنند".

وی افزود:" در سال 2002 زمانیکه شرکت مخابراتی افغان بیسیم ایجاد گردید در ابتدا تعداد محدودی از بانوان در این



شرکت کار میکردند و اما امروز ما بیشتر از 136 بانو را در افغان بیسیم و در حدود 56 نفر در رادیو و تلویزیون آریانا و آریانا نیوز داریم که در بخش های مهم و مختلف ایفای وظیفه می نمایند، که این نشان دهندۀ پیشرفت زنان است".

آقای رامین خاطر نشـــان نمود: " من همواره در کوشش این بوده ام تا شـرایط بهتر کاری را برای بانوان در این شرکت مساعد بسازم، در اثر همین ســعی و تلاش و تشویق خودم بود که سال گذشته یک نهادی را بنام نهاد اجتماعی بانوان شـــرکت مخابراتی افغان بیســیم تشکیل دادیم تا زنان بتوانند خود شان از حقوق خود دفاع نمایند".

در ادامه خوشحال آصفی رییس شبکه جهانی آریانا ضمن ایراد ســخن افزود: " زن را به عنوان یک انســان نه براساس ملحوظات و گرایشات جنسـیتی، بو، رنگ، نژاد، قوم، سمت، سیاه و سفید بلکه گذشـته از همه منحیث یک انســان باید احترام نمود، زیرا انســان



کرامت انســانی دارد، چون در افغانستان زن با فقر میسازد و با اشک می خوابد، آنچه ما در افغان بیســیم و آریانا برای شــما انجام دادیم بعنوان یک انسان بوده نه به عنوان یک زن".

وی ادامه داد: " در این دو شبکه 200 زن حضور پُر رنگ دارند و این حضور سمبولیک و نمادین نیست من امیدوار هستم روزی برسد که گفتمان شــرم و حیا دیگر برای انســان تعریف شود نه برای زن و روزی برسد که انتخاب حق زن باشد و آنچه در افغانستان می گذرد نقطهٔ پایان برایش داده شود و این زمانی صورت می گیرد که فرهنگ سازی بکنیم، با جهل، فقر فرهنگی وفقر جنسی مبارزه نماییم".

در ادامه خانم پریسا حق شناس در رابطه به ایجاد نهاد اجتماعی بانوان در شــرکت مخابراتی افغان بیســیم صحبت نموده افزود: " ما



خانم ها در شرکت مخابراتی افغان بیسیم با تشویش رییس صاحب این شرکت، نهاد اجتماعی زنان را ایجاد کردیم که هدف اصلی ما در قدم نخست رسیده گی به مشکلات کارمندان زن و در قدم دوم کمک به فامیل های بی بضاعت، مکاتب وغیره می باشد، اعضای این نهاد از زمان تأسـیس تا اکنون هر ماه مقدار صــد افغانی به این نهاد می پردازند و کارمندان قشـر ذکور نیز در این مورد با ما همکار هستند، اکنون ما بیشتر از 2 میلیون افغانی در حساب بانکی این نهاد داریم و بیشترین کمک در این عرصه را رییس صاحب انجام داده که از شان اظهار سپاس می نماییم".

در اخیر این محفل تحفه های ازجانب شرکت مخابراتی افغان بیســیم به کارمندان خانم اهدا گردید و از مهمانان پزیرایی گرمی به عمل آمد.





مصاحبه با کمال الدین مستان شاعر و نویسنده

گفتگو کننده: ویدا میرزایی

○ در آغاز لطف نموده خود را به خوانندگان مجلهٔ افغان بیسیم معرفی نمایید؟

● کمال الدین مستان هستم، زاده سال ۱۳۳۷ خورشیدی در کوه پایه های بلند ولسوالی چرخ ولایت لوکرنا ، لوی غر، لهوگرد قدیم یا لوگر امروز، مکا تب ابتدایه و لیسه را در چرخ وتحصیلات عالی ام را در پوهنخی زبان و ادبیات پوهنتون کابل (شبانه) به پایان رسانیدم.

کارهای من از همان اوایل مأموریت در مطبوعات وقت بوده، مدتی مسوؤل نشراتی مجله زنان افغانستان، مدیر مسؤول مجله آواز، فرهنگ مردم ومجله وزین هنر بودم. مدتی مسئول دیپارتمنت هنر وادبیات ریاست نشرات وزارت اطلاعات وفرهنگ، مسئول نشرات سالنامه وقت،مدتی مسئول اداره ی نطاقان رادیوتلویزیون وقت، ومدتی ۱۵ سال بحیث نویسندهٔ درامه (خانه ی نو زنده گی نو) درراديوی جهانی بی بی سی، بعداً آمربرنامه های ادبی رادیو تلویزیون واینک به حیث آمر اطلاعات رادیو افغانستان اجرای وظیفه می نمایم. ۱۸ کتبگونه های من ازطرف بی بی سی، مرکز تحقیقات علوم اسلامی، مؤسسه نشراتی دانش و وزارت اطلاعات وفرهنگ منتشر گردیده اند.

دو جایزه ازطرف رادیوی بی بی سی، جایزه اول شعر از طرف وزارت اطلاعات وفرهنگ وقت وجایزه دوم تحقیقی را نیز از طرف همین وزارت آنگاه وآن زمان گرفته‌ام.

○ شعر را از چه سنی و در چه قالبی شروع کردید و چه کسانی مشوق شما در این راه هستند؟

● از صنف پنج مکتب به سرودن آغاز کردم، مشوقین من سید بهایی جان صاحب زاده واستاد خلیل الله خلیلی که خداوند غریق رحمت شان کند بودند، بدین شکل که بهایی جان بمثابه بهترین شاعردر چرخ وتوابع آن حتی در منطقه شهرت داشت، آرزو داشتم که مثل جناب شان من هم شاعر شوم ونگاشته هایم را اصلاح وخیلی تشویقم می کرد واستاد خلیلی به خاطر

نشـر کتاب نی‌نامه مولانا یعقوب چرخی در جای ما محبوبیت خاصی داشت.

روزی که صنف پنج مکتب بودم، از رادیو شنیدم که استاد بزرگ «خلیلـی» دربـاره «البیرونی» که در کابل سـمیناربین المللی برای شـناخت او دایر گردیده بود حرف می زد، شـوق کردم از چرخ به کابل آمدم وبه شـکلی از اشـکال خانه استاد را درکارته پروان یافتم و پـس از دیدن او بلافاصله این مثنوی را برایش دادم:

ای خلیلی شاعر نامی ما + وی خلف رومی وجامی ما...

مرا به خانه برد و ۱۲ جلد کتـاب به من اهدا کرد و گفت: تو اگر نه سـرایی اینقدر گناه خواهد داشت مثل اینکه عمل قتل نا حق را مر تکب شده باشـی، ومن گفته های این جنابان را از نظر دور نینداختم .

○ چه زمانی متوجه وجود طبع شـاعری در خود شدید و انگیزه ای‌که چگونه قلم برداشتید و آغاز به سرودن شعر و نوشتن داستان کردید را در چه می بینید؟

● در جای ما مرد سرمایه دار ولی با مطالعه ی زنده گی می کرد، این مرد تمام کتابهایش را در اختیارم گذاشـت وگفت همه را وقایه کن، من هـر کتاب را بعد از خواندن وقایه کردم، روزی یک پارچه گک کوتاه نوشتم وبرایش جهت اصلاح سپردم، وی نهایت خشمگین شده گفت:" شعر مردم را دزدیده یی وآورده یی که اصلاح کنم ، برو ، دیگه این کار ها را نه کنی..) من برآمدم از حضور شـان وبا خود باور کردم که حتمن چیزی خوبی سروده ام واین درست زمانی بود که هنوز متعلم مکتب بودم. بعد ازآن به نوشتن شعر و داستان آغاز کردم که داستانهای : پیرهن قناویز ، دوراهی ... به زبانهای پشتو وفارسی نوشتم که همه در زمانش چاپ ومنتشر گردیده اند.

○ به نظر شـما نوشتن و قلم به دسـت گرفتن چیست؟ و چگونـه می توان قلم را به حرکت آورد و نقش نوشـتن در رفاه، پیشرفت و تمدن ها چی بوده؟

● نوشـتن تصویـری از آنچـی کـه در خمیـر وضمیر انسان‌های با کتاب وبا مطاله است می باشد، و زمانی‌که انسان با درک چیزی را با گوشـت وپوسـت خود لمس می کند از آن حرف می زند وآن همه گپ‌هایش را روی کاغذ می گذارد، واین خود فراگیری ارزش واهمیت نگارش وگرفتن قلم است، وهمین نوشتن اسـت که جامعه امروزی ما، آموزه های را از فراز وفرود زنده گی

جوامع گذشته به دست می آورد، تمدن گذشته را بمثابه زیر بنا در نظر گرفته آینده را به آن پایه گذاری می نماید، می خواهم بـه خواننده گان وعلاقه مندان مجله وزین افغان بیسـیم اذعان نمایم که به نظر من هر انسـان شاعراست فقط فرق آن با شاعر این اسـت که شاعراز تجربه وزن، موسیقی ، ردیف، قافیه و .... بر خوردار اسـت وبس مثلا وقتی شاعر در محیط ذهن وضمیر خود حلول می کند، آن شخصی‌که بود، نه می باشد، یعنی غرق حالات رومنتیک وعواطف می شود ودرآن حلول می کند، الی ختم سرود، کسی دیگر می شـود، یک سراینده ویا یک شاعر، بعد از سرودش یا بازگشـت به خود، می داند که خودش است واینک چیزی را آفریده اسـت که تخلیق اوسـت و هر قدری‌که حالات رومنتیک وعواطف به شـاعر اثر می گذارد، آن همه در شعرش خوانده می شود، این‌جا است که شاعر یک فرد استثنایی میگردد و گفته هایش نیزاز عوام متفاوت بوده وچیزی می باشـد که به نام سرود ویا شـعر یاد می شود، نو وکهنه بودن اثر به قول «فروغ فرخزاد»: بسته به نو بودن موضوع است نه قالب.

○ یکی از خاطـرات تان را از دورهٔ گوینـده گی در رادیو تلویزیون ملی به خوانندگان مجلهٔ افغان بیسیم بازگو کنید.

● یکی از خاطره های جالب مـن در رادیو تلویزیون این اسـت که زمانی در آن سوی سـالها که من در ریاست نشرات وزارت اطلاعات وفر هنگ کار می کردم ، نوکری اخبار ساعت پنـج عصر بودم ، یـادم آمد که نوکری اسـتم ، دویده از مطبعه دولتی برآمدم، حیران بودم که نـه دقیقه به اخبار مانده ، وآنگاه وآن زمـان موتر خیلی کـم بود، تصادفا، فرهـاد دریا، این مرد موسـیقی در موترفلوکس سبزش از پشت سـرم آمد، ار چند او را نه می شناختم، دست دادمش، تا ازناوقت شدن اخبار گفتم، گفت : هله که نا وقت اسـت ، در کمتریـن فرصت مرا به رادیو رسـاند ومن دویده طرف منزل با لا برای اخبار رفتم که آسـتین کرتی من در دستگیر دروازه بند وبه اصطلاح کنده شد، کرتی را به دست گرفته به سـروقت عقب مایک قرار گرفتم ، فرهاد دریا هر جا باشد مرهون لطف شان استم.

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

● مـن ازدواج کرده ام، خانم مـن دارای تحصیلات عالی از کشـور وهندوسـتان در بخش تکنالوژی طبـی ودارای آثاری مطبوعی در زمینه استند. پسـرکلانم در خارج از کشوردر حقوق وعلوم سیاسـی مصروف ماسـتری، دخترم در بیرون از کشـور مصروف تحصیل طب وپسر دیگرم تحصیلات عالی در کمپیوتر ساینس وپسر خوردم فارغ پولیتخنیک دولتی کابل وآخرین فرزندم یعنی دخترم محصل سال سوم پوهنځی زراعت پوهنتون کابل می باشـد، اما بعد از تشـریح فنون در زنده گی آنان را فارغ گذاشتم تا خود بیندیشـند وتصمیم بگیرند، «الفرد دوموسه» را که پدرش طب وحقوق را بنابر میل خود سرش خواند وتلاش کرد که دوکتور ویا حقوق دان شـود، اما نشـد، ادبیات را که به آن علاقه داشت خواند وبـه آن تا آخر عمر ادامه داد، اگر دوکتور ویا حقوقدان می شـد شاید امروز کتابخانه های معتبر فرانسه از آثار چون: منظومه رولا، بلوط آتشـین، عشـق را نه باید به شـوخی گرفت و .... او محـروم می بودند ، من اولاد هایم را به میل شـان و انتخاب آزاد گذاشته ام، استعدا را جبراً نه باید کشت.

○ رابطه فرهنگ و تکنالوژی مخصوصاً در عرصه مخابراتی را چگونه می بینید؟

● فرهنگ وتکنالوژی در هر عرصه ی که باشند ممد ومعرف همدیگرانـد، باید به صراحـت بگویم که در عرصـه تکنالوژی مخابراتی افغان بیسیم اولین وبزرگترین گامیست که در افغانستان با تحمل مشکلات زیاد گذاشـته شد وبرداشته شد، افغان بیسیم را بایـد پایه گذارصنعت مخابراتی در کشـور گفت، و توانسـت که با برداشـتن گام‌های اسـتوار خود افغانستان را با جهان پهناور وصل کند، یادم اسـت که مردم ما بـرای تلیفون وگرفتن ارتباط به خارج از کشـور به پاکسـتان می رفتند، اما با آمدن این طلیعه در کشور و آمد آمد شرکت‌های دیگر این معضله حل شد، اما افغان بیسیم همان‌طوریکه اول بود، اول است وباور دارم که اول خواهد بود. در اخیر ممنون از شـما قلم بدسـت جوان کشور بانو «ویدا میرزایی» عزیزکه حرف‌هـای پراگنده‌ی این حقیر را گوش دادید، موفق، سربلند وسـر فراز باشید با تمام دست اندر کاران مجله ی وزین افغان بیسیم.

○ یکی از نمونه های شعر خود را برای ما بازگو نمایید.

● این هم یکی دو نمونه ی از سروده های من :

تا خنده ی خدا

بیا که مثل ورقهای زرد پاییز
نبود بودنهای بهارنگاهت را برگ برگ می گیریم
وچشمهایم
از آمد شب تا رفت امید
ره خواب را به استعجاب می نشینند واما خوابها
چون مور چه گان گرسنه
دیوار کبود حریم چشمهایم را
چنان می دوند که غژ غژ پا ها شان
سکوت با تو اندیشیدن را در من می شکنند
بیا که بار دیگر
ازهم شویم باهم شویم تا آن گاهی که خدا می خندد.

***

یک چمن گلاب خواهم شبی که خواب شوی درکنارمن
یک میکده شراب شوی درکنارمن
سوگند هزاربارنهم سربه پای تو
بیرون گرازحجاب شوی درکنارمن
آنقدر برگ برگ نویسم ترا بدل
تا فصل شعرناب شوی درکنارمن
آنقدرفصل فصل نوبهارشوم ترا
تا یک چمن گلاب شوی درکنارمن
بگذارکه پیرانه سرچومن زسوزعشق
سر تا قدم شباب شوی درکنارمن
گه خوانمت بدل وگهی گیرمت به بر
گه صفحه گه کتاب شوی درکنارمن
مستان زدست عشق به بینی رسیده ام
ترسم نه که بی آب شوی درکنارمن

بوی سنگ

سال‌ها سـت که چون آه نفسگیرسکوت هر شب نیمه شب ازبرگ برگ حنجره ی زخمی عشـق ترا فریاد می شوم اما نمی‌دانم تو گل کدام کوهی ! که هنوزهم ازتو بوی سنگ می آید.



جایگاه تکنالوژی معلوماتی در آموزش

امروزه وسایل آموزشی، اعم از ساده یا پیچیده، به عنوان ابزاری برای ایجاد تسهیل در امر تدریس و یادگیری در نظام های آموزشی به کار می روند. این وسایل از حیث این که تئوری و عمل را با هم ترکیب کرده ،باعث ماندگاری یادگیری و تنوع بخشی در صنف درسی شوند ، دارای اهمیت هستند. با توجه به پیشرفت های علمی و تکنالوژیکی در عصر حاضر، وسایل کمك آموزشی به عنوان یك رابطه توانسته اند نقش خود را به خوبی ایفا کنند. این امر زمانی تحقق می یابد که معلمان مهارت های لازم را برای کاربرد این وسایل داشته باشند. سرچشمه تمام تحولات و نوآوری های آموزشی در جامعه، تجارب و نتایج تحقیقات علمی و عملی دانشمندان و صاحبنظران علوم اجتماعی و علوم تربیتی است. در نگرش جدید آموزشی، مکتب برای شاگرد است، نه شاگرد برای مکتب. بنابراین توجه به رغبت و پرورش عواطف و استعدادهای کودك بسیار مهم تر از دانشی است که کودك باید یاد بگیرد. در این بین مکتب مهم ترین مکان و شایسته ترین جایی است که نتیجه تجارب و یافته های دانشمندان مورد ارزیابی قرار می گیرد. در تمام نظام آموزشی، معلم نقش کلیدی دارد . انتظار جامعه از مکتب و معلم این است که نوجوانان را برای زنده گی واقعی در جامعه فردا تربیت کند. امروزه نگرش اندیشمندا ن نسبت به اهداف، فلسفه و مقاصد تربیتی به کلی دگرگون گردیده است. این تحولات و تفاوت اندیشه ها به سبب نتایج حاصل از کاربرد روش های تعلیم و تربیت در گذشته، نیازهای جامعه امروز و پیش بینی نیازهای جامعه فردا بوجود آمده است. یادگیری زمانی اتفاق می افتد که عوامل چیزی در کنار هم قرار گیرند از قبیل : فضای آموزشی، محتوای آموزشی، قوانین و مقررات ، وضع جسمی و روحی معلم و سایل کمك آموزشی. استفاده از وسایل کمك آموزشی در جریان تدریس باعث می شود که مطالب مطرح شده در ساخت شناختی شاگرد جا بگیرد و دانش آموز به یادگیری معنی دار نائل شود.

حالا برای شفاف کردن امر آموزش، متنوع کردن وسایل فرآیند تدریس و روشن کردن مطالب درسی، استفاده از وسایل کمك‌آموزشی توسط معلمان امری اجتناب‌ناپذیر است. دانش‌آموزان با استفاده از وسایل کمك‌آموزشی به فرآیند یادگیری و تدریس عینیت می‌بخشند و به آسانی در جریان تدریس به فراگیری آموخته‌های جدید می‌پردازند. وسایل کمك‌آموزشی زمینه لازم را برای یادگیری در دانش‌آموزان به طور گسترده می‌آورند و دانش‌آموزان خود را در فرآیند تدریس و یاددهی به حساب می‌آورند، وسایل آموزشی، اعم از ساده و پیچیده، به عنوان ابزاری برای ایجاد تسهیل در امر تدریس و یادگیری در نظامهای آموزشی به کار می‌روند. این وسایل از حیث





این‌کـه تئوری و عمل را با هم ترکیب کـرده، باعث ماندگاری یادگیری و تنوع بخشـی در صنف درس می‌شوند حائز اهمیت‌اند. باتوجـه بـه پیشـرفتهای علمـی و تکنالوژیکـی در عصر حاضر، وسـایل آموزشی به عنوان یك رابط توانسته‌اند نقش خود را به خوبی ایفـا کنند. بدیهی است اگر معلمان مهارتهای لازم را برای کاربرد این وسایل داشته باشند، اثربخشی آنها بیشتر خواهد بود.

یادگیری امری بسـیار پیچیده و مستلزم دخالت عوامل متعدد است و زمانی اتفـاق می‌افتد که این عوامل در کنار هم باشـند. امر یادگیـری در محیط صنف درسی، به طور اخص، دارای اهمیت و حساسیت بیشتری است.

در حال حاضر تکنالوژی جدید در کلیه نهادهای اجتماعی به منظور افزایش بازده وکارایی وپاسـخگویی به نیازها و مشکلات انسان به کار گرفته شده است. حدود این کاربرد ومیزان کارایی آن به رشـد وتوسـعه فرهنگی هر جامعه بستگی دارد. بین کشـور های در حال رشد و رشد یافته در کاربرد تکنالوژی جدید تفاوت وجود دارد.در کشور های رشد یافته تکنالوژی از درون و به ویژه نهادهای آموزشی آن جوامع بر خواسته است در حالی که مشکلات عینی ونیاز های آنی وحیاتی در کشـور های در حال رشـد، آنها را وا می دارد که قبل از رسیدن فرهنگ جامعه به پذیرش؛ تکنالوژی را به صورت یک کالای وارداتی بپذیرد.

عنوان کاربرد تکنالوژی در تعلیم وتربیت و آموزش شـامل هرگونه وسـایل ممکن واطلاعاتی می شـود که بتواند در تعلیم وتربیت مورد اسـتفاده قرار گیرد. این موضوع با وسـایل ولوازم مورد اسـتفاده در تعلیم وتربیـت وآموزش از قبیل تلویزیون، آزمایشـگاه‌های زبان و انواع رسانه های طراحی شده سرو کار دارند. به عبـارت دیگرکاربرد تکنالوژی درتعلیم وتربیت اساسـاً همـان مفهوم عامیانه تکنالوژی آموزش یعنی اسـتفاده از وسـایل صمعی وبصری، مانیتور ها وصفحه کلیدی کمپیوتر است حوزه عمومی وسایل سمعی وبصری خود شامل دو قسمت قابل تفکیک اسـت یکی، سـخت افزار ودیگری نرم افزار. قسمت سخت افزار با تجهیزات فیزیکی و واقعی سرو کار دارد.

نقش وسایل آموزشی، بیشـتر در چگونگی انتقال مفاهیم به شاگردان نهفته است. اگر چه انتخاب متن و محتوای آموزشی بسیار مهم است ، انتقال بهتر و مؤثر مفاهیم نیز از مسایلی اسـت که باید مورد توجه قرار گیرد. تحقیقات نشان می دهد که وسـایل آموزشـی مناسـب در انتقال و تفهیم و تأثیر مفاهیم نقش موثری دارند

آموزش ها هنگامی به عمل تبدیل می شـوند و از حیطه شـناختی (مرحله دانش)خارج شـده و به مراحل بالاتر وارد می شـود که یادگیرنده در رسیدن به آنها نقش داشـته باشـند و به قول خود دانش آموز سـازنده آن مهارت باشـد . در غیر این صورت، به خاطر سپردن طوطی وار چند اصل و قاعده عملی، به عمل فـرد بر مبنای آنها کمك نمی کند. ارزش هایی که خود فرد به آنها رسـیده باشـد درونی می شود و قابلیت به عمل در آمدن نیز پیدا می کند.

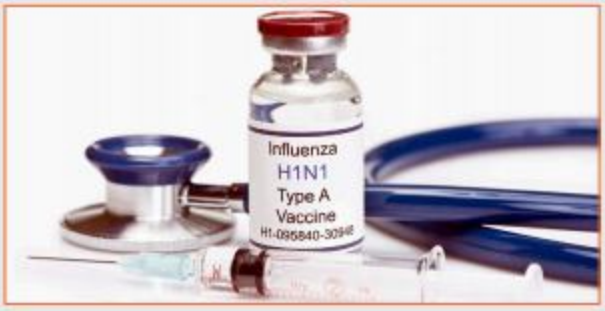




۶ نوآوری که از نظر بیل گیتس جهان را تغییر خواهند داد

در عصر مدرن نوآوری ها و اکتشافات بسیاری بر زندگی انسان ها تأثیر گذار بوده اند که از این میان می توان به ماشین چاپ گوتنبرگ، چراغ روشنایی ادیسون و واکسین فلج اطفال جوناس سالک اشاره کرد. در ادامه به بررسی نوآوری هایی می پردازیم که، از نظر «بیل گیتس» ممکن است همانند موارد مذکور در تاریخ ماندگار شوند.

ذخیره سازی بهتر واکسین ها



واکسین ها جان میلیون ها نفر را در سراسر دنیا نجات داده اند اما اگر در دمای مناسب نگهداری نشوند فاسد می شوند.گروهی از محققان آمریکایی با مشارکت بیل گیتس پروژه ای به نام «Global Good» را راه اندازی کرده اند که هدف از آن ایجاد راه حل های جدید برای نگهداری از واکسین ها در شرایط نامطلوب است.این گروه یخچال جدیدی را ابداع کرده اند، که «MetaFridge» نام دارد و حتی در صورت قطعی برق نیز واکسین ها را برای مدت طولانی در دمای مناسب نگهداری می کند.آنها همچنین در حال کار روی سیستم سرمایشی قابل حملی هستند که امکان حمل واکسین ها به دورترین نقاط را نیز فراهم کند.

ویرایش ژن «Gene»



دنیایی را تصور کنید که بتوان DNA افراد بیمار را ویرایش

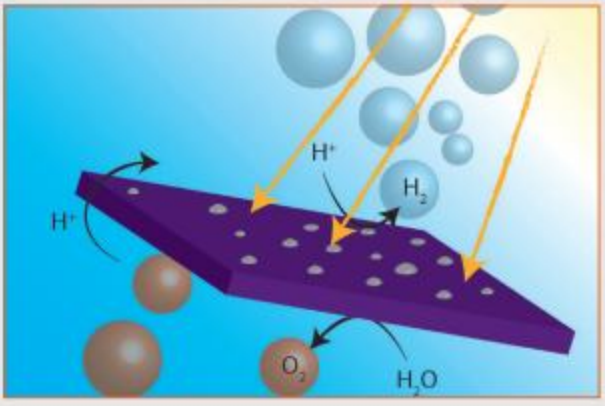


کرده و آنها را درمان کرد یا ژن ناقل مالاریا از DNA پشه ها حذف کرد.

ما در حال حاضر در ابتدای مسیر توسعه ابزارهای ویرایش ژن قرار داریم و سوالات بسیاری در رابطه با چگونگی استفاده از این فناوری وجود دارد، با این حال «بیل گیتس» درباره قابلیت های این فناوری خوش بین است.

سوخت خورشیدی

اگر به دنبال کاهش وابستگی خود به سوخت‌های فسیلی و بهبود تغییرات آب و هوایی هستیم، باید به فکر رویکردهای متفاوت تری باشیم. گیتس اخیرا از آزمایشگاهی در کَلتِک (Caltech) بازدید کرده که محققین آن به دنبال پیدا کردن راهی برای تبدیل انرژی خورشیدی به سوخت هستند.



اگرچه ممکن است در آینده نزدیک پر کردن مخزن موتر با انرژی خورشیدی میسر نباشد اما رویکردهای خلاقانه این آزمایشگاه گیتس را به موقوع معجزه ای در زمینه انرژی امیدوار ساخته است.

دوا رسانی بهتر

اگر تا کنون به بیماری مبتلا شده اید که به مصرف منظم دواها نیاز داشته اید حتماً می دانید که به احتمال زیاد مصرف برخی از وعده های آن را فراموش می کنید.

کمپانی «Intarcia» با درک این مشکل دستگاه کوچکی را اختراع کرده که زیر پوست تزریق می‌شود و دوا را در دوزهای (Dosage) مناسب و به مرور زمان آزاد می کند.

این دستگاه قطعا کاربردهای گسترده ای دارد اما موردی که

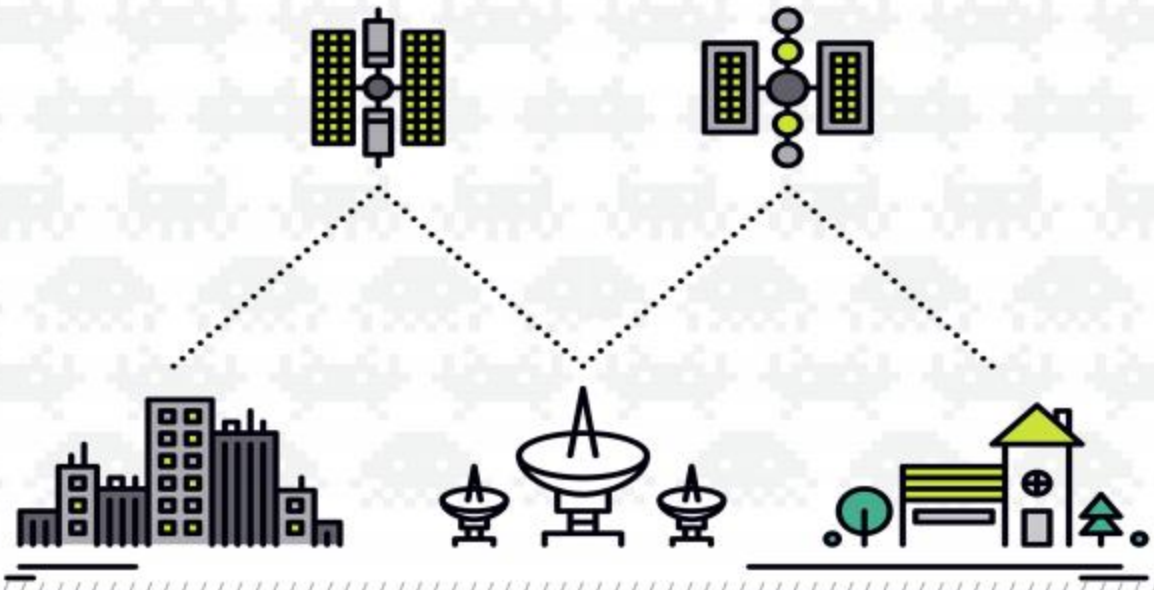


توجه بیل گیتس را به خود جلب کرده مزایای آن در رابطه با HIV است چرا که یک بار جاسازی آن در زیر پوست می تواند تا یک سال از افراد در معرض ابتلا به HIV حفاظت کند.

هوش مصنوعی

در میان این چند گزینه هوش مصنوعی از شانس بیشتری برای تغییر شکل زندگی ما برخوردار است. اگرچه هوش مصنوعی چالش هایی مانند جایگزینی ربات ها با نیروی انسانی را به همراه دارد و باید به آنها پرداخته شود اما از نظر من این فناوری زندگی ما را پربازده تر، کارآمدتر و ساده تر می کند.

منبع: www.digiato.com



انترنت ماهواره‌ای چیست و چگونه کار می‌کند؟

انترنت ماهواره ای عبارتی است که به انتقال و دریافت معلومات از دیش ماهواره کوچکی بر روی زمین و برقراری ارتباط با یک ماهواره جغرافیایی اطلاق می‌شود. این ماهواره در ارتفاع حدود ۳۶ هزار کیلومتری از خط استوا، جایی در مدار نزدیک زمین (LEO) قرار دارد.

انترنت ماهواره ای یکی از روش‌های دسترسی به محتویات وب است که به واسطه ارتباطات ماهواره‌ای محقق شده است. از این قابلیت در مناطقی استفاده می‌شود که امکان مستقر کردن تجهیزات سرویس‌دهی زمینی وجود نداشته باشد یا در صورت وجود از کیفیت لازم برخوردار نباشند.

انترنت ماهواره ای و جزئیات مربوط به آن

انترنت ماهواره‌ای را می‌توان در سه نوع آفلاین، آنلاین یک طرفه (One Way) و آنلاین دوطرفه (Two Way) دسته بندی کرد.

ماهواره‌ها اشیایی هستند که در یک مدار مشخص به دور جرمی بزرگتر در حال گردش‌اند. اساسا می‌توان ماهواره‌ها را در دو دسته طبیعی و مصنوعی طبقه بندی کرد. برخی ماهواره‌ها طبیعی هستند، مانند اقمار سیارات که به دور آنها در حال گردش هستند. برخی دیگر نیز مصنوعی و ساخته دست بشرند؛ مانند ماهواره‌های مختلف تلویزیونی و رادیویی که به دور زمین در حال گردش هستند.

اگر اطلاعات بیشتری در خصوص ماهواره‌ها می‌خواهید، به مطلب زیر نگاهی بیاندازید.

تقریبا سه دهه بعد از آغاز به کار اولین شرکت‌های خصوصی ارائه‌کننده خدمات انترنتی، حالا کمپانی وان وب (OneWeb) که شعارش «دسترسی برای همه» است، توانسته مبلغ ۵۰۰ میلیون دالر برای ساخت سیستم ماهواره‌ای که انترنت را با قیمت مناسب برای همه مردم در هر جای کره زمین ارائه می‌دهد، جمع‌آوری کند.

وان وب - شرکت ساخت و نصب تجهیزات ماهواره‌ای- اعلام کرده است که این مبلغ که از طرف اسپانسرهایی مثل کمپانی ایرباس، اینتل‌سست، گروه ویرجین و کوکاکولا تأمین شده، صرف پژوهش و ساخت کلیدهای اصلی پروژه‌ای خواهد شد که انترنت ماهواره‌ای را برای مردم نقاط محروم در کره زمین قابل دسترسی خواهد کرد.

ماهواره‌ای که در مدار قرار دارد اطلاعات خود را به موقعیتی بر روی زمین که مرکز عملیات شبکه (Network Operations Center) نامیده می‌شود، منتقل می‌کند. مرکز عملیات شبکه نیز به یک شبکه خصوصی متصل است. بنابراین مجموع این ارتباط از دیش ماهواره‌ای تا ماهواره در مدار قبل از آنکه به انترنت برسد توسط مرکز عملیات شبکه جریان دارد.

شیوه ارتباط معلومات بوسیله ماهواره، حداقل از نقطه نظر کاربر انترنت، چندان با روشی که یک شخص با آن از ارائه‌دهنده



معلومات مستقر بر روی زمین استفاده می‌کند، تفاوت ندارد. نکته کلیدی که باید به خاطر داشته باشید این است که هر بار که یک سیستم ماهواره‌ای توسط یک نصب‌کننده پیکاربندی شود، در این حالت سرویس ماهواره، عینا همانند سرویس‌دهنده‌های معمولی انترنت یا همان ISPها خدمات رسانی می‌کند. البته تفاوت‌های کوچکی وجود دارد که در ادامه به شرح آن می‌پردازیم.

منطقه‌ای در فضا وجود دارد که اگر شما ماهواره‌ای را در به آنجا بفرستید، بر روی زمین ثابت و ایستا به نظر می‌رسد. اتفاقی که رخ می‌دهد، این است که این ماهواره در واقع با همان سرعتی در مدار زمین حرکت می‌کند که با آن سرعت، زمین به دور خودش در حال چرخش است.

در این حالت یک ماهواره زمین ثابت مدار حرکتی خودش به دور زمین را دقیقا در ۲۴ ساعت و یا یک روز زمینی طی می‌کند. ماهواره‌های زمین ثابت همگی در مداری در ارتفاع حدود ۳۶ هزار کیلومتری (۲۲ هزار و ۳۰۰ مایلی) و دقیقا بر روی خط استوای زمین در حال گردش هستند و در مناطق دیگر حضور ندارند.

طول جغرافیایی یک ماهواره

اسامی تمامی ماهواره‌های زمین ثابت با عبارت مانند "Galaxy 18" و یا "AMC-4" و همچنین طول جغرافیایی آنها همراه است. اگر از دوران دبیرستان‌تان به خاطر داشته باشید، طول جغرافیایی به آن خطوط فرضی اطلاق می‌شد که دو قطب زمین را به یکدیگر متصل می‌کردند و در نقشه برداری و جهت‌یابی کاربرد داشتند.

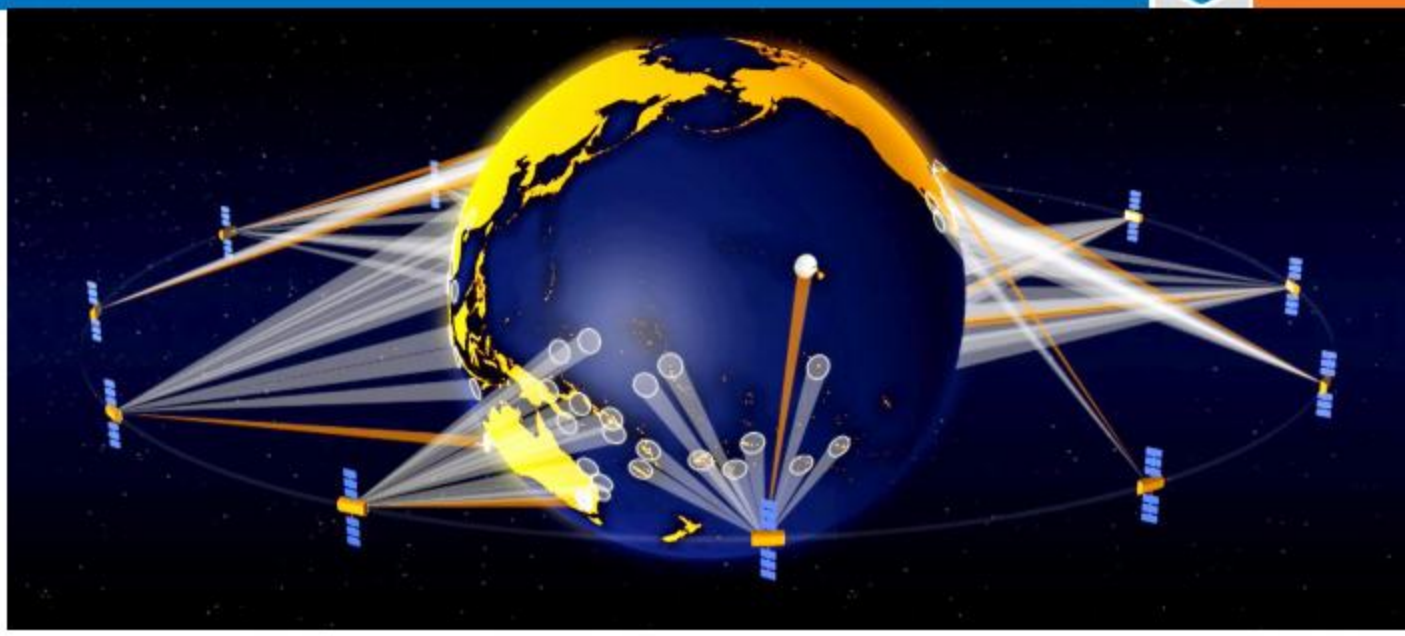
طول جغرافیایی زمین بر پایه ۳۶۰ درجه است که از منفی ۱۸۰ تا مثبت ۱۸۰ را شامل می‌شود. به صورت قراردادی اعداد مثبت مربوط به مناطق شرق زمین و اعداد منفی متوجه مناطق غربی زمین است.

حال اگر طول جغرافیایی یک ماهواره را بدانیم، می‌توانیم به موقعیت دقیق آن ماهواره در آسمان بالای سرمان پی ببریم، چرا که همان‌طور که گفته شد ماهواره‌های زمین ثابت (جیوستیشنری) همواره بر بالای خط استوای زمین (عرض جغرافیایی صفر) قرار دارند.

بیایید قدری پیچیده‌تر نگاه کنیم. مفهوم طول جغرافیایی، زمین را به دو نیمکره شرقی و غربی تقسیم بندی می‌کند. تمام نقاط مداری ماهواره‌ها بین ۰ تا ۱۸۰ درجه در نیمکره شرقی و نیز ۰ تا ۱۸۰ درجه در نیمکره غربی واقع است.

به عنوان مثال یک ماهواره که بر فراز جزایر گالاپاگوس واقع شده و به سرویس‌دهی مناطق آمریکای شمالی و جنوبی مشغول است، در نقطه‌ای مداری با طول جغرافیایی ۱۰۱ درجه غربی واقع است. یا در مثالی دیگر، ماهواره‌ای که بر فراز مالزی قرار دارد و به سرویس‌دهی آسیا و استرالیا مشغول است، در نقطه‌ای مداری با طول جغرافیایی ۱۰۰.۵ درجه شرقی قرار دارد.

طول‌های جغرافیایی ماهواره‌های ثابت زمین به نصب‌کننده‌ها می‌گویند که دیش ماهواره‌ای را باید در کدام جهات قرار دهند. به علاوه در یافتن موانع موجود در نقطه نصب و ماهواره کمک می‌کنند.



خط دید ماهواره (Satellite Look Angle)

هرگونه مانعی (مانند درخت و یا کوه) در سیگنال‌های ارسالی ماهواره تداخل ایجاد خواهد کرد. موضوع بسیار مهمی است که نباید میان محل نصب دیش ماهواره و ماهواره موجود در مدار، مانعی وجود داشته باشد. در صنعت به این موضوع "خط دید" (line-of-sight) ماهواره اطلاق می‌شود.

خوشبختانه یافتن خط دید یک ماهواره یا استفاده از ابزار "محاسبه‌گر خط دید" (Look Angle Calculator) امری ساده شده است. تنها باید دو موضوع را وارد کنید؛ یکی آدرس دقیق (هر نطقه‌ای در دنیا) و دیگر طول جغرافیایی ماهواره مداری.

این دو مورد را در محاسبه‌گر وارد کنید، پس به شما جهت دقیق ماهواره، میزانی که لازم است دستگاه نسبت به خط افق بالاتر باشد و یک تصویر هوایی از محل نصب که جهت دقیق ماهواره را می‌گوید، به شما گزارش خواهد کرد.

لیتنسی ماهواره (Satellite Latency)

یک تفاوت مهم که میان سرویس انترنت ماهواره‌ای و ISP های مستقر بر روی زمین وجود دارد، چیزی است که به آن لیتنسی (Latency) ماهواره می‌گوییم؛ واژه‌ای معمول در ادبیات ماهواره‌ای.

اگر بخواهیم ساده بگوییم، تعریف لیتنسی پاسخ به این سوال است؛ چقدر طول می‌کشد تا سیگنالی از اطلاعات از جایی به ماهواره برسد و مجددا پاسخ آن دریافت شود.

همان‌گونه که می‌دانید داده‌ها در سفرهای ماهواره‌ای با سرعت نور جابجا می‌شود. سرعت نور را می‌تواند حدود ۳۰۰ هزار کیلومتر بر ثانیه عنوان کرد. همچنین بالاتر ذکر کردیم که ماهواره‌های زمین ثابت در فاصله حدود ۳۶ هزار کیلومتر در بالای زمین مستقر هستند. به این نکته دقت کنید که این مسافت باید ۴ مرتبه پیموده شود (از کمپیوتر به ماهواره ... از ماهواره به مرکز عملیات شبکه ... از مرکز عملیات شبکه به ماهواره ... از ماهواره به کمپیوتر.

در مجموع این مسافت چیزی در حدود نصف مسافتی است که نور در یک ثانیه طی می‌کند. بنابراین می‌توانیم مقدار لیتنسی یا تاخیر در بازیابی سیگنال را حدود یک‌دوم ثانیه یا ۵۰۰ میلی ثانیه محاسبه کنیم. البته که این عدد، برای من و شما زمان زیادی نیست، اما برخی اپلیکیشن‌ها نظیر وی‌پی‌ان (VPN)ها و یا بازی‌های آنلاین به هیچ عنوان چنین تاخیر را نمی‌پسندند.

تصور کنید در حال بازی هستید و پس از کشیدن هر بار ماشه اسلحه باید نیم ثانیه منتظر بمانید. عذاب آور نیست؟ بنابراین دانستن مقدار لیتنسی ماهواره‌ای که قرار است از آن انترنت دریافت کنید، امری بسیار مهم است.

یک تصور رایج غلط این است که لیتنسی منجر به کاهش سرعت و نرخ انتقال فایل‌ها می‌شود؛ این موضوع درست نیست. انتقال یک فایل ۱ مگابایتی با سرویس انترنت ماهواره‌ای با سرعت ۵ مگابایت بر ثانیه، همان‌قدر زمان می‌خواهد که انتقال آن با یک ISP مستقر بر روی زمین با سرعت ۵ مگابایت بر ثانیه به آن نیاز خواهد داشت.

تنها تفاوت اینجاست که سرویس ماهواره‌ای برای شروع فرآیند انتقال داده نیم‌ثانیه زمان می‌خواهد، زمانی که چندان قابل توجه نیست.

ضریب اطلاعات آماده شده (CIR)

CIR واژه‌ای است که اغلب در صنعت ماهواره‌ای به کار می‌رود. به بیان ساده به این معناست که ISP ماهواره‌ای متعهد می‌شود یک حداقل سرعتی را برای تبادل ارتباطات شما تضمین کند. CIR به طول معمول ۱:۱ (بخوانید یک در برابر یک) است. به این معنا که که شما معلومات کانال‌تان با عضوی دیگر به اشتراک نمی‌گذارید و همواره، بیشترین مقدار سرعت ممکن در اختیار شما است. این مفهوم غالبا با ضریب اشتراک (Contention Ratios) که ادامه به آن می‌پردازیم، اشتباه می‌شود.

ضریب اشتراک (Contention Ratios)

به بیان ساده ضریب اشتراک، حداکثر تعداد استفاده کنندگانی است که از یک پهنای باند استفاده می‌کنند. هرچه این میزان کمتر باشد، در ساعات اوج مصرف سرعت انترنت با کاهش کمتری همراه خواهد بود؛ به عبارت دیگر تعداد افراد کمتری در پهنای باند شما شریک هستند. ضریب اشتراک برای مشترکان سرویس دهنده ماهواره‌ای انترنت ۱:۴۰۰ (یک به چهارصد) است. ضریب اشتراک تماماً با ضریب اطلاعات متعهد شده، متفاوت است.

ضریب اشتراک به معنای این است که سرعت انترنتی که شما دریافت می‌کنید نه تنها تضمین شده نیست، بلکه میان تعدادی دیگر از استفاده کنندگان به اشتراک گذاشته می‌شود، به عنوان مثال ضریب اشتراک ۱: ۱۰ به این معناست که اگر سرعت انترنت شما ۲۵۶ کیلوبایت بر ثانیه باشد، در اوج مصرف می‌تواند تا ۲۵ کیلوبایت بر ثانیه کاهش یابد.

در این حالت شما نمی‌دانید که همه مشترکان دیگر شما آیا در حال دانلود فایلی هستند یا خیر. موضوعی که منجر به کند شدن سرعت اتصال همه استفاده کنندگان خواهد شد.

محدوده ماهواره (Satellite Footprint)

محدوده یک ماهواره به ساحه از مکان گفته می‌شود که دیش ماهواره نصب شده احتمالی در آنجا، امکان اتصال با ماهواره مداری را خواهد داشت. در تصویر زیر می‌توانید محدوده ماهواره Galaxy 18 را برای شمال آمریکا مشاهده کنید. همچنین طول‌های جغرافیایی ماهواره‌های مختلفی لیست شده است که به واسطه آن می‌توانید خط دید ماهواره مورد نظر خود را در هر نقطه‌ای از سیاره که هستید پیدا کنید.

باند فرکانسی Ku Band

ارتباطات ماهواره‌ای، انتقال‌هایی رادیویی هستند که در باند فرکانسی Ku از طیف الکترومقناطیسی قرار دارند. باند Ku از همان باندهای فرکانسی است که افسران پلیس در آشکارسازهای رادیویی خود استفاده می‌کنند. دیش‌های ماهواره‌ای Ku Band امر انتقال را در فرکانس ۱۴ هزار تا ۱۴ هزار و ۵۰۰ مگاهرتز انجام می‌دهند.

همچنین آنها در رنج فرکانس ۱۱۷۰۰ تا ۱۲۷۵۰ معلومات را دریافت می‌کنند. L-Band ها از دیگر باندهای رایج ماهواره‌ای هستند که در پایانه‌های قابل حمل و تلفن‌های همراه ماهواره‌ای کاربرد دارند. C-Band ها نیز در دیش های ماهواره‌ای بزرگ و Ka-Band ها در دیش‌های ماهواره‌ای کوچک استفاده می‌شوند.

EIRP - dWB و اندازه دیش

قدرت سیگنال دریافتی در هر نقطه از سطح زمین را با ERIP نمایان می‌شود. هرچه این مقدار بیشتر باشد باید اندازه دیش یا آنتن مورد نظر برای دریافت انترنت ماهواره ای کاهش یابد. واحد اندازه‌گیری سیگنال‌های دریافتی از ماهواره dBW است و هر چه مقدار آن بیشتر باشد، اندازه دیش لازم نیز کوچک‌تر است. ماهواره‌های مختلف، dBW متفاوتی دارند. اگر در منطقه‌ای زندگی می‌کنید که مقدار dBW کم است. برای دریافت حداکثر سیگنال‌ها باید دیش بزرگی انتخاب کنید.

تجهیزات بیرونی (Out Door Equipment)

در کنار دیش (بازتابنده یا رفلکتور)، به یک انتقال دهنده ساده به نام تحت عنوان BUC، یک دریافت کننده LNB برای سیستم ماهواره‌ای نیاز است. هر دوی این موارد به باعث می‌شوند کابل کواکسال یا هم‌محور (coax cable)، که مجموعه را به Rauter داخلی متصل می‌کند، به بهترین نحو ممکن عمل کند.

BUC ها در قدرت‌های مختلف بر حسب وات عرضه می‌شوند. بیشترین مقدار آن در بهترین سیستم‌های ماهواره‌ای وجود دارند که حتی در شرایط محیطی ضعیف هم سرعت بسیار بالایی را ارائه می‌کنند. مصرف‌کنندگان عمدتا از BUCهای یک وات استفاده می‌کنند.

منبع: www.techrato.com



شاه محمود صابر

ولې بايد له خپل ځيرک ټيليفون سره تنه وکړو؟

اوسني پرمختللي موبايلونه دېرې په زړه پورې دستګاوې دي. د ننني وخت ټيليفونونه د پخوانيو زړو ټيليفونونو پر خلاف، چې لوی او په بشپړه توګه غيرظريف و، د هغو خلاړونکو لوحو په ځير دي، چې له شيشې، فلز او قات شوي پلاستيک څخه جوړ شوي وي. په دې مانا چې، ددې په زړه پورې خاصيتونو سربېره اوسني خيرک ټيليفونونه دېر نازک دي. د يوې کوچنۍ ښويېدنې او يا ناڅاپي غورځېدو پر مهال، امکان شته، چې ستاسو د ټيليفون پرده (سکرين) ماته شي او په دې توګه مو ټيليفون يو نه جبرانېدونکی زيان ووينې.

د ګرځنده ټيليفونو د چوکاټ (Frame) اخېستلو لپاره زياتې غوښتنې ددې سبب شوي دي، چې د خيرکو ټيليفونو توليدوونکي کمپنۍ هره ورځ په زرګونو دوله چوکاټونه بازار ته وړاندې کوي.

لکه څنګه چې د موبايلونو ورټياوې او کيفيتونه مختلف دي، همداسې د موبايلونو د چوکاټ (Frame) نرخونه هم مختلف دي. ځيني بازارونه د نړۍ د بېلابېلو ټيليفوني کمپنيو له موبايل چوکاټونو او پوښونو څخه ډک دي. د ټيليفونونو په قيمت او کيفيت کې تنوع ددې سبب شوې، چې پېرېدونکي د ټيليفون د پوښ او حفاظتي وسايلو له اخېستلو وړاندې، څو بېلابېل عوامل په نظر کې ونيسي. له هرڅه وړاندې بايد ووايو، چې ولې بايد د موبايل چوکاټ (Frame) واخلو؟ ددې "ولې" د خوابولو په موخه مو لاندې څو دلايل راټول کړي دي:

لومړی دليل: په پرده باندې خط او کرښې، د بيارغاونې وړ ندي

که هر څومره پام وکړو، خو بياهم د ورځنۍ کارونې او خصوصاً ماشومانو ته د سپاټرو په موخه ټيليفون ورکولو له وجې زمونږ د ټيليفون په پرده باندې کرښې جوړېږي، چې دا کرښې د ټيليفون ظاهري ښکلا باندې اغېزه کوي او ددې ترڅنګ د بيارغېدو وړ هم ندي. له همدې کبله ددې خطونو او کرښو د نه جوړېدو په موخه، بايد خپل خيرک ټيليفون ته يو مناسب پوښ او چوکات ورواغوندو، ترڅو د کرښو او خطونو او پر دې سربېره، د غورځېدو پر وخت هم زمونږ له ټيليفون څخه ساتنه وکړي.

دويم دليل: ځيني چوکاټونه محافظ ندي

ځيني د موبايل حفاظتي پردې (سکرين)، له ټيليفون د ساتنې سربېره، ظاهراً زړه راښکونکي او جذاب په نظر راځي. نوي چوکاټونه په هر ډيزاين او هرې سليقې



سره وراندې کېږي. کـه چېرې تاسـو د خپلو تېلیفونو سـاتنې ته پـه زیاته کچه ارزښـت ورکوئ، نو په یاد ولرئ، چې تاسـو زیاتې تاکنـې (Options) لرئ. خپلې نجونـې خپلـو موبایلونو تـه، لکه د کوچنیو نجونو د نانځکو په څېر ارزښـت ورکوي او ژر ژر یې پوښ تبدیلوي. خپلې نور خلک بیا د یوه داسـې پوښ په لټه کې وي، چې د هغوی شخصیت پورې منحصر او خانګړی وي. لنډه داچې تاسـو کولای شئ، چې له بېلابېلو شـرکتونو څخه په غوښتنې سره، د خپل ګرځنده تېلیفون لپاره، د خپلې خوښې پوښ واخلئ.

درېم دلیل: نوي تېلیفونونه دېر نازک او سپک دي

یـو بل دلیل، چې لـه مخې یې مونږ بایـد خپل ګرځنده تېلیفـون ته پوښ واخلو، د نوو تېلیفونو د سـطحې ښـویه برخه ده. د ننیو نوو ښـکلو تېلیفونو سـتونزه، د هغوی ښویه والی دی. د تېلیفون د سـطحې د ښـویه والي یوه سـتونزه داده، چې ژر له لاسه لوېږي. له همدې کبله، یو ښـه پوښ کولی شي، چې ستاسو تېلیفون خوان وسـاتي او ددې ترڅنګ ستاسو په لاسونو کې د هغه د سولېدو مخنیـوی وکړي. همدارنګه په دې حالت کې به ستاسـو تېلیفون په زمکه د غورځېدو پر وخت زیان ونه وینې.

ددې دلایلو او دېته ورته نورو دلایلو سـرېره، د ګرځنده تېلیفون لپاره د سـاتنې پوښ یا حفاظتي پرده دېر اړین توکي دي. که څه هم د ګرځنده تېلیفونو لپاره خپلې وخت د ساتنې پوښونه یا پردې، د زینتي توکو په توګه جوړېږي، خو په خپلې حالتونو کې دغه پوښونه او پردې بیا ستاسـو د تېلیفون 100 سلنه تضمین کوي. تېلیفونونه د پوښونو د دیزاین او ورتیا په اساس، په څو ډلو ویشل شوي دي:

د تېلیفون کڅوړه یا پوښ: دغه کڅوړې معمولاً د نرمو څرمنو یا پلاستیکونو څخه جوړېږي، چې په بشپړه توګه تېلیفون پوښي. ددې ترڅنګ د تېلیفون د پردې پرمخ د کرښو څخه هم مخنیوی کوي، خو د ضربې پر وړاندې زیات مقاومت نشي کولی.

بشپړ پوښونه (Full Covers): هغـه ډول کڅوړې دي، چې له سـکرین پرته د تېلیفون ټول بدن پوښـي. ددې پوښونو یوه ښېګڼه د سپلېکان پوښونه دي، چې د تېلیفون د ځنډو او بدن په پوښلو سرېره، د یاد تېلیفون د توکمو لپاره هم دېر مناسب دي.

د تېلیفون د شا برخې پوښونه: دغه ډول پوښونه پیاوړي دي او معمولاً د سخت پلاسـتیک یا نورو موادو له ترکیب څخه جوړېږي. دا پوښـونه د سکرین او توکمو ساتنه نه کوي، بلکې نازک دي، خو په ورته حال کې د پورته ډولونو پوښونو په پرتله یې قیمت هم ټیټ دی.

بمپر (Bumper): بمپرونه نري او نازک دي او د نرم پلاستیک له جنس څخه جوړېږي. دغه ډول پوښـونه د یـوې میلې په توګه، د خینو ضربو پر وخت د تېلیفون له ځنډو سـاتنه کوي. دغه پوښـونه تېلیفون ته ستاسو لاس رسـی په هیڅ وجه نه محدودوي او ترڅنګ یې د تېلیفون دیزاین ته هم کوم سرخوګی نه جوړوي، خو د غورځېدو پر وخت ښایي زیانمن شي.

په سکرین نښلېدونکي پوښونه (Skin Sticker): دغه ډول پوښونه د یوه ساتونکي په توګه، د تېلیفون په بدن پورې سرېښ کېږي. دا پوښونه د پلاستیک (pvc) له جنسه جوړ دي، چې زیات مینه وال هم لري؛ دا ځکه چې د تېلیفون دیزاین ته کوم ځنډ نه پېښـوي او په خینو وختونو کې خو حتی د دوی تشـخیصول هم ستونزمن وي. پر



دې سـربېره دا ټبلوونکي ټیلیفون ته یو ځانګړی ډیزاین ورکوي، خو هیڅکله هم د سـکرین او توکمو ساتنه نه کوي او همداشان د ضربې پر وړاندې هم کمزوري دي.

د ټیلیفـون د صفحې سـاتونکی (Screen Guard): دغه دول پوښونه یوازې د ټیلیفون د سکرین پر مخ د کرښـو او خطونو ځخه مخنیـوی کوي، چې معمولاً د پلاسـټیک یا شیشې له جنس ځخه جوړېږي او د ټیلیفون د صفحې پر مخ سرېښ کېږي.

اوس کوم دول خوندي ټیلیفون وټاکو؟

هغه مهم عامـل چې د ټیلیفون سـاتونکي پوښ اخېسـتلو وړاندې یې باید په پام کې ونیسو دادی، چې لومړی معلومه کـړو، چې له کوم دول ټیلیفون سـاتنه کول غواړو؟ اوسمهال هر ځوک یو خیرک ټیلیفون لري، چې د دوی لپاره د یوه کمپیوټر، د لوبو وسـیلې، نقشې، ساټېریو، د پیسو کڅوړې او نورو دندو سرته رسوونکي چارې پر مخ وړي. همدا دلیـل او یا هم ددې ټیلیفونو لوړ قیمت یو لوی او تر ټولـو مهم دلیل دی، چې مونږ باید د خپلو ټیلیفونو ساتنه وکړو.

د خیـرک ټیلیفونو د خینو معتبرو کمپنیو؛ لکه اپل، سامسـنګ، ال جي او نورو د خینـو ټیلیفونونو قیمت دومره لوړ دی، چې ددې ټیلیفونو د اخېسـتلو وروسـته، په هیڅ دلیل دېته نه اماده کېږو، چې یاد ټیلیفونونه بدل کړو، حتی که سکرین یې هم مات شي او یا په سمه توګه کار ونکړي. دېته هم په اسـاني زړه نه ښـه کوو، چې د خپلو ټیلیفونو خپلې پـرزې بدلې کړو؛ دا ځکه چې ددې ټیلیفونـو د اصلي پرزو قیمت دېر لوړ دی او زیاتره پرزې یې په بازار کې د موندلو وړ هم ندي.

یو بل دلیل چې، له مخې یې باید د خپل ځیرک ټیلیفون په ارزښت پوه شو او ساتنه یې وکړو دادی، چې د قیمته ټیلیفونونو د غلاکېدو امکان هم دېر زیات دی. د قیمته ټیلیفونونو لرونکي تل د سـفر پر مهال دا اندېښـنه لري، چې خدای مکړه ټیلیفون یې ځوک غلا نکړي او یا تړي ورک نشي. له همدې کبله د ځیرک ټیلیفونو پر سکرین یو دول محافظتي ملاوستنی (کمربند) ټرل کېږي. ددې ترځنګ د خینو ځیرکو ټیلیفونو لپاره کمپنیو دېر مناسـب چوکاټونه جوړ کړي دي، چې د سـفر پر مهال دېر اغېزناک دي. د ورزش کوونکو لپاره بیا داسې چوکاټونه ډیزاین شوي دي، چې په مرسته یې خپل ټیلیفونونه د لاس په مټ پورې تړي، ترڅو د ورزش پر مهال له موجودو سـرخوګیو خان خلاص کړي او ترځنګ یې د ورزش حرکتونه په اسانه او دقیقه توګه محاسبه کړي.

په دې وروسـتیو کې خینو کمپنیو بیا داسې پوښونو جوړولو ته مخه کړې ده، چې په مرسته یې د زیان رسوونکو رادیویي وړانګو ځخه بدن وساتي. داچې یادې وړانګې د انسـان بدن، خصوصاً د کوچنیو ماشـومانو بدن ته زیان رسـوي، نو له همدې کبله په ټیلاټیلو هېوادو کې ددې دول پوښونو د تولید ځخه ملاتړ شوی دی او د خلکو د خوښې وړ ګرځېدلي دي.



امنیت اپ ستور و گوگل پلی ستور

اپ ستور و گوگل پلی ستور، فروشگاه های رسمی عرضه اپلیکیشن‌های آی او اس و اندروید بوده و توسط توسعه‌دهنده گان این دو سیستم عامل مدیریت می‌شوند. تعداد زیادی از اپلیکیشن‌ها در هر دو فروشگاه یافت می‌شوند، اما این به معنی برابر بودن امنیت آن‌ها نیست. میزان امنیت هر دو فروشگاه به خاطر تجربه گرفتن از یکدیگر، طی سال‌های اخیر به میزان زیادی افزایش پیدا کرده است، اما می‌توان به صورت تخصصی‌تر، امنیت آن‌ها را بررسی و مورد بهتر را معرفی کرد.

اپ ستور

طی سال‌های اخیر، فروشگاه برنامه‌های آی او اس در مقایسه با رقیب اندرویدی خود امن‌تر تلقی شده است، چرا که اپل به صورت موشکافانه فرآیند توسعه آی او اس را کنترول می‌کند. البته این به معنی عاری از ایراد بودن اپ ستور نیست. اپل در سال 2015 صدها اپلیکیشن آلوده شده به بدافزار XCodeGhost را از فروشگاه خود حذف کرد. پیش از آن نیز Masque Attack، WireLurker و AceDeceiver علاوه بر ایرادات SSL، مشکلاتی را به وجود آورده بودند. البته این مشکلات اکنون رفع شده‌اند.

در زمان نوشتن، اپل اپلیکیشن‌های جانبی توسعه یافته بدون رعایت قوانین را پاک‌سازی می‌کند. شامل شدن کدهای اضافی و یا تلاش برای افزودن تبلیغات بعد از دانلود شدن، از جمله موارد زیر پا گذاشتن قوانین است. سخت‌گیری اپل، به خاطر افزایش دوره‌ای تعداد بدافزارهای آی او اس بر اساس یک گزارش شرکت Skycure است.

گوگل پلی ستور

فروشگاه رسمی عرضه برنامه‌های اندرویدی، مشکلاتی بیش از وجود تعدادی بدافزار دارد و برخی از آن‌ها در حکم یک فاجعه هستند! به عنوان نمونه طی یک تحقیق مشخص شد برخی از اپلیکیشن‌های مخرب تا حدود 4.2 میلیون مرتبه دانلود شده‌اند. طبق گفته‌های Check Point، با وجود حذف شدن این موارد توسط گوگل، ورژن‌های جدید بلافاصله ظاهر شده و استفاده کنندگان را به سمت خود جذب می‌کنند.

اخیرا استفاده کنندگان از وجود بدافزارهایی همچون Xavier ،Judy ،ExpensiveWall ،Googlian Godless، و SonicSpy خبر داده‌اند. البته تعدد بد افزارهای سیستم عامل موبایل گوگل لزوما به خاطر پایین بودن امنیت اندروید نیست. برخلاف تعداد انگشت‌شمار گوشی های مجهز به آی او اس، تعداد دستگاه‌های اندرویدی بسیار زیاد است. همین تعدد سبب می‌شود شرکت‌ها قادر به انتشار تازه نمودن Update برای همه آن‌ها



نباشند و Update را تنها برای پرچمداران اخیر خود منتشر می‌کنند. تازه نبودن و تعدد دستگاه‌های اندرویدی سبب شده خرابکاران اینترنتی، اندروید را طعمه بهتری یافته و برای آن بدافزارهای بیشتری توسعه بدهند.

پاسخ‌های گوگل به این دسته از مشکلات امنیتی هیچ‌گاه استفاده کنندگان را قانع نکرده است، اما این شرکت در سال 2017 روش‌هایی را برای کمک به کاهش توسعه برنامه‌های مخرب معرفی کرد. مجموعه امنیت نرم افزار Google Play Protect یکی از این راهکارها است که امنیت دستگاه را از روش‌های مختلف تضمین می‌کند. اسکن دستگاه، تایید کردن اپلیکیشن‌ها پیش از دانلود و ردیابی دستگاه از جمله این روش‌ها است.

اندروید همیشه تحت حملات این چنینی باقی خواهد ماند، درست همان مشکلی که استفاده کنندگان ویندوز سال‌ها است آن را تجربه می‌کنند. وقتی محبوب‌ترین سیستم عامل را برای استفاده انتخاب می‌کنید، باید تبدیل شدن خود به یکی از طعمه‌های خرابکاران را نیز قبول داشته باشید.

از آنجایی که هر فردی می‌تواند هر گونه اپلیکیشنی برای اندروید توسعه بدهد، زمینه برای سو استفاده همیشه باز است. متاسفانه Google Play Protect را نیز می‌توان دور زد. به عنوان نمونه خرابکاران اینترنتی، بخش آلوده ابزار خود را بعد از دانلود و نصب شدن اپلیکیشن اصلی (بدون ایراد و سالم) به آن اضافه می‌کنند.

سایر ویژگی‌های امنیتی

هر دو سیستم عامل به رمزگذاری کامل دیسک دسترسی دارند، اما استفاده کنندگان آی او اس مادامی که بر روی دستگاه خود Password قرار می‌دهند، از آن به صورت پیش‌فرض استفاده می‌کنند. رمزگذاری کامل دیسک هر دو پلتفرم به سخت افزار سیستم مرتبط بوده و به همین دلیل، استخراج کلید خارجی بسیار دشوار می‌شود.

آی او اس روی هم رفته ایمن‌ترین سیستم عامل موبایل دنیا محسوب می‌شود. البته می‌توان با استفاده از ابزارهای گوناگون میزان امنیت دستگاه‌های اندرویدی را نیز افزایش داد، اما به صورت پیش‌فرض برد با آی او اس است.

منبع: گجت نیوز



اهمیت شبکه‌های اجتماعی

شبکه‌های اجتماعی شیوه برقراری ارتباط مردم را تغییر داده‌اند. این شبکه‌ها از قبیل فیس‌بوک، توییتر، انستاگرام، گوگل پلاس، لینکدین و سایر شبکه‌های اجتماعی، برقراری ارتباط بین مردم را ساده‌تر کرده‌اند.

شما می‌توانید به‌راحتی و با پیگیری مطالب، عکس‌ها و ویدئوهایی که دوستانتان منتشر می‌کنند از آنها باخبر شوید

اهمیت شبکه‌های اجتماعی تنها درزمینه شخصی نیست بلکه یک ابزار عالی جهت توسعه کسب‌وکار شما نیز هستند.

هرکدام از شبکه‌های اجتماعی مزایای گوناگونی را جهت توسعه کسب کارتان در اختیار شما می‌گذارند.

درنتیجه به هراندازه که کسب‌وکار شما در سایت‌های بیشتری نمایش داده شوند، بازخورد بیشتر و بهتری خواهید گرفت.

در زیر به معرفی تعدادی از شبکه‌های اجتماعی محبوب می‌پردازیم.

فیس‌بوک

فیس‌بوک به استفاده کنندگان اجازه می‌دهد تا با کسب‌وکار شما بیشتر آشنا شوند. شما می‌توانید از طریق تازه نمودن وضعیت خود، ارسال تصاویر، فرستادن پیام برای استفاده کنندگان و روش‌های دیگر با استفاده کنندگان در ارتباط باشید.

تعامل کلید موفقیت در فیس‌بوک است.

شما هر چه بیشتر با استفاده کنندگانی که صفحه فیس‌بوک شمارا پسندیده‌اند در ارتباط باشید، آنها نیز در مورد صفحه شما با دیگران بیشتر صحبت خواهند کرد و صفحه شما را به دیگران نیز معرفی می‌کنند.

شما باید به دنبال کننده گان تان بگویید که در کسب‌وکار شما چه می‌گذرد و بهتر است که این کار را با انتشار متن، عکس و لینک باشد. اگر مطالب ارسالی شما مفید باشند، استفاده کنندگان نیز علاقه بیشتری جهت برقراری ارتباط با کسب‌وکار شما خواهند داشت.

توجه داشته باشید که لینک های شبکه های اجتماعی باید در سایت شما قرار داده شوند.

توییتر

به‌وسیله توییتر شما می‌توانید به‌سرعت اخبار و به‌روزرسانی های خود را منتشر نمایید. در توییتر، همانند فیس‌بوک برقراری ارتباط مستمر با استفاده کنندگان از اهمیت بالایی برخوردار است.

در توییتر شما می‌توانید استفاده کنندگانی را که با کسب‌وکار شما در ارتباط هستند را از طریق هشتگ ها



شناسایی کنید.

برای مثال، اگر شما می‌خواهید مطلبی را در مورد سایت‌چکاپ توییت کنید بهتر است از هشتگ هایی مانند #سایت-چکاپ #بررسی-سئو #آنالیز-سایت استفاده نمایید تا مطلب شما در نتایج جستجوهایی که بر اساس این هشتگ ها انجام شده‌اند، نمایش داده شود.

استفاده از هشتگ نه تنها به استفاده کنندگان جهت پیدا کردن کسب‌وکار شما کمک می‌کند بلکه شما نیز می‌توانید استفاده کنندگانی را که از هشتگ موردنظر شما استفاده کرده‌اند، شناسایی کنید.

انستاگرام

همانند توییتر، انستاگرام نیز جهت یافتن استفاده کنندگان و صفحات مشابه، از هشتگ استفاده می‌کند. شبکه اجتماعی انستاگرام جهت کسب‌وکار خورده فروش به سیا کاربردی است. زیرا این‌گونه از کسب‌وکارها می‌توانند محصول جدید خود را بلافاصله به‌صورت تصویری به دنبال کننده گان خود معرفی کنند.

مثلاً اگر صاحب یک بوتیک هستید و محصول جدیدی را برای فصل بهار دارید، می‌توانید با قرار دادن یک عکس مناسب از محصولتان و نوشتن هشتگ مناسب، استفاده کنندگان بیشتری را به صفحه انستاگرام خود هدایت کنید.

همانند توییتر اگر از هشتگ ها به‌درستی استفاده کنید می‌توانید دنبال کننده گان بیشتری داشته باشید.

لینکدین

شاید لینکدین به‌اندازه سایر شبکه‌های اجتماعی محبوب نباشد، اما نباید اهمیت این شبکه اجتماعی را درزمینه کسب‌وکارها نادیده گرفت. به این دلیل که در این شبکه اجتماعی ارتباطاتی بین متخصصین درزمینه های گوناگون وجود دارد و استفاده کنندگان می‌توانند با اشخاص و شرکت‌هایی که درزمینه کاری آنها فعالیت دارند، ارتباط برقرار کنند.

هرچند تعداد استفاده کنندگان شبکه اجتماعی لینکدین از تعداد استفاده کنندگان فیس‌بوک و توییتر کمتر است اما هنوز بزرگ‌ترین مرجع معرفی کسب‌وکارها در انترنت است.

هم‌اکنون بیش از ۳ میلیون شرکت در شبکه اجتماعی لینکدین دارای صفحه اختصاصی هستند که همین موضوع باعث شده تا تعداد زیادی مدیرعامل، کارآفرین، حسابدار و سایر مشاغل موردنیاز کسب‌وکارها در این شبکه فعالیت داشته باشند.

منبع: www.sitecheckup.ws

عینک آفتابی جدیدی که می‌تواند مستقیماً در شبکه‌های مجازی ویدیو آپلود کند



کمپانی اسنپ چت سال قبل از عینک آفتابی جدیدی رونمایی نمود که می‌توانست ویدیوهای ۱۰ ثانیه ای ضبط نماید. اکنون شرکتی به نام Acton که در زمینه تولید اسکیت فعالیت دارد با الهام از محصول یاد شده، عینک آفتابی جدیدی معرفی کرده که قادر است با کیفیت اچ دی ویدیو ضبط کند، عکس بگیرد و به صورت زنده در شبکه‌های مجازی به آپلود ویدیو بپردازد.

پاییز سال گذشته، شرکت اسنپ چت، اولین محصول سخت افزاری خود را با نام Spectacles وارد بازار نمود. این گجت در واقع یک عینک آفتابی ۱۳۰ دالری بود که می‌توانست جمعاً ۳۰ ثانیه به ضبط ویدیو پرداخته و آنرا در شبکه های اجتماعی آپلود کند. محصول یاد شده توانست در قسمت فروش، فراتر از حد انتظار ظاهر شده و بیش از ۱۵۰ هزار عدد به فروش برسد.

اما اخیراً شرکت Acton انتظارات را بالا برده و با همکاری برند عینک ACE Eyewear، عینک آفتابی جدیدی معرفی نموده که توانایی فلمبرداری HD، گرفتن عکس و آپلود ویدیو در شبکه‌های مجازی را در خود دارند.

پیتر تردوی یکی از بنیان‌گذاران Acton در مورد این عینک‌ها می‌گوید:« این عینک‌های تکنالوژیک، پتانسیل زیادی دارند اما به دلیل طراحی زمخت و نامناسب هنوز به کالاهایی محبوب برای عموم جامعه تبدیل نشده‌اند. با اینکه عینک‌های Ace از محصولات قبلی جذاب‌ترند اما هنوز راه زیادی برای تبدیل شدن به انتخاب اول استفاده کنندگان دارند».

کمرهٔ این گجت از یک سنسور ۸ مگاپیکسلی و یک لنز ۱۲۰ درجه‌ای استفاده می‌کند. همچنین این محصول به ۴ گیگابایت حافظه مجهز بوده که می‌تواند ۴۰ دقیقه ویدیوی HD را ضبط نماید. ضمن اینکه عمر باتری این دستگاه ۱۰ ساعت بوده و توانایی ضبط متوالی یک ساعت و نیم محتوای ویدیویی را دارد.

عینک‌های یاد شده ۱۹۹ دالر قیمت دارند اما می‌توان با پرداخت ۹۹ دالر، یکی از آنها را پیش خرید نمود.

منبع: www.digiato.com



څه دول د خپل تجارت لپاره له منفي نیوکو ګټه واخلو؟

فریدون عثماني

د منفي نیوکو په اړه باید ناغېړي ونشي او مناسب خواب ترلاسه کړي. دغه نیوکې په اصل کې د پېرېدونکو له خوا یوه ډالی ده او کولی شي، د یوه تجارتي برنډ د ستونزو په حل کولو او یا له منځه وړلو کې د پام وړ اغېزه ولري.

کوچني او منځني شرکتونه کولی شي، د لویو شرکتونو د بازارموندنې له لارو چارو په ګټې خپلې سوداګرۍ ته وده ورکړي. دغه شرکتونه کولی شي، له پېرېدونکو سره ښه اړیکه جوړه کړي او د هغوی ارتیاوې ژر تر ژره پوره کړي، خو ددې ترڅنګ که چېرې ددې شرکتونو هغه خدمتونه او محصولات چې وړاندې کوي، تر نیوکې لاندې ونیول شي، نو د دوی په راتلونکي دېره بده اغېزه پرېباسي. د نمونې په توګه؛ د Trip Advisor (د هوټلونو او د نورې د ښلاېدلو زړه راښکونکو ښارونو د پېژندنې ویبپاڼې) اعلان وکړ، چې د دوی د ویبپاڼې 83 سلنه مراجعین، ددې ویبپاڼې د کارووونکو نظرونو پر بنسټ، پرېکړه کوي، چې کوم هوټل د خپلې استوګنې لپاره وټاکي. نو په همدې اساس زیاتره هوټل لرونکي، په منظمه توګه هغه نیوکې چې په ویبپاڼه کې خپرېږي، په خیر سره لولي او د کارووونکو پر اساس خواب ورکوي. د څېړنو پایلو ښوولې ده، چې 90 سلنه مصرفوونکي د یوه شي د اخېستلو وړاندې، 10 نظرونه لولي. له همدې کبله مهمه ده، چې ټولو نیوکو ته خواب ورکړل شي او هغوی ته ووایئ، چې په هڅه کې یئ، ترڅو په راتلونکي کې د هغوی ټولې ستونزې له منځه یوسئ.

د ډیجیټلي بازارموندنې یو کارپوه وایي؛ کله چې یو پېرېدونکی د یوه برنډ له خدمتونو راضي وي، نو هغه پېرېدونکی به یوه نفر ته دا خبره وکړي، خو که چېرې راضي نه وي، نو هغه ناراض پېرېدونکی به 10 نور کسان هم پرې خبر کړي. نومورې کارپوه برنډ والاوو ته سپارښتنه کوي، چې د ټولنیزو شبکو اعلانونه خلاص پرېږدي، ترڅو پرته له کومه خنډه، د پېرېدونکو نظرونو ته غبرګون وښیي. دلته غواړو د یو څو ټکو په اړه لنډ بحث وکړو، چې څنګه یو برنډ کولی شي، منفي نیوکې په خپله ګټه وڅرخوي:

1- ښکېل شئ او ځواب ورکړئ

یو له هغو بدو کارونو چې یو برنډ یې سرته رسوي، دادی چې د منفي نیوکو په اړه ناغېړي وکړي. دا کار نه یوازې ددې لامل ګرځي، چې پېرېدونکي د خپلو منفي نیوکو خواب ترلاسه نکړي، بلکې یاد برنډ، د یوه ناراضه پېرېدونکي سره د خبرو اترو فرصت هم له لاسه ورکوي. د حل لاره داده، چې ټول نظرونه او نیوکې په پوره پام سره، په نظر کې ونیول شي. له ښه مرغه، زیاتره پلټ فورمونه د خبرتیا رسونې وړتیا لري، چې په مرسته یې د ټولنیزو شبکو چارسمبالی د یوه برښنالیک له لارې، له موضوع خبر وساتي.

له نظرونو لوستلو وروسته، هغوی ته باید مناسب خوابونه ورکړل شي. له هرڅه وړاندې نیوکه کوونکو ته ووایئ، چې



تاسو د هغوی ستونزه درک کوئ او د مطلب ترلاسه کولو پر وخت ورته مناسب خواب ورکړئ. که دا کار شونی نه وي، نو هغوی ته د اړیکې ټینګولو اسانتیا برابره کړئ، ترڅو نېغ په نېغه خپله نیوکه تاسو ته دروړسوي. له خپلو کارکوونکو وغواړئ، ترڅو هره ورځ د خپل وخت یوه برخه، د پېرېدونکو د نیوکو خوابونو ته خانګړې کړي. ناراض پېرېدونکي کولی شي، د یوه برنډ لپاره په منفي تبلیغ سرخوړی جوړ کړي، نو یو متخصص او مسلکي شخص په کار وګومارئ، ترڅو د پېرېدونکو د نیوکو پر مهال هغوی ته مناسب خواب ورکړي او ستونزې یې ورحل کړي.

2- ژر خواب ورکړئ

د یوه پېرېدونکي د نیوکې ترلاسه کولو وروسته، نوموړي ته باید د 12 څخه تر 24 ساعتونو په موده کې خواب ورکړل شي. که د مشهورو برنډونو پاڼې مو په تولنیزو رسنیو کې لیدلې وي، پام به مو شوی وي، چې د ورځې په اوږدو زیاتې منفي نیوکې ترلاسه کوي، خو یو یا دوه ساعته وروسته هغوی ته خواب ورکوي. که زیاتې بوختیاوې لرئ او نشئ کولی، چې ټولو نظرونو ته خواب ورکړئ، نو ددې کار لپاره یو شخص په دنده وګومارئ. ددې اسانې دندې لپاره زیات کسان شتون لري، چې کولی شي، د کمو پیسو په بدل کې دا دنده ترسره کړي.

3- مسؤولیت منونکي اوسئ

یو کس چې د نیوکې کولو لپاره زیار باسي او هغه تاسو ته دررسوي، نو تمه لري، چې خبره یې واورېدل شي. هغه غواړي، کومې سختۍ چې یې ګالل، د برنډ مسؤول شخص تر غوږو ورسوي او هغه مسؤول شخص د خپلې ټروټنې پرې پرغاړه واخلي. نو نیوکې ته د خواب ورکولو لپاره، شخصي چلند وکړئ. خپل ځان د نوم په ښودلو معرفي کړئ او ووایئ چې په یاد شرکت کې څه دنده لرئ. کوم کس چې نیوکه کوي، باید نور ټول پېرېدونکي ورته لاس رسی ولري. د ستونزې پر مخ نور پېرېدونکي هم کولی شي، نوموړي کس سره، د ستونزې حل کولو په موخه مرسته وکړي. د نوموړي شخص نیوکه له نظره ټیره کړئ او پر موخه یې خان خبر کړئ. د عمومي خوابونو (لکه: بښنه غواړو، چې داسې تجربه مو کړې) څخه ګټنه ارینه ده، خو په یاد ولرئ، چې یادې نیوکې باید په مسلکي او ماهرانه توګه خواب شي. دا چاره به تاسو ته داد درکړي، چې تاسو د هغوی خبرې ته غوږ نیولی او په هڅه کې یئ، چې د هغوی ستونزه حل کړئ.



4- ستونزه له منځه یوسئ

تاسـو نشئ کولی، چې د یوه شخص بده تجربه له منځه یوسـئ، خو کولی شئ سـتونزه وپېژنئ او د ورته نورو تجربو له ترسـره کېدو مخنیـوی وکړئ. د یوه محصـول یا خدمت بدیل وړاندې کول، د حل یوه ښـه لاره ده. خینې وختونه د یوه محصول خای بل نوي او ښـه محصول تـه ورکول، نه یوازې د یوه پېرېدونکي بده تجربه لـه منځه وړي، بلکې د نومورې برنډ یوه ښـه او نه هېرېدونکي خاطره ورسره په ذهن کې پاتې کېږي.

5- شوخي کول هېر نکړئ

له یوه غوسـه شوي پېرېدونکي سـره خندا کول، تر تولو بـد کار دی. داچې ژباټره نیوکې پـه مجازي فضا کې مطرح کېږي، د هغوی د وړاندې کولـو ژبه توکي لوری پیداکوي. د تولنیزو شبکو کاروونکي پوهېږي، چې د دوی نظرونه هرومرو د دوی د ملګرو او یا د کورنیو غږو له خوا لوستل کېږي، نو له همدې کبلـه دوی د توکې په توګه خپل نقد وړاندې کوي. که شرایط برابر و، نو تاسـو هم ورته په توکو خواب ورکړئ؛ خو دا له یاده مه باسـئ، چې دا چاره باید په پوره درناوي ترسـره شـي او ترڅنګ یې د کارووونکي ستونزه یا پوښتنه حل کړئ. د یادونـې وړ بولو، چې یوازې په هغه وخت کې توکې وکړئ، چې پېرېدونکي هم توکې کړې وي.

6- سپکول مه کوئ

منفي نیوکو ته خواب نه ورکول، یوه لویه ټېروتنه ده؛ خو له سپک چلند کار اخېستل، هغه کارونو کې دي، چې هېڅکله هم باید ونشي. له منفي نیوکې لوستلو وروسته، لږه ساه واخلئ او خان ارامه کړئ. کله چې د کسـب او کار خاوندان د خپل تجارت لپاره، له زړه او خان سره وخت تېرباسي، دېر حساس وي او ښایي د یوې منفي نیوکې له لوستلو وروسته غوسه شي. دا هم له یاده مه باسئ، چې خینې ناخوښه پېرېدونکي ترجیح ورکوي، چې خپل نظر په یوه عمومي خای؛ لکه تولنیزه شبکه کې مطرح کړي. نو له همدې کبله، له خواب ویولو وړاندې، احساسات یوې خواته واچوئ. هېڅکله هم له نیوکو شخصي برداشـت ونکړئ. حتی یو ناسـم خواب کولی شي، د برنډ تـول کار ورتمام کړي. په یاد ولرئ، چـې منفي نیوکې هم د پېرېدونکو له خوا یوه دالۍ ده او تاسـو سره مرسته کوي، چې په خپلو ستونزو تمرکز وکړئ.



چگونه یک کارآفرین شجاع و موفق شویم؟

راه‌اندازی کسب‌وکار و پیشرفت شغلی آرزوی بسیاری از افراد است، اما در نقطه‌ی مقابل شاید ترس از شکست و ناکامی باعث شود یک عمر در حسرت رویاهای خود بسوزیم.

بعد از بحران اقتصادی سال ۲۰۰۸ کارآفرینی و راه‌اندازی کسب‌وکار بسیار مورد توجه قرار گرفت. اما اکنون بسیاری از آن کارآفرینان در عرصه‌ی اقتصادی وجود ندارند. زمین خوردن سنگین بسیاری از کارآفرین‌ها، شاید باعث شود برای ترک شغل کارمندی خود مردد یا حیران شوید. اما توجه به نکات زیر می‌تواند همانند چراغی برای موفقیت شما باشد.

۱- سفر کنید

زندگی را فدای کار کردن، شاید در ابتدا با توجه به پیشرفت‌های به دست آمده مسرت‌بخش باشد؛ ولی به مرور این انگیزه‌ها رنگ باخته و به روزمرگی دچار خواهید شد. کمی از کار فاصله گرفتن و گردش در طبیعت بسیار خوش‌آیند است. فراموش نکنید که مسافرت و آشنا شدن با فرهنگ‌های متنوع، علاوه بر سرزندگی می‌تواند به خلاقیت و درنتیجه موفقیت شما نیز کمک کند.

۲- به انگیزه‌های خود اهمیت دهید

پول به تنهایی چیزی نیست، که به شما انگیزه دهد. در واقع ارمغانی که پول برای شما می‌آورد مهم است. شاید آرزوی شما خانه‌ای ویلایی باشد؛ ماشین سوپراسپورت یا گذراندن تعطیلات در مکانی لذت بخش. انگیزه های خود را در آغوش بگیرید، چرا که برای عبور از موانع سخت آن‌ها دلگرمی شما خواهندبود.



۳- از اوقات مرده استفاده کنید

"من وقت ندارم" این جمله را بسیار شنیده‌ایم. اهمیتی ندارد که شما کارمندی با دو طفل باشید. شما می‌توانید از وقت‌های تلف شده مانند زمانی که اطفال خواب هستند، برای یادگرفتن چیزهای جدید استفاده کنید. این یک مسابقه نیست، شما لازم نیست همه‌ی زندگی تان را به کاری وقف کنید، اما اگر یک ساعت وقت دارید از آن یک ساعت استفاده کنید.

۴- از اشتباهات خود درس بگیرید

شما در مسیر خود بسیار مرتکب اشتباه خواهیدشد. اما خود را نبازید و از اشتباهات درس بگیرید. بعد از هر اشتباه به جای زانوی غم بغل گرفتن، زمانی را برای فهمیدن دلیل اشتباه و درس گرفتن از آن اختصاص دهید. البته نباید خود را فریب دهید، احتمالاً شما هم افرادی را می‌شناسید، که یک اشتباه را صدبار تکرار می‌کنند و هم‌چنان به موفقیت دلخوش هستند.

۵- خود را وفق دهید یا از دور خارج شوید

کارآفرینی رقابتی است، که همیشه در حال تغییر است. شما باید همیشه خودتان را وفق دهید. اگر بازار و رقیبان خود را زیر نظر نداشته باشید، به زودی از دور رقابت خارج خواهیدشد.

۶- شروع کردن سخت‌ترین قسمت کار است

به خاطر بهانه‌ها و مشکلات رویاهای خود را رها نکنید. به جای عقب انداختن کارها به خاطر نگرانی از طولانی بودن آن‌ها فقط شروع کنید. بهترین تصمیمی که برای نزدیک شدن به اهداف تان می توانید بگیرید، انجام دادن تمام کاری است، که امروز می‌توانید انجام‌دهید. به قول معروف از شما حرکت از خدا برکت.

منبع: www.zoomit.ir



بخش نخست

پرسش‌های رایج دربارهٔ بیت کوین (Bitcoin)

بیت‌کوین چیست؟

بیت کوین یک شبکه توافقی است که یک سیستم پرداخت جدید و یک نوع پول کاملاً دیجیتال را بوجود آورده است. این اولین شبکه پرداخت نقطه به نقطه تمرکز زدایی شده است که توسط استفاده کنندگانش بدون هیچ‌گونه اختیار مرکزی و یا واسطه ای، نیرومند شده است. از نقطه نظر یک کاربر، بیت کوین بسیار شبیه پول نقد اینترنتی است. بیت کوین همچنین می تواند به عنوان مهمترین سیستم دفترداری با سه ورودی موجود بشمار آید.

سازنده بیت‌کوین کیست؟

بیت کوین اولین پیاده سازی یک مفهوم به نام "ارز سری" است که اولین بار در سال 1998 توسط وِی دای در فهرست ایمیل سایفرپانک ها، توصیف شده بود و بیان میکرد که این مفهوم، نوع جدیدی از پول است که برای کنترول تولید و تراکنش های روی آن، بجای یک مرجع مرکزی، از رمزنگاری استفاده شده است. مشخصات اولین بیت کوین و اثبات مفهوم در سال 2009 توسط ساتوشی ناکاموتو در یک فهرست ایمیل رمزنگاری شده منتشر گردید. ساتوشی بدون آنکه چیز زیادی از خودش فاش سازد، پروژه را به اواخر سال 2010 موکول کرد. از آن موقع این جامعه بطور نمایی با توسعه دهنده گان بسیاری که روی بیت کوین کار می کنند، رشد کرده است.

گمنامی ساتوشی اغلب باعث نگرانی های ناموجهی می شود که بسیاری از آنها به فهم نادرست از طبیعت متن باز بیت کوین بر می گردد. پروتکل بیت کوین و نرم افزار بصورت باز منتشر شده است و هر توسعه دهنده ای در هر کجای گیتی می تواند کد آنرا



بازبینی کرده و یا نسخه تغییر یافته نرم افزار بیت کوین مخصوص خودش را بسازد. تاثیر ساتوشی نیز مانند توسعه دهنده گان کنونی، محدود به تغییراتی بود که از دیگران اقتباس می کرد و بنابراین بیت کوین را کنترول نمی کرد. امروزه هویت مخترع بیت کوین به خودی خود احتمالاً مانند هویت شخصی است که کاغذ را اختراع کرده بود.

چه کسی شبکه‌ی بیت‌کوین را کنترول می‌کند؟

هیچ‌کس مالک شبکه بیت کوین نیست، درست همانطور که هیچ‌کس صاحب تکنالوژی که در ورای ایمیل است، نیست. این استفاده کنندگان بیت کوین در سراسر جهان هستند که آنرا کنترول می کنند. توسعه دهنده گان بیت کویین اگرچه نرم افزار آن را بهبود می بخشند ولی نمی توانند تغییری را بر پروتکل بیت کوین تحمیل کنند،، چرا که هر کاربری آزاد است که نرم افزار خود و نسخه ای که خود می پسندد را استفاده کند. تمامی استفاده کنندگان، برای اینکه با یکدیگر سازگار بمانند باید از نرم افزاری استفاده کنند که از همان قواعد پیروی می کند. بیت کوین تنها بشرط اجماع کامل بین تمامی استفاده کنندگان، می تواند بدرستی کار کند. بنابراین تمامی استفاده کنندگان و توسعه دهنده گان انگیزه قوی برای حفظ این اجماع را خواهند داشت.

بیت‌کوین چگونه کار می‌کند؟

از دید کاربر، بیت کوین چیزی بیش از یک اَپ روی گوشی تلیفون همراه و یا یک برنامه کمپیوتری که یک کیف پول بیت کوینی شخصی برایش تهیه کرده و به کاربر اجازه می دهد تا با آن به ارسال یا دریافت بیت کوین‌ها بپردازد، نیست. برای بیشتر استفاده کنندگان، روش کار بیت کوین در همین حد است.

در پشت این پرده، شبکه بیت کوین یک دفتر کل عمومی به نام "زنجیره بلاک" را به اشتراک گذاشته است. این دفتر کل شامل تمامی تراکنش‌هایی است که تا کنون پردازش شده است و به کمپیوتر کاربر اجازه می دهد تا درستی هر تراکنش را بیازماید. اعتبار هر تراکنش به وسیله امضای دیجیتالی مربوط به آدرس های ارسال، محافظت میشود و به همه استفاده کنندگان اجازه میدهد تا بر ارسال بیت کوین‌ها از آدرسهای بیت کوینی خود، کنترول کامل داشته باشند. افزون بر این، هر کسی می تواند تراکنش‌ها را با استفاده از توان محاسباتی سخت افزاری که ویژه این کار است، پردازش کرده و برای این سرویس، بیت کوین‌هایی را هم به عنوان جایزه بدست آورد. به اینکار اصطلاحاً "استخراج" می گویند. برای دانستن مطالب بیشتری در مورد بیت کوین به صفحه اختصاصی و برگه اصلی مراجعه کنید.

آیا مردم واقعاً از بیت‌کوین استفاده می‌کنند؟

بله. تعداد روزافزونی از کسب و کارها و افراد از بیت کوین استفاده می کنند. این کسب و کارها ممکن است کسب وکارهایی بصورت رو در رو با مشتری باشد، مانند رستوران‌ها، آپارتمان‌ها، دفاتر حقوقی و یا سرویس های آنلاین مانند Namecheap، Reddit، WordPress و یا Flattr. بیت کوین اگرچه پدیده ای نسبتاً جدید بشمار می آید، اما به سرعت رو به رشد است. در پایان آگست 2013، ارزش تمامی بیت کوین‌های در گردش بالغ بر 1.5 میلیارد دالر امریکا بود و ارزش بیت کوین‌هایی که روزانه مبادله می شد، به ملیون‌ها دالر می رسید.

منبع: www.bitcoin.org





آیا واقعاً ثروت همه چیز است؟

البته روشن است که مردم غیر از ثروتمند شدن دغدغه‌های دیگری هم دارند. مثلا همین که شما چند دقیقه وقتی را که می‌توانستید صرف کسب درآمد کنید، به خواندن روزنامه اختصاص داده‌اید، نشان می‌دهد که انسان‌ها همیشه هم مثل کوسه‌ای که دنبال طعمه‌اش باشد، به فکر پول روی پول گذاشتن نیستند. معمولاً همگی بین جست‌وجوی ثروت و طلب آسایش و راحتی در نوسانیم و گاهی هم یکی را قربانی دیگری می‌کنیم.

ما به جز پول و لذت به چیزهای دیگری هم اهمیت می‌دهیم. مثلا از ریسک می‌گریزیم، برای دوستان خوبمان وقت صرف می‌کنیم و همچنین آرزو داریم که فرزندانمان شاد و موفق باشند. با این حال، ثروت یکی از محرک‌های اصلی فعالیت‌های ما است و از این رو ارزش دارد که بدانیم چطور باید آن را اندازه گرفت.

برخی معتقدند که تنها رقم خالص ثروت است که اهمیت دارد، مثلاً اگر یک میلیون‌دلار داشته باشید، بی‌توجه به این‌که همسایه تان چقدر دارد خوشحال خواهید بود. یعنی ارزش ثروت شما بستگی دارد به اینکه چه چیزهایی می‌توانید با آن بخرید. برخی دیگر معتقدند که در کنار رقم خالص ثروت، جایگاه ما در مراتب اجتماعی هم مهم است. اگر فقط رقم خالص ثروت مهم بود، ما هیچ‌گاه حسرت دارایی‌های همسایه را نمی‌خوردیم. او برای خودش کار می‌کرد و شما برای خودتان و هر کدام هم می‌توانستید تصمیم بگیرید که چقدر پول و چقدر استراحت می‌خواهید. اما اگر مردم به جایگاه اجتماعی خودشان اهمیت بدهند، شما و همسایه درگیر مسابقه‌ای نفسگیر خواهید شد که باعث می‌شود حتی خیلی از تفریحات و آرزوهایتان را فدا کنید.

برای اینکه مطلب را با تمام وجود احساس کنید، برای یک لحظه تصور کنید که همگی می‌توانستیم باهم به توافق برسیم که این هفته یک ساعت کمتر کار کنیم. تحت اعتقادی که می‌گفت فقط ثروت خالص ارزش دارد، این توافق بی‌ارزش می‌بود. شما همیشه آزاد بودید که هر وقت دلتان خواست، یک ساعت کمتر کار کنید؛ اما در شرایط رقابت میان افراد این یک ساعت رخصتی مثل یک نوع آتش بس موقت است که همه نفس راحتی بکشند و در ضمن موقعیت و منزلت شان هم حفظ شود. با این حال رسیدن به چنین توافقی تقریباً غیرممکن است و اگر بتوان به آن رسید، به این معنی است که مکانیزم بازار با مشکل روبه‌رو شده است.

کدام عقیده را می‌توان درست دانست؟ اقتصاددان‌ها به طور سنتی فرض کرده‌اند که جایگاه نسبی افراد بی‌اهمیت است و



غیراقتصاددان‌ها هم اغلب به این فرض که به نظرشان ساده‌لوحانه آمـده اعتراض کرده‌انـد. معترضان ملاکین قرون وسـطا را مثال می‌زنند که با استانداردهای امروزی از یک آمریکایی متوسط هم درآمد کمتری داشته‌اند، اما در زمان خودشان چون شاهان زندگی می‌کرده‌اند. سخت نیسـت که تصور کنیم زندگی یک حاکم قرن پانزدهمی در انگلسـتان باید با رضایت خاطر بیشتری از زندگی یک حسابدار دولتی امروز توام بوده باشد.

اما معمـولا وقتی تصور چیـزی بیش از حد سـاده به نظر می‌رسد، بیشتر نشانه نارسـایی تخیل است تا چیز دیگر. در این مورد شـما احتمالا بیماری‌ها، خطرات و انـزوای زندگی قرون وسطایی را فراموش کرده‌اید. به نظر من هنری پنجم اگر زمان حال را می‌دید، حاضر بود کل قلمرواش را در قبال لوله‌کشـی آب سرد وگرم، دسترسی به انترنت و قرص‌های آنتی‌بیوتیک عوض کند.

یک دلیـل دیگر هم برای رد فرضیه چشـم و هم چشـمی میان افراد وجود دارد: شـخصا هیچ‌وقت کسـی را ندیده‌ام که در زندگی‌اش به تئوری‌های دقیق محاسبه رفاه و ریسک توجهی کرده باشـد. برای شـما طول مدت تعطیلات خودتان مهم‌تر است، یا همسایه تان؟ برای شما مهم‌تر است که ایربگ موترتان درست کار کند، یا اینکه اندازه‌اش بزرگ‌تر از مال همسایه تان باشد؟ در همه این موارد مسلما اولی مهم‌تر است. اما اگر درباره راحتی و آرامش انتخاب‌هایمان چنین است، چرا درباره درآمد این‌طور نیست؟

از طرف دیگر اگر حقیقتاً فکـر می‌کنید که تنها نقش ثروت این است که چیزهایی را که دوست دارید، برای شما بخرد، باید از خودتان بپرسـید پس آدمی مثل بیل گیتس چرا به خودش زحمت سر کار رفتن می‌دهد؟ مسلما دلیلش این نیست که می‌ترسد پولش ته بکشد. اما شاید دلیلش این باشد که می‌ترسد جایگاه خود را در فهرست 400 مرد ثروتمند فوربس از دست بدهد (هرچند اینجا باید اضافه کنم که نمی‌توان عشق فراوان و غیرعادی برخی افراد به کارشان را به همه انسان‌ها تعمیم داد).

اخیراً سـه اقتصاددان به نام‌های هارولد کول، جورج میلات و اندرو پسـتویت برای آشـتی دادن این دو نظریه تلاش جدیدی کرده‌انـد. از یک طرف، مـردم واقعا به طور مسـتقیم به جایگاه نسبی‌شـان در طیف توزیع درآمد اهمیت نمی‌دهند. اما از طرف دیگر، نمی‌توانند از توجه به این مساله حداقل به شکل غیرمستقیم هم که شده صرف‌نظر کنند (مثلا در زمینه ازدواج).

تئوری این سـه نفر خیلی ساده به نظر می‌رسد، اما چشم ما را به مسـائل دیگری نیز می‌گشـاید. اول، این تئوری می‌گوید که تلاش برای یافتن همسر مناسـب باعث می‌شود که مردم بیش از حد پس‌انداز کنند. جوان‌ها زیاد پس‌انداز می‌کنند تا آینده بهتری داشـته باشـند و پیرها هم زیاد پس‌انداز می‌کنند تا بچه‌هایشـان زندگی راحت تری داشـته باشند. اگر همه به توافق می‌رسیدیم که کمی کمتر پس‌انداز کنیم، وضعیت همگی‌مان بهتر می‌شد. بازی همسـریابی بی‌تغییر می‌ماند، اما پول بیشـتری برای خرج کردن می‌داشتیم. این اضافه پس‌انداز برای نسل فعلی موجب زحمت و برای نسل آتی مایه خوشبختی است.

وقتی رقابت بر سر پس‌انداز باشـد، ثروتمندها از ابتدا یک قدم جلوترند و بـه همین دلیل این تئوری پیـش بینی می‌کند که شکاف درآمدی در طول زمان افزایش می‌یابد. اما اگر نابرابری به



قدری زیاد شـود که افراد هرگونه امید به تغییر جایگاه نسبی‌شان را از دست بدهند، انگیزه پس‌انداز کردن افراطی از میان می‌رود و نابرابری هم شـاید کاهش یابد.

مهم‌ترین یافته نظریه جدید این اسـت که اگر در جوامعـی مکانیزم همسـریابی چیزی غیر از انباشـت ثـروت باشـد، کل چشـم و هـم چشـمی‌ها از بین خواهند رفت. یک نظام اشراف سـالار را تصور کنید که جایگاه اجتماعی شما در آن موروثی و تغییرناپذیر اسـت. این نظام اشراف سـالار را شـاید نتوان در بلندمدت حفظ کـرد. اگر افرادی باشـند که با وجود ثـروت از موقعیت اجتماعی بالایی برخودار نباشـند و در مقابل اشرافیانی هم باشند که وضع مالی شان با دشواری روبه‌رو شده باشد، کشـش میان این دو، کل نظام اشراف سالار از اساس برهـم خواهد ریخت. حتی خانواده‌های فقیـر با مرتبه اجتماعی پایین هم ممکن است با پس‌انداز در طی چند نسل بتوانند اوضاع خود را از هرنظر بهبود بخشند.

با این وجود این سه محقق راهی یافته‌اند که می‌تواند به حفظ بقای نظام اشـراف سـالار کمک کند. آنها می‌گویند اگر فرزندان حاصـل از ازدواج‌های مختلط در این جوامـع (یعنی حاصل از ازدواج اشـرافی با فقیر) به پایین‌ترین مرتبـه اجتماعی تنزل داده شـوند، تمام مشکلات حل می‌شـود. در این صورت فرد فقیری که بخواهـد طبقه‌بندی‌های اجتماعی را بر هـم بزند، باید آنقدر پس‌انداز کند که قادر به خرید همسر اشرافی، هم برای خودش و هم برای فرزندش باشد. محققان معتقدند که پس‌انداز لازم برای دستیابی به چنین موفقیتی آنچنان زیاد است که تقریبا هیچ کس از عهده انجامش برنمی‌آید و در نتیجه نظام اشـراف سالار برپا باقی خواهد ماند.

حال نکته اصلی اینجا اسـت: دو جامعـه را تصور کنید که به لحاظ تمام ابعـاد مورد توجه اقتصاددانان با یکدیگر یکسـان باشند. یعنی جمعیت یکسانی داشته باشند، تکنالوژی‌شان مشابه باشد، ترجیحات مردمشان یکی باشد و غیره. فقط در جامعه اول همسـر از طریق مکانیزم ثروت انتخاب شود و در جامعه دوم از طریق موقعیت اجتماعی موروثی. اسـتانداردهای زندگی در این دو جامعه در طول زمان به شدت با یکدیگر متفاوت خواهد شد، چون هرکدام موضع متفاوتی در برابر پس‌انداز (یکی از مهم‌ترین عوامل رشد اقتصادی) دارند. (فراموش نکنید که سطح تکنالوژی را در دو جامعه یکسان فرض کرده‌ایم).

نتیجه اخلاقی این مقاله این اسـت کـه هنجارهای فرهنگی برای وضعیت اقتصاد به شدت مهم‌اند. البته شما می‌توانید بگویید کـه این را همه، احتمـالا به جز اقتصاددان‌هـا، از مدت‌ها پیش می‌دانسـتند. اما تحقیق اخیر یک نکته بسیار بدیع و تازه در خود دارد: هنجارهای فرهنگی، حتی با وجود تمام فروض سـاده‌کننده اقتصاددان‌ها هم اهمیت‌شان را از دست نمی‌دهند.

می توانیم از این پیش‌تر رفته و مثلا جوامعی را تصور کنیم که در آنها موقعیت اجتماعی موروثی نیست، بلکه از طریق عواملی چون یادگیری، قابلیت‌های فیزیکی، یا نظایر اینها به دست می‌آید. بی‌شـک هرکدام از چنین جوامعی تفاوت‌هایی روشـن با سـایر جوامع خواهند داشت. این تحقیق به ما می‌گوید که هر وقت یک هنجار فرهنگی در جامعه‌ای مستقر شود (حتی با شانس یا از روی تصادف) اغلب خودانگیخته به بقا ادامه می‌دهد. روشن است که ما دوسـت نداریم به تصادفی بودن ایجاد این هنجارها فکر کنیم، اما نمی‌دانم حقیقتا چه توضیح همه جانبه و کاملی برای تمام آنها می‌توان یافت.

www.boursekala.com



برنده گان جایزهٔ نوبل اقتصاد

نوبل اقتصاد را چرا به «ویلیامسون» و «اوستروم» دادند؟

جایزه نوبل اقتصاد امسال به دو نظریه‌پرداز اقتصاد نهادگرایی یعنی اولیور ویلیامسون و الینور اوستروم تعلق گرفت. در ادبیات اقتصادی و اقتصاد سیاسی «نهاد» به مجموعه قواعد و قوانینی اطلاق می‌شود که بر روابط انسانی حاکم است. قوانین حقوقی، نگاه‌های اقتصادی و دولت‌ها از جمله این نهادها هستند.

ویلیامسون در نظریه خود مطرح می‌کند که بنگاه‌های اقتصادی و بازار باید به عنوان ساختارهای حکمرانی جایگزین یکدیگر در نظر گرفته شوند. تفاوت اصلی این دو در چگونگی حل تعارضات احتمالی است. در حالی که در بازار مباحثات ممکن است به چانه‌زنی و ایجاد اختلاف بیانجامد، در یك بنگاه به علت امکان استفاده از قدرت حل چنین معارضاتی آسان‌تر خواهد شد. تمرکز تئوری ویلیامسون برقاعده‌مند کردن معاملات و مراوداتی است که در قوانین رسمی تحت پوشش قرار نگرفته‌اند.

تحقیقات ویلیامسون در واقع پاسخی به چالش مطرح شده توسط رونالدکوز (1960-1937) در تئوری بنگاه است. کوز اعتقاد داشت که یك تئوری بنگاه جامع هرگز نمی‌تواند تنها با تکیه بر ویژه گی‌های تکنالوژی تولید شکل گیرد؛ چرا که صرفه‌های مقیاس ممکن است حتی فراتر از حدود قانونی مورد استفاده قرار گیرند.

ویلیامسون در کتاب «بازارها و سلسله مراتب» در سال 1975 تئوری بنگاه خود را با لحاظ چالش مطرح شده از سوی کوز پایه‌ریزی کرد. وی ادعا کرد که در صورت حاکمیت قوی روابط در میان دارایی‌های انسانی و فیزیکی بنگاه و پیچیدگی مبادلات بنگاه، افراد تمایل بیشتری به ساماندهی این مبادلات در داخل بنگاه خواهند داشت.

از آنجایی که پیچیدگی و همچنین وجود روابط خاص قابل اندازه‌گیری هستند، تئوری ویلیامسون در تحقیقات متعدد مورد بررسی تجربی قرار گرفته است. متاخرترین این تحقیقات که در سال 2007 توسط لافون تین و اسلاید انجام شد، چنین نتیجه‌گیری می‌کند که تقریبا تمامی پیش‌بینی‌های تئوریك ویلیامسون با داده‌های آماری سازگاری دارد.

به طور کلی، تئوری ویلیامسون به تشریح دلایل وجود تفاوت میان بنگاه‌ها و بازارها می‌پردازد. ویلیامسون در واقع نظریه اقتصاددانان دهه 60 را مبنی بر اینکه ادغام عمومی بنگاه‌ها ابزاری برای به دست آوردن قدرت بازار است به چالش کشید. نظریه وی، تاثیر زیادی در کاهش قوانین ضدتراست، در مورد ادغام عمودی شرکت‌ها در آمریکای دهه 70 و 80 گذاشت. در سال 1984 این امر رسمی مورد پذیرش قرار گرفت که بیشتر ادغام‌های عمودی در راستای بالا بردن کارایی اتفاق می‌افتند.

زن نوبلیست

الینور اوستروم اولین زنی است که تابه‌حال نوبل اقتصاد را از آن خود کرده است، دراین مختصر به بررسی حوزه کاری که به آن دلیل

نوبل را دریافت کرده است، یعنی حکمرانی و بحث منابع مشترک می‌پردازیم.

منابع با دسترسی مشترک (CPR) آن دسته از منابعی هستند که بیش از یک فرد می‌تواند از آن‌ها استفاده کند، اما مصرف هر فرد، باعث می‌شود که دسترسی دیگر افراد به آن منابع کاهش یابد. ذخایر ماهی، مراتع و جنگل‌ها و هم‌چنین آب آشامیدنی و کشاورزی مثال‌های مهمی‌از منابع مشترک به شمار می‌روند. از آنجا که نمی‌توان دسترسی افراد به‌این منابع را به راحتی محدود کرد، خصوصی کردن این منابع با مشکل روبه‌رو می‌شود. در برخی از موارد نیز می‌توان دسترسی به‌این منابع را محدود کرد، اما عدم توافق کسانی که ازاین منابع استفاده می‌کنند، موانعی سر راه خصوصی کردن آن‌ها به وجود می‌آورد؛ مثلا خصوصی کردن منابع آب زیرزمینی به نفع همه است، اما توافق برسر سهمی‌که به هر یک از ذی‌حقان می‌رسد، کار ساده‌ای نیست. اصولا ترکیبی ازاین دو مشکل در مورد منابع با دسترسی مشترک وجود دارد. شایان ذکر است که استفاده مشترک باعث می‌شود که‌این منابع با سرعت بیشتری زوال یابند.

اوستروم در بررسی منابع با دسترسی مشترک بیشتر بر مطالعات موردی متمرکز شد. وی در رساله دکترای خود در سال 1965، نهادهایی را که از ورود آب شور به آب‌های زیرزمینی لس‌آنجلس جلوگیری می‌کردند، مورد مطالعه قرار داد. بیست سال بعد اوستروم با بررسی مطالعات موردی‌ای که در زمینه منابع با دسترسی مشترک صورت گرفته بود، توانست به نتایج قابل توجهی برسد. اوستروم برای مدل کردن‌ایده‌های خود از تئوری بازی‌های غیر همکارانه، به خصوص تئوری بازی‌های تکراری، بسیار سود برد.

یافته‌های اوستروم

اوستروم در مطالعات خود نشان می‌دهد که چه عواملی در مدیریت موفقیت آمیز منابع مشترک موثرند. برخی از عوامل مورد اشاره وی واضح به نظر می‌رسند؛ عواملی نظیراین که قوانین باید دقیق باشند، یا مکانیزم‌های حل و فصل اختلاف‌ها باید به خوبی کار کنند و وظیفه هر فرد برای حفاظت از منبع مورد نظر باید با منافعی که با استفاده ازاین منابع حاصل می‌کند، متناسب باشد، اما عوامل دیگراینقدر بدیهی نیستند. مثلا اوستروم نشان داده که خود استفاده‌کنندگان یا کسانی که به آن‌ها پاسخگو باشند، باید وظیفه نظارت بر استفاده از منبع مشترک و مجازات خاطیان را بر عهده بگیرند. یا این که مجازات‌ها باید زمانی که تخطی‌ها تکرار می‌شوند، تشدید شوند. اوستروم همچنین نشان داد زمانی که فرآیند تصمیم‌گیری دموکراتیک باشد و دولت‌ها اختیارات استفاده کنندگان از منابع را به رسمیت بشناسند، مدیریت این منابع موفقیت آمیزتر خواهد بود. اوستروم مالکیت خصوصی یا دولتی‌این منابع را مورد بررسی قرار داده است.

ارتباط دو مطالعه

مطالعات الینور اوستروم و اولیور ویلیامسون در توسعه مباحث مربوط به حاکمیت اقتصادی (Economic governance) نقش بسیار مهمی‌داشته‌اند. اولیور ویلیامسون مکانیزم حل تعارضات در بنگاه را مدل‌سازی کرده و الینور اوستروم نشان داده است که می‌توان اختیارات اداره منابع مشترک را به استفاده‌کنندگان‌این منابع داد. در یک نگاه، شاید به نظر برسد که مطالعات این دو به هم بی‌ارتباط است، اما هر دو این اقتصاددانان به نحوی مسائل و مشکلاتی را که در ترتیب دادن قراردادها و اجرای آن‌ها وجود دارد، مورد مطالعه قرار داده‌اند

www.boursekala.com







فلم‌ها چگونه می‌توانند باعث رونق صنعت گردشگری شوند؟

این روزها زندگی بسیاری از مردم در سراسر جهان تحت تأثیر فلم‌ها و سریال‌های تلویزیونی است. بهترین فلم‌ها راه خود را در تخیل ما پیدا می‌کنند، به عنوان مخاطب نمی‌توانیم شخصیت اصلی یا لوکیشنی جالب در فلم را از خاطر خود پاک کنیم. یک فلم یا مجموعه تلویزیونی خوب توانایی این را دارد تا احساسات ما را تا حدی تحت کنترول قرار دهد و ما همچنان می‌خواهیم بیشتر و بیشتر درباره‌ی فلم بدانیم. به همین دلیل است که گردشگری فلم یا گردشگری سینمایی می‌تواند به راحتی همه ما را تحت تاثیر قرار دهد.

گردشگری فلم به عنوان یک ژانر گردشگری وابسته به یک فلم یا مجموعه تلویزیونی (پس از انتشار فلم یا در حین فلمبرداری)است. مخاطب غالبا جذب لوکیشنی می‌شود که بر روی پرده نقره‌ای سینما دیده است. زمانی که، به عنوان مثال، آدری هپبرن و گرگوری در فلم تعطیلات روم در سال ۱۹۵۳ در کنار مجسمه‌ای رومی (Bocca della Verita) قرار می‌گیرند، محبوبیت مجسمه به شدت افزایش یافت. حتی این روزها، با گذشت بیش از ۵۰ سال، مردم در مقابل ورودی کوچک کلیسا صف می‌کشند برای دیدن آن.

بازدید از یک مکان، گردشگر را در بطن یک فلم و در واقع دنیایی که در آن خلق شده می‌برند. با حضور در لوکیشن فلم، مخاطب به کمک حواس خود با تمام وجود به جنبه‌های دیگری از ساخت فلم پی می‌برد. گردشگری فلم دروازه‌ای است برای ایجاد شیوه‌های جدید و جدی‌تر برای بازدید از یک مقصد گردشگری. در عین حال، مبادله افکار، احساسات و تجارب گردشگران در جمع‌های خود، می‌تواند عاملی برای تشکیل گروه‌های متنوع گردشگری شود.

چشم‌انداز گردشگری از بسیاری جهات در حال تغییری اساسی است. دیگر نمی‌توان گفت که گردشگر از جایی مثلا دنمارک دیدن می‌کند، فقط به این دلیل که این کاری است که معمولا همه‌ی گردشگران انجام می‌دهند. گردشگران را این روزها دیگر نمی‌توان در دسته‌بندی‌های مشخصی جا داد. آن‌ها از طریق انترنت، برنامه خاص خود را آماده می‌کنند و انتخاب‌های خود را دنبال می‌کنند نه کس دیگری.

از این جهت، صنعت گردشگری باید راهی جدید و گسترده‌تر برای جهت دهی به خواسته‌های گردشگران پیدا کند. نمی‌توان گفت پکیج‌های گردشگری در حال نابودی هستند؛ اما به طور فزاینده‌ای، گردشگران تمایل دارند برنامه‌ی پیش‌نهادی خود را ارائه دهند و تغییراتی شخصی در آن اعمال کنند. برای یک آژانس گردشگری مدرن، صنعت فلم و تجارت گردشگری سینمایی راهی است جدید برای جذب مشتری. هم صنعت فلم و هم صنعت گردشگری با به‌وجود آوردن فرصت‌هایی برای تجربه‌های جدید می‌توانند به حیات خود ادامه دهند. ترکیب این دو صنعت فرصتی ایجاد می‌کند برای همکاری قابل توجه در گستره‌ی تبلیغاتی و برندینگ فلم و مقصد گردشگری. وقتی یک مقصد بر روی پرده سینما ظاهر می‌شود، در صورتی که همکاری خوبی در حوزه گردشگری و فلم صورت بگیرد، فرصت‌های زیادی برای کسب و کارهای محلی ایجاد می‌شود.

رونق صنعت گردشگری فلم که وابسته به یک فلم یا مجموعه تلویزیونی است، به افراد زیادی بستگی دارد. تعامل بین این افراد در



پروژه‌های مختلف می‌تواند تا حد زیادی متفاوت باشد. اما فلم‌ها چگونه می‌توانند باعث رونق صنعت گردشگری می‌شوند؟ مزایا، چالش‌ها و فرصت‌های موجود در حوزه گردشگری فلم چیست؟ چطور مقصدها، گردانندگان صنعت گردشگری و بخش‌های کسب و کار محلی با صنعت فلم سازی همکاری کنند؟ چطور افراد موفق به کسب درآمد در زمینه گردشگری فلم شده‌اند؟

تمرکز بر روی گردشگری فلم برای بیشتر مقاصد توریستی می‌تواند مزایای زیادی داشته باشد. این مسئله حقیقت دارد که در سال‌های اخیر، بازار سفرها و تجربیات خاص به سرعت در حال گسترش است. به همین ترتیب، بسیاری از رسانه‌ها دسترسی خود به مخاطبان را از طریق ابزارهایی چون لوکیشن فلم بیشتر کرده‌اند. تولید فلم، مجموعه‌ای از فرصت‌های سودمند برای یک مقصد به ارمغان می‌آورد. به عنوان مثال، در طول فلمبرداری، سازنده‌گان و بازیگران یک فلم در هتل اقامت می‌کنند و توجه بسیاری، از جمله افراد محلی را بیشتر و بیشتر به لوکیشن جلب می‌کنند، و در بیشتر موارد امکان انجام هماهنگی‌های لازم برای حضور تماشاگران در حین فلمبرداری وجود دارد.

بدیهی است که تولید یک فلم، به خصوص فلمی که مورد توجه بین‌المللی قرار دارد، در یک مقصد گردشگری برای آن مقصد بسیار سودآور خواهد بود. با این حال یکی از پیش شرط‌های مهم، توانایی مقصد در جلب توجه علاقه‌مندان به فلم و بازاریابی، چه به صورت درازمدت و چه کوتاه مدت است. همچنین، ضروری است که مقصد در کنار همکاری فلم برای جذب گردشگر، خود نیز زیرساخت‌های لازم را داشته باشد.

همکاری صنعت نو ظهور گردشگری و تولیدات هالیوودی در دهه ۷۰ و ۸۰ میلادی به به‌وجود آمدن صنعت گردشگری فلم کمک به‌سزایی کرد. فلم آرواره‌ها که محصول سال ۱۹۷۵ هالیوود بود را فلمی می‌دانند که توانست تبلیغات تولیدات هالیوودی را وارد مرحله‌ای جدید کند.

در سال‌های دهه ۹۰ بودجه بازاریابی برای تولید فلم‌های بین المللی به طور چشمگیری افزایش یافت. توجهات بسیار چشمگیر بود و اشتیاق گردشگران برای کشف و تجربه‌ی فضایی که قهرمان داستان را درگیر خود کرده مدام در حال افزایش بود.

به عنوان یک قاعده، تولید فلم نیاز مالی زیادی دارد که از طرف سرمایه‌گذاری‌های خصوصی و عمومی تامین می‌شود. در این راستا، دفاتر جذب توریست می‌توانند در شبکه محلی خود برای تامین مالی فعالیت کنند. همچنین، این همکاری می‌توانند عامل تعیین‌کننده در کسب بودجه لازم برای تولید فصل دوم یک سریال یا سومین فلم از یک مجموعه فلم در همان لوکیشن باشد. در واقع گردشگری فلم نفعی دوطرفه چه برای مقصد گردشگری و چه ساوزوندگان فلم دارد.

از لحاظ هنری، گردشگری فلم حتی می‌تواند انگیزه طرفداران برای بیان بازخوردهای الهام بخش به تولیدکنندگان فلم را افزایش دهد. طرفداران پروپاقرص یک فلم معمولا می‌خواهند بیشتر و بیشتر درباره‌ی فلم بدانند. در اینجا، گردشگری فلم به وضوح ابعاد جدیدی از صنعت فلم را ارائه می‌دهد و به این گروه از طرفداران فرصتی می‌دهد تا با حضور فیزیکی در لوکیشن فلم احساسات خود را درون روح داستان ببینند. حتی صنعت گردشگری سینمایی می‌تواند دروازه‌ای باشد برای دادن انگیزه و پیشنهادات به تولیدکنندگان فلم برای ساخت سری دوم یک فلم. یکی از برجسته‌ترین نمونه‌های گردشگری فلم را می‌توان تأثیر سری فلم‌های ارباب حلقه‌ها بر روی صنعت گردشگری نیوزیلند دانست.

منبع: www.kojaro.com



چگونه یک کارمند حرفه‌ای استخدام کنیم؟

بسیاری از Startups از افراد کارآموز برای تأمین نیروی انسانی خود استفاده می‌کنند در صورتی که افراد باتجربه مانند مارک زاکربرگ مخالف این موضوع هستند.

استیو جابز، مارک زاکربرگ و دیوید اگیلوی همگی یک فلسفه‌ی مشترک دارند و آن این است که نیروی انسانی بزرگ‌ترین سرمایه‌ی شرکت محسوب می‌شود. همه‌ی این افراد معتقدند که استخدام بهترین کارمندان، یک امر ضروری برای حفظ و موفقیت شرکت است. آن‌ها در این رابطه می‌گویند:

استیو جابز: «کارمندان سطح بالا دوست دارند باهم کار کنند. همچنین این افراد توقع ندارند که مدیر شرکت انتظار کار بی‌کیفیت از آن‌ها داشته باشد.»

مارک زاکربرگ: «من تنها افرادی را استخدام می‌کنم که خودم هم حاضر باشم برای آن‌ها کار کنم.»

دیوید اگیلوی: «اگر افرادی که استخدام می‌کنید کوچک‌تر از شما باشند، شرکت نیز از دید دیگران کوچک جلوه خواهد کرد. برعکس این موضوع هم صادق است. اگر افرادی که استخدام می‌کنید بزرگ‌تر از شما باشند، آنگاه شرکت نیز از دید دیگران بزرگ جلوه خواهد کرد.»

بسیاری ازStartups و سرمایه‌گذاران معمولا از تجربه‌ی افراد بزرگ استفاده می‌کنند. درحالی‌که تعداد زیادی از شرکت‌ها کارآموزان یا کارمندان بی‌تجربه را استخدام می‌کنند. چه چیزی باعث می‌شود که شرکت‌ها چنین رویه‌ای در پیش بگیرند؟ یکی از دلایل اصلی اینکه شرکت‌ها سراغ افراد باتجربه نمی‌روند این است که فکر می‌کنند صد درصد پاسخ منفی از آن‌ها خواهند شنید. ترس از رد شدن پیش‌نهاد، باعث می‌شود که حتی شانس خودشان را امتحان نکنند. در صورتی که امتحان نکردن چنین موضوعی شکست شما را صد درصد تضمین خواهد کرد. آیا شما حاضر هستید از افراد حرفه‌ای شرکت‌های بزرگ بخواهید که در Startup شما همکاری کنند؟ حتی اگر همه چیز علیه شما باشد، آیا باز هم حاضر هستید که چنین چیزی را امتحان کنید؟

اگر باور دارید که شرکت شما در آینده بزرگ و موفق خواهد شد، باید از همان ابتدا به فکر استخدام افراد بزرگ و حرفه‌ای باشید. مخصوصا افرادی که صفر درصد احتمال قبول کردن پیشنهاد شما را داشته باشند. منظور این است که باید دنبال بهترین افراد برای برآورده کردن آرزوهای خود باشید. شاید افرادی که هیچ موقع فکرش را نمی‌کردید، به شما پاسخ مثبت بدهند. اگر می‌خواهید شانس خودتان را امتحان کنید، موارد زیر به شما کمک خواهند کرد.

۱ - استانداردهای خود را بالا ببرید

زمانیکه سطح توقع خود را پایین می‌آورید، به این معنا است که همه می‌توانند وارد حوزه‌ی کسب‌وکار شما شوند. بنابراین



استانداردهای خود را تا جایی بالا ببرید که کارمندان احساس کنند در یک محیط حرفه‌ای کار می‌کنند.

۲- مأموریت را برای آن‌ها توضیح دهید

انسان‌های بزرگ روی پروژه‌های بزرگ کار می‌کنند. استخدام افراد حرفه‌ای نیز به اندازه‌ی جذب سرمایه‌گذار مهم است. بنابراین برای قانع کردن افراد بااستعداد زمان بگذارید و به آن‌ها اهمیت دهید.

۳- از آن‌ها بپرسید دنبال چه چیزی هستند

اولین قانون فروش، گوش دادن است. برای تحت تأثیر قرار دادن افراد بزرگ، ببینید آن‌ها چه چیزی را در اولویت کار خود قرار می‌دهند. سپس نیازهای آن‌ها را شناسایی و سعی کنید آن‌ها را برطرف کنید.

۴- نقاط ضعف خود را بپذیرید

بیان نقطه ضعف‌ها با اعتمادبه‌نفس کامل، کلید اصلی جذب انسان‌های با استعداد است. فرض کنید شما در انجام دادن یک سری کارها متوسط هستید. در این صورت اگر آن‌ها هم مهارت زیادی نداشته باشند، آنگاه می‌توانید از همین موضوع به نفع خودتان استفاده کنید و آن‌ها را مدیریت کنید.

۵- نقاط قوت خود را نشان دهید

بهترین افراد کسانی هستند که همیشه دوست دارند چیزهای جدید یاد بگیرند. زمانی که می‌خواهید به آن‌ها پیشنهاد کار بدهید، بگویید که کار کردن در شرکت شما چه مزایایی برای آن‌ها دارد. همچنین بگویید چه چیزهای جدیدی از حضور در شرکت شما یاد خواهند گرفت.

۶- یک قرار اولیه ترتیب دهید

یک قرار کوتاه بگذارید و محیط شرکت را به آن‌ها نشان دهید؛ این کار افراد را از نظر احساسی تحت تأثیر قرار خواهد داد. همچنین کمک می‌کند که پیش از بستن یک قرارداد بلندمدت، آن‌ها را امتحان کنید.

۷- پیشنهاد خوب ارایه دهید

افراد حرفه‌ای ،حقوق بالا دریافت می‌کنند. مخصوصا در بازار تکنالوژی که رقابت میان افراد بسیار زیاد است. همیشه در بحث استخدام، کیفیت مهم‌تر از کمیت است. اگر سرمایه زیادی ندارید، تعداد افراد کمتری استخدام کنید.

۸- انرژی زیادی برای این کار بگذارید

گاهی اوقات حضور یک شخص در شرکت شما می‌تواند مزایای فراوانی داشته باشد. در چنین شرایطی که نمی‌خواهید پاسخ «نه» بشنوید، تمام انرژی خود را به کار بگیرید. سعی کنید از هر راهی که می‌توانید طرف مقابل را راضی کنید.

۹- از شکست ناراحت نشوید

هر شکستی، فرصتی برای یاد گرفتن است. از آن‌ها بخواهید که ۲۰ دقیقه برای شما وقت بگذارند و دلیل پاسخ منفی خود را توضیح دهند. ببینید آن‌ها چه انتظاراتی دارند که شما قادر به برآورده کردن شان نیستید.

خیلی مهم است که ببینید چه چیزی باعث پاسخ منفی مردم به درخواست استخدام شما می‌شود. علت را جویا شوید و هر چه سریع‌تر برای رفع آن اقدام کنید. به این فکر نکنید که پول مهم‌ترین مسئله است. اگر حقوق تنها ارزش شرکت شما باشد، آنگاه می‌توان نتیجه گرفت که عملکرد بسیار ضعیفی دارد. استارتاپ‌هایی که تعداد زیادی کارمند کارآموز دارند، شانس موفقیت شان کمتر است. بنابراین، حداقل برای یک بار شانس خودتان را محک بزنید و از افراد حرفه‌ای دعوت کنید، که با شما همکاری داشته باشند.

منبع: وب سایت زومت

گشت شعر



حسین منزوی

به سینه می زندم سر، دلی که کرده هوایت
دلی که کرده هوای کرشمه‌های صدایت
نه یوسفم، نه سیاوش، به نفس کشتن و پرهیز
که آورد دلم ای دوست! تاب وسوسه‌هایت
تو را ز جرگه‌ی انبوه خاطرات قدیمی
برون کشیده‌ام و دل نهاده‌ام به صفایت
تو سخت و دیر به دست آمدی مرا و عجب نیست
نمی‌کنم اگر ای دوست، سهل و زود ، رهایت
گره به کار من افتاده است از غم غربت
کجاست چابکی دست‌های عقده‌گشایت؟
به کبر شعر مَبینم که تکیه داده به افلاک
به خاکساری دل بین که سر نهاده به پایت
«دلم گرفته برایت» زبان ساده‌ی عشق است
سلیس و ساده بگویم: دلم گرفته برایت!

مولانا

مَن اگر با مَن نباشم می شَوَم تنها ترین
کیست با مَن گر شَوَم مَن باشد از مَن ماترین
مَن نمی دانم کی ام مَن ، لیک یک مَن در مَن است
آن که تکلیف مَنَش با مَن مَن مَن ، روشن است
مَن اگر از مَن بپرسم ای مَن ای همزاد مَن !
ای مَن غمگین مَن در لحظه های شاد مَن !
هرچه از مَن یا مَن مَن ، در مَن مَن دیده ای
مثل مَن وقتی که با مَن می شَوی خندیده ای
هیچ کس با مَن ، چنان مَن مردم آزاری نکرد
این مَن مَن هم نشست و مثل مَن کاری نکرد
ای مَن با مَن ، که بی مَن ، مَن تر از مَن می شوی
هرچه هم مَن مَن کنی ، حاشا شوی چون مَن قوی
مَن مَن مَن ، مَن مَن بی رنگ و بی تأثیر نیست
هیچ کس با مَن مَن مَن ، مثل مَن درگیر نیست
کیست این مَن ؟ این مَن با مَن زمَن بیگانه تر
این مَن مَن مَن کن از مَن کمی دیوانه تر ؟
زیر باران مَن از مَن پر شدن دشوار نیست
ورنه مَن مَن کردن مَن ، از مَن مَن عار نیست
راستی ! این قدر مَن را از کجا آورده ام ،
بعد هر مَن بار دیگر مَن ، چرا آورده ام ؟
در دهان مَن نمی دانم چه شد افتاد مَن
مثنوی گفتم که آوردم در آن هفتاد من





باز محمد عابد

لاس او پښې وهمه سترې سترې یم
مینه کې دې هسې اوبو وړې یم
مه مې غورځوه د غورځېدو نه یم
و مې کړه شین به شمه زړې یم
مه ویرېږه خوله مې نه شته نه دې خورم
زار نه لرم، مار نه یمه، پرې یم
ما باندې احسان چې وخته ونه کړې
زه مې د ژوندون په اوږو مړې یم
سیوری مې په سر د پسرلي ګرځي
شکر د وړمو د بهیر غړې یم



جلال امرخیل

ناشکره نه یم؛ خو احسان، پر اوږو نه شمه وړې
خاونده! مړ ښه یم چې ځان، پر اوږو نه شمه وړې
زه ورته نه وایم چې زه درسره مینه کوم
زه جنازه د خپل ارمان، پر اوږو نه شمه وړې
اخر انسان یمه، ماتېږمه څه غر خو نه یم
دومره غمونه د جهان، پر اوږو نه شمه وړې
زه د قاتل د مړې کټ ته هم اوږه ورکوم
زه تومتونه د وجدان، پر اوږو نه شمه وړې
جلاله! نه، د محبت سپکه کولی نه شم
د زړګي درد مې، د درمان پر اوږو نه شمه وړې



آغاز سال جدید تعلیمی؛ چالش ها و راه های حل

سرمحقق محمد قسیم باور (مراد)

سال جدید تعلیمی 1397 که توأم با فصل بهار در مناطق سرد سیر کشور آغاز گردید، نوید جدید و پر از امیدها به آیندهٔ بهتر در زندگی نسل جوان کشور است. آغاز سال جدید تعلیمی به مثابهٔ صفحهٔ جدید در عرصهٔ تعلیم و تربیه نه تنها برای شاگردان مکاتب که بعد از رخصتی های زمستانی به مکاتب میروند، حایز اهمیت است، بلکه برای معلمین و خانواده های شاگردان که اولادهای شان بعد از یک وقفهٔ قانونی مجدداً به درس و تعلیم میپردازند، مسرت بخش است. بدون شک که سال 1397 برای معارف کشور مانند سایرعرصه عاری ازخم و پیچ ها نبوده و چالش های متعدد فراه راه آموزش و پرورش اولاد وطن وجود خواهد داشت، اما عقیده بر آن است که ارگان های ذیربط با هماهنگی کامل توجه خاص را به این عرصه معطوف خواهند نمود.

انسان طوری آفریده شده است که علاوه برُبعد جسمانی، بُعد معنوی و روحانی نیز دارد و باید درمسیر حیات به کمال برسد. رسیدن به کمال یکی از ضرورت‌های زندگی و مهم‌ترین هدف تعلیم و تربیه به شمار میرود. تعلیم و تربیت به تدریج و در مدت زمان طولانی شکل می‌گیرد وجهش ناگهانی در آن اتفاق نمی‌افتد. تعلیم و تربیت محورهمه فعالیت‌های زندگی است و در همه ابعاد زندگی اثر می‌گذارد. بنابراین اگر نتایج آن مثبت باشد، تأثیرات مثبت و اگرمنفی باشد، تأثیرات منفی به وجود خواهد آمد.

تعلیم وتربیه مانند دو روی یک سکه اند، که تعلیم در تربیهٔ انسان نقش بارز داشته و تربیه به نوبهٔ خود در تکمیل شخصیت مؤثر میباشد. طبق تعریف سازمان علمی و فرهنگی ملل متحد (یونسکو) تمام کنش ها و اثرات، راه ها و روش های را که برای رشد و تکامل توانایی مغزی و معرفتی و همچنین مهارت ها، نگرش ها و رفتار انسان به کار میروند، البته به طریق که شخصیت انسان را به ممکن ترین سرحد آن تکامل بخشد، تعلیم و تربیت یا آموزش گفته میشود. چنین کنش هایی از آغاز تولد تا واپسین دم حیات همرای انسان است، از اینرو آموزش یک فرایند پیگیر است، که تداوم آن تمام حیات انسان را دربر میگیرد. لذا برای آموزش نه زمان معین وجود دارد و نه مکان مشخص، آموزش جز زندگی بوده و از آن جدایی ناپذیر است.

یکی از مسایل مهم تعلیم و تربیه موضوع تعلیم و تربیه مهاجرین عودت کننده به کشورمیباشد؛ زیرا عدهٔ کثیری از مهاجرین افغان که اخیراً به طور بی سابقه از کشورهای خارجی، به خصوص از پاکستان و ایران به کشورعودت نموده اند، بایست اعضای واجد شرایط این خانواده ها تحت تعلیم و تربیه قرارداده شوند، تا با عودت این هموطنان که سرمایهٔ کشور و جزآینده سازان جامعه میباشند، سطح تعلیم و تربیه وسعت قابل ملاحظه نماید. البته که به امکانات (از قبیل کتب درسی، چوکی، میز... وغیره) و مصارف بیشتر نیاز خواهد بود. هموطنان عودت کنندهٔ ما که در دیارغربت روزهای دشواری را سپری نموده، مستحق اند که در کشور خود مورد توجه و مواظبت قرار گیرند و بعد از تدارک سرپناه زمینهٔ تعلیم برای اولاد های شان فراهم شود؛ زیرا افغانستان خانهٔ مشترک تمام افغانها است و استفاده از خدمات اجتماعی علی السویه حق هرافغان است.

نیل به ترقی و پیشرفت زمان میسر است، که تعلیم و تربیه در

کشـورهمگانی و نسـل جوان به زیور معرفت آراسـته گردد. اسـتفادۀ مناسب و معقول از امکانات و فرصت های دست داشته در راه پرورش اطفال، نوجوانان و جوانان کشـور برای تربیـه و آموزش آنها گام مؤثر محسـوب میگردد. کافی نیسـت که تنها به افزایش کمیت شاگردان در مکاتب توجه شـود، بلکه در پهلوی کمیت بالا بردن کیفیت تعلیم و تربیه در سیستم معارف کشور حایز اهمیت خاص میباشد.

کیفیـت پایین تعلیم و آموزش در مکاتب ناشـی از تطبیق نصاب تعلیمی کلاسیک و تدریس به شیوه های کهنه وغیرمعیاری میباشد، که سـبب عدم علاقمندی و حتی دلسـردی شـاگردان شده و نیل به هدف تعیین شـده را که در قدم نخسـت همانا با سـواد ساختن افراد جامعه است، دشوار میسازد. برای بلند بردن کیفیت آموزش در مکاتب در قدم نخست فضای امن و صلح آمیز، محیط سالم آموزش، داشتن نصاب تعلیمی معقول که با درنظرداشـت شـرایط جامعه پاسـخگوی نیازمندی های عصر باشد، شـروط حتمی است. عناصر که میتوانند در نصـاب تعلیمی گنجانیده شـود، عبارت اند از: اهـداف و مقاصد، محتـوای موضوعات درسـی، فعالیـت ها و تجـارب یادگیری، روش تدریـس، اجرا و ارزیابی. علاوه بر این در طـرح نصاب تعلیمی دربارۀ سـازماندهی و الگوی مناسب آن برای نصاب تعلیمی مورد بحث قرار داده میشود.

داشـتن نصاب تعلیمـی موزون و مناسـب کـه در آن مضامین ضروری گنجانیده شـده باشـد و از تعدد بی حد آن کاسـته شـود، در بالابردن کیفیت تعلیم و تربیه تأثیر مثبت از خود به جا خواهد گذاشت و پروسـۀ تعلیم و تربیه را سـهل ساخته، به جهت مطلوب سمت دهی خواهد نمود.

همچنان یکی از فکتورهای تعیین کننده برای بلند بردن کیفیت آموزش در مکاتب توجه به وضع معیشـتی معلمین اسـت؛ زیرا سطح رفـاه و آسـایش فامیل معلـم تأثیرمسـتقیم بالای چگونگی پروسـۀ آموزشی دارد. هرگاه معلم دارای سرپناه بوده و معاش مناسب که برای رفع احتیاجـات خانوادگی وی تکافو نماید، دریافـت کند، مطمئناً که بـه مغز و فکـر آرام در آموزش و تربیت اولاد وطن از هیچ نوع سـعی و تـلاش دریغ نخواهد ورزید و با احسـاس مسـؤولیت کامل آنها را به روحیۀ تقوی و پرهیزگاری، حب وطن و انسـان دوستی و عاری از هر نوع تعصب پرورش داده، قوۀ ذهنی و فکری شان را تقویت بخشیده و بطور مستمر از بالا بردن سطح درک و فهم شاگردان مواظبت خواهند نمود.

فکتور دیگر که کیفیت و مؤثریت تدریس به آن منوط است، شیوه و طریقۀ تدریس میباشد. طوریکه معلوم است شیوه های تدریس وقتاً فوقتـاً مطابق مقتضیات و مطالبات زمـان تجدید میگردد، که ایجاب مینماید تا اسـتادان با اسـتفاده از روش های جدید تدریس در سـهل سـاختن یادگیری دانش آموزان را یاری رسـانند و بدین وسیله کیفیت پروسۀ درسی را ارتقا بخشند.

قابل ذکر اسـت که تطبیـق روش های متعدد تدریس وابسـته به مهارت معلم در پیاده کردن آن است و این معلم اسـت، که روش تدریـس را مؤثر و جالبتر میسـازد، تا مورد توجه شـاگردان قرار گیرد. اگر روش تدریس طوری باشـد، که مورد پسند وعلاقمندی شاگردان واقع نشود و به شکل میخانیک پیش برده شود، هرگز مؤثریت نخواهد داشـت. در نتیجه میتوان گفت که شیوه و روش تدریس معلم کیفیت پروسۀ تدریس را معین میسازد.

طوریکه معلوم اسـت شـاخص مهم ترقی و پیشرفت یک کشور مربوط به سـطح دانش افراد آن اسـت. اگر توجه بـه افزایش کمیت دانش آموزان در مکاتب رقم بیسـوادی را در کشـورتقلیل بخشد، بلند بردن کیفیـت تعلیم و تربیه که در حال حاضـر به چالش های متعدد روبرو اسـت، زمینۀ پیشرفت و انکشـاف را درهمه عرصه های اقتصاد ملی فراهم خواهد سـاخت. همزمان با افزایش کمیت شاگردان، نباید بهبود کیفیت پروسـۀ درسی از نظر دور انداخته شود و برای تحقق این



امـر بازنگری نصـاب تعلیمی موجود به مثابه یکـی از اولویت ها برای بلند بردن کیفیت تعلیم و تربیه درخور توجه اسـت. از آنچه گفته آمدیم به این نتیجه میرسیم، که سـال جدید تعلیمی برای شاگردان مکاتب عاری ازچالش ها نبوده، که با اتخاذ تدابیر مقتضی میتوان بر آن فایق آمد و زمینۀ تعلیم و تربیت سـالم به آنها که آینده سـازان کشـور اند، مهیا نمود. لازم اسـت ازهمه امکانات دست داشـته، برای بلند بردن کیفیت تعلیم و تربیه استفاده شود، تا افراد سالم به جامعه تقدیم گردد. آغاز سـال جدید تعلیمی 1397 را به فال نیک گرفته و توقع میرود، تا سـال پُر بار برای تمام مردم کشـور در همه عرصه ها و خصوصاً برای شاگردان مکاتب در عرصۀ تعلیم و تربیه بهترباشد.



احسان الله آرینزی

د وینـــو پـــور

دوی دواړه چـــې کمکیان وو، په هیڅ نه پوهیدل. دواړو به یو خای لوبې کولې، دواړو به یو له بل ســره غږې نیولې، یو له بل سره به یې خندل، یو له بل سره به یې ژړل، یو د بل ګریوانونه به یې څیرل او یو خای به ښـــوونخي ته تلل. یوه روخ د دوی ښوونکي حاجي عمر دوی ته وویل:

_ شـــاباس ګلالیو بچیانو! زه چې تاســـو یو خای وینم،ډېر خوشـــالېږم. دوی دواړه د خپل ښوونکي په خبره پوه نه شول. ولې ښـــوونکی د دوی په ملګرتیا خوشـــاله کېږي؟ دوی داسې ګومان وکاوه چې ښـــوونکی به ټولو هغـــه هلکانو ته چې یو خای ګرځي همدا خبره کوي!

کلونه ورو_ ورو او ډېر خونړي تېرېدل. پردیو د دوی په وطن یرغـــل کړی و او د کلي په لمن اوروښـــه لګېدلي وو. د دوی دواړو پلرونـــه په دې جګړه کې وژل شـــوي وو او ډېر وخت کېده چې د دوی ښوونخی هم لوڅه شـــوی او یوازې د تورو خاورو ډېران یې په خای پاته و.

اوس نو څو میاشـــتې کېدې چې دوی دواړو له خپلو کتابونو ســـره خدای پامانی کـــړې وه او هره روخ به یې په کلاشـــنکوفونو باندې لوبې کولې.

یوه روخ لطیف له خپلې نیا څخه پوښتنه وکړه:

_ انـــا ته ولې هر وخت ما ته وایې چې هادي زموږ دښـــمن دی!؟ دښمنان خو دغه شین سترګي دي چې زموږ په وطن راختلي او هره روخ خلك وژني.

انا شا او خوا وکتل او خواب یې ورکړ:

_ هو بچیه هادی ســـتا دښـــمن دی چې نېغ نېغ ګرځي او ته ورته ګورې!!

لطیف بیا پوښتنه ترې وکړه:

_ انا ته هغه ولې دښمن بولې؟

انا ژر خواب ورکړ:

_ سترګي دې رندې شه، څنګه دې ځان ناپوهه اچولی دی.

لطیف په ژورو ســـوچونو کې لاهو شـــو. مور یې څو ځلې ورته ویلي و چې د هادي غورنیکه شـــپږ شـــلې کاله مخکې د ده غورنیکه وژلی دی . نیا یې غوښتل دی په دې وپوهوي چې باید له

هادي سره دښمن واوسي او د خپل نيکه کسات واخلي. مور يې ورته ويلي و چې د دوی د نيکه ګانو پر غرنی ورشو دعوه وه، يوه روځ د ده غورنيکــه د هېواد په پولو کې په پته وژل کېږي او د هادي نيکه يو کال وروسته دلته د کلي د ورشو غټه برخه نيسي.

په دې روځ لطيف له خپلې نيا ځخه پوښتنه وکړه!

_ انــا ته په دې داده يې چې د هــادي غورنيکه زما نيکه وژلی؟ ځوک هلته ولاړ و او دا مرګ يې په سترګو ليدلی؟

نيا يې ورته وويل:

_ دېر يې غيرته ســړی يې! اوس چې شپږشــلې کلونه تېر شوي ټول خلك دا وايي چې سنا نيکه همدوی وژلی. ته اوس قاضي شوی يې او خبره بيا له سره سپينوې!

لطيف خواب ورکړ!

_ انــا هغه وخت انګريزان زمونږ وطن تــه راغلي وو، لکه اوس چې دا نور شين سترګي راغلي دي. هېڅوك دا نه شي سپينولی چې د هادي غورنيکه به زما نيکه ويشــتلي وي، ګوره دوی دواړه جګړې نه تللي وو، دا ځنګه زما د نيکه له وژلو دېر کلونه وروســته دلته دا خبره کېږي چې هغه به زما نيکه وژلی وي، کېدای شــي رښتيا وي. کېدای شي چې زما نيکه په جګړه کې وژل شوي وي.

نيا د خپلو سترګو اوښکې پاکې کړې او په غوسه يې ورته وويل:

_ او کېدای شي چې د هادي نيکه ويشتلي وي! ټول خلك همدا وايي. مورږ ټولو همدا خبره منلې ده. اوس شپږ شلې کلونه په دې خبره تېر شوي دي؛ خو مورږ په کور کې نر نه لرو، په تاسو کې غيرت نه شته او که نه اوس به د وخته دا کسات اخېستل شوی و!!

لطيف غلی ناست و او هېڅ يې نه ويل. نيا يې بيا ورته وويل:

_ په تا باندې د ســرو وينو پور دی. ما دې پلار هم په دې خبره پوهولای و. دی کســات ته تيار شــوی و؛ خو مرګي وخت ور نه کړ او په شهادت ورســېد. د هادي پلار دې خدای نه بښي هم په همغه جګړه کې مردار شــو. مخکې له دې نه چې مورږ يې مردار کړو، شين سترګو مردار کړ.

لطيف ته غوســه ورغله، مخ او وچولی يې سره غوندې شول، د وجود د رګونو وينه يې ګرندی شوه او يوه ټکي ته خېر شو.

نيا يې بيا هم ورته وويل:

_ بچيه په تا باندې د وينو پور دی. خلك شپږشلې کاله تاسو نه په سپکه سترګه ګوري، تاســو يې غيرته بولي! نيکه دې په همدې يې غيرتی کې مړ شــو، بابا دې هم په تلتك کې ومړ، پلار دې په اوسنی جګړه کې شــهيد شــو او دا دی ته به يا دا پور پرې کوې او يا په ټيټو سترګو ګرځې.

لطيف له خپله خايه پاڅېد. ټولې وينې يې په جوش راغلې وې او په وچولي باندې يې د خولو غټ_ غټ خاڅکي له ورايه خلېدل.

ځو روځې مخکې يوه همزولي هم ورته ويلي و.

_ کېنه يې غيرته که دېر نر يې لومړی خپل غور نيکه وګته؟!!

***

پرديو لښــکرو د دوی په کلي يرغل کړی و. ځو مياشتې کېدې چې لطيف د هادي د وژلو په فکر کې لالهانده و، نه يې خوب درلود او نه ارام. نيا به هره شپه ورته ويل چې دا دېر ښه وخت دی. هسې هم جګړه روانه ده او خلك وژل کېږي، دا يو يې هم هادي! ځوك به هم دا فکر ونه کړي چې مورږ وژلی دی.

لطيف ځو خلې داســې شــپې ميندلــې وې، چې پــه غرنيو کړلېچونو لاړو کې هادي وولي؛ خو هر خلې داســې ځه پېښ شوي وو چې هادي ژوندی پاتې شوی و.

د لطيف ککړی په دغه تور فکر ډکه وه. د ســپرليو ښکلي ګلان، ســهارنيو پرځو رانه ځاڅکي او په غاټولو پوښلی غوندی هر څه ورته بې خونده ښــکارېدل. د وينو او باروتو په سمندر ګډ شوی و او يوه روځ يې په خپلو کتابونو هم اور بل کړ!!!

ســبا ته لويه جګړه پېښدونکې وه. لطيف خپل ټوپك غور کړ او لمر ته يې کېښــود. ده همدا وخت فکــر کاوه چې هر ځوك ووژنم، زما ګټه ده. که می هادي وواژه کســات به مې اخېستی وي او که مې يرغلګر شين سترګي ووژل غازي به شم.

سبا سهار وختي لطيف ټوپك، دودی او ګولی ورسره واخېستې، په اس يې پښه واروله او د خپلو نورو جنګيالو ملګرو په لور وخوځېد. تېره شپه دروند ورښت شوی و او د جنګيالیو تګ راتګ ته يې ستونزې پېښولې. هغه وخت چې سهارنی رنا د شپې د تيارې لمن وځيرله، د ګولیو باران پيل شو او جګړه ونښته.

لطيف له يوې خوا مخامخ دښــمن تــه خير و او له بلې خوا يې هادي ځارلو.

جنګيالي يو_ يو او دوه _ دوه په يوه اوږده ليکه کې پراته وو او په دښمن يې مردکی اورولې.

لطيــف هلته ليرې هادي وپېژانــد. د اس دواړه ډډې يې په لغټو ووهلې او کيزه يې کش کړه. اس وشښېد او په هوا شو.

يو چا په لطيف چيغې کړې!

_ مه ځه زوروره، ها خوا خنګل دی او اس دې له ورايه ښکاري. همدلته ايسار شه، اس پرېږده، راځه او دلته سنګر ونيسه.

خو لطيف د هادي په لور ورغــی او د نيا خبرو يې غوږونه ډك



کړل:

_ په تا د سـرو وینو پور دی. یا به دا پور پرې کوې او یا به ته هم په بې غیرتی کې مرې!

دا وخت د خپل یوه همزولي خبره هم ور په یاد شوه:

_ کینه بې غیرته، که نه دې نر یې خپل نیکه وګټه!!

د لطیف شـا او خوا د ګولیو باران جوړ شـو، ده هم لور په لور دزې کولـې او د مردکو په باران کې یې خان ته لار خلاصوله. ناڅاپه مخامخ غرونـه، ونې او دبر لېرې کورونه د ده په وړاندې وڅرخېدل، ټول وجود یې سور شو. د اس د کیږې د کشولو وس یې له لاسه ورکړ، توپك ترې وغورځېد، ورو _ ورو په شـا کوږ شو، له اسه ولوېد او بې سده شو.

***

نور یې هېڅ په یاد نه و. شـپه دېره سـړه پرې تېره شـوې وه، د خوخېدلو نه و. کله چې سـهار شو او د لمر وړانګې یې په سترګو ښې ولګېدې، ورو یې سترګې پرانیستلې.

یو چا وویل:

خدایه شکر!

لطیف لږ نورې هم سترګې پرانیستلې. ټول وجود یې خوږېده او جامې یې په وینو سرې وې.

لطیف نه پوهېده چې څوك دی، چېرې دی او څه کوي؟

دوه کسان یې دوارو خواوو ته ناسـت وو. دواړه له یخنی څخه رېږدېدل. له دوی څخه د یوه غږ لطیف نه پېژندګلوی غوندې ښکاره شو.

لطیف سترګې لږې نورې هم وغړولې، څنګ ته یې اور بل و او دی د جامو ترڅو توتو لاندې پروت و.

چې سـترګې یې پوره وغړېدې، هادي یـې وپېژاند چې اور ته خښلې اچوي او له سـړو څخه رېږدي. خـان ته یې وکتل. د هادي نیمایې جامې پر ده پرتې وې!

د لطیف شـوندې په دېر هوس سره ښرته شوې او په زړه کې یې وویل:

_ شـکر دی خدایه چې هادي ژوندی دی! هم د خپلې مور له پاره او هم زما له پاره!

لطیف کېناسـت، د هادي جامې یې ورتـه ونیوې او هغه ته یې وخندل.

هادي خپله غوټه پرانیسته او لږه وچه دودۍ یې لطیف ته ونیوه.

_ دا وخوره چې لږ قوت ومومې. دېره وینه دې تللې ده.

لطیف داسـې فکر وکړ چې هېڅ هم نه دي پېښ شـوي او روغ رمـت دی. خپل دردونه یې ټول هېر کـړل او هادي ته یې لاس ونیو. هادي لطیف راپورته کړه، لطیف فکر وکړ چې د هادي د وچې دودۍ خوند د ده د نیا له تودې غوړې دودۍ څخه ښـه دی. یوه ګوله دودۍ یې هادي نه په خوله کې ورکړه.

هادي ورته وویل:

- شـکر دی یرغلګر مات شول! دېر مړي یې پراته دي او نور په څټ وتښتېدل.

لطیف خوشاله شو. خپل خوږ یې هېر کړل، لکه چې دی بریالی شوی وا!

ورو پاڅېد او هادي ته یې غږه وشلوله.



نویسنده: محمد رادفر

معرفی ولایت کابل

ولایت کابل در زون مرکزی کشورموقعیت دارد ، مرکز آن شهر کابل است که پایتخت افغانستان نیز می‌باشد.

این ولایت در شمال غرب با پروان، در شمال شرق با کاپیسا، در شرق با لغمان، در جنوب شرق با ننگرهار، در جنوب با لوگر و در جنوب غرب با ولایت میدان وردگ سرحد مشترک دارد.

ولایت کابل دارای ۴۵۸۵ کیلومتر مربع مساحت بوده و بیشتر از نصف (۵۶.۳٪) آن کوه‌ها و دشت های ناهموار تشکیل می‌دهد در حالی‌که یک بر سه حصه آن (۳۷.۷٪) را زمین هموار تشکیل می‌دهد.

ولایت کابل به اساس معلومات اداره احصایه مرکزی سال ۱۳۹۱ خورشیدی در حدود ۳۹۵۰۳۰۰ نفوس دارد.

کابل مرکز اقتصادی و فرهنگی افغانستان می‌باشد و در ۱،۸۰۰ متری بالای سطح دریا در دره‌ای دراز و باریک بین کوه‌های هندوکش را شکافته و در طول دریای کابل امتداد یافته است.

این شهر همراه با ولایات کندهار ، هرات ومزار توسط بزرگراه‌های حلقوی که در سرتاسر کشور امتداد یافته وصل شده است. کابل همچنین مسیر اصلی شاهراه جلال آباد که به سوی پشاور پاکستان می رود میباشد.

کابل دارای اماکن تاریخی ، مساجد ، زیارت‌گاه ها ، باغ‌های تاریخی و دروازه های مشهور، شاعرای نامی و نویسنده های بلند پایه می‌باشد.

این ولایت که اقوام تاجک ،پشتون و هزاره را در خود جا داده است مردم آن اغلبا به زبان‌های فارسی-دری وپشتو تکلم نموده وسنی مذهب هستند. تعدادی از اهل تشییع، هندو و سیک‌ها نیز در این ولایت بویژه در مرکز آن اقامت دارند.

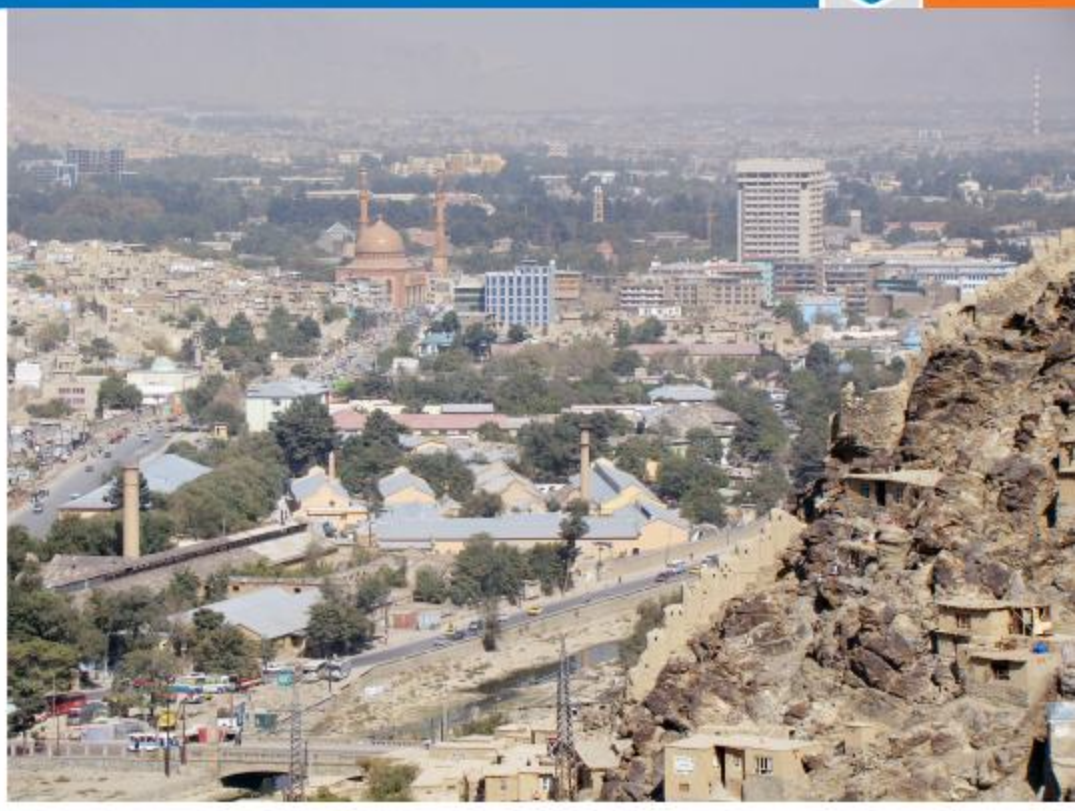
دروازه های مشهور این ولایت عبارت از دروازه سفید ، دروازه لاهوری ، دروازه گذرگاه ، دروازه سردارجان‌خان می‌باشد. کوتل های ارغنده و خیر خانه را هم دارا است.

ولایت کابل ۱۰۵۳ قریه و ۱۴ ولسوالی (ده سبز، چهار آسیاب، پغمان، موسهی، قره باغ، استالف، فرزه، کلکان، گلدره، میربچه کوت، سروبی، بگرامی، خاکجبار و شکردره) دارد، همچنان شهر کابل دارای ۲۲ ناحیه میباشد.

اقلیم کابل:

ساحه کابل با داشتن چهار فصل اقلیم خشک دارد و سطح سالانه باران در ماهای حمل و ثور ۴۰۰ ملی متر می‌باشد.

در زمستان درجه حرارت بین ۱۵- و ۲۰- درجه سانتی گراد



میباشـد در حالی‌که در تابسـتان بین ۱۵+ و ۳۸+ درجه سـانتی گراد می‌رسد.

در جریان سال ماه جدی سردترین ماه به حساب میرود که درجه اوسـط حرارت ۱۲- درجه می‌باشـد، هم-چنان گرم‌ترین آن ماه اسد می‌باشد که درجه اوسط حرارت به +۳۵ درجه می‌رسد.

کابـل یک دریـا دارد که به نام دریای کابل یاد می‌شـود، دریای کابل از کوه‌های پغمان سرچشـمه می‌گیرد کابل دارنده سـنگ های قیمتی مانند لاجورد و یاقوت نیز می‌باشد.

آب و هوای کابل تابع وضع عمومی کشور افغانستان است و چون این کشور تقریباً در وسط آسیا واقع است پس عرض و طول جغرافیائی و ارتفاع و امتداد کوه‌ها و دوری از دریا همه از عواملی بشـمار می‌روند که در آب و هوای افغانستان تأثیر دارد.

فصل بهـار از ماه حمل (مـارچ، اپریل) آغاز می‌شـود و تا پایان جوزا (می، جون) منظماً ادامه دارد. این فصل را می‌توان، فصل نمو و انبساط خواند. هوا عطرآگین و فضا دلکش می‌شود و از حیث آب و هوا این سه ماه برازنده‌ترین و نشاط‌انگیزترین فصل‌های کابل می‌باشند.

از ماه سـرطان (جون، جولای) تا آخر سـنبله (اگست، سپتمبر) و موقـع تابسـتان گرم‌ترین ایام کابل به‌شـمار می‌رود، امـا گرما نه به اندازه‌ئی اسـت که خسـته‌کننده باشـد و مردم را از کار و فعالیت مانع گردد.

در مـاه میـزان (سـپتمبر و اکتبر) خـزان آغاز می گـردد و تا پایـان ماه قوس (نومبر، دسـمبر) ادامه دارد.

خـــزان فصـــل برداشـــتن محصـــول و جمع‌آوری میوه‌اسـت و کابل از این حیـث در این فصل امتیـاز فراوانـی دارد و ارزانـی در همین موقع می‌باشد.

سـه ماه اخیر سـال، جدی (دسـمبر، جنوری)، دلو (جنوری) فبروری) و حوت (فبروری، مارچ) فصـل زمسـتان کابل اسـت که سـرمای بسیار و نزول برف تا پایان آن ادامه می‌یابد.

منابع عایداتی کابل :

زراعت، مالـداری، تجارت، خدمـات اجتماعی،صنایـع و غیره منابع عایداتی این ولایت میباشـد. ٪۱۶.۵ آن در زراعت، ٪۱۶.۹ آنها در مسایل صنعت، معادن و تعمیرات، ٪۵۰.۱ در بخش خدمات رسانی و ٪۱۶.۱ آن در اداره عامه یا حکومت مصروف می‌باشد.

محصولات عمده زراعتی این ولایت را گندم، جو و ماش تشکیل میدهـد. در بخش باغات بهترین محصولات انگور (٪۶۸) میباشـد و (٪۳۰) آن میوه های خسته دار می‌باشد.

حبوبات خاصتا گندم و کچالو محصولات عمده ولایت محسوب می‌گردد. در حالیکه گندم در داخل کشور به مصرف می‌رسد. حاصلات گندم به آن حدی نه رسیده که ضروریات داخلی را مرفوع نماید.

خطرات اضطراری :

زلزله های کوچک، سرازیرشدن سیلاب های و لغزش زمین از خطرات عمده اضطراری این ولایت می‌باشد.

نفوس و دیموگرافي:

ولایـت کابـل ۳۹۵۰۳۰۰ نفرنفـوس دارد (CSO 1391-) ، تقریبا ۷۸۵۹۳ خانواده دارد که هر خانواده به سـطح اوسـط دارای ۷

نفرمی‌باشـد. تقریبا ٪۱۷ نفوس در ولسـوالی‌ها و ٪۸۳ آنها در شهر زنـده گی مینمایند ، از مجموع نفوس در حدود ٪۵۲ ذکور و ٪۴۸ را اناث تشکیل می‌دهد.

سکتور معارف :

سکتورمعارف در کابل نسبت به سایر ولایات دیگر، پیشتاز بوده؛ سیسـتم تعلیـم و تربیهٔ در این ولایت با آن‌کـه درجریان جنگ های تحمیلی چند دههٔ اخیرتاحدودی متضررگردیده بود اما درحال حاضر ٤٣٧ باب مکتب شامل ۲۲۵ باب ابتدائیه ، ۷۸ باب متوسطه و ۱۲۵ باب لیسه ، در تمامی ولسـوالی های این ولایت فعال بوده ومشکل جدی دراین راستا وجود ندارد.

در سطح ولایت کابل ۲۳۵ باب مکاتب فاقد تعمیربوده و تعمیر ۲٤ باب زیرکار میباشد، هنوز هم هزاران دانش آموزان دراین ولایت در ۱۷۰ بـاب مکتـب درزیرخیمه هـا و۲۳ باب آن در منـازل کرائی تدریس میشـوند. دراین ولایت ۲۵۳۷۷۲ شـاگرد بشـمول ۸٦٥٥٥ تن از دختران توسـط ۵۲۹۹ معلم ازجمله ۱٦۲۹طبقهٔ اناث تدریس می‌شوند .

به اسـاس معلومات وزارت تحصیلات عالی ومسـلکی درحال حاضر(۱۳۹۲) درسـطح کشور ۳۱ پوهنتون د ولتی و ۸۰ پوهنتون خصوصی وموسسات تحصیلات عالی فعالیت دارد .

منبـع هم‌چنـان افـزوده اسـت کـه ۱۵۰ هـزار محصـل درپوهنتون‌های دولتی وموسسات تحصیلات عالی وحدود یک‌صد هزار محصل دیگر درپوهنتون های خصوصی که شـامل ۲۵ درصد دختران میباشد مصروف تحصیل اند .

سکتورزیربنا و منابع طبیعی:

۹۰ درصد مردم درولایت کابل از نوربرق مستفید اند ، ٦۰ فیصد سرک های در ولایت کابل قیریزی و متباقی خامه می‌باشد .

سکتور زراعت وانکشاف دهات

کابل یـک ولایت زراعتی بـوده و اقتصـاد ۹۰ درصد مردم آن متکی به زراعت و مالداری است .

محصـولات زراعتی این ولایت که شـامل گندم ،جو وجواری، پیاز وکچالو ومیوه های مانند انگور، سیب ، زردآلو، وآلو بالو می باشد به دیگر ولایات و خارج کشور صادر می شود.

کابل دارای ۱۲۵۵٦۳ هکتارزمین زراعتی است و تعداد دهاقین این ولایت بیش از ٦۰ هزار تن تخمین زده شده می شود.

هم‌چنان حدود یک میلیون رأس مواشـی شامل بز، گوسفند و گاو، در این ولایت وجود دارد .

فیصدی تولید محصولات دراین ولایت شـامل ۷۲ فیصد میوه، ۱۷ فیصـد حبوبـات ، ۱۰ فیصد سـبزیجات و یـک فیصد کرافس می‌باشد .

رسانه ها :

فعالیت۱۳٤ رسانه گروهی شـامل (آژانس خبری ، تلویزیون ، رادیـو ، روزنامـه ، هفته نامه ، دوهفته نامـه ، ماهنامه ومجله) در ولایت کابل نسبت به سایرولایات کشور خیلی چشم‌گیرمی‌باشد .

درحـال حاضر دراین ولایت ۳۰ کانال تلویزیونی ، ۳٤ دسـتگاه رادیویـی ، ۱٤ روزنامـه ، ۳۷ هفته نامه ، ٤ نشـریه دو هفته نامه ، ٤ نشریه ماه نامه، ٤ مجله وهشت آژانس خبری فعالیت دارد .

به اساس معلومات وزارت مخابرات کشور درحاضر۳٤ تلویزیون در کابل، ۵۲ تلویزیون محلی در ولایات، ٦۱ پروگرام رادیویی در کابل و ۱۵٦ در ولایات موجود است .

تاریخچه کابل:

تاریخ سیاسـی پُراز فراز و نشـیب کابل همه سیاسـت مداران جهان را متعجب نموده است چنانچه کابل همیشه میدان جنگ ها و تصادفات بوده و تاریخ با افتخار آن فراموش ناشدنی است .

شـهر کابل در دامنهٔ کوه آسمایی و شیر دروازه، به هر دو طرف رود کابل آباد شـده و از سطح بحر (دریا) قریب شش‌ونیم هزار فوت ارتفاع دارد.

در زمان قدیم در دورا دور شهر کابل دیوارهای استواری موجود بود که ارتباط شـهر با نواحی آن با هفـت دروازه صورت می گرفت، امروز هم آثار دیوارهای شـهر بر کوه آسـمایی و شـیردروازه شـاهد استحکام سابقهٔ آن است.

کابل اززمرهٔ شـهری تاریخی و بسـیار کهن اسـت که حوادث روزگار رابسیار دیده و چون بر چهار راه تجارتی شرق و شمال و جنوب وغرب واقع شده، اهمیت تجارتی آن خیلی زیاد است. کابل از حیث قدامت با قدیمی ترین شـهرهای بلخ و بامیان همسـری داشته و در کتاب ریگ‌ودا، نام «کیسبها» برای کابل استعمال شده است.



آزادی رسانه‌ها در متون حقوقی

نویسنده: محمد حاتم حاتمی

پس از مبارزات شدید آزادی خواهان در برابر حاکمان مقتدر در قرون وسطی، انقلاب کبیر فرانسه و نتایج آن می‌تواند از جملهٔ نخستین گام‌های برداشته شده در راستای تحقق آزادی بیان باشد. برای اولین بار در متون حقوقی فرانسه از آزادی بیان و فکر ذکر به عمل آمد. هنگامی‌که "اعلامیهٔ حقوق شهروند انقلاب کبیر فرانسه" به تصویب رسید، قانون به عنوان مظهر ارادهٔ ملت در 26 اگست 1789 شناخته شد. در این اعلامیه برای اولین بار از آزادی بیان و فکر یاد شد، که در مادهٔ 11 آن در مورد آزادی بیان و فکر چنین نگاشته شده است:

انتقال و انتشار آزادانهٔ افکار و عقاید یکی از گران‌بها ترین حقوق انسانی است. بنا بر این، هر شهروند می‌تواند آزادانه سخن بگوید، بنویسد و چاپ کند، به استثنای مواردی که با سو استفاده از این آزادی در قانون مشخص شده اند و قابل تعقیب می‌باشد.

پس از نشر این اعلامیه، فرانسه را مهد و بنیانگزار آزادی بیان و رسانه ها می‌دانند.

هم‌چنان، در اولین قانون اساسی امریکا در سال 1791 م. در مورد آزادی بیان آمده است، این قانون قدیم‌ترین قانون اساسی در جهان می‌باشد، که بیش از 200 سال از زمان تصویب آن می‌گذرد و تا امروز با تعدیل بعضی از مادهٔ های آن به عنوان قانون اساسی امریکا شناخته می‌شود. در این قانون در مورد آزادی بیان فکر چنین آورده شده است: "کنگره هیچ قانونی را تصویب نخواهد کرد، که محدود کننده آزادی بیان وآزادی مطبوعات باشد.

علاوتاً، در قانون اساسی ایالت ویرجینیای امریکا در مورد آزادی بیان آمده است، که آزادی مطبوعات یکی از سنگ بناهای آزادی است، هرگز نمی تواند محدود شود، مگر به واسطهٔ دولت های مستبد.

دربارهٔ آزادی بیان در قانون اساسی افغانستان مصوب 2003 در مادهٔ 34 آن ذکر به عمل آمده است که: آزادی بیان از تعرض مصوون است. هر افغان حق دارد فکر خود را به وسیلهٔ گفتار، نوشته، تصویر و یا وسایل دیگر، با رعایت احکام مندرج این قانون اساسی اظهار نماید. هر افغان حق دارد مطابق به احکام قانون، به طبع و نشر مطالب، بدون ارایهٔ آن به مقام‌های دولتی بپردازد. احکام مربوط به مطابع، رادیو و تلویزیون، نشر مطبوعات وسایر وسایل ارتباط جمعی توسط قانون تنظیم می‌گردد.



مادۀ 16 قانون اساسی نشر مطبوعات و رسانه‌ها را به تمام زبان های رایج کشور جایز می‌داند، تا بدین وسیله آزادی بیان برای تمام اقلیت ها تحقق یابد.

قانون رسانه‌های افغانستان آزادی بیان را حمایت و تضمین نموده و در مادۀ 4 آن دربارۀ آزادی بیان چنین آمده است: "هر شخص حق آزادی فکر و بیان دارد. طلب، حصول و انتقال معلومات، اطلاعات و نظریات در حدود احکام قانون بدون مداخله وایجاد محدودیت از طرف مسؤولین دولتی شامل این حق است. این حق دربرگیرندۀ فعالیت آزاد وسایل پخش، توزیع و دریافت معلومات نیز می‌باشد".

در قارۀ اروپا یک کنوانسیون اروپایی حراست از حقوق بشر در 1950 به تصویب رسیده است، که مادۀ 10 آن به آزادی بیان مربوط می‌شود. در آن ماده آمده است:

"هرکس حق آزادی بیان دارد. این حق شامل آزادی برای بیان و دریافت عقاید و بهره مندی از اطلاعات و افکار، بدون مداخله دولت ها و بدون ملاحظات سرحدی است.

در قارۀ امریکا کنوانسیون حقوق بشر امریکا در 22 نوامبر 1969 به تصویب رسیده، که در مادۀ 13 آن راجع به آزادی بیان ذکر به عمل آمده است.

منشور افریقایی حقوق بشر که در 12 جولای 1981 به تصویب رسیده، مادۀ 9 آن در مورد آزادی بیان است. موضوعات مطرح شده در این دو متن منطقه ای، همین مواردی است که در کنوانسیون اروپایی مطرح شده است.

اعلامیۀ جهانی حقوق بشر در 10 دسامبر 1948 به تصویب رسیده است و مادۀ 19 آن در مورد آزادی بیان گفته است: "هرکس حق آزادی عقیده و بیان دارد و حق مزبور شامل آن است، که از داشتن عقاید خود بیم و اضطراب نداشته باشد و در کسب اطلاعات و افکار و در اخذ و انتشار آن، به تمام وسایل ممکن و بدون ملاحظات مرزی، آزاد باشد".

میثاق بین المللی حقوق مدنی و سیاسی مصوب 16 دسمبر سال 1966 مربوط به آزادی بیان است، که در سه بند آن پیرامون این موضوع این چنین اشاره شده است: "هیچ‌کس را نمی توان به مناسبت عقایدش مورد مزاحمت قرار داد. هر کس حق آزادی بیان دارد و این حق شامل آزادی تفحص، تحصیل و اشاعۀ اطلاعات و افکار از هرقبیل بدون توجه به سرحدات، خوا شفاهی و خوا به صورت نوشته، چاپ و هنر یا به هر وسیلۀ دیگر به انتخاب خود فرد می باشد. اعمال حقوق مذکور در بند 2 این ماده مستلزم حقوق و مسؤولیت های خاص بوده و لذا ممکن است، تابع محدودیت های معین شود، که در قانون، تصویب شده و برای امور زیر ضرورت داشته باشد: (1) احترام به حقوق دیگران و (2) حفظ امنیت ملی یا نظم عمومی و یا سلامت اخلاق عمومی".



۱۰ اشتباه در آداب معاشرت

آداب معاشرت فقط مختص رفتار شما سر میز غذا نیست. آداب معاشرت انعکاسی از چشم انداز کلی شما در روابط اجتماعی و زندگی جمعی است. اینکه در موتر جایتان را به پیرزنی که ایستاده است ندهید، چیزی درمورد شما به همه آنهایی که بیننده هستند می فهماند این‌که حاضر نیستید لحظاتی راحتی خود را به خاطر دیگری به خطر بیندازید.

به گزارش آلامتو به نقل از مردمان؛ در اکثر موقعیت ها، تصویر و ظاهر شما بخشی از چیزی نیست که توصیف کننده شماست؛ بلکه همه آن چیزی است که شما را توصیف می کند. کسانیکه چیزی درمورد شما نمی دانند با تنها اطلاعاتی که در دست دارند جای خالی ها را پر می کنند، و آن چیزی نیست جز آنچه از رفتار و کردار شما می بینند. صرفنظر از فکری که شما درمورد خودتان دارید، یک عادت اجتماعی بد می تواند معیار فکر دیگران نسبت به شما شود: هر کسی که ببیند شما غذایتان را با دهان باز می جوید خیلی قبل از اینکه شغل یا تخصص شما را به خاطر بسپارد، آنرا به یاد خواهد آورد.

معرفی نکردن افراد

چه در یک موقعیت شغلی باشید و چه اجتماعی، اگر فراموش کنید که دو نفر را به هم معرفی کنید، بسیار زشت و ناشیانه به نظر خواهد رسید زیرا شما تنها آشنای مشترک آنها هستید.

قوانین پذیرفته شده ای برای نحوه معرفی کردن حرفه ای وجود دارد (مثل اول گفتن نام فردی که از نظر حرفه ای مقام بالاتری دارد)، اما هیچکدام از آنها به اندازه اینکه یادتان نرود آنها را به هم معرفی کنید، مهم نیست.

تکان ندادن به خود برای تلفن حرف زدن

تقریباً در همه موقعیت های اجتماعی، آنهایی که در اتاق شما شریک هستند بیشتر از کسی که به شما زنگ یا پیامک می زند، مستحق توجه شماست. این مسئله وقتی سر میز شام یا موقعیت شخصی مشابهی هستید، قابل توجه تر خواهد بود اما برای هر موقعیتی که تنها نباشید صدق می کند.

حتی اگر با افرادی کاملاً غریبه در یک صف ایستاده باشید، سعی کنید تا جایی که ممکن است تماس تلفون تان را برای خودتان نگه دارید.



بحث کردن سر یک صورت حساب

این یک قانون ساده برای موقعیت های غذا خوری دسته جمعی در بیرون از منزل است: همیشه برای پرداخت کردن یا سهیم شدن در پرداخت آماده باشید. باید پیش بینی کنید که یکی از اعضای گروه به خود اجازه بدهد که غذایی فوق العاده گران سفارش دهد.

اگر چنین مسائلی بارها موجب اذیتتان بوده است، به جای اینکه در رستوران سر صورت حساب بحث کنید، در موقعیتی دیگر با آن برخورد کنید. علاوه براین، خیلی راحت می توانید در چنین موقعیتی نشان دهید که فردی بخشنده و بزرگوار هستید.

دیر رسیدن

آدمها دوست دارند که حس کنند بر آنها ارزش گذاشته می شود و اگر به دنبال راهی مطمئن هستید که به کسی نشان دهید هیچ ارزشی برای او قائل نیستید، دیر سر قرارتان با او برسید. می توانید 20 دقیقه دیرتر با یک توضیح خوب و منطقی برسید اما بالاخره بهانه شما هر چه که باشد، فرد مقابل به این فکر خواهد کرد که چرا باید بیش از شما برای رابطه تان ارزش و احترام قائل باشد.

بخصوص در یک موقعیت کاری، در برخورد با مشتریان و رئیس، دیر رسیدن راهی بسیار عالی برای جدا کردن کارمندان توانا و ملاحظه کار و کارمندان بهانه گیر و بی توجه است.

تقدیم نکردن محل نشستن خود

به همان ترتیبی که بسیاری از قوانین آداب معاشرت برای این طراحی شده اند که فردی خودمحور به نظر نرسد، قانون "تقدیم محل نشستن خود به فردی که نیاز بیشتری به آن دارد" یکی از اصول شخصیتی اساسی انسان بوده و هیچ نیازی به بحث درمورد سیاست های جنسیتی ندارد.

شاید آن زن باردار یا پیرزن ناتوان آنقدرها نیازی به صندلی شما در موتر نداشته باشند و شاید شما روز بسیار بدی داشته اید، پاهایتان درد می کند و موتر هم پر از آدم های بدبخت و بیچاره است اما به هر ترتیبی هست از نیاز خود چشم پوشی کرده و چوکی تان را به فردی نیازمندتر تقدیم کنید.

برخورد ضعیف با پرسنل خدمات

هیچ اشکالی ندارد که با اشاره ابراز کنید که از خدماتی رضایت نداشته اید اما درست نیست که اگر خیلی وضع مالی خوبی ندارید یا برای هزینه های آن خدمات آمادگی نداشتید، از تذکر دادن خودداری کنید. به همین ترتیب، درست هم نیست که بخاطر اشکالات خیلی کوچک غذای رستوران را پس بفرستید و با کارمندان و پرسنل طوری رفتار کنید که انگار مستخدم شما هستند.

فقط درمورد خودتان حرف بزنید

خودپرستی اصلاً خصوصیت جالبی نیست. درست است که



بعضی افراد بخاطر غرور و خودخواهی که دارند افراد را به سمت خود جذب می کنند اما دلیل نمی شود که شما هم از آنها تقلید کنید. اینکه در مکالمات و گفتگوها فقط خودتان حرف بزنید و به هیچکس اجازه حرف زدن ندهید هم اصلاً کار زیبایی نیست چون دقیقاً همان نتیجه را دارد.

اجازه بدهید دیگران هم نظراتشان را بگویند و وقتی از شما سوال می کنند نیازی نیست برای همه سوالات سه ساعت جواب بدهید. سعی کنید از دیگران سوال کنید این باعث می شود احساس کنند به جز خودتان برای دیگران هم ارزش قائل هستید.

رعایت نکردن آداب جاهای ورزشی

آداب باشگاه رفتن بسیار ساده است اما با این حال خیلی ها هستند که با رعایت نکردن این آداب باشگاه را به محیطی ناخوشایند تبدیل می کنند. اینها همان هایی هستند که یک دستگاه ورزشی را دقایق متمادی اشغال می کنند بی آنکه به نظر برسد کار مفیدی با آن انجام بدهند. همان هایی که وزنه ها و دمبل ها را وسط باشگاه رها می کنند و بعد از انجام کار آن را سر جای خود قرار نمی دهند و ممکن است پای کسی به آنها گیر کند و موجب صدمه زدن به دیگران شوند. همان هایی که موقع نشستن روی دستگاه ها از حوله شخصی استفاده نمی کنند و جای عرق بدنشان را روی همه دستگاه ها بر جای می گذارند.

یک قانون کلی شاید بتواند همه باشگاه ها را از شر چنین افرادی خلاص کند: نباید طوری رفتار کنید که انگار مهم‌ترین آدم روی زمین هستید. طوری رفتار کنید که در آن فضا با دیگران شریک هستید.

آرایش کردن در اماکن عمومی

آرایش کردن در محیط عمومی تجاوز به حق اجتماعی ما محسوب می شود؛ چه فکر کنید کسی نگاهتان می کند چه نه، این کار درست نیست. هر کاری که محل آن سرویس بهداشتی است، مثل گرفتن ناخن ها، تمیز کردن چشم ها و هر چیز مربوط به بهداشت شخصی، نیز از این جمله است.

یک سنت قدیمی می گوید زمانیکه در محلی عمومی هستید، از دست زدن به صورت خود خودداری کنید.

غذا خوردن با دهان باز

مثل حیوانات غذا خوردن یکی از بدترین اشتباهات اجتماعی است. این عادت زشت نه تنها شما را زیر سوال می برد بلکه اطرافیتان که می خواهند از غذای خود لذت ببرند را نیز مشمئز می کند.

این مسئله مخصوصاً برای خانم ها اهمیت بسیار زیادی دارد و نشانه یک مرد بی تمکین است.

منبع: www.akairan.com

میزان تحمل تنهایی در زنان و مردان

چقدر در برابر تنهایی آسیب پذیر هستید؟ اگر فکر میکنید تنهایی برای شما سخت است بهتر است بیشتر در جمع دوستان خود حاضر شوید.

مطالعات جدید نشان می دهد که زنان در صورت مجرد و تنها بودن بسیار خوشحال تر از مردان تنها خواهند بود؛ زیرا رابطهٔ داشتن با جنس مخالف برای زنان بسیار سخت تر است. بر اساس یک تحقیق جامع توسط موسسه مینتل،۶۱ درصد از زنان مجرد اعلام کرده اند، که مجرد بودن باعث می شود، شاد باشند در حالی که این مقدار برای مردان مجرد تنها ۴۹ درصد بوده است. همچنین این مطالعه نشان داد که ۷۵ درصد زنان مجرد در یک سال گذشته تلاش فعالانه ای برای ایجاد رابطه با جنس مخالف نداشته اند در حالی که تنها ۶۵ درصد مردان مصاحبه شده چنین شرایطی داشتند.

علت این است که بودن در یک رابطه ی عاطفی با جنس مخالف برای زنان بسیار از مردان است و روی هم رفته به تلاش و کار زیادی از جانب آنان نیاز دارد. پروفیسور امیلی گراندی از دانشگاه اسکس در این باره چنین می گوید:" شواهد نشان می دهد که زنان مدت زمان بیشتری را نسبت به مردان به انجام کارهای خانه می گذرانند و من فکر می کنم که فعالیت عاطفی آنان نیز بیشتر است– در واقع علاوه بر انجام کار عاطفی بیشتر، آن ها کارهای خانگی، آشپزی و کارهای دیگر بیشتری را نیز انجام می دهند".

از آن جایی که رابطه داشتن با جنس مخالف به منزله ی صرف کردن زمان و هزینه ی بسیار بیشتری برای حفظ و بهبود شرایط ظاهری و همچنین تلاش بیشتر برای حل مشکلات و درگیری هاست، پس روی هم رفته چنین رابطه ای برای زنان بسیار بیشتر از مردان دردسرساز و مشغله آور است. به طور ساده و در شرایط معمول، زنان در هنگام تنها بودن بسیار شادتر از مردانی هستند که شرایط مشابهی دارند. زنان در کنار آمدن با خود بسیار بهتر از دیگران عمل می کنند. از آن مهم تر این که احتمال این که زنان دوستانی داشته باشند که بتوانند و بدانند که می توانند در صورت نیاز روحی و عاطفی به آن ها مراجعه کنند بسیار بیشتر است.

داکتر گراندی می گوید: «معمولاً زن ها در داشتن گزینه های جایگزین اجتماعی و دیگر منابع مورد اطمینان عملکرد و شرایط بهتری دارند در حالی که مردان در این مورد به شدت به زنان شان وابسته اند و روابط اجتماعی بسیار کمتری با دیگر افراد دارند". مطالعات زیادی نشان داده اند که زنان تنها بیش از همتایان متاهل خود در فعالیت های اجتماعی شرکت کرده و دوستان بسیار بیشتری نیز دارند در حالی که این شرایط برای مردان کاملاً متفاوت و البته برعکس است، مردانی که شریک زندگی ندارند کمتر با دیگران دوست شده و روابط اجتماعی گسترده ای دارند. از این رو شاید دلیل این باشد که زنان در صورت نداشتن رابطه با جنس مخالف، گزینه های جایگزین بسیار بیشتری پیش روی خود خواهند داشت.

علاوه بر این دیگر مجرد بودن و تنها بودن برای زنان مانند گذشته یک ننگ و عیب به شمار نمی آید و دیگر به ندرت پیش می آید از واژه های «ترشیده» یا «مجرد» برای دختران و زنان تنها استفاده شود و جامعه نیز به این نتیجه رسیده است که برعلاوهٔ برخی مشکلات و ناهنجاری ها واقعیت این است که زنان و دختران تنها از مستقل بودن و آزادی در انجام هر کاری که دوست دارند لذت برده و در واقع به هیچ چیز دیگری نیاز ندارند. بنابراین در روزگاری که مجرد ماندن و کاهش آمار ازدواج در کشور به یک معضل تبدیل شده می توان با دادن آزادی های معقول بیشتر به زنان بر روی ترجیح آن ها برای تنها ماندن تأثیر گذاشت.

منبع: www.alamto.com

چگونه به افراد افسرده کمک کنیم؟

اینکه شما به دنبال راهی هستید تا بتوانید به دوست افسرده خود کمک کنید بسیار عالی است. حتماً با خودتان فکر می کنید با وجود موتورهای جستجویی همچون گوگل می توانید در مورد همه چیز اطلاعات کافی کسب کنید و به افراد کمک نمایید. متاسفانه این موضوع همیشه درست نیست. حتی اگر تحقیق کاملی بر روی موارد مختلف داشته باشید باز هم این موضوع به این معنا نیست که هر فردی می تواند روش های مناسبی برای پشتیبانی و حمایت از دوستان و اعضای خانواده خود بیابد. در این مقاله مواردی که قبل از کمک به دوست یا عضوی از خانواده که افسردگی دارد، باید بدانید را بیان خواهیم کرد.

افسردگی یک بیماری است:

ممکن است این موضوع را قبلاً بارها و بارها شنیده باشید. دوست نداریم در این مقاله در مورد این موضوع زیاد صحبت کنیم. شما می توانید علت بیماری بودن افسردگی را در مقالات دیگر پیدا کنید. چیزی که شما باید بدانید این است که درک دلیل این موضوع برای بیشتر افراد بسیار دشوار است. پس در گام اول سعی کنید افراد را متقاعد کنید افسردگی یک نوع بیماری است و نیاز به درمان دارد.

این بیماری بر ارزش فردی اثر می گذارد:

افراد مبتلا به افسردگی نه تنها باید با نشانه ها و نگاه جامعه دست و پنجه نرم کنند، بلکه مجبور هستند با نا امیدی های زیادی که در اطرافشان وجود دارد نیز مقابله نمایند.

آن ها آسیب دیده اند:

همه ما ممکن است در زندگی خود توسط سایر افراد آسیب دیده باشیم. البته امید واریم تنها چیزی که در زندگی خود تجربه می کنید عشق و دوست داشتن باشد، اما همیشه اینگونه نیست. افراد مبتلا به افسردگی ممکن است به سایرین اعتماد نداشته باشند و نشانه هایشان را بیان ننمایند.

این افراد برای بهبود حالشان ممکن است نیازی به شما نداشته باشند:

بهبود حال این افراد کار شما نیست بلکه کار خودشان است. این موضوع بسیار ساده است.

امنیت آن ها از حمایت شما پیشی می گیرد:

ممکن است در برخی از موارد به جای حمایت کردن



امنیت آن ها را به خطر بیندازید. این افراد در برخی از شرایط به این موضوع نیاز دارند که از شما دور شوند و بر روی سلامت خود تمرکز نمایند.

زمان هایی وجود دارد که هیچ کدام از این موارد برای افراد معنی پیدا نمی کند:

افسردگی بیماری است که هزاران چهره متفاوت دارد. ممکن است یک روز نشانه خاصی داشته باشید و روز بعد این نشانه را تجربه نکنید. این موضوع می تواند برای هر دوی شما سردرگم کننده و نا امید کننده باشد.

این افراد ممکن است عمداً بهبود خود را از بین ببرند:

تغییر وحشتناک است و یکی از موارد دشواری است که در این شرایط دیده می شود. اگر فردی برای مدت زمان طولانی با افسردگی زندگی کرده باشد، ممکن است تمایلی به بهبود در خود نداشته باشد.

آن ها یاد گرفته اند با افسردگی زندگی کنند:

این موضوع به نظر ساده می رسد، اما باید خود را برای ان آماده کنید. زندگی کردن با افسردگی به این معنا نیست که آن ها دست کشیده اند. این بیماری بخشی از زندگی شان شده و اگر این افراد این موضوع را پذیرفته اند شما نیز باید بپذیرید.

آن ها می خواهند شما در کنارشان باشید:

اگرچه در برخی از زمان ها دوست ندارند پشتیبانی و عشقی از سایرین دریافت نمایند، اما هنوز دوست دارند افراد را کنار خود ببینند زیرا به پشتیبانی و حمایت نیاز دارند.

مهم ترین موضوع برای این افراد این است که شما به سلامت خود نیز اهمیت دهید:

بیشتر افراد به بیماران مبتلا به افسردگی توصیه می کنند زندگی بهتری داشته باشند و به سلامت خود اهمیت دهند، اما خودشان هیچ اهمیتی به این موضوع نمی دهند و توصیه های خود را به کار نمی برند. مدلسازی رفتارها بهترین روش برای ارسال پیام به دیگران است.

در مورد چالش های موجود صادق باشید:

کمبودهای خود را تایید کنید و یاد بگیرید این کمبودها را تغییر دهید. شما باید اطلاعات زیادی به دست آورید.

در زندگی خود نیز پشتیبان و حامی پیدا کنید:

پشتیبانی کردن از سایر افراد می تواند چالش برانگیز باشد. داشتن یک سیستم حمایتی قوی برای حمایت از سایر افراد نیز الزامی است. موارد بسیار زیادی وجود دارد که باید یاد بگیرید و در این سفر از آن ها استفاده کنید.

منبع: مجلهٔ سلامت





تفاوت مردان و زنان در محیط کار

در تمامی محیط‌های کاری بین مردان و زنان تفاوت‌هایی وجود دارد. آیا متفاوت بودن رفتار دلیل بروز این تفاوت است یا دلیل دیگری باعث آن شده است؟

برابری جنسیتی یکی از مسائلی است، که هنوز به‌طور کامل جا نیفتاده و رعایت نمی‌شود. زنان نقش کمتری در سمت‌های مدیریتی دارند، حقوق کمتری می‌گیرند و پیشرفت شغلی کمتری نسبت به مردان دارند. تا به حال دلایل زیادی برای این موضوع در مقالات ارائه شده است. یکی از این دلایل به‌تازه‌گی به تفاوت‌های رفتاری مردان و زنان اشاره کرده است و این سؤال را مطرح می‌کند که آیا مردان و زنان رفتار متفاوتی دارند؟ محققان متوجه شده‌اند، که تا به حال معلومات بسیار کمی از رفتار زنان در محیط کاری ارائه شده است. تحقیقات پیشین اطلاعات مورد نظر خود را از نظرسنجی‌ها و گزارش‌های شخصی دریافت می‌کردند. اما خوشبختانه امروزه سنسورها و داده‌های اطلاعاتی دیجیتال به اندازه‌ای پیشرفت کرده‌اند، که بتوانیم به اطلاعات ارزشمندتری در مورد رفتار زنان در محیط کار دست پیدا کنیم.

بنابراین محققان تصمیم گرفتند، از این امکانات استفاده کنند و آزمایش‌های خود را در شرکت بسیار بزرگی انجام دهند، که زنان نقش مدیریتی کمی دارند. هدف از این تحقیق این بود که ببینند آیا تفاوت‌های رفتاری باعث تفاوت در میزان حقوق می‌شود یا خیر. در این شرکت زنان ۳۵ تا ۴۰ درصد نیروی تازه کار را تشکیل می‌دادند؛ اما تنها ۲۰ درصد از آن‌ها به مقام‌های بالا می‌رسیدند. تیم تحقیقاتی، ارتباطات ایمیلی و برنامه‌ی زمانی ملاقات صدها کارمند در سلسله مقام‌های برتر شرکت را در ۴ ماه اخیر جمع‌آوری کرد. سپس به آن‌ها برچسب‌های جامعه‌شناسانه‌ای داده شد، که بتوانند رفتار شخصی آن‌ها را دنبال کنند. این برچسب‌ها به هر یک از کارمندان داده شد تا الگوهای ارتباطاتی آن‌ها را از طریق سنسورهای حرکتی اندازه بگیرد. همچنین مجاورت این برچسب‌ها با هم و تُن صدای هر فرد هنگام صحبت با شخص دیگر اندازه‌گیری می‌شد. در واقع این برچسب‌ها نشان می‌دادند، که چه اشخاصی با هم صحبت می‌کنند؟ کجا با هم ارتباط برقرار می‌کنند؟ و چه کسی در مکالمات تسلط بیشتری دارد؟

تیم تحقیقاتی این اطلاعات را جمع‌آوری کرد و مورد تحلیل قرار داد. در این برچسب‌ها هویت کارمندان مشخص نبود، بلکه تنها جنسیت و موقعیت کاری آن‌ها در نظر گرفته شده بود. همچنین محتوای مکالمات در نظر گرفته نشده بود و تنها داده‌های اولیه، مانند اینکه چه کسی با چه کسی در کجا و چه مدت صحبت کرده است، مورد بررسی قرار گرفت. تیم تحقیقاتی گمان می‌کرد، دلیل کمتر دیده شدن زنان در محیط کار این است که آن‌ها کمتر با دیگران ارتباط برقرار می‌کنند و فعالیت کمتری در نقش‌های رهبری دارند. اما تحلیل داده‌ها نشان داد که هیچ تفاوت قابل درکی در رفتار مردان و زنان وجود ندارد. زنان نیز به اندازه‌ی مردان با دیگران ارتباط برقرار می‌کنند، به همان اندازه با مدیران ارشد



خود وقت می‌گذرانند و به اندازه‌ی مردانی با سمت شغلی مشابه برای انجام کارهای خود وقت می‌گذارند. محققان نمی‌دانستند، کارمندان روی چه نوع پروژه‌هایی کار می‌کنند؛ اما متوجه شدند که مردان و زنان الگوهای کاری غیر قابل تشخیصی در مدت‌زمانی که آنلاین سپری می‌کنند، در کارهای نیازمند تمرکز و مکالمات حضوری دارند. همچنین در ارزیابی‌های کارایی مردان و زنان امتیازات آماری مشابهی دریافت کردند. این قضیه برای زنان در تمام موقعیت‌های شغلی صدق می‌کرد؛ اما با این حال آن‌ها کمتر از مردان در کارشان پیشرفت کرده بودند. فرض بر این است زنانی که به سمت‌های مدیریتی نرسیده‌اند از حمایت کمتری برخوردار هستند. محققان با بررسی ایمیل‌ها، ملاقات و معلومات ملاقات حضوری متوجه شدند، که مردان و زنان ۲ مرحله با مدیریت ارشد فاصله دارند (اگر احمد، فرید را می‌شناسد و فرید یک مدیر را می‌شناسد، یعنی احمد ۲ قدم از مدیر فاصله دارد).

برخی معتقدند که زنان کمتر از مردان به شبکه‌های غیر رسمی و دوستانه دسترسی دارند؛ اما این موضوع در داده‌های جمع‌آوری شده قابل تشخیص نبود. محققان متوجه شدند، که میزان تعامل با مدیران در مردان و زنان به یک اندازه بوده است. محققان از معیار جدیدی برای سنجش استفاده کردند و نام آن را مرکزیت وزنی گذاشتند. مرکزیت می‌تواند به‌عنوان میزان نزدیکی یک نفر به تصمیم‌های در شرف وقوع، دیگر کارمندان و دیگران عوامل مؤثر مانند اشخاصی با تعداد روابط بالا نسبت داده شوند. مرکزیت وزنی به‌عنوان مقدار زمانی که کارمندان برای صحبت با یکدیگر صرف می‌کنند در نظر گرفته می‌شود. محققان از این معیار برای سنجش میزان قوی بودن رابطه استفاده می‌کنند.

اگر رفتار مردان و زنان یکسان است؛ چه چیزی باعث تفاوت آن‌ها می‌شود؟

محققان متوجه شدند، که تفاوت بین موقعیت شغلی مردان و زنان در این شرکت به دلیل اختلاف رفتاری آن‌ها نیست، بلکه به نحوه‌ی رفتار دیگران با آن‌ها مرتبط است. این نشان می‌دهد که بحث‌ها در مورد تغییر رفتار زنان، عوامل مهم‌تر را نادیده می‌گیرد. مانند این حقیقت که نابرابری جنسیتی ناشی از تبعیض است، نه به دلیل تفاوت در رفتار.

تبعیض زمانی اتفاق می‌افتد، که ۲ گروه از انسان‌ها رفتار مشابهی دارند، اما به شکل متفاوت با آن‌ها رفتار می‌شود. داده‌های این تحقیق نشان می‌دهند، که تفاوت‌های جنسیتی به رفتار زنان بستگی ندارد، بلکه به درک دیگران از رفتار آن‌ها مربوط می‌شود. به‌عنوان مثال برنامه‌های آموزشی را در نظر بگیرید، که سعی می‌کنند زنانی با پتانسیل بیشتر را به مدیریت نزدیک کنند. اگر زنان با نرخی مشابه مردان با رهبری صحبت کنند، مشکل در کمبود دسترسی نیست، بلکه در این است که این مکالمات چگونه از دید دیگران بررسی می‌شوند.

تبعیض تنها به درک رفتار در محیط کار بستگی ندارد، بلکه شامل انتظارات در بیرون از محیط کار نیز می‌شود. در این شرکت زنان تمایل داشتند، که محیط کار را در میانه‌ی ارشدیت، یعنی بعد از



سابقه‌ی کاری ۴ تا ۱۰ سال ترک کنند. این زمان‌بندی یک فرضیه‌ی دیگر را نیز به وجود می‌آورد: اینکه شاید زنان محیط کار را بنا بر دلایل دیگری؛ مانند تشکیل خانواده ترک می‌کنند. داده‌های محققان نمی‌تواند ثابت کند، که این موضوع دلیل اصلی باشد و این نباید باعث شود، که بحث کم کردن تبعیض نادیده گرفته شود.

اگر سهم مردان و زنان در خانه یکسان است؛ نرخ ترک محیط کار نیز باید یکسان باشد. اما همان‌طور که می‌دانید چنین اتفاقی نمی‌افتد. نتیجه‌ی تحقیقاتی در سال ۲۰۱۷ نشان می‌دهد زنانی که ازدواج کرده‌اند، ۵.۵ برابر بیشتر از همتایان مرد خود برای انجام دادن کارهای خانه وقت می‌گذارند. همچنین تحقیقات دیگری نشان داده است، میزان مسئولیت‌پذیری مردان صاحب فرزند در محیط کار بیشتر است؛ درحالی‌که زنان بچه‌دار تعهد کمتری به محیط کار خود دارند.

شرکت‌ها چه کاری در این زمینه می‌توانند انجام دهند؟

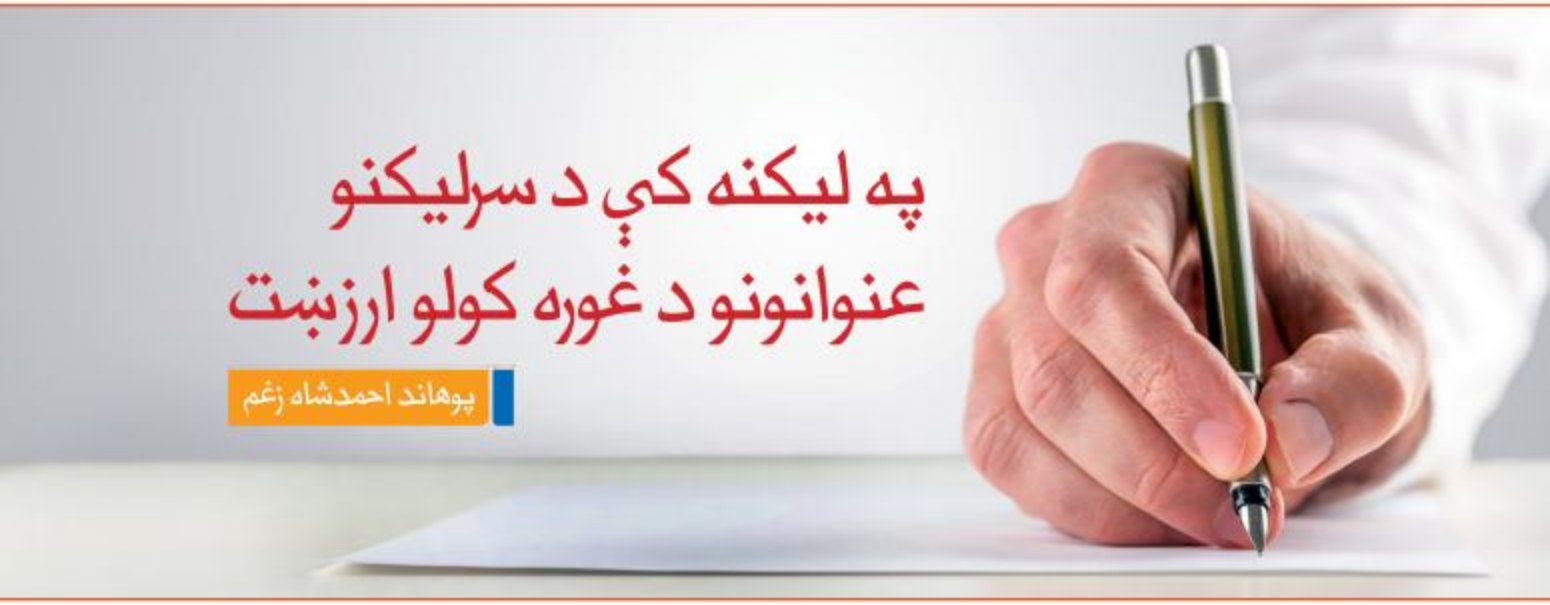
ترتیب دادن برنامه‌هایی برای تقویت مهارت‌های رهبری زنان بسیار مفید است؛ اما در عین حال شرکت‌ها نیز باید برای از بین بردن تبعیض‌های جنسیتی در محیط کار تلاش کنند. یکی از راه‌های انجام این کار این است، که برنامه‌ی یکسانی برای افزایش حقوق و استخدام مردان و زنان در نظر بگیرند. در نظر گرفتن گروهی از افراد متقاضی برای استخدام، به شرکت‌ها کمک می‌کند که تصمیم‌های بهتری بگیرند. نتیجه‌ی تحقیق دانشگاه هاروارد نشان می‌دهد که اگر متقاضیان کار در یک گروه در نظر گرفته شوند، مدیران بهتر می‌توانند در مورد عملکرد آن‌ها تصمیم بگیرند. اما زمانی که هر فرد به‌صورت یک شخص برای استخدام در نظر گرفته می‌شود، ناخودآگاه جنسیتش نیز در این تصمیم‌گیری تأثیر خواهد گذاشت. به‌عنوان مثال مردان شانس بیشتری برای استخدام شدن در موقعیت‌های شغلی سخت دارند.

یکی دیگر از مشکلات حجم کاری است. محققان حجم کاری را در این شرکت اندازه‌گیری و مورد بررسی قرار داده‌اند. این موضوع به جنسیت افراد ارتباط چندان زیادی ندارد؛ اما بسیاری از فشارهای اجتماعی زنان را مجبور می‌کنند که بین کار، خانواده و کارهای خانه تعادل برقرار کنند. شرکت‌ها باید برنامه‌هایی ترتیب دهند، که حمایت بیشتری از مادرهای شاغل داشته باشند و کاری نکنند، که آن‌ها مجبور شوند بین کار و زندگی، یک گزینه را انتخاب کنند.

شرکت‌ها باید مشکلات تبعیض جنسیتی در محیط کار را مانند هر مشکل دیگری جدی بگیرند و برای رفع آن تلاش کنند. البته لازمه‌ی انجام چنین کاری جمع‌آوری داده است. اکثر برنامه‌هایی که برای مبارزه با تبعیض جنسیتی در نظر گرفته می‌شوند، بر اساس یک سری شواهد و نظرسنجی ترتیب داده می‌شوند. اما یک شرکت برای از بین بردن این مشکل باید به داده‌های خوبی برای پاسخ دادن به سؤال‌ها دسترسی داشته باشد. سؤال‌هایی مانند: «زنان چه زمانی محیط کار را ترک می‌کنند؟»، «آیا زنان عملکرد متفاوتی نسبت به مردان در محیط کار دارند؟» و «چه چیزی باعث کاهش رشد زنان در شرکت ما شده است؟»

زمانی که شرکت‌ها به راه حل مناسبی برای این مشکل دست پیدا کنند، باید نتیجه‌ی آن را نیز مورد بررسی قرار دهند. تنها در این صورت است، که می‌توانند بحث تبعیض جنسیتی را در شرکت خود از بین ببرند.

منبع: زومیت



په لیکنه کې د سرلیکنو عنوانونو د غوره کولو ارزښت

پوهاند احمدشاه زغم

هره لیکنه عنوان او سرلیک لري؛ بې عنوانه لیکنه بې نومه انسان او ځای ته ورته ده؛ لکه چې بې نومه انسان او ځای نشته او هرڅه نوم لري، همداسې لیکنه هم درواخله.

که وغواړو لیکنه مو هویت ولري او مسلکي لیکنه وکړو، باید عنوان او سرلیک ولري، ځکه نو عنوان دې اړین دی. د نوم، عنوان، سرلیک، هډلاین هویت او ارزښت لاهغه وخت دې برجسته شو، چې پاک پروردګارحضرت آدم علیه السلام ته د شیانو او انسانانو نومونه وروښودل. دغې خبرې د نوم، عنوان او سرلیک قوت لازیات کړ؛ هر شي او هرڅه هویت پیداکړ او له هغه راوروسته هرچاته او هرشي ته یې په نامه ورناړې کړې. په کلام مجید کې هم د نومونو اوعنوانو د ارزښت اړوند داسې ارشاد شوی دی:

[ژباړه: له هغه وروسته الله ج، آدم علیه السلام ته د ټولو شیانو نومونه وروښودل، بیا یې هغه پرښتو ته وړاندی کړل او ویې ویل؛ که ستاسې دا ګومان صحیح وي، چې د کوم خلیفه په ټاکنه کې به نظم وران شي، نو ددې شیانو نومونه وښیئ.]

عنوان او نوم که د شیانو په نومونه کې ارزښت لري، په ټولنیز ژوند کې ځای لري او اړتیا ورته لیدل کېږي، نو په علمي او څېړنیزو لیکنو او پنځونو کې بې ضرورت او کارونه لازیاته ده.

عنوان او سرلیک د هرې مقالې او کتاب هویت ټاکي، خو شرط دادی، چې د هرې مقالې او کتاب لپاره لومړی مناسب عنوان وټاکل شي او بیا مقاله او کتاب ترهغه عنوان لاندې ولیکل شي. په څېړنیزو آثارو کې د یوه شبه عنوان ټاکل ځکه اړین دي، چې مقاله په شکاره کلمو کې تر یوه عنوان لاندې راټولېدای شي.

لیکوال او څېړونکی استاد پوهاند محمد حسن رشیق د تألیفي کتاب او د څېړنیزو مقالو او تحقیقي آثارو لپاره د عنوان ټاکلو ترتیب او تنظیم ته داسې اشاره کوي: ((کله چې مؤلف خپل اثر انتخابوي، باید په یاد ولري، چې کېدای شي عنوان دې خلک ولولي، په داسې حال کې چې ټوله مقاله یا اثر لږ خلک لولي. هره کلمه چې د اثر په عنوان کې کارول کېږي، باید دېره دقیقه او په زړه پورې وي، له راتلونکي متن سره ورته والی ولري او د لوستونکي د خانګړې پاملرنې وړ وګرځي.

عنوان کېدای شي له یوې کلمې، دوه او یا له دوو څخه زیاتو کلمو جوړ وي، خو که همدغه یوه یا کمې کلمې د متن د مضمون درسته معنا تشریح او افاده کړای شي، درسته ده، خو که کلمې دېرې هم وي او د متن اصلي معنا تشریح نه کړي، نو عنوان کامیاب نه دی.

هغه اثرچې درست او وړ مناسب عنوان ونه لري، پوره مفهوم او پیغام نه شي وړاندې کوي.

کـه د طبیعت په ارته غبـرې کې له وړې زړې راواخلـو تر دېرو غټو او سترو شـیانو، هرڅه نوم لري، چې د اصل شـي مفهوم او مضمون وړاندې کوي، نو همداسې د تحقیق او علمي اثر په لیکلو او ارزښت کې عنوان ټاکل دېر رول لري. لکه یو شبـه نوم، چې د انسـان په راتلونکي شخصیت کې خورا رول لري، همدادول د علمي تحقیقي اثر په وړاندې کولو او لیکلو کې هم شبه عنوان غوره برښیي.

په علمي او تحقیقي رسـاله، مقالو، تألیفي او تحقیقي آثارو کې د عنوان ټاکل اوغوره کول له هرڅه ضروري دي.

هرتحقیقي اثر له عنوانه پیلېږي؛ عنوان د کار له پیل څخه عبارت دی.عنوان ته سـرلیک د مضمون د محتوا بې ارزښت بیانوونکي پېغام



ویل کېږي.

عنوان؛ مقالې، رسالې، اثر او رسنیو ته د پاملرنې اصلي لامل ګڼلای شو. عنوان په رساله کې د موضوع د تشریح اعلان ته ویلای شو. یا په بله وینا؛ عنوان، د مقالې یا تحقیقي اثر بیانوونکی ګڼل کېږي.

د کابل پوهنتون د ژورنالیزم پوهنځي لیکوالانو او محققینو پوهنوال عزیز احمد فانوس او پوهنمل جاویده احمدي د رسنیو او خبر د عنوان برخه کې ډېر ښه تحقیق کړی، چې له مسلکي او علمي پلوه یادونه او رااخیستل یې ضروري دي؛ لکه: عنوان د خبر د رښتینې محتوا سپړونکی وي، د عنوان کار د خبرې پیغام لېږدول دي. د مخاطب ذهن ته د موضوع د الفبې ور رسول دي، له همدې امله د خبر محتوا باید له عنوان سره همغږې وي.

عنوان، لوستونکی اصلي موضوع ته متوجه، اصلي موضوع ته ورته لارښوونه ورکوي او لوستونکی خانته راغواړي، ځکه نو عنوان لیکنه یو ظریف او بافکره کار دی او له بلې خوا عنوان د لید فشرده نځوړ بللی شو.

د عنوان په ټاکلو کې لاندې ټکو ته پاملرنه اړینه ده:

۱- عنوان د مطلب خبر رښتینی ځرګندوونکی دی.

۲- عنوان د لوستونکي او مطلب ترمنځ د پیوستون ټکی دی.

۳- عنوان مطلب ته د مخاطب د جذبېدو اصلي لامل دی.

د یوې ځېرنیزې مقالې، رسالې او علمي ادبي اثر ټول قوت په عنوان پورې اړه لري. عنوان د ونې د تنې مثال لري. عنوان په جنګي لښکر کې د سر لښکر رول لوبولی شي؛ که سرلښکرمغلوب شو، لښکرناکام او که سرلښکر زورو او مخ پر وړاندې روان و، نو لښکر هم ورسره کامیاب وي او آن د هرسرټېري روحیه په سرلښکر او قوماندان پورې اړه لري.

عنوان، سرلیک له اصلي موضوع سره د ارتباطي پله په معنا دی. د عنوان د اصلي پیغام د معنا لېږدول او ابلاغول دي؛ د موضوع د متن لېږد د عنوان اصلي دنده ګڼل کېږي، له همدې امله هرځه ته یو ښه نوم اوعنوان ټاکل ضروري خبره ده.

د سرلیک یا عنوان اهمیت:

عنوان؛ د موضوع د متن لېږدونکې وسیله ده او هغه وخت هویت او اهمیت پیداکوي، چې متن ښه معرفي کړای شي. که غواړو یو شي، یو نوم، یو ځای او یوه لیکنه باارزښته معلومه شي، نو لازمه ده، چې په زړه پورې او دقیق عنوان ولرې. د عنوان اهمیت د یوې موضوع د منځپانګې ښه برجسته کول او ښکاره کولو پورې اړه لري.

په ځېرنیزو او علمي لیکنو کې د عنوان اهمیت، له بل هرځه نه ډېر ښکاره اوارزښتمن بربښي. نه یواځې په تحقیقي لیکنو او پلټنو کې، بلکې په خبري، اقتصادي، سیاسي او ټولو ټولنیزو لیکنو کې هره خپرونه او هره خبره د عنوان له مخې اهمیت پیداکوي. مړه او متروک خبري مواد له جالب او په زړه پورې عنوان سره ارخ نه لګوي، همداسې یوه زړه ځېرنیزه ادبي موضوع هم درواخله.

زما په نظر عنوان؛ د یوې مانۍ یا تعمیر د بنسټ او بام مثال لري. له یوې خوا یوه مانۍ باید یو ښه اساس، تهداب او بنسټ ولري، له بلې خوا کلک او مضبوط بام. که دا دواړه ونه لري او یا کلک نه وي، نو مانۍ به کمزورې او یا کړه وي؛ له همدې امله عنوان یا سرلیک یوه اثر ټول طبیعي حدود ټاکي او په دې شان لیکنو ته اهمیت ورکوي.



موانع رسیدن به خوشبختی

کاملاً طبیعی است که همه ما همیشه بخواهیم بهتر شویم، بیشتر داشته باشیم و کارهای بیشتری انجام دهیم. اما در مسیر زندگی اغلب فراموش می‌کنیم که چیزی که برای شاد بودن نیاز داریم همان چیزی است که درست روبروی مان قرار دارد. ما در تلاش برای موفق بودن یادمان می‌رود به خودمان گوشزد کنیم که کاملیم، کافی هستیم و درست همین لحظه را داریم. چرا با بدخلقی آن را خراب کنیم؟ چرا همین الان شاد نباشیم؟ در زیر به ۸ نکته‌ای اشاره می‌کنیم که برای شاد بودن و بهره بردن از زمان حالتان به آنها هیچ نیازی ندارید:

1. نگران بودن درمورد اشتباهات گذشته

این واقعیت که در گذشته اشتباهاتی مرتکب شده‌اید یکی دیگر از دلایلی است، که باید لبخند بزنید و بخاطر آن خوشحال باشید. تعجب کردید؟ خوب، باید بگوییم که اگر هیچ اشتباهی در زندگی‌تان مرتکب نمی‌شدید، چیزهای مهمی که امروز می‌دانید را نمی‌دانستید. زندگی فراز و نشیب‌های خود را دارد و این زیبایی زندگی است. افتادن بهترین راهی است که چیزی یاد بگیرید. گذشته شما، هرچقدر هم که سخت بوده باشد، نباید مانع راه آینده‌تان شود. چرا خودتان را اذیت کنید و به جای اینکه روی حال و آینده‌تان تمرکز کنید خودتان را درگیر گذشته کنید؟ زندگی شما در دستانتان است. بخاطر اینکه می‌ترسید دوباره زمین بخورید، خودتان را از اتفاق‌های خوبی که ممکن است برایتان بیفتد محروم نکنید. چون چیزی که مهم است این است که همیشه می‌توانید بلند شوید و به راهتان ادامه دهید.

2. هر اتفاق دیگری که در مکان‌ها و زمان‌های دیگر می‌افتد

همه چیزی که دارید همین لحظه است. خوب یا بد ما به همه مکان‌ها و زمان‌ها دسترسی نداریم. اینکه روی روز دیگر و زمان دیگری تمرکز کنید فقط لحظه حالتان را خراب خواهد کرد. فلم Click را دیده‌اید؟ در این فلم شخصیت اصلی داستان یک ریموت کنترول در دستان خود دارد، که می‌تواند لحظات زندگی‌اش را با آن جلو بزند و رد کند. آخر کار همه زندگی‌اش را جلو زد و اصلاً از آن خوشحال نبود. آنوقت فهمید تنها چیزی که همه انسان‌ها دارند لحظه اکنون است و اگر بخواهید آن لحظه را رد کنید، کل زندگی‌تان را نابود خواهید کرد. بیشتر انسان‌ها تمرکزشان روی



جایزه است و وقتی آن را به دست می‌آورند باز هم راضی نیستند. مسیر به سمت مدال طلا خیلی مهم‌تر از آن مدالی است، که در آخر کار می‌گیرید. پس سعی کنید از مسیر لذت ببرید، لحظات خوب و بد آن را پشت سر گذاشته و از آنها درس بگیرید. آینده به هر حال می‌رسد. پس بهتر است امروز کاری انجام دهید.

3. لحظه ناب و شرایط ایدآل

چیزی که باید بیشتر وقت‌ها به خودمان یادآور شویم این است، که برای شروع کردن چیزی نباید به دنبال زمان ایدآل باشیم. درمورد خوشبختی هم همینطور است، نباید منتظر بمانیم خوشبختی برایمان اتفاق بیفتد، باید آن را برای خودمان بسازیم. اینکار را می‌توانیم با عوض کردن طرز فکرمان نسبت به زندگی انجام دهیم. قدرشناسی برای چیزهای کوچکی که در زندگی داریم تاثیر بسیار قابل‌توجهی در دید ما نسبت به اطرافمان دارد. از هر لحظه لذت ببرید و زیبایی را در چیزهای عادی زندگی ببینید تا بفهمید برای اینکه هر روز شاد باشید، نیاز به چیز زیادی ندارید.

4. وحشت از فصل‌های زندگی

همانطور که آب‌وهوا فصل‌های مختلف دارد، زندگی ما هم همینطور است. اگر به آن فکر کنید، همه چیز در زندگی در حال تغییر است. هیچ چیز برای مدتی طولانی یکجور نمی‌ماند. درمورد ما هم همینطور است. مطمئناً ما کسی که پارسال یا سال‌های قبل بودیم نیستیم. بنابراین دفعهٔ بعدی که از چیزی احساس سترس کردید، به خودتان یادآور شوید، که هیچ چیز در زندگی دائمی نیست، حتی نگرانی‌هایتان. یادتان باشد، که اتفاقاتی که الان برایتان می‌افتد فقط یک دوره از زندگی شما هستند و با قوی ماندن می‌توانید راحت‌تر آنها را پشت سر بگذارید. از اینکه کنترولی روی همه جنبه‌های زندگی‌تان ندارید وحشت نکنید. گاهی‌اوقات لازم بوده که چیزهای جدیدی تجربه کنید تا درس جدیدی بگیرید تا رشد کرده و قوی‌تر شوید. فقط به این دلیل که الان کل تصویر را نمی‌بینید به این معنی نیست، که هیچوقت آن را نخواهید دید.

5. همه چیزهایی که ندارید

فقط به این خاطر که نتوانسته‌اید به هدف‌هایی که برای خودتان تعیین کرده‌اید برسید، به این معنی نیست، که نباید به خودتان اجازه دهید همین الان شاد باشید. ممکن است فکر کنید، که فقط وقتی می‌توانید شاد باشید، که به چیزهایی که می‌خواهید رسیده باشید. این یک تله است. باید کسی که هستید و چیزهایی که دارید را تحسین کنید. برای هر لحظه‌ای که سپری می‌کنید، هر بار که زمین می‌افتید، هر بار که بلند می‌شوید، هر کسی که کنارتان هست و هر کسی که تنهایتان گذاشته، شکرگزار باشید. قدرشناسی یکی از کوتاهترین راه‌ها به سمت خوشبختی است.

6. تایید دیگران

خیلی‌ها از اینکه جلو دیگران خودشان باشند می‌ترسند چون تصور می‌کنند خودِ واقعی‌شان به اندازه ماسکی که بر چهره دارند مورد قبول دیگران نیست. آنها سعی می‌کنند با برآورده کردن توقع دیگران از خودشان زندگی‌هایشان را پیش ببرند. خیلی‌اوقات این افراد تا زمانیکه وقت کافی با خودشان نمی‌گذرانند به این مسئله پی نمی‌برند. اینکه فقط برای خودتان وقت بگذارید کیفیت زندگی‌تان را بالا خواهد برد. باعث می‌شود بتوانید افکارتان را جمع کرده، زندگی‌تان را اولویت‌بندی کرده و چیزهای بیشتر درمورد خودتان کشف کنید. تنهایی وقت گذراندن کمک‌تان می‌کند، با احساساتتان ارتباط برقرار کرده و یاد بگیرید که مهمترین فرد زندگی خودتان هستید. پس چرا باید نگران این باشید، که دیگران چه فکری می‌کنند؟ چرا باید از خود واقعی‌تان خجالت بکشید؟ چرا باید درمورد چیزهایی که واقعاً برایتان مهم هستند و کارهایی که می‌خواهید در زندگی‌تان انجام دهید احساس تردید کنید؟ اینکه بخواهید بنا بر انتظارات دیگران زندگی کنید، شادتان نمی‌کند، اما صادق بودن با خودتان مطمئناً اعتمادبه‌نفستان را بالا برده و قوی‌تر و شادترتان می‌کند.

7. یک زندگی ایدآل

زندگی هیچکس ایدآل نیست. در واقع، هیچ چیز در زندگی کامل نیست. کمال چیزی نیست، که به دنبالش باشید. ممکن است تصور کنید، که باعث شادی‌تان می‌شود، اما احتمال اینکه اینکار را نکند بیشتر است. قدر زندگی را همانطور که هست - چالش‌انگیز، رنگی، جالب و پر از موانع و مشکلات - دانستن، چشم‌هایتان را به این واقعیت باز خواهد کرد، که برای شاد بودن نیاز به داشتن یک زندگی کامل ندارید. سختی‌ها، موانع و مشکلات شما را قوی‌تر می‌کنند و کمکتان می‌کنند زیبایی زندگی را درک کنید. برای داشتن یک زندگی آسان دعا نکنید. دعا کنید قدرتی داشته باشید که بتوانید سختی‌ها را تحمل کرده و قدر زندگی‌تان را بدانید.

8. شنا کردن در دریای پول

خیلی از ما اسیر این فکرهاایم، که با پول چه



چیزهایی را می‌توانیم بخریم و یادمان می‌رود به خودمان گوشزد کنیم، که با پولچه چیزهایی را نمی‌توانیم بخریم. یادتان باشد که پول را همیشه در ذهنتان نگه دارید، اما نه در قلبتان. ثروت واقعی دریای پر از پول نیست. نعمت‌هایی که داریم ما را ثروتمند می‌کند. یک روح پر زرق و برق همیشه بهتر از یک ماشین پر زرق و برق است.

منبع: www.alamto.com



رفتار با افراد گستاخ

1. یادتان باشد، خیلی وقت‌ها آن فرد گستاخ خود شما هستید.

شاید این بار نه ولی بارها شده است، که خودتان هم گستاخی کرده‌اید. و البته این به آن معنی نیست که آدم بدی هستید. پس دفعه بعد که کسی با گستاخی با شما رفتار کرد، یادتان باشد که او هم درست مثل شما انسان است و بی‌ادبی او به این معنی نیست که آدم بدی است.

2. به خودتان نگیرید.

وقتی کسی بی‌ادبی می‌کند- مخصوصاً وقتی نظر شخصی درمورد شما می‌دهد -خیلی راحت ممکن است موجب ناراحتی‌تان شود. اما دست خودتان است که چطور واکنش دهید. اگر رفتار بی‌ادبانه آن فرد را مشکل خودش نه مشکل خودتان ببینید، قدرت در دستان شما خواهد بود.

3. ببینید چرا.

آدمها دلایل خاص خودشان را برای بی‌ادبی دارند. شاید روز بدی را گذرانده باشند. یا اینکه عجله دارند و تصور می‌کند وقتی برای رفتار مودبانه و احترام گذاشتن ندارند. شاید هم اصلاً متوجه رفتار بی‌ادبانه خود نشده باشند. تاوقتیکه از آنها نپرسید دلیل رفتار آنها را نخواهید فهمید. آرامش خودتان را حفظ کنید و از او سوال کنید، "من فکر می‌کنم رفتار شما غیرمحترمانه است. چرا چنین رفتاری با من داری؟"

4. کمی انتقادی برخورد کرده و آن گستاخی را بررسی کنید.

کسی با شما بدرفتاری و بی‌ادبی کرده است. دقیقاً چه کرده یا چه گفته است؟ آیا واقعاً منظوری داشته

است؟ اگر منتقدانه به موقعیت نگاه کنید، متوجه خواهید شد، که بیشتر گستاخی‌های افراد بی‌منظور است و به همین دلیل می‌توانید با خونسردی از آنها بگذرید. در موارد بسیار نادر فرد برای بی‌ادبی خود دلیل و هدفی دارد و باز هم برخورد انتقادی کمکتان می‌کند، ریشهٔ رفتار آن فرد را بررسی کرده و متوجه دلیل کارش شوید.

5. خودتان وارد این داستان نشوید.

دلتان می‌خواهد سر این فرد گستاخ داد بکشید؟ به هیچ وجه اینکار را نکنید. چنین کاری وضعیت را بهتر نخواهد کرد. چه آن فرد این رفتار را عمدی یا غیرعمدی نشان داده باشد، شما باید احترام خودتان را حفظ کنید و اجازه ندهید آن رفتار گستاخانه شما را تحریک کند.

6. دور شوید.

گستاخی و بی‌ادبی رفتاری بسیار آزاردهنده است، اما خارج کردن خودتان از آن موقعیت سریع‌ترین و ممطئن‌ترین راه برای جلوگیری از رفتارهای بی‌ادبانه دیگران است. حتی اگر هنوز مشغول حرف زدن با شما بود، دور شوید. اگر این فرد غریبه بود، که مجبور نیستید باز هم در آینده او را ببینید، اما اگر از دوستان یا همکارانتان بود، خیلی زود خواهند فهمید که بی‌ادبی کردنشان با شما به هیچ کجا نخواهد رسید و دفعه بعد سعی خواهند کرد، که مودب‌تر باشند.

7. پیشنهاد کمک دهید.

بعضی از گستاخی‌ها بخاطر بدرفتاری است. اما خیلی وقت‌ها فردی که به شما بی‌ادبی و گستاخی می‌کند به این دلیل است که از چیزی خسته و درمانده است. و اگر در توانتان باشد که مشکل آن فرد را حل کنید، خواهید توانست بی‌ادبی او را به قدرشناسی تبدیل کنید. اما یک هشدار: فقط زمانی پیشنهاد کمک دهید که بتوانید این کار را فوراً انجام دهید چون وعده کمک کردن بر درماندگی آنها اضافه می‌کند.

8. گستاخی را یک عادت بدانید.

بعضی‌ها به این دلیل بی‌ادب هستند که همیشه همینطور بوده‌اند. وقتی بی‌ادبی و گستاخی به شکل یک عادت دربیاید، ترک کردن آن خیلی سخت خواهد شد حتی اگر فرد واقعاً تصمیم به تغییر بگیرد. هیچوقت نباید عادت‌های گستاخی دیگران را به خودتان بگیرید.

9. سعی نکنید تغییرشان دهید.

اگر کسی بخواهد بی‌ادب باشد شما نمی‌توانید او را مجبور به مودب بودن کنید. در واقع، اینکه سعی کنید در رفتار او تغییر ایجاد کنید باعث بدتر شدن رفتارش خواهد شد. گاهی وقت‌ها بهترین انتخاب شما این است که قبول کنید بی‌ادبی و گستاخی آنها تقصیر شما نیست و اجازه دهید خودشان متوجه اشتباهشان شوند.

10. با مهربانی با گستاخی بجنگید.

اجازه ندهید که گستاخی دیگران باعث شود شما هم به همان روش پاسخ دهید. بهترین راه برای مقابله با گستاخی این است که رابطه دوستانه و محبت‌آمیز خود را حفظ کرده و به آن فرد فرصت دهید کمی آرام شده و رفتارش را با شما تعدیل کند.

منبع: www.alamto.com



کله چې زکام کېږو، نو څه کول پکار دي؟



ژباړه: محمد عزیز پردېس

د زکام پر وخت ټول هیله لرو، چې ژر تر ژره مو روغتیایي حالت ښه شي، له خپل خان څخه پوښتو چې څرنګه او د کوم دول خوراکي توکو د مصرفولو په مرسته کولی شو دا کار وکړو؟

سره له دې چې زکام دومره مهمه ناروغي نه ده؛ په ظاهره توګه همدا ساده ناروغي کله ناکله ددې لامل ګرځي، چې وګړي د یو څه مودې لپاره پر کور بستر شي او له خپلو ورځنیو کارونو څخه شاته پاتې شي. همدارنګه دا ناروغي دېره ساري ده، کله چې د کورنۍ یو غړی پرې ککړ شي، نو په معمول دول د کورنۍ نورو غړو ته هم سرایت کوي.

دې لپاره چې به په دې ټکو وغږېږو، چې څرنګه کولی شو، ددې ناروغۍ د ککړتیا پر وخت، خپل روغتیایي حالت ښه کړو او له کوم دول خوراکي توکو څخه ګټه واخلو.

لومړی به هغه خوراکي توکو ته ځغوته وشي، چې معمولاً زمونږ کورونو کې په آسانه توګه لاس ته راځي:

- نعناع: نعناع د داسې مادې درلودونکې ده، چې زمونږ د ناروغۍ د سکون او د پوزې بهېدنې د مخنیوي لامل ګرځي. ښه به وي چې د رېښې پر وخت د نعناع پانې جوش او له اوبو سره یې مصرف کړو، ترڅو زمونږ زکام ارامه کړي.

- زنجفیل: په هغه صورت کې چې تبه او لړزه ولرو، د چایو په څېر دم شوي زنجفیل بدن ګرمولی شي. تازه میده شوي زنجفیل دې د چایو کاشوغې په اندازه په یو ګېلاس جوش شوو اوبو کې واچول شي او مصرف دې شي.

- دارچین: دارچین د زنجفیلو په څېر تېز خوند لري او د ګرمۍ احساس رامنځ ته کوي. د دارچینو کمه اندازه پودر دې ګرمو اوبو کې واچول شي او جوش دې کړل شي، ترڅو د پوزې بندښت له منځه یوسي. له دې اوبلنې (مایع) څخه کولی شو، د څښلو لپاره هم ګټه واخلو.

- شات: له شاتو څخه چې په هر دول ګټه واخېستل شي، نو د زکام لپاره درمل دي. څېړنې ښیي کوم ماشومان چې د ورځې یوه کاشوغه شات خوري، نو د زکام پر وخت، کم پرنجي کوي او ښه خوب لري.

- لېمو: په لېمو کې د C ویټامینو موجودیت، ددې ناروغۍ لپاره درمل بلل کېږي. د زکام پر وخت د لېمو اوبو



مصرفول دهره ګټه لري. د ستوني درد له منځه وړلو لپاره لږ اندازه لېمو، په يوه ګيلاس جوش شوو اوبو کې واچوئ او د چايو کاشوغې په اندازه شات او يا هم لږه اندازه زنجفيلو په اضافه کولو سره يې مصرف کړئ.

– مالګينې اوبه: مالګينې اوبه د ستوني درد التهاب راکموي او د مالګې اوبه کولی شي، زمونږ د ستوني درد هم ارام کړي. د چايو کاشوغې په اندازه مالګه، يو ګيلاس اوبو کې واچوئ او غرغره يې کړئ.

– سوپ: اوبلن او مغذي خوراکونه ددې ناروغی په رفع کولو کې رغنده رول لوبولی شي، په ځانګړي دول د سوپ خوراک. په سوپ کې موجود مواد د زکام او ستوني درد لپاره ګټور دي.

ارينه ده چې د زکام پر وخت، لاندې تکي مراعات کړو:

– بشپړ خوب: د خوب کمښت د ناروغيو پر وراندې د کمزوری لامل ګرځي. په متوسط دول د لوړ عمر لرونکي کسان، په ۲۴ ساعتونو کې له ۶ څخه تر ۸ ساعته، نوی زېږېدلی ماشوم ۱۸ ساعته، د خاپورو ماشوم له ۱۲ څخه تر ۱۳ ساعتو او ښوونځي ته تلونکي ماشومان ۱۰ ساعته خوب ته اړتيا لري.

– ورزش: جسمي فعاليتونه د هر دول ناروغيو پر وراندې سپر بلل کيږي.

– پاکوالی: په صابون د لاسونو وينځل بايد هېر نشي. څېړنې ښيي، چې د معمولي صابونو څخه ګټه اخېستل هم د مېکروبونو په له منځه وړلو کې مؤثر دي. پکار ده هر خلې د لاسونو د ګوتو منځونه، د نوکانو شاوخوا او د لاسونو شا د ۲۰ ثانيو لپاره په منظم دول ومينځل شي. له دوډی خوړلو څخه وراندې او وروسته، د بهر څخه د راتګ پر وخت او له تشناب څخه وروسته پر صابون د لاسونو وينځل، مونږ سره د ناروغيو په مخنيوي کې ډېره مرسته کوي.

کله چې زمونږ د کورنی له غړو، يو کس په زکام اخته کېږي، نو لاندې تکي بايد هېر نه کړي:

– د اوبو مصرف: د اوبو څخه په ډېرې ګټې اخېستنې سره زمونږ تنفسي سېستم صاف پاتې کېږي او د مېکروب د خپرېدو د مخنيوي لامل ګرځي.

– د هوا پاکوالی: هره ورځ بايد د يوې لنډې مودې لپاره، کړکی خلاصې پرېښودل شي، ترڅو په خونو کې موجود مېکروبونه بهر شي او تازه هوا راننووخي.

– د مېوې او ترکاری مصرف: نارنج، لېمو، کشمش، نعنا، ګشنيز، شلغم، ګازرې او زمکني توتان د داسې ويټامينونو درلودونکي دي، چې د زکام په له منځه وړلو کې ګټور دي.

تاند ويبپانه

عضلهٔ شجاعت تان را تقویت کنید



۱. هدف شجاعانه ای داشته باشید.

آنقدر که انسان به دلیل ترس شکست خورده، به خاطر شجاعت مغلوب نشده است. بنابر این اگر حیطه ای در زندگی تان وجود دارد که هنوز تصمیمی برایش نگرفته اید، هدفی شجاعانه در سر بپرورانید (حتی اگر در حال حاضر این هدف باعث ترستان شود!) اهدافی مانند دو برابر کردن درآمد طی دو سال آینده یا شرکت در دو ماراتن. بیشتر مردم خود را دست کم می گیرند و هیچ گاه متوجه نمی شوند، که چه قابلیت هایی دارند. از این دسته از افراد نباشید. قبل از اینکه دست به کارهای بزرگ بزنید، باید بزرگ فکر کنید.

۲. به چیزهای خوبی و دلگرم کننده پاسخ منفی بدهید.

اینکه طی روز خود را حسابی پرمشغله نگه دارید، کار آسانی است. اما سوال این جاست که این مشغله هایتان چه هستند؟ اگر به پیشنهادها، دعوت ها و موقعیت های خوب پاسخ مثبت می دهید، احتمالاً موقعیت های عالی بی شماری را که در مسیرتان قرار گرفته اند، نادیده می گیرید. آیا پاسخ منفی دادن به آن پیشنهادها خوب باعث ناراحتی افرادی می شود؟ بله، حتماً. اما ناراحتی آنها بهتر از این است که در آینده از خود ناامید شوید. گاهی اوقات باید به چیزهای خوب پاسخ منفی بدهید تا به چیزهای عالی دست یابید.

۳. آنچه می خواهید را تقاضا کنید.

اگر متوجه شده اید، که از به دست آوردن چیزهایی که می خواهید یا آرزو دارید ناامید شده اید، این را نیز در نظر بگیرید که ممکن است اصلاً تقاضایشان نکرده باشید. مردم نمی توانند ذهن شما را بخوانند و اگر از آنها توقع داشته باشید، که بدانند شما چه چیزی می خواهید، ممکن است در نهایت باعث رنجش و ناامیدی شما از آنها شود. اگر چیز به خصوصی است که مایل هستید آن را داشته باشید، باید آن را بخواهید.



واقعاً می گویم، مگر قرار است چه چیزی را از دست بدهید؟ حتی اگر پاسخ منفی بشنوید، حداقل می دانید که کجای کار هستید.

٤. بگویید که متاسف هستید.

شما کامل نیستید. اشتباه می کنید. گاهی اوقات غرور، عدم امنیت درونی یا حتی حسادت ممکن است، بر شما غلبه کنند. همان طور که همه دچار این مشکلات می شوند. زمانی که این اتفاق رخ داد، آنقدر دل و جرات داشته باشید، که بپذیرید و عذرخواهی کنید. حتی اگر کار اشتباهی که انجام داده اید، از روی عمد نبوده باشد، باز هم بهتر است به خاطرش عذر بخواهید و به این شکل روابط مستحکم تری را با دیگران ایجاد کنید.

٥. حتی اگر مردد هستید، مصمم عمل کنید.

اغلب ترس از تصمیم گیری اشتباه باعث می شود، که مردم نتوانند اصلاً تصمیمی بگیرند. اگرچه ممکن است عدم تصمیم گیری در کوتاه مدت به شما احساس امنیت ببخشد، اما در درازمدت متوجه خواهیدشد که موفقیت، کسب و کار، روابط، امور مالی و آرامش خیالتان را به آن حس زودگذر امنیت فروخته اید. پس چند لحظه وقت بگذارید، در سکوت بنشینید و به ندای درونی تان گوش دهید، که به بهترین شکل ممکن شما را در تصمیم گیری راهنمایی می کند. زندگی زمانی به شما پاداش می دهد که حرکتی کنید، نه این که مردد باقی بمانید.

اجازه دهید ترس برتان دارد، اما در عوض متوجه شوید که چقدر توانا و شجاع هستید. امروز دست به کار شوید و با انجام دادن یکی از این کارها از منطقه آسایش خود خارج شوید. فردا دوباره این کار را انجام دهید. هر بار که بترسید اما کاری شجاعانه انجام دهید، از قدرت ترس می کاهید و به قدرت خودتان اضافه می کنید.

منبع: وبسایت برترین ها

رفع سیاهی دور چشم با ۱۱ درمان خانگی



سیاهی دور چشم می تواند هم مردان و هم زنان را تحت تاثیر قرار دهد. اکنون دلایل زیادی برای تیرگی دورچشم وجود دارد. سترس، کمبود خواب، تغییرات هورمونی، یک شیوه زندگی آشفته، ارث و بسیاری دیگر. اما اگر به موقع درمان نشود، نه تنها ظاهر شما را تغییر می دهد، بلکه می تواند به مشکلات جدی سلامتی منجر شود.

۱ - بادنجان رومی

بادنجان رومی یک راه حل عالی برای از بین بردن سیاهی دور چشم است، زیرا به طور طبیعی باعث کاهش دایره های تیره اطراف چشم می شود و پوست را نرم و لطیف می کند. کاری که باید انجام دهید این است که یک قاشق چای خوری آب بادنجان رومی را با یک قاشق چای خوری آب لیمو مخلوط کنید و آن را زیر چشمانتان قرار دهید.

اجازه دهید تا حدود ۱۰ دقیقه باقی بماند و سپس آن را با آب بشویید. حداقل دو بار در روز این درمان را تکرار کنید. همچنین می توانید به طور روزانه آب بادنجان رومی را به همراه آب لیمو و برگ نعناع به منظور رهایی از سیاهی دور چشم بنوشید.

۲ - رفع سیاهی دور چشم با کچالو رنده شده

یکی دیگر از راه های رفع سیاهی دور چشم در یک هفته، کچالو است. مقداری کچالو را رنده کرده و آب آن را بگیرید. یک پنبه را به آن آغشته کنید. چشمانتان را ببندید و این پنبه را روی چشمان خود بگذارید.

اطمینان حاصل کنید که پنبه تمام ناحیه تیره زیر چشم و همچنین پلک ها را پوشش می دهد. اجازه دهید به مدت ۱۰ دقیقه بر روی چشم ها قرار گیرد و سپس با آب سرد شست و شو دهید.

۳- کیسه چای سرد برای رفع سیاهی دور چشم

یک روش ساده دیگر برای خلاص شدن از تیرگی دور چشم، استفاده از کیسهٔ چای (Tea bag) سرد است. یک کیسهٔ چای را ترجیحاً بابونه یا چای سبز در آب خیس کنید. آن را مدتی در یخچال و سپس بر روی چشمان خود قرار دهید. از این روش به طور مرتب استفاده کنید تا بهبود قابل توجهی را مشاهده کنید.

۴- روغن بادام

روغن بادام به دلیل آن که حاوی ویتامین E است، به عنوان نرم کننده ای برای پوست عمل می کند. روش کار بسیار آسان است. فقط روغن بادام را در نواحی تیره خود بمالید و به آرامی ماساژ دهید. اجازه دهید یک شب بر روی چشم ها باقی بماند و صبح روز بعد آن را بشویید.



۵- شیر سرد

استفاده منظم از شیر سرد نیز تیرگی دور چشم را کاهش می دهد و همچنین چشم ها و پوست شما را آرام می کند. یک گلوله پنبه را مدتی در یک کاسه ی شیر سرد یا آب یخ قرار دهید و سپس با استفاده از آن کل نواحی تیره دور چشم را پوشش دهید. برای مدتی آن را نگه دارید و سپس با آب معمولی بشویید.

۶- رفع سیاهی دور چشم با آب نارنج

یکی دیگر از راه های موثر برای حذف سریع سیاهی دور چشم نارنج است. مقداری آب نارنج را با چند قطره گلیسیرین مخلوط کنید و این مخلوط را روی دور چشم خود قرار دهید. نه تنها تیرگی را کاهش می دهد، بلکه باعث درخشش طبیعی چشمان شما می شود.

۷- یوگا / مدیتیشن

یکی از دلایل اصلی ایجاد تیرگی دور چشم، سترس، افسردگی و شیوه نادرست زندگی است. اگر ذهن شما آرام نباشد، درمان های خانگی جواب نمی دهند. تمرین منظم یوگا و مدیتیسن، نه تنها موجب کاهش تیرگی دور چشم می شود، بلکه ساعت بدن را با آرام کردن ذهن، روح و بدنتان منظم می کند.

۸- بادرنگ

بادرنگ درمانی رایج و موثر برای رفع خستگی و تیرگی دور چشم است. بادرنگ بریده شده را به مدت ۳۰ دقیقه در یخچال بگذارید و سپس بر روی چشمان خود قرار دهید. پس از ۱۰ دقیقه با آب سرد شست و شو دهید. رفع خستگی چشمان خود را احساس خواهید کرد.

۹- رفع سیاهی دور چشم با برگ نعناع

نعنا به دلیل شادابی و طراوت خود برای رفع نواحی تیره چشم استفاده می شود. چند برگ نعناع را در آب له کنید، پس از تشکیل حالت خمیری شکل، آن را بر روی چشمان خود قرار داده و اجازه دهید ۱۰ دقیقه بماند. سپس با آب سرد شست و شو دهید. این کار را هر شب به مدت یک هفته برای دیدن نتایج معجزه آسا انجام دهید.

۱۰- گلاب

گلاب به جوانسازی پوست کمک می کند و به خاطر خواص زیبایی خود شناخته شده است. همچنین می تواند سیاهی دور چشم را سریعا از بین ببرد. فقط گلوله پنبه را در گلاب قرار دهید و بر روی چشمان خود بگذارید. پس از ۱۰ دقیقه با آب سرد بشویید. برای مشاهده نتیجه، هر شب به مدت یک ماه تکرار کنید.

۱۱- خمیر دوغ

زردچوبه به علت مزایای سلامتی بسیاری که دارد شناخته شده است. دو قاشق غذاخوری دوغ و پودر زردچوبه را به خوبی مخلوط کنید. این خمیر را بر روی نواحی تیره اطراف چشم خود اعمال کنید و حداقل ۱۵ دقیقه اجازه دهید تا بماند. صورت خود را با آب معتدل بشویید.

منبع: https://nabzema.com

چگونه با کمک چای وزن مان را کم کنیم؟



از دست دادن وزن یک فرآیند ظریف و پیچیده است و باید تحت کنترول انجام شود. امروزه بسیاری از رژیم‌ها و تمرینات ورزشی وجود دارد، که هدف آن کمک به همه در دستیابی به اهداف تناسب اندام است. اما شاید لذت بخش‌ترین و طبیعی‌ترین آنها رژیم غذایی چای باشد.

همه می‌دانند که این نوشیدنی برایشان خوب است و جامعهٔ پزشکی هم از این موضوع حمایت می‌کند. تحقیقات نشان داده این نوشیدنی گرم و دلپذیر برای مقابله با سترس و بیماری‌های قلبی موثر است و علاوه بر آن برای سلامتی کلی بدن انسان مناسب است به کاهش وزن نیز کمک می‌کند.

این نوشیدنی به کسانی که وزن زیادی داشتند کمک کرده که به صورت ارگانیک وزنشان را کاهش دهند و آنها را شاد و سلامت نگه داشت. روی بعضی از آنها بیشتر تأثیر داشته است و امروزه مخلوط‌های تازه‌ای به وجود آمده و برای همین منظور روانه بازار شده است. در اینجا ما ۵ نوع از آن‌ها را به شما معرفی می‌کنیم.

۱. چای سبز

چای سبز نه تنها محبوب‌ترین نوع شناخته شده برای انسان است، بلکه به عنوان یکی از راه‌های کارآمد برای کاهش وزن است. مطالعات نشان داده است افرادی، که این نوشیدنی را به عنوان بخشی از رژیم غذایی خود مصرف می‌کنند حدود ۲ کیلوگرام بیشتر از افرادی که فقط گاهی از آن استفاده می کنند وزن خود را از دست می‌دهند. اگرچه اعداد ممکن است خیلی چشم‌گیر باشند. ۲ کیلوگرام وزن زیادی برای از دست دادن است مخصوصاً برای کسانی که با وزنشان مشکل دارند. با استفاده از این نوشیدنی به طرز شگفت‌آوری چربی‌های بدنتان را از دست می‌دهید و به علت داشتن مقدار زیاد کاتچین (Catticine) که یک آنتی اکسیدان است میتابولیزم بدن را افزایش می‌دهد و باعث کاهش وزن شما می‌شود.

۲. چای سیاه

چای سیاه همانطور که از نامش معلوم است، دارای رنگ تیره است و تحت عمل اکسیدیسن روی برگ‌های آن به دست می‌آید. برخلاف برگ‌های دیگری که بعد از یک مدت کوتاه اکسید می‌شوند، اما چای سیاه فرآیند طولانی‌تری دارد.



انواع مختلفی از این نوع نوشیدنی در جهان وجود دارد، اما تأثیر همه‌ی آنها بر بدن تقریباً یکسان است.

این نوع چای نیز مانند چای سبز به دلیل خواص آنتی اکسیدانی، که دارد به افراد کمک می‌کند تا به تناسب اندام برسند. آنتی اکسیدان موجود در این نوشیدنی داغ فلاونو (Flavono) نام دارد و دقیقاً مانند کاتچین موجود در مورد قبل عمل می‌کند و میتابولیزم بدنتان را افزایش می‌دهد و باعث می‌شود، که چربی‌های بدن با سرعت بیشتری از بین روند.

۳. چای سفید

بر خلاف چای سبز یا چای سیاه که خشک و اکسید شده هستند چای سفید از گیاهان جوانی که تازه تولید می‌شوند برداشت می‌شود و به همین دلیل طعم و رنگ متفاوتی دارد. این نیز مانند چای سبز حاوی آنتی اکسیدان کاتچین است و به لاغر شدن شخص کمک می‌کند، اما کمی ملایم‌تر از آن به از بین بردن چربی‌های بدن می‌پردازد به همین دلیل مناسب رژیم‌های غذایی سبک‌تر می‌باشد.

۴. چای اولانگ

این مورد به علت فرآیند اکسیدیسن متوسط جایگاهی ما بین چای سبز و سیاه دارد. طعم میوه‌ای و خاصی که دارد آن را به یک نوشیدنی داغ فوق‌العاده تبدیل کرده است و یک نوشیدنی سالم برای صبحانه یا شام است. اولانگ میتابولیزم بدن شما را تحریک می‌کند و به کاهش وزن کمک می‌کند. اما برای استفاده از آن باید آن را با یک رژیم غذایی مناسب جفت کنید و علاوه بر آن تمرینات ورزشی نیز داشته باشید.

۵. چای پونه

اگرچه از لحاظ فنی مانند چای سیاه به حساب می‌آید، اما این نوشیدنی مستحق آن است که در دسته خاص خود قرار گیرد؛ زیرا آن تخمیر شده است. این کار به آن عطر و طعم خاکستری می‌دهد که باعث می‌شود آن را با هر ناهار خوشمزه‌ای میل کنید و منافع کاهش وزن فوق‌العاده‌ای نیز به همراه دارد. در حالی که خواص چربی سوزی در دیگر موارد در مواد آنتی اکسیدانی موجود در ترکیب آنها قرار دارد، اما این نمونه در واقع با کاهش قند خون و تری گلیسیراید کار می‌کند. هرچند باید مطالعات بیشتری انجام شود تا مشخص شود این نوشیدنی چقدر برای چربی سوزی مفید است، اما در نتایج اولیه خوب ظاهر شد.

منبع: www.kalleh.com

آلودگی هوا و ضرورت مصرف شیر غنی شده



صنعتی شدن زندگی و تولید گازها و ذرات آلوده و معلق موجود در هوا، سلامتی مردم را تحت تاثیر قرار داده و آلودگی هوا برای تمامی افراد جامعه مضر است. اما کودکان، سالمندان، زنان باردار و بیماران قلبی در معرض آسیب بیشتر و پر خطرتر قرار دارند. هنگامی که آلاینده های موجود در هوا وارد بدن شوند با سلول‌های بدن واکنش هایی می‌دهند، که عوامل مخربی چون رادیکالهای آزاد را در پی دارد. رادیکال‌های آزاد سلول‌های بدن را تخریب کرده و باعث تضعیف سیستم ایمنی می‌شوند. اما چطور می‌توان از این امر جلوگیری کرد یا حداقل بدن را در مقابل آن تقویت کرد؟ یکی از راه‌حل‌ها، مصرف شیر غنی شده است.

چطور شیر غنی شده در هوای آلوده می‌تواند کمک کننده باشد؟

کلسیم

شیر غنی شده به دلیل دارا بودن فاسفورس، مگنیزیم و کلسیم خنثی کننده سموم است. یکی از توصیه‌های مهم پزشکان به تمام افراد مصرف لبنیاتی مثل شیر و ماست به ویژه شیرهای غنی شده و کم چرب است. چرا که کلسیم موجود در نوع کم چرب شیر بیشتر بوده و این ماده معدنی از جذب سرب و فلزات سنگین در بدن جلوگیری می‌کند. به این صورت که کلسیم با فلزات سنگین نظیر سرب ترکیب می‌شود و آن‌ها را از بدن خارج می‌کند.

ویتامین D

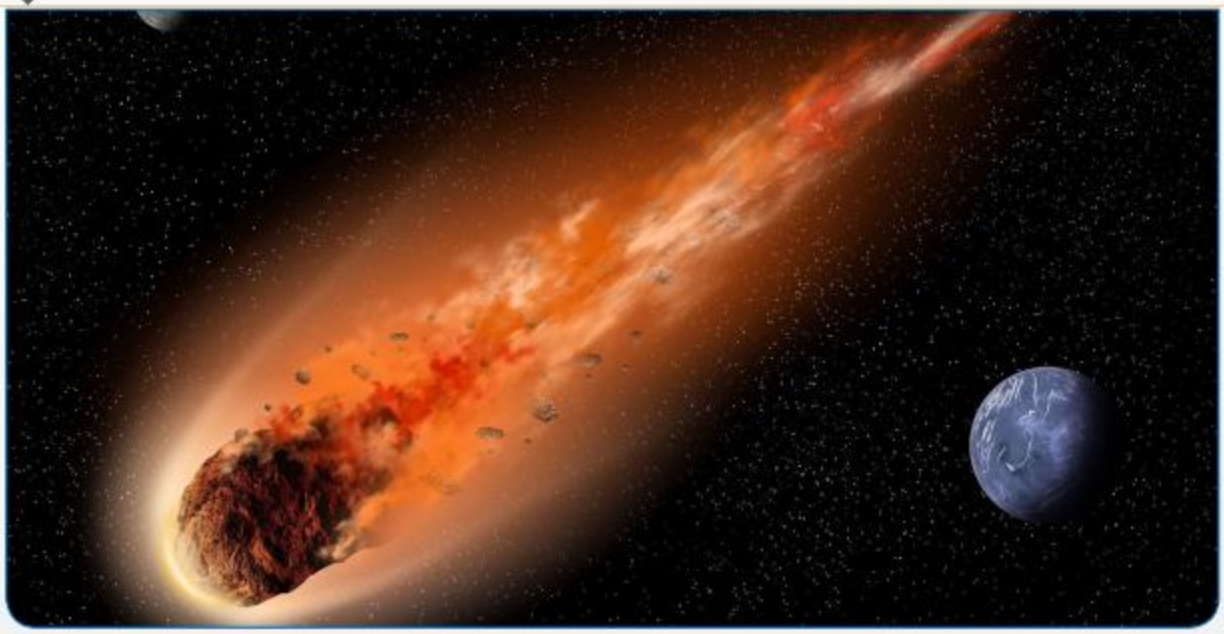
در شهرهای بزرگ که معمولاً هوای آلوده‌ای دارند، کمبود ویتامین D بسیار شایع است. مصرف شیر علاوه بر این که باعث نرم شدن مخاط تنفسی فوقانی مری و معده می‌شود، در حالت غنی شده یکی از مهم‌ترین منابع دریافت ویتامین D است و مانع جذب ذرات آلاینده به ویژه ذرات فلزی می‌شود. هنگام آلودگی هوا، ساخت ویتامین D از طریق پوست به شدت کاهش می‌یابد.

ویتامین E

ویتامین E یکی دیگر از ترکیب های مهمی است، که بدن را درمقابل اثرات زیان آور آلودگی هوا مصون می‌کند. خاصیت آنتی اکسیدانی این ویتامین باعث حفاظت از غشای سلولی می شود. ویتامین E سلول‌های ریه را که به طور دائم با اکسیجن و کرویات سفید خون برای مقابله با بیماری‌ها در تماس هستند محافظت می‌کند، باعث کمک به دریافت اکسیجن توسط سلول‌های مغز شده و زوال عقل و پیری سلول‌های مغزی را به تاخیر می‌اندازد. علاوه بر این با تقویت بدن از خطر ابتلا به انواع سرطان پیشگیری می‌کند، مانع آسیب به ژن‌ها و DNA در زمان آلودگی هوا می‌شود، به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک کرده و هنگام آلودگی هوا موجب می‌شود افراد از انواع بیماری‌ها به ویژه سرماخوردگی در امان باشند و مهم‌تر از همه، از اندام‌هایی مثل چشم و پوست که به هنگام آلودگی در معرض آسیب جدی قرار دارند محافظت می‌کند.

منبع: www.kalleh.com

دلیل انفجار شهاب ها در هنگام عبور از جو زمین چیست؟



انفجار شهاب ها در اتمسفر سیاره پدیده‌ای است که هر چند وقت یک‌بار، خسارت‌های قابل‌توجهی را به زمین وارد می‌کند؛ اما دلیل اصلی این اتفاق خطرناک چیست؟

به صورت کلی می‌توان گفت که شهاب (Meteor) به عنوان جرمی آسمانی متشکل از سنگ و فلز تعریف می‌شود که به سمت سیاره در حرکت بوده و با وارد شدن به جو زمین، شروع به سوختن می‌کند؛ حال اگر این جرم بتواند از اتمسفر عبور کرده و خود را به سطح برساند، به عنوان شهاب سنگ (Meteorite) شناخته می‌شود.

از طرف دیگر، پدیده بارش شهابی که با وارد شدن هم زمان تعداد زیادی از این جرم‌ها به اتمسفر زمین رخ می‌دهد، هر چند وقت یک‌بار منظره‌های فوق‌العاده زیبایی را در آسمان شب به وجود می‌آورد؛ در اکثر این اتفاق‌ها، هر کدام از شهاب‌ها آنقدر کوچک هستند، که مدت کوتاهی پس از حرکت خود به سمت سطح زمین، سوخته و از بین می‌روند.

اما گاهی اوقات ابعاد سنگ آسمانی به قدری است، که عبور آن از جو سیاره باعث داغ شدن وانفجار شهاب شده و همانند اتفاقی که در سال ۲۰۱۳، در روسیه افتاد، خسارت‌های مالی و جانی جبران‌ناپذیری را به وجود می‌آورد.

در همین رابطه، به تازگی مقاله‌ای از طرف دانشمندان دانشگاه پردو (Purdue University) آمریکا، در ژورنال "Meteoritics and Planetary Science" به چاپ رسیده است که با حمایت ناسا، موضوع انفجار شهاب ها را با دقت زیادی بررسی کرده است.

جزئیات مقاله چاپ‌شده در مورد انفجار شهاب ها در آسمان

در گذشته، دانشمندان در توضیح دقیق فرآیند انفجار شهاب پیش از آنکه این جرم به زمین برسند، ناتوان بودند، اما مارشال تبتا (Marshall Tabetah) و جی ملوش (Jay Melosh) که نویسندگان اصلی مقاله چاپ‌شده هستند، با بررسی دقیق‌تر پدیده اتفاق افتاده در روسیه به اطلاعاتی مهم در این رابطه دست یافتند.

پدیده سال ۲۰۱۳ با نام شهاب چلیابینسک (Chelyabinsk) شناخته می‌شود و در هنگام وقوع آن، انرژی آزادشده آنقدر زیاد بود، که تخریبی برابر یک بمب اتمی کوچک را ناشی شد. در جریان این حادثه، سنگ



آسمانی به صورت گویی آتشین در بالای شهر درخشید و چند دقیقه بعد، انفجاری مهیبی رخ داد.

در این حادثه چیزی بیشتر از ۱۵۰۰ نفر زخمی شدند و میلیون‌ها دالر خسارت به شهر چلیابینسک وارد شد. تکه‌هایی از شهاب هم بر روی زمین افتادند که بعدها برای بررسی بیشتر ماجرا، مورداستفاده قرار گرفتند.

اما نکته‌ای که بیشتر از همه توجه تِبتا و ملوش را به خود جلب کرد، بقایای انفجار شهاب بود؛ با اینکه بر اساس تخمین اولیه، وزن جرم آسمانی بیشتر از ۹ هزار کیلوگرام بود، تنها ۱۸۰۰ کیلوگرام از بقایای انفجار بر روی زمین افتاد؛ بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که اتفاقی در اتمسفر باعث شده تا بیشتر جرم شهاب در مسیر حرکت از بین برود.

برای حل این معما، محققان نحوه وارد شدن هوای پرفشار به داخل منافذ و ترک‌های یک شهابدر زمانی که در جو زمین حرکت می‌کند را آنالیز کردند. بررسی‌ها نشان داد که در مسیر این جرم آسمانی، هوا به راحتی در داخل شهاب نفوذ کرده و از داخل آن را متلاشی می‌کند.

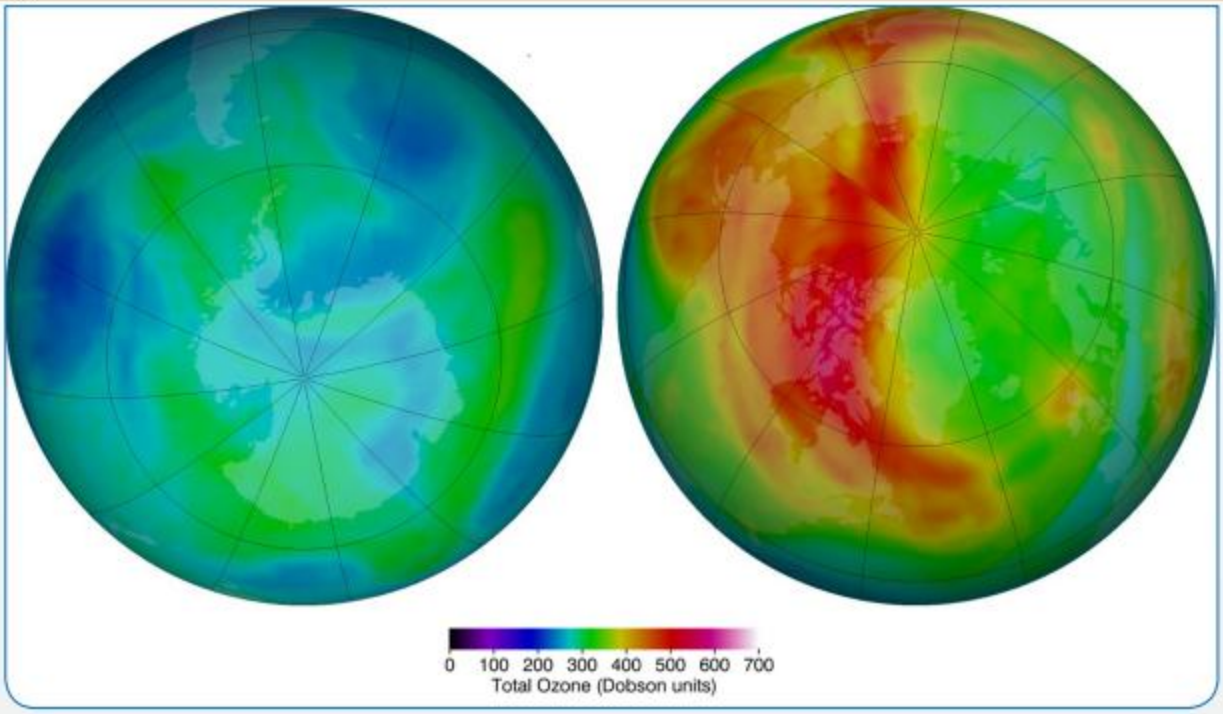
اما دلیل از بین رفتن بخش قابل‌توجهی از جرم شهاب چه بود؟ برای پاسخ به این سوال، اتفاق چلیابینسک در مدل‌های مختلف شبیه‌سازی شد و کد نویسی های خاص و منحصر به فردی برای رسیدن به نتیجه‌ای دقیق نیاز بود.

به این ترتیب با در نظر گرفتن تمامی فاکتورها و تبادل انرژی و مومنتوم رخ‌داده بین هوا و جرم آسمانی، نشان داده شد که در این شرایط، هوای پرفشار به کوچک‌ترین منافذ شهاب وارد شده و آن را به قسمت‌های فوق‌العاده کوچکی متلاشی می‌کند؛ بنابراین مدل‌سازی انجام‌شده در کنار حل معمای کم بودن جرم بقایای شهاب، دلیل انفجار رخ‌داده شده را هم مشخص کرد.

تِبتا و ملوش در انتهای مقاله خود اظهار کرده‌اند که در چنین اتفاق‌هایی، اتمسفر زمین بهترین سپر دفاعی بشر در مقابل جرم‌های آسمانی کوچک به شمار می‌رود و در صورتی که قبل از نزدیک شدن یک شهاب به سیاره، به ساکنان محل احتمالی برخورد در مورد خطر پیش رو هشدار داده شود، خسارت‌های جانی بسیار کمتر از حادثه چلیابینسک خواهند بود.

منبع: گجت نیوز

حفرهٔ لایهٔ اوزن در قطب جنوب رو به ترمیم است



تحقیقات اخیر ناسا نشان می دهند، که ممنوعیت استفاده از برخی مواد کیمیاوی در بیشتر کشورها مفید واقع شده و حالا حفره لایه اوزون قطب جنوب در حال ترمیم شدن است. به گفته دانشمندان انتظار می رود، در حدود سال ۲۰۶۰ تا ۲۰۸۰ این حفره به طور تقریباً کامل بسته شود؛ اگرچه حتی در آن زمان هم حفره کوچکی باقی خواهد ماند.

در گزارشی که به تازگی توسط آژانس فضایی یاد شده منتشر شده، به کاهش ۲۰ درصدی تحلیل رفتن اوزون از سال ۲۰۰۵ تا سال ۲۰۱۶ اشاره شده. ناسا همچنین اعلام کرده که این ترمیم به دنبال کاهش استفاده از کلورین است که در قرارداد مونترآل در سال ۱۹۸۹ حاصل شد. به موجب آن کشورهای شرکت کننده متعهد به توقف مصرف گازهای مخرب اوزون مبتنی بر کلوروفلونوروکاربن (CFC) شدند. بدین ترتیب این گازها که در بسیاری از تجهیزات برودتی از جمله یخچال ها به کار می رفتند، با مواد دیگری که برای لایهٔ اوزون بی خطر بودند، جایگزین شدند.

اطلاعات مرتبط با بهبود وضعیت لایهٔ اوزون از طریق ماهواره آئورا به دست آمده. اولین بار در دههٔ ۱۹۸۰ بود، که حفره ای در لایه اوزون کشف شد. از آن پس گازهای کلوروفلونوروکاربن به عنوان مقصر اصلی این اتفاق شناخته شد. علت این اتفاق نیز آزاد شدن اتم های کلورین است، که مخرب لایهٔ اوزون به حساب می آیند.

لایهٔ اوزون زمین را از نفوذ تابش های مضر نور ماورای بنفش خورشید در امان نگه می دارد. این تابش ها می توانند منجر به سرطان پوست و مشکلات بینایی در انسان ها شوند و از سوی دیگر به گیاهان نیز آسیب برسانند.

علی رغم اینکه این خبر ناسا قطعاً خوشحال کننده است، ولی به گفته دانشمندان تا یک دهه دیگر نیز طول می کشد تا گازهای مبتنی بر کلوروفلونوروکاربن به طور کامل از جو حذف شوند. این گازها عمری ۵۰ تا ۱۰۰ ساله دارند و بدین ترتیب تا مدت ها در اتمسفر باقی خواهند ماند.

منبع: www.digiato.com

دریچهٔ تصاویر



فرخار، ولایت تخار



ماهیپر



خوست فرنگ



سالنگ

HD VOICE

معلومات اسلامی



*881# را دایل نمایید

هفته وار
5
افغانی

ماهانه
15
افغانی

روزانه
2
افغانی

افغان بیسیم
AFGHAN WIRELESS

ارتباط دهندهٔ افغانستان
Connecting Afghanistan

152 (24 hrs)
www.afghan-wireless.com
@myawcc
4G LTE
3G
WiFi

افغان بیسیم
AFGHAN WIRELESS

کمتر پرداخت کنید
بیشتر صحبت نمائید !



ماهانه

1200 دقیقه

300 افغانی

*233*4*1#

برای غیر فعال سازی: #2*4*233*

4G LTE | 3G | HD VOICE | SWIFI | @myawcc | www.afghan-wireless.com | 152 (24 HRS)

Concessionaire
AWCC

Founder
Amin Ramin

Board of Editors
Wali Mohammad Sultani
Sayed Zakaria Hashimi
Abdul Rahim Danish
Mohammad Naser Naseri

Reporter
Weeda Merzai

Graphic Design
Esmatullah Ahrary

Type in Computer
Kaleemullah Niazi

Pashto editor
Abdul Haq Samoon

Photographer
Ramin Akbari

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

Website
www.afghan-wireless.com

Contact No
+93 (0) 703 181818
magazine@afghan-wireless.com

Annotation

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

Afghan Wireless Monthly
Cultural, Social, Economic and Scientific
Ninth year - 99th Edition
February & March 2018

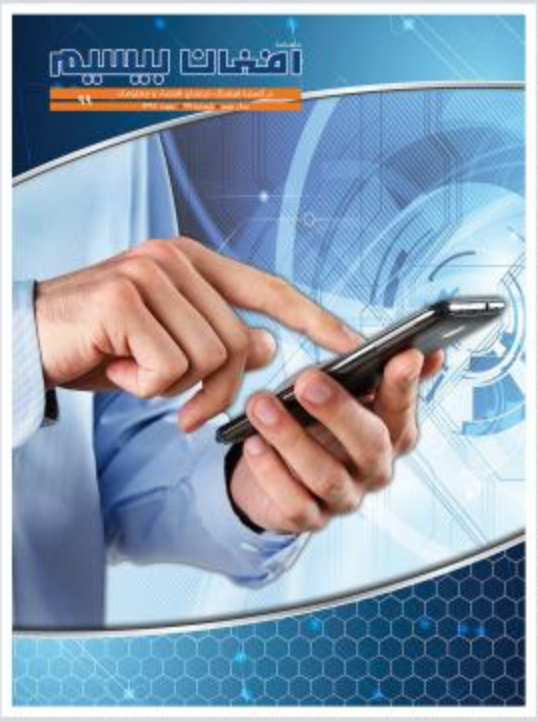


Table of contents

10 Ways to Engage Your Audience During an Important Meeting	2
New literacy curriculum in Afghanistan	4
50 Inspirational Quotes to Motivate You	7
What's the Difference Between Online and Mobile Banking?	10



10 Ways to Engage Your Audience During an Important Meeting

Audience engagement is an essential part of important meetings and presentations. Attention spans have become increasingly short. You only have a few minutes to pique the interest of your audience.

Every time you take the stage -- whether in a small boardroom or large auditorium -- you compete against dozens of distractions. Your audience may be stressed from the commute, preoccupied with challenges at work or more interested in email than what you have to say.

Audience engagement is an essential part of important meetings and presentations. Attention spans have become increasingly short. You only have a few minutes to pique the interest of your audience.

Every time you take the stage -- whether in a small boardroom or large auditorium -- you compete against dozens of distractions. Your audience may be stressed from the commute, preoccupied with challenges at work or more interested in email than what you have to say.

1. Be authentic.

Entrepreneurs who think too highly of themselves may be perceived as arrogant. Share your successes and achievements, but do so in an authentic way. Success does not equal superiority. Don't claim to have qualities you don't possess. Instead, let your actions speak more highly of you than your own words.

2. Slow down.

If you feel stressed or anxious, you may speak too quickly. Remember to slow down your speech, enunciate your words and look your audience in the eye. When you're calm, you're less likely to stumble over words.

3. Be vulnerable.

A presenter who shares a personal story can immediately connect with an

audience.

By showing others that you're human, people can relax and better connect with you. Don't be afraid to share a story or two about how you failed at something and what you learned in the process. Disclosing an event with some emotional fallout builds trust. Open up and be willing to give your audience the chance to get to know you, the real you.

4. Communicate clearly.

Words are powerful but only if they're understood. Don't talk over people's heads. While you may be tempted to show off your extensive vocabulary or knowledge of industry jargon, be sure to use only words and terms that your audience will understand.

5. Tell jokes sparingly.

Humor can be a powerful way to engage an audience when it's appropriate. Jokes should be fun and maintain a professional tone, but not be offensive. Never target a joke at a specific person or group of people. Though you may receive laughs, you'll be perceived as hurtful and unprofessional.



6. Overcome nervousness.

It's natural and beneficial to be a little nervous before an important meeting or presentation. But nervousness can send the message that you lack confidence.

Don't let your anxiety trip you up. Instead, keep your audience focused on your message. Don't worry about being perfect. Prepare ahead of time, practice what you want to say and then give your presentation with confidence.

7. Captivate people.

Attention spans are exceedingly short. Capture audience members' attention within the first few moments of your presentation. Even if they forget much of what you say, people often remember stories that best illustrate a point.

8. Address problems.

Identify what your group's problems or challenges are and address them in your presentation. First demonstrate an understanding of your audience and then provide potential solutions.

9. Create handouts when necessary.

Speeches, presentations and meetings are best used to capture attention, share broad ideas and pique an audience's interest. If you plan to share detailed information, create a report or handout. Your audience will be better equipped to review and understand such information if it's written.

10. Encourage interaction.

Sometimes the best course of action is to lead a dialogue rather than give a straightforward presentation. Allow audience members to ask questions. Organize group discussion and encourage feedback. This will keep your audience engaged and involved throughout the presentation.

Source: www.entrepreneur.com/article/242899



New literacy curriculum in Afghanistan

Shamsullah Omari

Curriculum is a key component in the learning process. Having quality and relevant curriculum can significantly contribute to the educational development of a society. In order to fulfill the needs of people and establish positive reforms, most of the developed and developing countries renew their curriculums every couple of years. The current article briefly introduces the newly developed literacy curriculum in Afghanistan.

Taking into account the problems of the previous literacy curriculum and the frequent demand of people, the Deputy Ministry of Education for Literacy (DMoEL) decided to develop a new curriculum for literacy education in Afghanistan with technical and financial support from UNESCO. The new curriculum has been developed in two major parts, 1) Basic General Literacy (BGL) and 2) Skill Based Literacy (SBL). The work on the new curriculum was started in early 2015 with the development of a Curriculum Framework endorsed and singed by the Education Minister on April 3, 2016. Based on this curriculum framework, all organizations and NGOs working in the field of literacy



can develop their own curricula and can have their own instructional material. Following the endorsement of the new curriculum framework, the development of instructional material for both BGL and SBL was started. Each part is introduced in more details as follow:

Basic General Literacy (BGL)

Generally, 5 books have been developed for BGL which aims to improve reading, writing and numeracy skills of learners. Developing this part was started in April 2016 by 4 Technical Working Groups (TWGs) consisted of employees from the Curriculum and Teacher Training Directorates of DMoEL, UNESCO-Afghanistan and literacy facilitators. These TWGs were working under the direct supervision of national and international experts. After one year extensive work, these instructional material were finalized and signed by the Education Minister of Afghanistan on February 12, 2017.

1. Reading Holy Quran Book (Pashto & Dari): Its lessons have been developed in four parts where the first part introduces letters shapes in the beginning, middle and end of words with their sounds and harakats. The Second part introduces Sokun and its usages. Third part is the introduction of Hamza. The fourth part is fluently reading Suras of Holy Quran.

2. Pashto/Dari Workbook: This workbook has 8 chapters, 40 lessons and 190 pages. Different types of activities were developed in each lesson of the book to enable learners in achieving required competencies in reading and writing. Phonemic awareness approach has been used in order to introduce Dari/Pashto phonemes in these workbooks.

3. Numeracy Workbook (Pashto and Dari): This workbook has 22 lessons and 91 pages, which covers reading and writing numbers from 1 digit up to 5 digits,

four operations, using calculator machine, introduction to fraction, geometric shapes and measurements units.

4. Learner's Assessment Portfolio (LAP) for Language and Numeracy Workbooks (Dari and Pashto): LAP has been designed to assess literacy leaners in different stages of their learning. In total, it has 20 assessments; 12 assessments have been allocated for Dari/ Pashto Workbook and 8 others have been allocated for Numeracy Workbook.

5. Teacher Guide (Pashto & Dari): This guide briefly introduces literacy new workbooks, their activities, teaching plans and Learners' Assessment Portfolio (LAP).

Skill Based Literacy (SBL)

Skill Based Literacy workbooks have been developed based on a needs assessment survey conducted by the Deputy Ministry of Education for Literacy (DMoEL) with technical and financial support of UNESCO. The purpose of Skill Based Literacy is to integrate literacy with developing vocational skills, which will result in active contribution of learners in economic development of the country. In Skill Based Literacy (SBL), in addition to literacy (reading and writing), learners also learn a specific vocational skill in order to bring a positive change in their lives and play an active role in the economic development of the society.

In Skill Based Literacy program for 8 different vocational skills, the workbooks will be developed. Out of those, for below 4 skills, the workbooks have been developed and they are under printing process:

1. Tailoring
2. Beekeeping
3. Poultry
4. Dairy

The workbooks for below 4 other vocational skills have been developed and will be printed in the future:

1. Basic Health and First Aids
2. Fish Farming
3. Vegetable Farming
4. Starting your Own Business

Features of the New Literacy Curriculum

In the new Literacy Curriculum, efforts have been made to overcome the problems of the previous curriculum and to some extend be aligned with other curriculums in the world. The major features of the new literacy curriculum are mentioned as follow:

1. Competency based: This curriculum mainly focuses on competencies rather than the content. This is because in the previous and other curriculums contents were considered key in the learning process.

2. Activity oriented: Comparing to the previous literacy curriculum and other current curriculums, the new literacy curriculum has more activities that improves learners' reading and writing skills.

3. Learner centered: In the new literacy curriculum, learner is more active than teacher and the teacher plays the role of a facilitator.

The new literacy workbooks are used in ELA literacy classes for the current cycle and will be evaluated and partially revised at the end of this cycle. All literacy facilitators and stakeholders are requested to help the DMoEL in the improvement of these instructional materials by sharing their valuable thoughts, ideas and comments. All agencies and NGOs working in the field of literacy can use these new literacy workbooks in their literacy courses and in order to get the soft copies of these workbooks, they can contact the Deputy Ministry of Education for Literacy (DMoEL).



50 Inspirational Quotes to Motivate You

1. Nothing is impossible; the word itself says "I'm possible"! —Audrey Hepburn

2. I've learned that people will forget what you said, people will forget what you did, but people will never forget how you made them feel. —Maya Angelou

3. Whether you think you can or you think you can't, you're right. —Henry Ford

4. Perfection is not attainable, but if we chase perfection we can catch excellence. —Vince Lombardi

5. Life is 10% what happens to me and 90% of how I react to it. —Charles Swindoll

6. If you look at what you have in life, you'll always have more. If you look at what you don't have in life, you'll never have enough. —Oprah Winfrey

7. Remember no one can make you feel inferior without your consent. —Eleanor Roosevelt

8. I can't change the direction of the wind, but I can adjust my sails to always reach my destination. —Jimmy Dean

9. Believe you can and you're halfway there. —Theodore Roosevelt

10. To handle yourself, use your head; to handle others, use your heart. —Eleanor Roosevelt

11. Too many of us are not living our dreams because we are living our fears. —Les Brown

12. Do or do not. There is no try. —Yoda

13. Whatever the mind of man can conceive and believe, it can achieve. —Napoleon Hill



14. Twenty years from now you will be more disappointed by the things that you didn't do than by the ones you did do, so throw off the bowlines, sail away from safe harbor, and catch the trade winds in your sails. Explore, Dream, Discover. —Mark Twain

15. I've missed more than 9000 shots in my career. I've lost almost 300 games. 26 times I've been trusted to take the game winning shot and missed. I've failed over and over and over again in my life. And that is why I succeed. —Michael Jordan

16. Strive not to be a success, but rather to be of value. —Albert Einstein

17. I am not a product of my circumstances. I am a product of my decisions. —Stephen Covey

18. When everything seems to be going against you, remember that the airplane takes off against the wind, not with it. —Henry Ford

19. The most common way people give up their power is by thinking they don't have any. —Alice Walker

20. The most difficult thing is the decision to act, the rest is merely tenacity. —Amelia Earhart

21. It is during our darkest moments that we must focus to see the light. —Aristotle Onassis

22. Don't judge each day by the harvest you reap but by the seeds that you plant. —Robert Louis Stevenson

23. The only way to do great work is to love what you do. —Steve Jobs

24. Change your thoughts and you change your world. —Norman Vincent Peale

25. The question isn't who is going to let me; it's who is going to stop me. —Ayn Rand

26. If you hear a voice within you say "you cannot paint," then by all means paint and that voice will be silenced. —Vincent Van Gogh

27. Build your own dreams, or someone else will hire you to build theirs. —Farrah Gray

28. Remember that not getting what you want is sometimes a wonderful stroke of luck. —Dalai Lama

29. You can't use up creativity. The more you use, the more you have. —Maya Angelou

30. I have learned over the years that when one's mind is made up, this diminishes fear. —Rosa Parks

31. I would rather die of passion than of boredom. —Vincent van Gogh

32. A truly rich man is one whose children run into his arms when his hands are empty. —Unknown

33. A person who never made a mistake never tried anything new.——Albert Einstein

34. What's money? A man is a success if



he gets up in the morning and goes to bed at night and in between does what he wants to do. —Bob Dylan

35. I have been impressed with the urgency of doing. Knowing is not enough; we must apply. Being willing is not enough; we must do. —Leonardo da Vinci

36. If you want to lift yourself up, lift up someone else. —Booker T. Washington

37. Limitations live only in our minds. But if we use our imaginations, our possibilities become limitless. —Jamie Paolinetti

38. If you're offered a seat on a rocket ship, don't ask what seat! Just get on. —Sheryl Sandberg

39. Certain things catch your eye, but pursue only those that capture the heart. —Ancient Indian Proverb

40. When one door of happiness closes, another opens, but often we look so long at the closed door that we do not see the one that has been opened for us. —Helen Keller

41. Everything has beauty, but not everyone can see. —Confucius

42. How wonderful it is that nobody need wait a single moment before starting to improve the world. —Anne Frank

43. When I was 5 years old, my mother always told me that happiness was the key to life. When I went to school, they asked me what I wanted to be when I grew up. I wrote down "happy". They told me I didn't understand the assignment, and I told them they didn't understand life. —John Lennon

44. The only person you are destined to become is the person you decide to be. —Ralph Waldo Emerson

45. We can't help everyone, but everyone can help someone. —Ronald Reagan

46. Everything you've ever wanted is on the other side of fear. —George Addair

47. We can easily forgive a child who is afraid of the dark; the real tragedy of life is when men are afraid of the light. —Plato

48. Nothing will work unless you do. —Maya Angelou

49. I alone cannot change the world, but I can cast a stone across the water to create many ripples. —Mother Teresa

50. What we achieve inwardly will change outer reality. —Plutarch

Source: TalentSmart.com



What's the Difference Between Online and Mobile Banking?

Online and mobile banking have a lot in common, but there are some distinct differences.

Banking technology has had to keep up with customers whose lives are increasingly demanding. While online banking has been around for quite a few years compared to mobile banking, many people assume that they refer to the same thing – the two are closely related, but there are some distinct differences between them.

Online Banking

Online banking refers to any banking transaction that can be conducted over the internet, generally through a bank's website under a private profile, and with a desktop or laptop computer. These transactions include services traditionally offered at local branches without having to go to one. Online banking is generally defined as having the following characteristics:

- Financial transactions are conducted over the internet through a bank's secure website.
- The bank may have physical branch locations or it may exist only online.
- The user must register with the financial institution online and create a login ID and password.

Customers can perform financial transactions while

banking online, like paying bills or transferring money from one account to another. Other basic activities include:

- Viewing account balances at any time of day
- Viewing or printing statements
- Viewing images of checks
- Applying for loans or credit cards

In essence, a customer can do almost any activity online that he or she would be able to do in person when visiting a branch.

Mobile Banking

Mobile banking allows you to perform many of the same activities as online banking using a smartphone or tablet instead of a desktop computer. However, simply accessing the bank's website on a mobile device is not the only method of mobile banking. Mobile banking's versatility includes:

- Logging into a bank's mobile website
- Using a mobile banking app
- Text message (SMS) banking

While more banks are making their sites easier to use on mobile devices, mobile banking is more commonly associated with accessing your accounts through an app. Last year, mobile banking apps were used on 52% of smartphones in the US, according to a consumer and mobile financial services report by the Federal Reserve.

Apps can offer a wide range of services that are not limited to account access and include the following:

- Making mobile check deposits
- Transferring money
- Paying Bills
- Locating ATMs

Mobile and online banking provides convenience to customers who want to manage their finances while on-the-go; both options allow a person to conduct financial business from outside a banking facility. Customers interested in using either method of doing business should learn about both their bank's mobile banking app and online banking website to better manage their finances.

Source: www.discover.com

