



فصلنامه علمی

فناوری اطلاعات

آسمانی ها

جامعه

قندوپند

تازه ها

ادبیات

و ...



مجله فصلی انجمن

راسخون

شماره ۲

شناسنامه

نام اثر: " مجله فصلی راسخون "

قالب: PDF

تاریخ انتشار: ۱۶ خرداد ۱۳۹۴

محل انتشار: انجمن راسخون

سر دبیر و تدوینگر: میر سعید فرج پور

نویسندگان:

محسن خدایی - فرزاد اشرفی - محمد مرادیان - محمد خوش قامت - جابر عشوری - سید رسول ایمانی - امید

دیمی - محمد قلی نژاد - یار محمدی - امین بیدار دل

کاربران گرامی: - hmnoor - farhad6067 - yasaman25

تشکر ویژه:

از

مدیر ارشد انجمن های راسخون

آقایان شیردل شیروانی ، یحیی طاهر زاده ، حسین رضایی

کاربران گرامی borkhar و shayesth2000

مقدمه

سوره

راندن از دین به نیت ارشاد

دلیم پاکه؟!

امام زاده مرتضی (ع)

AnTuTu اندروید را بهتر بشناسیم

دلایل ریستارت ناگهانی رایانه

فارسی کردن تقویم گوگل

خطرات استفاده از وای فای عمومی

افزایش جمعیت دختران سیکاری

مدیریت عصبانیت

موانع استجاب دعا

مقاوم ترین تلفن همراه جهان

خرید های اینترنتی اطمینان یا استرس؟!

تصاویر باور نکردنی از پیرامون اماکن مشهور دنیا

عالی ترین مرتبه عشق به خدا

گفتگوی خدا با بنده بی حال و خسته

خدمتگار پدر و مادر همشین انبیاست

عملی که انسان را بهشتی می کند

NFC

نیسان ماکسیمای جدید

جزائر سنگی پالائو

خواب های امتحانی

عبید زاکانی

از خواص شیر موز چه می دانید

عکس و مکت

روش تهیه پنیر پیتزا

هر روز ۱۵ دقیقه ورزش

حکایت چهارکسی که ربان هم را نمی فهمیدند

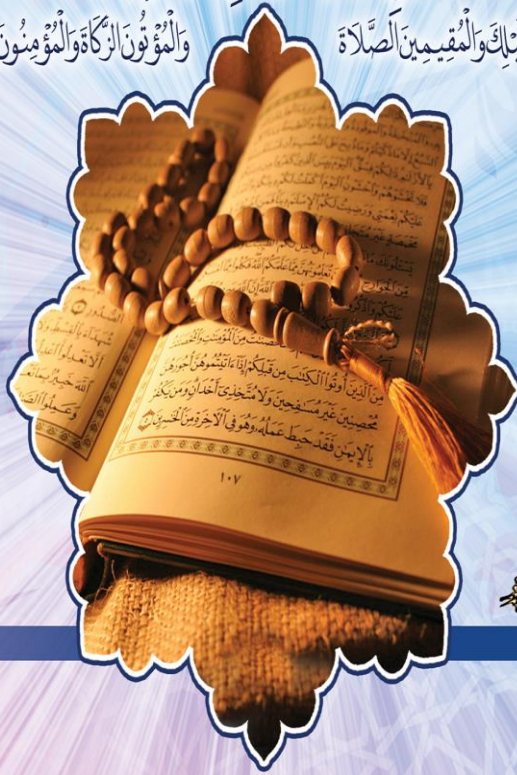
پیامکده

فهرست مطالب

لَكِنَّ الرَّاسِخُونَ فِي الْعِلْمِ مِنْهُمْ

وَالْمُؤْمِنُونَ يُؤْمِنُونَ بِمَا أُنزِلَ إِلَيْكَ وَمَا أُنزِلَ مِنْ قَبْلِكَ وَالْمُقِيمِينَ الصَّلَاةَ
وَالْمُؤْتُونَ الزَّكَاةَ وَالْمُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ أُولَئِكَ سَنُؤْتِيهِمْ أَجْرًا عَظِيمًا

النساء/ ۱۶۲



rasekhooon.net

للحرفه



إِنَّ الَّذِينَ فَرَّقُوا دِينَهُمْ وَكَانُوا شِيْعًا لَسْتَ مِنْهُمْ فِي شَيْءٍ إِنَّمَا أَمْرُهُمْ إِلَى اللَّهِ ثُمَّ يُنَبِّئُهُمْ بِمَا كَانُوا يَفْعَلُونَ.

تو را با آنها که دین خویش فرقه فرقه کردند و دسته دسته شدند ، کاری ، نیست کار آنها با خداست و خدا آنان را به کارهایی که می کردند آگاه می سازد.

انعام / ۱۵۹

وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ تَفَرَّقُوا وَاخْتَلَفُوا مِنْ بَعْدِ مَا جَاءَهُمُ الْبَيِّنَاتُ وَأُولَئِكَ لَهُمْ عَذَابٌ عَظِيمٌ

و بسان آنانکه پراکنده شدند و پس از آمدن دلیل های روشن الهی، اختلاف کردند، نباشید «زیرا» برای آنان عذابی بزرگ خواهد بود.

آل عمران / ۱۰۵

هر حنجره‌ای در جهت اختلاف‌افکنی کار کند، بلندگوی دشمن است / نسخه علاج مشکلات، تسلیم در برابر قرآن و تسلیم نشدن در برابر تحمیل‌های جاهلیت مدرن



در سالروز ولادت با سعادت حضرت ابوالفضل العباس علیه السلام، فضای حسینیه امام خمینی(ره) آکنده از عطر دل انگیز آیات روح بخش کلام الله مجید شد و اساتید، قاریان و حافظان برتر سی و دومین دوره مسابقات بین المللی قرآن کریم، محفل نورانی انس با قرآن را در حضور حضرت آیت الله خامنه ای رهبر معظم انقلاب اسلامی، بر پا کردند.

حضرت آیت الله خامنه ای در این دیدار با تأکید بر لزوم حضور قرآن در تمام ابعاد زندگی فردی و اجتماعی مسلمانان، لازمه رسیدن به این هدف والا را دو عنصر «بصیرت» و «عزم» دانستند و گفتند: نسخه علاج مشکلات کنونی دنیای اسلام، تسلیم بودن در برابر دستورات قرآن و تسلیم نشدن در برابر تحمیل‌های جاهلیت مدرن و مقاومت در برابر زورگویی های این جاهلیت است.

ایشان تلاوت و حفظ قرآن را مقدمه تخلق به اخلاق قرآنی و شکل گیری جامعه ای بر اساس دستورات قرآنی برشمردند و افزودند: امروز متأسفانه دنیای اسلام از ضعف و فقر و اختلاف و جنگهای داخلی ناشی از فشار نظام‌های جاهلی به شدت رنج می برد که تنها راه مقابله با این فشارهای تحمیلی، تسلیم شدن در برابر قرآن و عزم جدی برای حرکت به سمت اهداف والای آن است.

رهبر انقلاب خاطر نشان کردند: اگر یک قدم به سمت اهداف قرآنی برداشته شود، خداوند نیروی مضاعفی خواهد بخشید و این، موضوعی است که ملت ایران تجربه کرده و با مقاومت در برابر زورگویی‌ها، به توانایی‌ها و امید بیشتری دست پیدا کرده است.

حضرت آیت الله خامنه ای استفاده از تجربه ملت ایران در ایستادگی مقابل قدرت ها را نسخه علاج مشکلات دنیای اسلام دانستند و گفتند: ایجاد اختلاف و دو دستی در میان امت اسلامی، امروز یکی از برنامه های اصلی دشمنان است، بنابراین همه باید مراقب باشند تا مبدا فریاد اختلاف سر دهند و بلندگوی دشمنان اسلام و قرآن شوند.

ایشان با تاکید بر اینکه هر حنجره ای که در جهت اختلاف‌افکنی کار کند، بلندگوی دشمن است، خاطر نشان کردند: ایجاد اختلاف تحت عناوین شیعه و سنی، عرب و عجم، و قومیتها و ملیتها و تعصبات ناسیونالیستی، در دستور کار بدخواهان امت اسلامی قرار دارد که باید با «بصیرت» و «عزم» در مقابل آن ایستاد.

معرفی سوره

سوره فاتحه

نام سوره	فاتحه	شماره سوره	۱	محل نزول	مکه
تعداد آیه	۷	تعداد کلمه	۲۹	تعداد حروف	۱۴۲

معنی : گشاینده

علت نامگذاری سوره:

چون آغازگر قرآن است به این نام نامیده شده و این سوره در زمان خود پیامبر (ص) نیز همین نام را داشته است و به خاطر حمد و ستایشی که از خداوند (ج) به عمل آمده نام دیگر سوره (حمد) است. «آیه (۱) حمد»

نام های دیگر سوره :

حمد، وافیه، شکر، سبع الثانی، ام الكتاب، اساس، کافیه، الکنز، ام القرآن، مناجات، شفا، دعا، صلوة

محتوای سوره :

نعمتها و تربیت همه موجودات از ذات مقدس خدا (ج) سرچشمه می گیرد. اساس خلقت و تربیت و حاکمیت خدا (ج) بر پایه رحمت و رحمانیت است. توجه به معاد و سرای پاداش اعمال و حاکمیت خدا (ج) بر آن دادگاه. بیانگر توحید در عبادت و تکیه گاه انسان به خدا (ج) . بیان نیاز و عشق بندگان به هدایت الهی. توضیح صراط مستقیم که از راه مغضوبین و گمراهان جداست. اولش ستایش، وسطش اخلاص و آخرش نیایش است.

ترتیب سوره :

به ترتیب جمع آوری، اولین سوره است که در قرآن آمده است. به ترتیب نزول، یک بار در مکه و یک بار در مدینه نازل شده است

آیه اول سوره

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ

(ستایش مخصوص خداوندی است که پروردگار جهانیان است.)

آیه آخر سوره :

صِرَاطَ الَّذِينَ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ غَيْرِ الْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ وَلَا الضَّالِّينَ

(راه کسانی که آنان را مشمول نعمت خود ساختی، نه کسانی که بر آنان غضب کرده‌ای، و نه گمراهان.)

فضیلت سوره :

پیامبر اسلام (ص) فرمودند: «هر مسلمانی سوره حمد را بخواند، پاداش او به اندازه کسی است که دو سوم قرآن را خوانده است». نقل شده که پیامبر (ص) فرمودند: «خداوند (ج) به خاطر دادن سوره حمد بر من

منت نهاده و آنرا در برابر قرآن عظیم قرار داده و سوره حمد با ارزشترین ذخایر عرش خدا (ج) است.

راندن از دین به نیت ارشاد!!

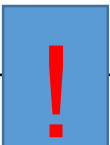
یکی از آقایان خطبا نقل می کرد که مردی در مشهد اصلاً با دین پیوندی نداشت؛ نه تنها نماز نمی خواند و روزه نمی گرفت، بلکه به چیزی اعتقاد نداشت، یک آدم ضد دین بود. ما مدت زیادی با این آدم صحبت کردیم تا اینکه نرم و ملایم و واقعاً معتقد و مؤمن شد و روش خود را بکلی تغییر داد؛ نمازش را می خواند، روزه اش را می گرفت، و کارش به جایی کشید که با اینکه اداری بود و پست حساسی هم در خراسان داشت، مقید شده بود که نمازش را با جماعت بخواند. می رفت مسجد گوهرشاد پشت سر مرحوم آقای نهاوندی، لباسهایش را می کند، عبایی هم می پوشید. در جلسات ما هم شرکت می کرد.

مدتی ما دیدیم که این آقا پیدایش نیست. گفتیم لابد رفته است مسافرت. رفقا گفتند: نه، او اینجاست و نمی آید؛ حالا چطور شده است که در جلسات ما شرکت نمی کند، نمی دانیم.

بعد کاشف به عمل آمد که دیگر نماز جماعت هم نمی رود. تحقیق کردیم ببینیم که علت چیست. این مردی که آن طور به دین و مذهب رو آورده بود، چطور یک مرتبه از دین و مذهب رو برگرداند؟ رفتیم سراغش، معلوم شد قضیه از این قرار بوده است:

این آقا چند روز متوالی که رفته نماز جماعت و در صف چهارم پنجم می ایستاده، یک روز یکی از مقدس مآبهایی که در صف اول پشت سر امام می نشینند و تحت الحنک می اندازند و نمی دانم مسواک چه جوری می زنند و همیشه خودشان را از خدا طلبکار می دانند، در میان جمعیت، در موقع نماز، از آن صف اول بلند می شود می آید تا این آدم را پیدا می کند. روبرویش می نشیند و می گوید: آقا! می گوید: بله. یک سؤالی از شما دارم. بفرمایید. شما مسلمان هستید یا نه؟ این بیچاره در می ماند که چه جواب بدهد. می گوید: این چه سؤالی است که شما از من می کنید؟ می گوید: نه، خواهش می کنم بفرمایید شما مسلمان هستید یا مسلمان نیستید؟ این بدبخت ناراحت می شود، می گوید من مسلمانم؛ اگر مسلمان نباشم، در مسجد گوهرشاد در صف جماعت چکار می کنم؟ می گوید: اگر مسلمانی، چرا ریشت را این طور کرده ای؟

از همانجا سجاده را بر می دارد و می گوید این مسجد و این نماز جماعت و این دین و مذهب مال خودتان. رفت که رفت. این هم یک جور به اصطلاح نهی از منکر کردن است، یعنی فرا راندن و بیزار کردن مردم از دین. برای مخالف تراشی، برای دشمن تراشی، چیزی از این بالاتر نیست.



گاهی خودت را مثل یک کتاب ورق بزنی،

انتهای بعضی فکرهایت "نقطه" بگذار که بدانی باید همانجا تمامشان کنی.

بین بعضی حرفهایت "کاما" بگذار که بدانی باید با کمی تأمل، ادایشان کنی.

پس از بعضی رفتارهایت هم "علامت تعجب" و آخر برخی عاداتهایت نیز علامت "سؤال" بگذار.

تا فرصت و ویرایش هست... خودت را هر چند شب یکبار ورق بزنی...

دل‌پاکه؟؟؟

هر روز شالهایتان عقب تر، مانتوهایتان چسبان تر،
سایپورتان تنگ تر، رژ لبتان پررنگ تر میشود، بنده ی کدام خدایید؟
دل چند نفر را لرزانده اید؟
کدام مرد را از همسر خود دلسرد کرده اید؟
چند پسر بچه را به سمت پنهانی دیدن عکس و فیلم مستهجن سوق داده اید؟
اشک چند پدر و مادر و همسر شهید را درآوردید؟
چند دختر بچه را تشویق کرده اید که بعدها بی حجابی را انتخاب کند؟
چند زن را به فکرانداخته اید که از قافله مد عقب نمانند؟
آه حسرت چند کارگر دور از خانواده را بلند کرده اید؟
پا روی خون کدام شهید گذاشتید؟
باعث دعوای چند زن و شوهر، بخاطر مدل تیپ زدن و آرایش شدید؟
چند زوج را بهم بی اعتماد کرده اید؟
نگاه های یواشکی چند مردی که همسرش دارد کنارش راه می رود،
به تیپ و هیكلت افتاد؟
نگاه های هوس آلود چند رهگذر و... چطور؟
بازهم میگوی، دل‌پاک است!
چادری ها برونند خودشان را اصلاح کنند؟
بازهم میگوی، مردها چشمشان را ببندند نگاه نکنند؟
عزیزم! جامعه چار دیواری اختیاری تو نیست،
من اگر گوشه ای از این کشتی را سوراخ کنم، همه غرق میشوند.
میتوانم گاز خردل اسپری کنم و بعد بگویم، شما نفس نکشید؟
انقدر در حق خودت و دیگران ظلم نکنید.....



خدا بد نده!

این کلام در برخورد با افراد مریض یا کسانی که
به مشکلی برخورد کرده اند مطرح میگردد،
در حالیکه این کلام اهانت به پروردگار است.
زیرا خدای تعالی در قرآن فرموده:
هیچ خوبی به شما نمیرسد مگر از ناحیه ی خدا و هیچ بدی به شما نمیرسد
مگر از ناحیه ی خود شما (و به خاطر اعمال خودتان است).
پس بهتر است به جای این کلام بگوییم:
خدا بهت سلامتی بده، چی شده؟

امام زاده مرتضی (ع)

مجموعه ابنیه جدیدالاحداث واقع در ۵ کیلومتری شمال کاشمر به مزار و بقعه سید مرتضی (ع) برادر امامزاده سید حمزه (ع) و امام رضا (ع) منسوب می‌باشد. به استناد تواریخ کهن، وی در سده دوم هجری توسط امویان در همین مکان شهید و به خاک سپرده شد. امروزه این آستان مقدسه با زیربنای تقریبی ۱۸۰۰ متر مربع دارای بنای اصلی شامل یک ایوان ورودی کاشیکاری شده با دو ماذنه در طرفین ایوان و گنبدی فیروزه‌ای رنگ بر فراز آن می‌باشد. بنای فعلی در سال ۱۳۹۹ ه. ق توسط واقف خیر مرحوم مهندس فتحی ساخته شده‌است. این مکان همه روزه پذیرای خیل زائرین سید مرتضی (ع) است.



بنچمارک AnTuTu برای محصولات اندرویدی را بیشتر بشناسیم!

انتوتو یا AnTuTu یکی از معروفترین بنچمارک‌های محصولات اندرویدی و البته iOS است. بنچمارکی که با نگاهی همه‌جانبه به سخت‌افزار گوشی می‌پردازد و حتی سرعت واسط کاربری را هم بررسی می‌کند و در نهایت محصولات را رتبه‌بندی می‌کند.

بنچمارک AnTuTu : نگاهی همه‌جانبه اما ناقص

بنچمارک انتوتو یکی از معروفترین‌های دنیای اندروید است. علت معروف بودن انتوتو نگاه کلی آن به تمام بخش‌های سخت‌افزار است. پردازنده‌ی اصلی، پردازنده‌ی گرافیکی، واسط کاربری یا در واقع پوسته‌ای که تولیدکنندگان روی اندروید خام گوگلی کشیده‌اند، حافظه‌ی رم و حتی فضای ذخیره‌سازی از مباحثی است که AnTuTu زیر ذره‌بین جامع خویش قرار می‌دهد. به همین علت است که وقتی می‌خواهیم یک گوشی خوب از نظر سخت‌افزار معرفی کنیم، توجه به امتیاز کلی انتوتو بسیار مفید واقع می‌شود.

بخش‌های مختلف این بنچمارک را در تصویر زیر مشاهده می‌کنید، تست HTML5 ، پخش ویدیو ، پردازش به صورت ۳۲ و ۶۴ بیتی، تست پایداری و حتی تست باتری و نمایشگر در این اپلیکیشن رایگان گنجانده شده است.

AnTuTu به اجزای مختلف سخت‌افزار امتیاز می‌دهد.

AnTuTu به اجزای مختلف سخت‌افزار امتیاز می‌دهد.

اشکالی که در انتوتو وجود دارد هم نگاه همه‌جانبه‌ی آن است که گاهی چندان دقیق نیست. مثلاً اگر پردازنده‌چندین هسته داشته باشد، احتمالاً انتوتو به آن امتیاز بالایی می‌دهد ولیکن در عمل تراشه‌هایی با هسته‌های کمتر و اما سریع‌تر، تجربه‌ی روان‌تری از اندروید ارایه می‌کنند.

با تراشه‌های مدیاتک چین برای گوشی و تبلت، آشنا شویم

تراشه‌ی MT6795 مدیاتک و تساوی ظاهری با A8X اپل و S810 کوآلکام در بنچمارکی خاص

تراشه‌ی جدید مدیاتک چین یعنی MT6795 در بنچمارک‌ها پا به پای S810 کوآلکام و اکسینوس‌های ۶۴ بیتی سامسونگ حرکت کرده اما نمی‌دانم چرا در وب فارسی به نقطه ضعف بسیار جدی این تراشه توجه نشده است. ببینیم جریان چیست.

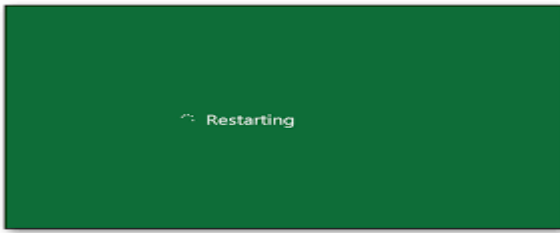
امتیاز بهترین اندرویدی‌های سال ۲۰۱۴ در بنچمارک انتوتو در حد ۴۰ تا ۵۰ هزار است، امسال هم این رقم به ۵۰ تا ۷۰ هزار تغییر می‌کند، مخصوصاً اگر از تراشه‌های ۸ و حتی ۱۰ هسته‌ای استفاده کنیم.

برای دانلود نسخه‌ی اندرویدی انتوتو به گوگل پلی مراجعه کنید. نسخه‌ی iOS محبوب و معروف نیست ولیکن در فروشگاه آیتونز به صورت رایگان منتشر شده است.

انتوتو به محصولات اپل امتیاز بسیار پایینی می‌دهد که از واقعیت به دور است.



دلایل ریستارت شدن ناگهانی کامپیوتر



یکی از مشکلاتی که ممکن است در کامپیوتر بوجود بیاید و شما را آزار دهد ریستارت شدن ناگهانی کامپیوتر است. کامپیوتر خود را روشن میکنید و پس از مدتی کار با آن به طور ناگهانی ریستارت میشود. این مسئله میتواند دو دلیل کلی داشته باشد. مشکلات نرم افزاری و مشکلات سخت افزاری.

در این مطلب به بررسی دلایل ریستارت شدن ناگهانی کامپیوتر میپردازیم.
دلایل نرم افزاری:

- اولین دلیل، ویروس داشتن کامپیوتر است. برخی ویروس ها باعث اختلال در کار ویندوز میشوند که این امر باعث ریستارت شدن ویندوز میشود. برای حل مشکل دو راه دارید. ویروس کشی به وسیله آنتی ویروس که البته نیازمند زمان کافی جهت ویروس یابی هستید و در برخی موارد ریستارت شدن کامپیوتر جلوی این کار را میگیرد. روش دوم نصب ویندوز مجدد و پاک کردن کلیه اطلاعات روی هارد است.

- نصب ناقص نرم افزار ها نیز ممکن است باعث بروز این مشکل شود. با نصب ناقص یک نرم افزار ممکن است تغییراتی در رجیستری ایجاد شود که این مشکلات را بوجود بیاورد. با نصب یک ویندوز مجدد این مشکل حل میشود.

- نصب ناقص درایور ها نیز ممکن است این مشکلات را بوجود بیاورد. کفایست یکبار تمامی درایور های خود را مجدد نصب کنید تا مشکل حل شود.

- تداخل برنامه ها با یکدیگر هم از جمله مسائل مشکل آفرین است. برخی برنامه ها ممکن است با یکدیگر تداخل داشته باشند و سیستم را دچار مشکل کند. برای حل این مشکل نرم افزار هایی که به تازگی نصب کرده اید را حذف کنید.

- مشکل ویندوز قدیمی نیز یکی از اصلی ترین دلایل ریستارت شدن کامپیوتر است. در بسیاری از موارد به دلیل مشکلات رجیستری ویندوز خراب میشود و دستگاه شما را ریستارت میکند.

دلایل سخت افزاری:

- داغ شدن CPU: اگر فن CPU شما دچار مشکل شده باشد با داغ شدن CPU دستگاه شما ریستارت یا خاموش میشود. در این موارد عملکرد فن CPU را بررسی کنید.

- Power: در برخی موارد نیز برق به سیستم شما بد میرسد که این مشکل از پاور است. کفایست یک پاور سالم روی دستگاه خود بگذارید و آن را تست کنید.

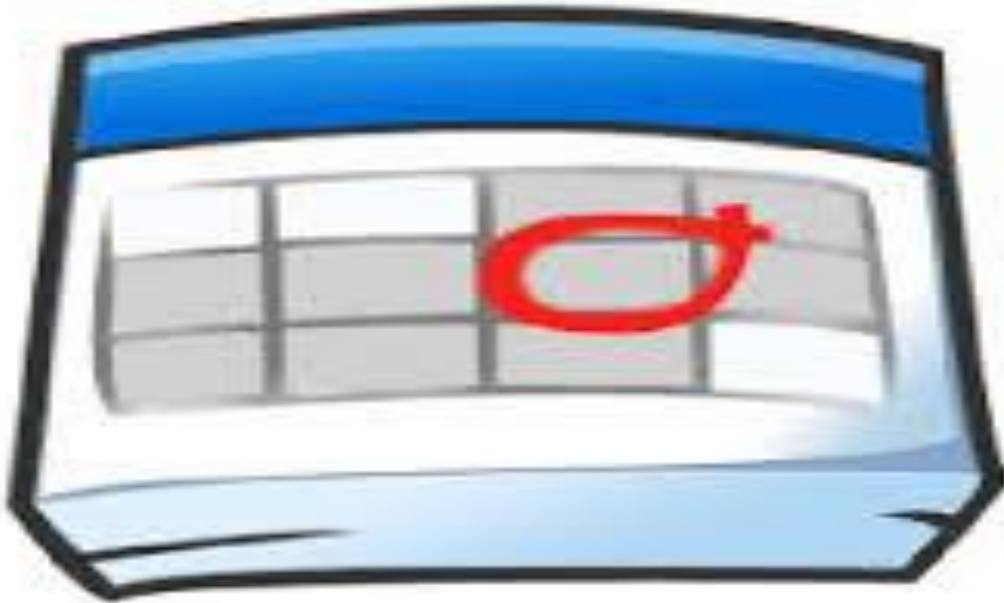
- MotherBoard: داغ شدن و خراب شدن مادربرد در اثر این داغی ممکن است سیستم شما را خراب کند. برای حل این مشکل به یک فرد متخصص مراجعه کنید تا با تعویض مادربرد دستگاه شما را بررسی کند.

- کارت گرافیک: تکان خوردن کارت گرافیک یا داغ شدن آن شاید باعث بروز این مشکل باشد.

توجه داشته باشید که داغ شدن بیش از حد سیستم حتی به دلیل خاک گرفتگی ممکن است سیستم شما را ریستارت کند.

پس همیشه سعی کنید که سیستم خود را خنک نگه دارید.

آموزش فارسی کردن تقویم گوگل (تقویم هجری شمسی)



Google calendar

کاربرانی که از تقویم گوگل استفاده میکنند حتما دوست دارند که در کنار تقویم میلادی که در گوگل وجود دارد از تقویم هجری شمسی نیز استفاده کنند.

برای فعال سازی ابتدا باید به صفحه تقویم خود در گوگل وارد شوید. از طریق لینک زیر و با وارد کردن ایمیل و پسورد جیمیل خود وارد تقویم گوگل شوید:

<http://www.google.com/calendar>

بعد از وارد شدن به تقویم گوگل بر روی آیکن تنظیمات آن کلیک کنید.

از منوی باز شده گزینه Settings را انتخاب کنید تا وارد صفحه تنظیمات تقویم شوید.

در صفحه تنظیمات به دنبال عبارت Alternate calendar بگردید. از طریق منوی کشویی روبروی آن میتوانید نوع تقویم اضافه را انتخاب کنید و بر روی گزینه Save کلیک کنید.

به صفحه اصلی تقویم که باز میگردید با تغییرات تقویم مواجه خواهید شد، از این پس میتوانید از تقویم فارسی نیز در کنار تقویم میلادی استفاده کنید. حتی تعطیلات رسمی نیز در تقویم فارسی درج شده است.

خطرات استفاده از وای فای عمومی

استفاده از وای فای عمومی می تواند زمینه دسترسی هکرها به اطلاعات خصوصی افراد را ایجاد کند.

اگر چه وای فای رایگان در اماکن عمومی برای خیلی ها خوشایند است ولی اینترنت رایگان عمومی می تواند دزدیهایی را برای کاربران ناآگاه ایجاد کند تا مجرمان و هکرها اینترنتی از این فرصت استفاده کرده و وارد اطلاعات شخصی افراد و برنامه های شغلی آن ها شوند.

در دهه های اخیر رواج گسترده استفاده از اینترنت موجب شده تا مردم در بسیاری از اماکن عمومی مثل کافی شاپ ها، رستوران ها، کتاب خانه ها و ... به وای فای های عمومی متصل می شوند ولی کم اطلاعی از خطرهای اتصال به وای فای های عمومی می تواند موجب بروز مشکل در کامپیوتر و اطلاعات شخصی شان شود.

اولین راه مقابله با چنین خطراتی این است که به وای فای های عمومی سریعاً متصل نشویم چراکه برخی از هکرها، هات اسپات های عمومی با نام های مشابه می سازند و مردم به دلیل تشابه نام به هات اسپات های تقلبی متصل می شوند و اینگونه متخلفان به راحتی اطلاعات آنها را هک میکنند.

از دیگر راه های پیشگیری این است که از صاحب مغازه نام دقیق وای فای را بپرسید. این اتفاق به خصوص در مورد وایرلس هایی که بدون پسورد وصل می شوند بیشتر است.

یکی دیگر از عوامل هک شدن اطلاعات شخصی شما مربوط به سیستم های عاملی است که به طور خودکار اقدام به ساخت فایل های حاوی اطلاعات شخصی می کند که به محض اتصال به وایرلس و بدون اطلاع کاربران این فولدرها با افراد دیگری که به آن وایرلس متصل هستند به اشتراک گذاشته می شوند. برای جلوگیری از این مشکل باید این گونه فایل های پیش فرض را غیر فعال و یا اطلاعات خود را در فولدر های اشتراک قرار ندهید و یک فولدر شخصی درست کنید و اطلاعات خود را آنجا ذخیره کنید. می توانید روی اطلاعات خود رمز بگذارید.

هکرها از ابزار و نرم افزارهای خاصی مثل اسنیفر بهره می برند و اطلاعات فرد را از طریق (man-in-the-middle attack) به سمت خود هدایت می کنند. برای جلوگیری از این رخداد بهتر است از VPN یا شبکه خصوصی استفاده کنید. و یا وقتی که وای فای عمومی وصل می شوید اطلاعات شخصی خود را در آنجا قرار ندهید.



تصاویر باورنکردنی از پیرامون اماکن مشهور دنیا



تاج محل



ساگرادا فامیلیا



آبشار نیگارا



عالی ترین مرحله عشق به خدا چیست؟



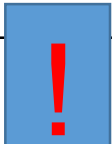
ای پیامبر به مردم بگو: اگر خدا را دوست دارید و عاشق خدا هستید از من رسول خدا پیروی و تبعیت کنید. عالی ترین مرحله عشق به خدا این است که انسان در اطاعت خدا مستحکم تر و عاشقانه تر عمل کند و از دستورات پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله) و پیشوایان دین پیروی کند و در تمام شئون زندگی، آن بزرگواران را الگو و سرمشق خود قرار دهد، چنانکه قرآن می فرماید:

قُلْ إِنْ كُنْتُمْ تُحِبُّونَ اللَّهَ فَاتَّبِعُونِي يُحْبِبْكُمُ اللَّهُ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ.

ای پیامبر به مردم بگو: اگر خدا را دوست دارید و عاشق خدا هستید از من رسول خدا پیروی و تبعیت کنید....)

آل عمران آیه (۳۱)

منبع: پایگاه عرفان



جوان ناکام!

این اصطلاح عامیانه برای جوانهایی که قبل از ازدواج از دنیا میروند بکار می رود، درحالیکه ازدواج کام حقیقی یک انسان نیست که اگر ازدواج نکرد به او بگویند ناکام، بلکه کام حقیقی انسان رسیدن به مقام بندگی خداست و استفاده ی خوب کردن از عمر و فرصتی که خدا به او داده است.

گفتگوی خداوند با یک بنده خسته و بی حال



خدا: بنده ی من نماز شب بخوان و آن یازده رکعت است.

بنده: خدایا! خسته ام، نمی توانم.

خدا: بنده ی من ، دو رکعت نماز شفع و یک رکعت نماز وتر بخوان.

بنده: خدایا! خسته ام برایم مشکل است نیمه شب بیدار شوم.

خدا: بنده ی من قبل از خواب این سه رکعت را بخوان.

بنده: خدایا! سه رکعت زیاد است.

خدا: بنده ی من فقط یک رکعت نماز وتر بخوان.

بنده: خدایا! امروز خیلی خسته ام! آیا راه دیگری ندارد؟

خدا: بنده من قبل از خواب وضو بگیر و رو به آسمان کن و بگو یا الله.

بنده: خدایا! در رختخواب هستم اگر بلند شوم خواب از سرم می پرد!

خدا: بنده ی من همانجا که دراز کشیده ای تیمم کن و بگو یا الله.

بنده: خدایا! هوا سرد است! نمیتوانم دستانم را از زیر پتو در بیاورم.

خدا: بنده ی من در دلت بگو یا الله ما نماز شب برایت حساب میکنیم.

بنده: اعتنایی نمی کند و می خوابد.

خدا: ملائکه ی من! ببینید من آنقدر ساده گرفته ام اما او خوابیده است چیزی به اذان صبح نمانده، او را بیدار

کنید دلم برایش تنگ شده است امشب با من حرف نزده.

ملائکه: خداوندا! دوباره او را بیدار کردیم، اما باز خوابید.

خدا: ملائکه ی من در گوشش بگویید پروردگارت منتظر توست.

ملائکه: پروردگارا! باز هم بیدار نمی شود!

خدا: اذان صبح را می گویند هنگام طلوع آفتاب است ای بنده ی من بیدار شو نماز صبحت قضا می شود خورشید

از مشرق سر بر میآورد.

ملائکه: خداوندا! نمی خواهی با او قهر کنی؟

خدا: او جز من کسی را ندارد ... شاید توبه کرد ...

بنده ی من تو به هنگامی که به نماز می ایستی من آنچنان گوش فرا میدهم که انگار همین یک بنده را دارم و تو چنان

غافلگی که گویا صد ها خدا داری.

خدمتکار پدر و مادر همنشین انبیا است.



روزی حضرت موسی (علیه السلام) در ضمن مناجات به پروردگار خود عرض کرد خدایا می خواهم همنشینی که در بهشت دارم ببینم چگونه چگونه شخصی است . جبرئیل بر او نازل شد و عرض کرد یا موسی فلان قصاب در محله فلانی همنشین تو خواهد بود. حضرت موسی به درب دکان قصاب آمده ، دید جوانی شبیه شبگردان مشغول فروختن گوشت است . شامگاه که شد جوان مقداری گوشت برداشت و بسوی منزل روان گردید. موسی از پی او تا درب منزلش آمد و به او گفت مهمان نمی خواهی ؟ جوان گفت خوش آمدید. او را به درون برد. حضرت موسی دید جوان غذائی تهیه نمود، آنگاه زنبیلی از سقف به زیر آورد و پیرزنی فرتوت و کهنسال را از درون زنبیل خارج کرد. او را شستشو داده غذایش را با دست خویش به او خوراند. موقعی که خواست زنبیل را به جای اول بیاویزد زبان پیرزن به کلماتی که مفهوم نمی شد حرکت نمود. بعد از آن جوان برای حضرت موسی غذا آورد و خوردند. حضرت پرسید حکایت تو با این پیرزن چگونه است ؟ عرض کرد این پیرزن مادر من است چون مرا بضاعتی نیست که جهت او کنیزی بخرم ناچار خودم کمر به خدمت او بسته ام . حضرت موسی پرسید آن کلماتی که به زبان جاری کرد چه بود؟ جوان گفت هر وقت او را شستشو می دهم و غذا به او می خورانم می گوید: غفر الله لک و جعلک جلیس موسی یوم القیمه فی قبته و درجه خداوند ترا ببخشد و همنشین حضرت موسی در بهشت باشی به همان درجه جایگاه . موسی (علیه السلام) فرمود ای جوان بشارت می دهم به تو که خداوند دعای او را درباره ات مستجاب گردانیده ، جبرئیل به من خبر داد که در بهشت تو همنشین من هستی .



عیسی به دین خودش، موسی به دین خودش!
این جمله معنای صحیحی ندارد، زیرا بین پیامبران خدا،
کوچکترین اختلافی نبوده و همه ی آنها عقیده ی یکسانی داشتند.

افزایش جمعیت دختران سیگاری

رئیس مرکز سلامت و محیط کار وزارت بهداشت، گفت: میزان شیوع مصرف مواد دخانی در دختران از ۸,۷ درصد در سال ۸۲ به ۲۰ درصد در سال ۸۶ رسیده که نشان می دهد مصرف مواد دخانی در بین دختران بیشتر از پسران است. به گزارش مهر، دکتر خسرو صادق نیت در نشست خبری هفته بدون دخانیات شیوع مصرف قلیان در کشور را شتابان بیان کرد و گفت: مصرف روزانه قلیان در سال ۸۶ ثابت بوده اما از سال ۸۸ روند مصرف روزانه قلیان رشد بالایی داشته است. به گفته رئیس مرکز سلامت و محیط کار وزارت بهداشت، رشد مصرف قلیان در جمعیت ۱۳ تا ۱۵ ساله بیش از دو برابر افزایش یافته که در دختران این میزان بیشتر است.

وی با بیان اینکه شیوع مصرف مواد دخانی در سال ۸۲ در پسران ۱۶ درصد است، افزود: در سال ۸۶ میزان شیوع مصرف مواد دخانی در پسران ۳۱,۵ درصد بوده است.

صادق نیت افزود: میزان شیوع مصرف مواد دخانی در دختران از ۸,۷ درصد در سال ۸۲ به ۲۰ درصد در سال ۸۶ رسیده است که نشان می دهد در دختران مصرف مواد دخانی نسبت به پسران بیشتر است.

به گفته رئیس مرکز سلامت و محیط کار وزارت بهداشت، میزان مصرف سیگار در پسران از ۳ به ۵ و در دختران از ۱ به ۹ درصد افزایش یافته است.

صادق نیت در ادامه ضمن اشاره به مصرف قلیان در خانواده ها و از بین رفتن زشتی آن در میان جمع خانواده، افزود: افرادی که خود قلیان مصرف نمی کنند و در کنار کسانی که قلیان مصرف می کنند، نشسته اند به اندازه ۱۰ نخ سیگار کشیده اند. وی همچنین یکی از نگرانی های ناشی از استعمال قلیان را وجود دود دسته سوم که بر دیوار، البسه و لوازم منزل می نشینند، عنوان کرد و گفت: این دود از طریق پوست جذب می شود و سلامت کودکان را تهدید می کند.

صادق نیت در ادامه، بر ضرورت کاهش مصرف مواد دخانی به میزان ۳۰ درصد تاکید کرد و افزود: با وجودی که جز کشورهای مصرف کننده بالای مواد دخانی نیستیم، اما طی بررسی های انجام شده چنانچه جلوی مصرف دخانیات گرفته نشود، طی ۳ تا ۴ دهه آینده، جز ۳ کشور اول مصرف کننده مواد دخانی خواهیم بود.

رئیس مرکز سلامت محیط و کار وزارت بهداشت همچنین، بر ضرورت ساماندهی عرضه مواد دخانی و افزایش قیمت سیگار تاکید کرد و افزود: در حال حاضر متاسفانه نوجوانان برای تهیه یک نخ سیگار ۳ تا ۵ دقیقه زمان صرف می کنند و تک فروشی سیگار به راحتی انجام می شود.

صادق نیت در ادامه به محتوای موجود در توتون های استفاده شده برای قلیان اشاره کرد و گفت: طی بررسی های انجام شده، مشخص شد ۸۰ درصد مواد موجود در توتون قلیان شیمیایی است.

وی ضمن اشاره به استفاده افراد سودجو از مصرف مواد مخدر در توتون های قلیان، افزود: طی یکی دو ماه اخیر مسمومیت هایی ناشی از مصرف قلیان دیده شد که طی بررسی ها مشخص شد در آنها مواد محرک و شیشه استفاده شده است.

صادق نیت در پایان، بر ضرورت افزایش میزان آگاهی مردم و اطلاع رسانی در خصوص مصرف مواد دخانی و به خصوص قلیان تاکید کرد

مدیریت عصبانیت

کنترل کردن خشم کار بسیار سختی است. وقتی کسی در خیابان جلو راهتان را می‌گیرد، خون جلو چشمانتان را می‌گیرد؟ وقتی فرزندان حرفتان را گوش نمی‌کند، فشارخونتان حسابی بالا می‌رود؟ عصبانی شدن حالتی کاملاً طبیعی و سالم است - اما خیلی مهم است که به طریقی مثبت با آن برخورد کنید. عصبانیتی که کنترل نشود، می‌تواند هم برای سلامتی و هم زندگیتان مضر باشد.

برای کنترل کردن عصبانیتتان آماده‌اید؟ با این ۱۰ نکته شروع کنید.

۱- قبل از اینکه چیزی بگویید فکر کنید.

در زمان عصبانیت خیلی راحت ممکن است چیزهایی را به زبان بیاورید که بعداً از گفتن آنها حسابی پشیمان شوید. چند دقیقه مکث کرده، چیزی به زبان نیاورید و فکرتان را جمع کنید و بگذارید طرف مقابلتان هم همین کار را بکند.

۲- وقتی آرام‌تر شدید، عصبانیتتان را ابراز کنید.

وقتی توانستید روشن و واضح فکر کنید، ناراحتی‌تان را به طریقی قاطع اما نه هجومی ابراز کنید. نگرانی‌ها و نیازهایتان را به روشنی و وضوح کامل بدون اینکه موجب ناراحتی طرف مقابل شوید، برای او شرح دهید.

۳- کمی ورزش کنید.

فعالیت جسمی به خالی کردن استرس‌هایی که موجب عصبانیت می‌شود کمک می‌کند. اگر احساس می‌کنید عصبانیتتان در حال افزایش است، به پیاده‌روی بروید یا زمانی را برای انجام فعالیت فیزیکی مورد علاقه‌تان صرف کنید.

۴- به خودتان استراحت دهید.

استراحت کردن فقط برای بچه‌ها نیست. در طول ساعت‌هایی از روز که فوق‌العاده برایتان استرس‌زا است به خودتان وقفه‌هایی برای استراحت دهید. چند دقیقه زمان آرام و بی‌سر و صدا به شما کمک خواهد کرد احساس بهتری پیدا کرده و برای کنار آمدن با مشکلات پیش‌رو آماده‌تر شوید.

۵- راهکارهای ممکن را بررسی کنید.

به جای اینکه روی چیزی که دیوانه‌تان کرده تمرکز کنید، سعی کنید مشکل را حل کنید. آیا اتاق نامرتب فرزندان عصبانیتان کرده است؟ در آن را ببندید. آیا همسرتان هر شب برای شام دیر می‌آید؟ برنامه شامتان را دیرتر بگذارید. به خودتان یادآور شوید که عصبانیت نه تنها هیچ چیز را حل نمی‌کند، بلکه بدتر هم می‌کند.

۶- از ضمیر "من" استفاده کنید.

برای جلوگیری از انتقاد کردن یا مقصر دانستن کسی، که فقط فشار بین شما را بیشتر خواهد کرد، برای توضیح مشکل جملاتتان را با ضمیر "من" شروع کنید. سعی کنید تا جایی که می‌توانید به طرف مقابل احترام بگذارید. مثلاً به جای "تو هیچ‌وقت در کارهای خانه کمک نمی‌کنی" بگویید، "من ناراحت شدم که بدون اینکه به من برای جمع کردن میز شام کمک کنی گذاشتی رفتی."

۷- کینه به دل نگیرید.

بخشش ابزاری بسیار قوی است. اگر اجازه دهید که عصبانیت و سایر احساسات منفی بر احساسات مثبت شما غلبه کنند، خواهید دید که با تلخی و ناعدالتی خودتان نابود شده‌اید. اما اگر بتوانید کسی که اذیتتان کرده است را ببخشید، هر دو شما می‌توانید از آن موقعیت درس بگیرید. منطقی نیست که از همه آدم‌ها توقع داشته باشید در همه شرایط همانطوری رفتار کنند که شما دوست دارید.

۸- برای خالی کردن فشار، شوخ‌طبعی کنید.

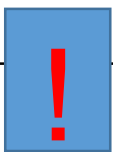
شوخی و خنده به مقابله با فشار عصبی کمک می‌کند. از شوخ‌طبعی برای مواجهه با چیزی که عصبانیتان کرده است و انتظارات و توقعات غیرواقعی بینانه‌ای که داشته‌اید استفاده کنید. البته از طعنه و ریشخند دوری کنید زیرا ممکن است موجب جریحه‌دار شدن احساسات دیگران شده و همه چیز را بدتر کند.

۹- مهارت‌های تمدد اعصاب را تمرین کنید.

وقتی اعصابتان خرد شده و خشم‌تان قلیان می‌کند، از مهارت‌های تمدد اعصاب کمک بگیرید. تمرینات تنفس عمیق، تجسم یک تصویر آرامش‌بخش یا تکرار کلمه یا عبارتی که آرامتان می‌کند، بسیار به دردتان خواهد خورد. حتی می‌توانید موسیقی آرامش‌بخش گوش دهید، در دفترچه خاطراتتان بنویسید یا چند حرکت یوگا را تمرین کنید.

۱۰- بدانید چه زمانی نیاز به کمک دارید.

یادگرفتن کنترل عصبانیت برای همه آدم‌ها سخت است. اگر به نظرتان عصبانیت شما شدیداً خارج از کنترل است و باعث می‌شود دست به کارهایی بزنید که بعداً پشیمان شوید یا به اطرافیانتان آسیب برسانید، حتماً از متخصص کمک بگیرید.



ولش کردی به امان خدا!

این حرف کفر آمیز است، زیرا اگر

کسی مال یا فرزند خود را به امان خدا بسپارد که غمی نیست.

بهبتر است بجای این کلام گفته شود: ولش کردی به حال خودش.

موانع استجاب دعا

مردی که در خانه نشسته و به دنبال کسب و کار نمی رود و از خدا روزی و ثروت می خواهد.

حضرت علی (علیه السلام) می فرماید: نباید یکی از شما بگوید: خدایا! از فتنه و آزمایش به تو پناه می برم؛ زیرا کسی نیست که گرفتار فتنه نباشد؛ ولی کسی که پناه می برد، باید از فتنه های گمراه کننده به خدا پناه ببرد؛ چون خداوند سبحان می فرماید: بدانید دارایی ها و فرزندان شما فتنه هستند. [۱] برای یافتن آرامش، باید از خود رها شد و از نقطه همیشگی صفر به نقطه تازه و آرام بی نهایت رفت، و این همان دعاست و دعا کردن راه رسیدن به آن.

موارد دیگر:

در روایات به موارد دیگری نیز اشاره شده است؛ از جمله حضرت صادق (علیه السلام) می فرماید: دعای پنج دسته مستجاب نمی شود: اول، مردی که با همسرش سازگاری اخلاقی ندارد و ادامه زناشویی برای آنان غیرممکن است، و به جای اینکه از راه قانونی طلاق استفاده کنند، دعا می کنند که خدا آنها را از آن گرفتاری نجات دهد.

دوم، صاحب بوده و بنده ای که برده اش سه مرتبه گریخته و صاحبش به زحمت هر مرتبه او را پیدا کرده است؛ ولی او را از خود دور نکرده و نفروخته است و برای بار چهارم آن برده فرار می کند و او دست به دعا برمی دارد و از خدا می خواهد که برده اش را پیدا کند.

سوم، شخصی که از کنار دیوار شکسته ای که نزدیک به خراب شدن است می گذرد و به جای آنکه با شتاب و سرعت از آنجا عبور کند، می ایستد و دعا می کند که آن دیوار بر سرش خراب نشود.

چهارم، مردی که به دیگری مبلغی قرض داده است؛ ولی بر این قرض دادن شاهد و گواهی نگرفته، و دعا می کند که بدهکار طلب او را بدهد.

پنجم، مردی که در خانه نشسته و به دنبال کسب و کار نمی رود و از خدا روزی و ثروت می خواهد. [۲]

از خداوند متعال می خواهیم که جزء گروهی باشیم که دعاهایمان مورد قبول درگاه احدیت قرار می گیرد و همواره توفیق آرامش یافتن و نیرو گرفتن به وسیله دعا شامل حال ما گردد و قلب حضرت حجت (عج) نیز از ما راضی گردد.

پی نوشت:

[۱]. نهج البلاغه، سید رضی، نشر هجرت، قم، کلمات قصار، ش ۹۰.

[۲]. دعا عامل پیشرفت یا رکود، محمد مصطفی کرمانی، بنیاد شهید و امور ایثارگران، ص ۱۱.



۱۵ انسان جایز الخطاست!

این حرف نیز غلط است

زیرا انسان برای خطا کردن آزاد نیست.

بهتر است بجای این کلام بگوییم: انسان ممکن الخطاست،

مقاوم ترین تلفن همراه جهان

به تازگی تلفن همراه خاصی وارد بازار ژاپن شده که تمرکز اصلی در ساخت آن تصویربرداری در زیر آب است. به گزارش برترینها؛ این تلفن همراه که ظاهری جذاب دارد، توسط شرکت Kyocera طراحی و ساخته شده و بیشتر به عنوان محصولی که قابلیت استفاده در زیر آب را دارد معرفی شده است.

این شرکت از مدتها پیش استراتژی طراحی و تولید محصولات مناسب برای استفاده در شرایط سخت و دشوار را دنبال می کند و حالا در تازه ترین محصول این نگرش، تلفن همراه Torque G ۰۲ را به بازار ژاپن معرفی کرده است.

شرکت ژاپنی Kyocera مدعی است که این محصول، نخستین تلفن همراه ضد آب واقعی در جهان به شمار می آید که حتی می توان از آن در زیر دریا نیز استفاده کرد.

این شرکت اعلام کرده که محصول جدیدش جدای از آنکه منطبق با استانداردهای سرسختانه نظامی طراحی و ساخته شده و نسبت به گرد و غبار و شوکهای محیطی مقاوم است، قابلیت استفاده در زیر آب و حتی آب شور اقیانوس را هم دارد. از این رو می توان از آن به عنوان ابزاری سودمند جهت تصویربرداری در زیر آب اقیانوس استفاده کرد.

نکته جالب توجه اینجاست که این تلفن همراه از نرم افزار به خصوصی در قسمت دوربین بهره می برد که با قرار گرفتن در زیر آب اقیانوس، رنگها را به خوبی تفکیک می کند.

این تلفن همراه جدید آزمایشات سختی نظیر دمای شدید، رطوبت، فشار کم و حتی یخ و فریزر را پشت سر گذاشته است. شرکت سازنده اعلام کرده که این محصول جدید مناسب گروههایی نظیر موج سواران، صخره نوردان، دوندگان و آن دسته از افرادی است که معمولا راهی مناطق کوهستانی و طبیعت گردی می شوند.

تلفن همراه Torque G ۰۲ مجهز به صفحه نمایشگر ۴٫۷ اینچی HD بوده و از فناوری Smart Sonic Receiver جهت مکالمه با کیفیت بالا بهره می برد.

حافظه داخلی ۱۶ گیگابایتی با قابلیت ارتقا و سیستم عامل اندروید نسخه ۴٫۱، فناوری LTE ۴ G و دوربین اصلی با کیفیت ۱۳ مگاپیکسل و دوربین دوم (در جلو) با کیفیت ۵ مگاپیکسل در عقب از دیگر ویژگیهای این فناوری جدید به شمار می آید.

این فناوری جدید فعلا برای بازار ژاپن ارایه شده است.



خریدهای اینترنتی با اطمینان یا استرس!؟

رئیس پلیس فتای استان سمنان با بیان اینکه پیشرفت تکنولوژی همواره به سود کاربران نیست، تاکید کرد: تجارت الکترونیک علاوه بر مزایای فراوان، خطراتی بسیار به ویژه برای افراد ناآگاه دارد.

به گزارش پایگاه اطلاع رسانی پلیس فتا، سرهنگ "سیدعلی میراحمدی" در تشریح این مطلب بیان کرد، امروزه با پیشرفت فناوری های نوین فاصله بین دنیای مجازی و واقعی هر روز در حال کم شدن است، بسیاری از اموری که در دنیای واقعی در حال انجام شدن است در دنیای مجازی یک معادل پیدا کرده است.

وی افزود: یکی از فعالیت هایی که بشر در طول زندگی انجام می دهد معاملات اقتصادی است که با آمدن تکنولوژی این امر جای خود را به مبادلات مالی مجازی با وسعت و دامنه بسیار بیشتری داده و در برخی موارد به یک ضرورت تبدیل شده است. میراحمدی گفت: خرید کاربران از طریق اینترنت با استفاده از کارت های بانکی یکی از روش های متداول در این حوزه است، که علاوه بر راحتی کاربران و مزایای فراوان دیگر، خطرات زیادی نیز به همراه دارد. سرهنگ میراحمدی افزود: در واقع می توان گفت پیشرفت تکنولوژی و سهولت در کار همیشه به سود کاربران، به خصوص کاربران عادی نبوده است و تهدیداتی برای آنها به دنبال داشته است.

این مسئول انتظامی شرط لازم برای استفاده کامل و ایمن از فضای مجازی را آگاهی و تسلط کاربران بر روش های استفاده از این ابزار دانست و در ادامه برای خرید از طریق اینترنت چند توصیه کرد:

- برای انجام عملیات بانکی حتماً از سایت هایی که دارای پروتکل https می باشند استفاده کنید.
 - در تنظیمات مرورگر خود توجه داشته باشید که تنظیمات ذخیره اطلاعات ثبت نامی و ذخیره سازی نام و کارت اعتباری شما انجام نگیرد .
 - توجه نمائید که اگر از چندین کارت بانکی استفاده می کنید به هیچ عنوان برای همه کارت ها از یک رمز مشترک استفاده نکنید
 - از وارد کردن اطلاعات کارت بانک خود در صفحاتی که از طریق لینک های مشکوک به آنها وارد شده اند، خودداری کنید.
 - برای خرید کالا از سایت های معتبر، بروز و دارای نماد اعتماد استفاده کنید.
- رئیس پلیس فتای استان سمنان در پایان از تمامی کاربران فضای مجازی خواست، در صورت مشاهده هرگونه تخلف و موارد مشکوک در این فضا مراتب را با ارائه مستندات مربوطه از طریق سایت پلیس فتا به آدرس Cyberpolice.ir بخش تماس با ما گزارش کنند.





NFC

در عرض چند سال گذشته فرآیندی گسترده در جهت ظهور منطق محاسباتی در انواع اشیای زندگی روزمره ما شکل گرفته است. ایده پشت پرده رویدادهای اخیر این است که به طور کامل بتوانیم اطلاعات مجازی مان را با اشیای فیزیکی مرتبط سازیم و در نتیجه امکان حضور فرآیندهای محاسباتی در همه ارکان زندگی را فراهم کنیم.

یکی از توانمندسازهای پراهمیت این ایده، فناوری NFC است که قابلیت پیوند اطلاعات مجازی با اشیا و دستگاههای فیزیکی را از طریق یک ارتباط شبکه‌ای با برد کوتاه فراهم می‌کند. امروزه تقریباً هرگونه شی فیزیکی و یا محلی خاص را می‌توان به برچسب‌های NFC مجهز کرده و اطلاعات مفیدی را به گوشی همراه یا تبلت کاربران منتقل کرد.

فناوری پیشتاز NFC به دو دستگاه مجهز به تراشه‌هایی با قابلیت انتقال خرده-داده امکان برقراری اتصال با دامنه کوتاه و سرعت پایین را -بسته به پیکربندی به کار رفته- می‌دهد. از زمان راه‌اندازی سیستم پرداخت کیف پول گوگل، عرضه دستگاه‌هایی چون Nexus S/Galaxy II سامسونگ و امکانات NFC در مدل‌های C9 و ۶۲۱۲ کلاسیک نوکیا، گوشی‌های هوشمند امروزی قابلیت تبدیل شدن به سیستم‌های پرداخت همراه را دارند. کیف پول NFC کاربران گوشی‌های هوشمند را قادر به انجام معاملات مالی تعیین شده از سوی توسعه‌دهندگان سیستم‌عامل، سازندگان گوشی، بانک‌ها و شرکت‌های مخابراتی می‌کند. هدف از نوشتن این مقاله معرفی اجمالی، مروری بر کاربردها و نگاهی به مسائل امنیتی مربوط به فناوری NFC است.

مقدمه و تاریخچه

شرکت گوگل هنگام معرفی و عرضه محصول هوشمند خود یعنی Nexus S (که با همکاری سامسونگ به بازار عرضه شد) NFC را به عنوان فناوری‌ای تعریف کرد که امکان برقراری ارتباط بین دو دستگاه مجهز به تراشه‌های انتقال خرده داده را در فاصله کوتاه، توسط اتصال بی‌سیم کم‌دامنه (با سرعت ۱۰۶ تا ۴۱۴ کیلوبیت بر ثانیه) فراهم می‌کند. فناوری RFID نمونه قدیمی‌تر ارتباطات با برد و دامنه کوتاه است که از دهه ۹۰ وارد عرصه انتقال داده شد. میکروتراشه‌های RFID را امروزه می‌توان روی بسیاری از برچسب‌های اقلام روزمره و در مراکز خرید مشاهده کرد. نحوه خرید محصول با فناوری RFID بدین صورت است که تراشه مخصوص موجود در کارت اعتباری با نزدیک شدن به برچسب محصول فرآیند خرید را بدون نیاز به حضور اپراتور تکمیل می‌کند. از آنجایی که NFC مبتنی بر همین فناوری است، در برخی موارد با RFID اشتباه گرفته می‌شود. در واقع NFC از همان تراشه‌ها استفاده می‌کند با این تفاوت که توان محاسباتی بالاتری داشته و در ابعاد دستگاه تاثیرگذار است. به همین دلیل هم تعبیه این فناوری در گوشی‌ها کار ساده‌ای نیست چرا که نه تنها نیاز به سخت‌افزار مناسب (یک آنتن و کنترلر) دارد، بلکه نرم‌افزارهای مخصوص (سیستم‌عامل‌هایی که از برنامه‌های NFC پشتیبانی می‌کنند) خود را نیز می‌طلبد (براد مولن، ۲۰۱۱).

در تایم لاین زیر تاریخچه مختصری از فناوری‌های کوتاه برد که توسط دانشکده علوم کامپیوتری استندفورد ارائه شده را مشاهده می‌کنید:

۱۹۴۰-۱۹۵۰

- جنگ جهانی دوم : توسعه سری رادار توسط چندین کشور درگیر

- ۱۹۴۰ : ابداع اصطلاح RADAR توسط نیروی دریایی ایالات متحده (RADio Detection And Ranging)

- ۱۹۴۸ : اختراع فناوری RFID توسط هری استاکمن و در مقاله‌ای با عنوان Communication by Means of Reflected Power، پیش از اختراع ترانزیستور (دهه ۵۰)، مدارات مجتمع (اواخر دهه ۵۰) و ریز پردازنده (دهه ۷۰)

۱۹۵۰-۱۹۶۰

اوج تحقیق و توسعه در زمینه فناوری RFID

۱۹۶۰-۱۹۷۰

- توسعه نظریه RFID

- کاربردی شدن فناوری RFID

- اواخر دهه ۶۰ : اولین استفاده گسترده از فناوری توسط مجموعه EAS، برای جلوگیری از سرقت محصولات مراکز تجاری و کتب کتابخانه‌ای

۱۹۷۰-۱۹۸۰

- ایجاد انگیزه بیشتر در مخترعان، شرکت‌ها، دانشگاه‌ها و موسسات دولتی در توسعه RFID

۱۹۸۰-۱۹۹۰

- فراگیری کاربرهای RFID در عرصه‌های حمل و نقل و پرداخت عوارضی، برچسب‌زنی به حیوانات و مسائل دسترسی شخصی

۱۹۹۰-۲۰۰۰

- استانداردسازی فناوری توسط سازمان ISO

- ۱۹۹۱ : راه‌اندازی اولین سیستم بازپرداخت در اوکلاهما.

۲۰۰۳-۲۰۰۴

- NFC به استاندارد پذیرفته شده در ISO مبدل می‌شود.

- پذیرش NFC توسط سازمان فناوری اطلاعات و ارتباطات و فروش الکترونیک (ECMA)

- آغاز به کار انجمن NFC با مشارکت سونی، شرکت نیمه‌هادی NXP و نوکیا. هدف از توسعه انجمن تعریف استانداردهای ISO جهت افزایش سازگاری پیاده‌سازی فناوری است.

۲۰۰۶-۲۰۱۲

- ۲۰۰۶: معرفی گوشی کلاسیک ۶۱۳۱ نوکیا به عنوان اولین دستگاه مجهز به NFC

- ۲۰۱۰: معرفی Nexus S به عنوان اولین گوشی اندرویدی مجهز به NFC

- ۲۰۱۱: سازگاری فناوری با سیستم عامل سیمبین

- ۲۰۱۲: توسعه اولین پوسترهای هوشمند مجهز به NFC توسط رستوران‌های زنجیره‌ای EAT در بریتانیا و معرفی برجسب‌های هوشمند توسط سونی که امکان تغییر حالت‌ها و پروفایل‌های گوشی را توسط این فناوری فراهم می‌کند.

جهان امروزی به سمت پول‌زدایی و تمرکز بر پویایی در ارائه خدمات مالی پیش می‌رود. روش‌های سنتی و از کار افتاده‌ای که در آن‌ها جابه‌جایی پول و طلا مطرح بود به گونه‌ای توسعه یافتند که منجر به تولد بانکداری و سیستم‌های مالی شدند. گام بعدی و مهم تولد سیستم‌های اوراق قرضه دولت‌ها و نهادهای مربوط به آن‌ها بود که جهت داد و ستد موارد با ارزش اقتصادی از جمله طلا تا همین چند دهه پیش مورد استفاده قرار می‌گرفتند. این اوراق قرضه به مثابه بدلی در برابر مبالغ زیاد پولی در نظر گرفته شده و منجر به تولید چک پول‌ها شدند و امروزه با تولد فناوری NFC به نظر می‌رسد پایانی برای دوره چک پول و کارت‌های اعتباری رقم خواهد خورد.

مشخصات اصلی NFC

فناوری NFC توسط باند فرکانس رادیویی جهانی و بدون نیاز به مجوز، ISM با ۱۳,۵۶ مگاهرتز کار می‌کند. در حالی که پوشش طیفی گسترده‌تر NFC تا ۱,۸ مگاهرتز هم می‌رسد، بیشتر انرژی مورد استفاده توسط فناوری در محدوده مجاز پهنای باند ۱۴ کیلوهرتزی قرار دارد. دو طریقه ارتباطی NFC، عبارتند از:

حالت ارتباطی منفعل (Passive Mode): در این روش دستگاهی که برقراری ارتباط را از سر می‌گیرد (به این دستگاه Initiator گفته می‌شود) میدانی مخابراتی را ایجاد می‌کند و دستگاه هدف با تنظیم این میدان مخابراتی قادر به پاسخگویی خواهد بود. در این روش، دستگاه هدف می‌تواند مورد نیازش را از میدان الکترومغناطیس عرضه شده توسط Initiator اخذ کند.

حالت ارتباطی فعال (Active Mode): در روش فعال هر دو دستگاه، میدان‌های مربوط به خود را ایجاد می‌کنند و هر یک نیاز به منبع انرژی خود دارند.

این فناوری در دسامبر سال ۲۰۰۳، توسط استاندارد ISO/IEC و سپس ECMA، تایید شده و شامل انواع دیگری از استانداردهای مطرح نیز می‌شود. به دلیل آن‌که گوشی‌های مجهز به NFC، حداقل باید با کارت‌خوان‌های موجود سازگاری داشته باشند، شامل استانداردهای مربوطه نیز هستند.

کاربردهای NFC

تقسیم‌بندی کاربردهای NFC براساس حالت‌های عملکرد آن ماهیت ارایه خدمات توسط این فناوری را بهتر نشان می‌دهد.

۱- شبیه‌سازی کارت‌ها (Card emulation): استفاده از این فناوری در حالت شبیه‌ساز کارت‌ها، کاربران را از شر اشیای فیزیکی مثل کارت اعتباری، کلیدها و کوپن‌ها می‌رهاند. به معنای دیگر کاربرد گوشی همراه در فرآیندهای پرداختی افراد را از حمل کارت‌های هوشمند، پول نقد و کارت‌های اعتباری بی‌نیاز می‌کند. حالت شبیه‌ساز کارت می‌تواند در سیستم‌های حضور و غیاب، فروش بلیط و دیگر مواردی که در آن‌ها پول نقد حضور دارد، نیز مورد استفاده قرار بگیرد.

روش‌های پرداخت NFC در مقایسه با سیستم‌های سنتی منجر به سرعت‌بخشی و ساده‌سازی این فرآیندها در سیستم‌های POS می‌شود. در واقع در روش پرداخت NFC یک حرکت دست کلیه کارها را برای کاربر انجام می‌دهد و دیگر نیازی به انجام مراحل قدیمی و وقت‌گیر (مثل در آوردن کارت از کیف پول، واردکردن شماره رمز به طور فیزیکی و...) نیست. علاوه بر این، NFC نه تنها می‌تواند جایگزین کارت‌های اعتباری شود و بلکه بدلی برای کارت‌های تخفیف و پاداش نیز خواهد بود. اولین مورد کاربردی و امیدوارکننده این سیستم توسط سرویس کیف پول گوگل توسعه داده شد. سرویس نامبرده که در سال ۲۰۱۱ عرضه شد به صورت رایگان در دسترس کاربران گوشی‌های اندرویدی قرار دارد و از دو نوع روش پشتیبانی می‌کند:

۱-۱- دارندگان مسترکارت‌ها می‌توانند حساب بانکی خود را با سرویس کیف پول گوگل پیوند دهند.

۱-۲- با استفاده از سرویس دیگری به نام Google Offers کاربران می‌توانند موارد دیگر مثل کارت‌های شخصی را نیز به سیستم متصل کنند.

۲- خواندن/نوشتن (Reader/Writer): بسیاری از کاربردهای NFC با این مدل کار می‌کنند؛ از جمله این که در سیستم‌های نرم‌افزاری رای‌گیری، از برچسب‌هایی (Tags) برای خواندن یا نوشتن داده‌های مربوط به کاندیدها استفاده می‌شود. در واقع اساس کار این روش مبتنی بر برچسب‌هایی است که هم در فروشگاه‌ها و هم در پوستره‌های هوشمند می‌توان مشاهده کرد. سادگی پیاده‌سازی روش خواندن/نوشتن موجب شده است تا اغلب کاربردهای فناوری را با این مدل عرضه کنند.

در واقع افزون بر روش‌های پرداخت همراه، خرید بلیط یکی از کاربردهای مهم NFC است که توسط پوستره‌های هوشمند تکمیل می‌شود. اساساً از این سیستم‌ها برای رهایی از روش‌های سنتی و خرید بلیط‌های کاغذی توسط متصدیان فروش استفاده می‌شود. از نمونه‌های اولیه این سیستم‌های خرید بلیط می‌توان به پروژه «لمس کنید، سفر کنید» Touch and Travel در کشور آلمان اشاره کرد. طراحان پروژه در ایستگاه‌های مسافرتی دستگاه‌های کوچکی با نام «نقطه لمسی» Touch point تعبیه کرده‌اند که دارای برچسب‌های NFC حاوی اطلاعات مربوط به مکان‌ها هستند. کاربران به منظور استفاده از این سیستم باید گوشی NFC خود را در سیستم حمل و نقل ثبت کرده و یک برنامه مخصوص را روی آن نصب کنند. در آغاز و پایان یک سفر کفایت گوشی را به نقطه لمسی نزدیک کنند تا اطلاعات مربوط به برنامه سفر به سرورهای اینترنتی مخصوص منتقل شوند.

۳- نظیر به نظیر (Peer-to-peer): مدل نظیر به نظیر در مقایسه با دو مدل دیگر کاربرد کمتری دارد. در واقع این روش برای جفت‌شدن و ایجاد یک شبکه کوتاه‌برد و انتقال داده‌ها بین دو دستگاه مورد استفاده قرار می‌گیرد. تاکنون راه‌حل‌های پرداخت اشاره شده همگی به گونه‌ای بوده‌اند که از یک طرف فردی با دستگاه مجهز به فناوری و از طرف دیگر دستگاه خواننده

یا برچسب NFC، ارتباط برقرار می‌کند. مدل نظیر به نظیر امکان انتقال بانکی بین دو حساب فردی را توسط گوشی فراهم می‌کند. در نوامبر سال ۲۰۱۱، پی‌پال برنامه‌ای را برای اندروید منتشر کرد که چنین ویژگی را در اختیار کاربران این سیستم‌عامل قرار می‌داد. به این ترتیب سرویس پی‌پال به عنوان یک طرف ثالث مورد اعتماد تبادل پول بین دو کاربر را با استفاده از حساب‌های بانکی آن‌ها امکان‌پذیر می‌کند. به منظور تکمیل یک فرآیند پرداخت از نوع P2P، هر دو طرف معامله باید نرم‌افزار مربوطه را نصب کرده و یک حساب کاربری در پی‌پال داشته باشند؛ فرآیند انتقال بانکی تنها با نزدیک کردن گوشی‌ها و فشردن دکمه تایید تکمیل خواهد شد.

مسائل امنیتی

همانطور که گفته شد، اغلب سناریوهای NFC با داده‌های حساسی مثل شماره کارت اعتباری، جزئیات حساب بانکی، مانده حساب، اطلاعات بلیط و سایر اطلاعات شخصی سر و کار دارند. در نتیجه در ذخیره و انتقال این اطلاعات، مسائل امنیتی از اهمیت زیادی برخوردارند و طراحان فناوری NFC باید مکانیسم‌های امنیتی متعددی را پیشنهاد کنند. با وجود این‌که دستکاری داده‌ها در یک چنین ارتباطی با برد کوتاه به راحتی امکان‌پذیر نیست، هکرها می‌توانند از روش‌هایی برای سوء استفاده از اطلاعات استفاده کنند. حمله مرد میانی (man-in-the-middle) یکی از این روش‌های ممکن است: مهاجم گوشی دستکاری شده خود را بدون جلب توجه مشتری در نزدیکی خواننده NFC می‌گذارد. این گوشی دستکاری شده نقش خواننده را بازی کرده و از طریق ارتباط بلوتوث اطلاعات حساب کاربری هدف را دریافت می‌کند. یکی از راهکارهای مقابله با این نوع حمله‌ها استفاده از یک آستانه زمانی است به گونه‌ای که در صورت افزایش زمان تراکنش مالی، سیستم به طور خودکار امکان قطع شدن داشته باشد. در سطوح بالاتر استفاده از روش‌های رمزنگاری پروتکل‌های استاندارد صنعتی مثل SSL/TLS می‌تواند موثر باشد.

نوع دیگری از آسیب‌پذیری‌ها به دستکاری برچسب‌های NFC برمی‌گردد؛ هکرها می‌توانند برچسب‌های تعبیه شده در پوسترها را با برچسب‌های جعلی جایگزین کنند. این روش مشابه روش‌های فیشینگ در حمله‌های آنلاین کار می‌کند و عملکرد آن به گونه‌ای است که به سختی می‌توان برچسب اصلی را از برچسب جعلی تمیز داد. در مجموع باید گفت محدوده ناامنی‌های NFC کمتر یا بیشتر از دیگر فناوری‌های بی‌سیم نیست و همانند اغلب آن‌ها راهکارهای مشابهی برای جلوگیری از سرقت داده‌ها وجود دارد.



نيسان ماكسيما، سريع ترين در نوع خود

نسل جديد نيسان ماكسيما سدان اسپرت ۲۰۱۶، سريع تر از آكورا TLX، آئودي A4 و ب.ام.و سری ۳ محسوب می شود. این حرف را از خودمان در نیاوردیم(!)، بلکه در تست بعمل آمده توسط سازمان های مستقل خودرویی از چهار خودروی نيسان ماكسيما، ب.ام.و سری ۳، آئودي A4 و آكورا TLX، نيسان ثابت کرد که سریع تر از سه رقیب هم کلاس خود است.

در واقع تست صورت گرفته در داخل پیست ۲٫۸ کیلومتری بوده که ماكسيما با ۰٫۹۸ ثانیه زودتر از ب.ام.و سری ۳، حدود ۲٫۰۸ ثانیه سریع تر از آكورا TLX و در نهایت ۲٫۷۱ ثانیه سریع تر از آئودي A4 از خط پایان عبور کرده است که در این خصوص حتی سازندگان و رییس بخش آمریکایی نيسان هم تعجب کرده است، ولی هیچ خودرویی بدون یک شاسی خوب و کار شده، موتوری قدرتمند و انتقال قدرتی حساب شده نمی تواند به چنین موفقیتی دست پیدا کند.

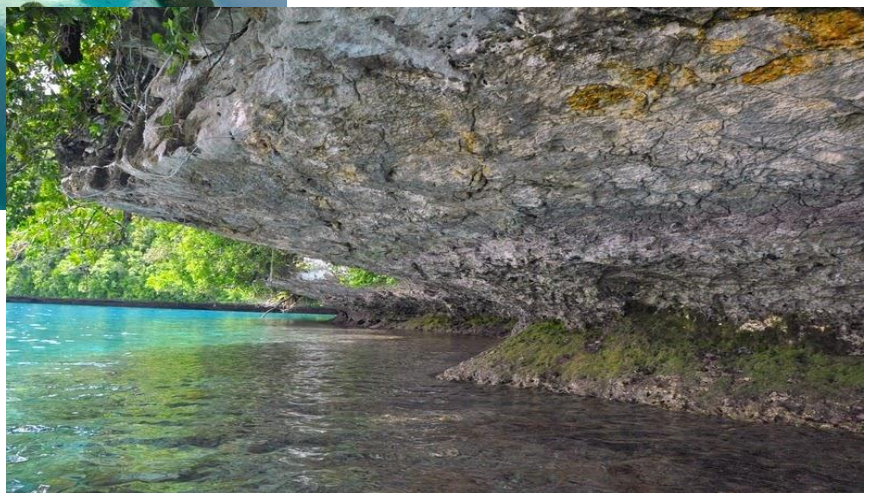
جهت یادآوری هم جا دارد بگوییم که نيسان ماكسيما ۲۰۱۶ از پیشرانهای ۳٫۵ لیتری شش سیلندر V شکل سری VQ با بیش از ۶۰ قطعه جدید و بروزرسانی شده در آن استفاده می کند که با اتصال آن به یک جعبه دنده Xtronic، هم موجب کاهش ۱۵ درصدی مصرف سوخت در این نوع موتور شده و هم قدرت خروجی را به ۳۰۰ اسب بخار رسانده است.

جالب است که همین تست که توسط نيسان انجام شده باعث به سرخره گرفتن آن توسط بعضی از سایت های معروف خودرویی نیز شده است و بعضی این تست را کاملاً تبلیغاتی دانسته و رقابت نيسان ماكسيمای ۶ سیلندر با بی ام و ۴ سیلندر توربوشارژ را ناعادلانه دانسته اند!



جزایر سنگی پالائو

پالائو کشوری جزیره‌ای در اقیانوس آرام واقع در ۸۰۰ کیلومتری شرق فیلیپین است. پالائو در ۳۲۰۰ کیلومتری جنوب توکیو واقع شده و از نظر جغرافیایی بخشی از جزایر میکرونزی به شمار می‌آید. جمعیت پالائو ۲۱ هزار نفر است که در بیش از ۲۵۰ جزیره زندگی می‌کنند. پرجمعیت‌ترین جزیره در میان آن‌ها، کرور نام دارد.



خواب های امتحانی!

باز هم خواب ریاضی دیده ام

خواب خطهای موازی دیده ام

خواب دیدم می خوانم ایگرگ زگوند

خنجر دیفرانسیل هم گشته کند

از سر هر جایگشتی می پریم

دامن هر اتحادی می درم

دست و پای بازه ها را بسته ام

از کمند منحنی ها رسته ام

شیب هر خط رابه تندى می دوم

گوش هرایگرگ وشى رامى جوم

گاه در زندان قدر مطلقم

گاه اسیر زلف حد و مشتقم

گاه خطها را موازی میکنم

با توانها نقطه بازی می کنم

لشگری تمرین دارم بی شمار

تیمی از فرمول دارم در کنار

ناگهان دیدم توابع مرده اند

پاره خط نقطه ها پژمرده اند

در ریاضی بحث انتگرال نیست

صحبت از تبدیل ورادیکال نیست

کاروان جذر ها کوچیده است

استخوان کسر ها پوسیده است

از لگ و بسط و نپر آثار نیست

رد و پایی از خط و بردار نیست

هیچکس را زین مصیبت غم نبود

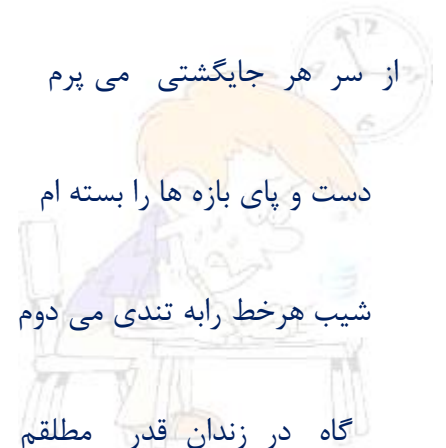
صفر صفرم هم دگر مبهم نبود

آری آری خواب افسون می کند

عقده را از سینه بیرون می کند

مردم از این ایکس و ایگرگ داد داد

روز های بی ریاضی یاد باد



عبید زاکانی

خواجه نظام‌الدین عبیدالله زاکانی شاعر و لطیفه‌پرداز نامدار ایران در قرن هشتم هجری است. وی از خاندان زاکانیان بوده و زاکانیان تیره‌ای از اعراب هستند که به قزوین مهاجرت کرده و آنجا ساکن شده بودند. وی به لحاظ وضعیت اجتماعی آن روزگار، به طنز روی آورد و نظم و نثر خود را وسیلهٔ حمله به عرفها و عادات نادرست و مفاسد و معایب طبقهٔ مشخصی از اجتماع قرار داد. وی در حدود سالهای ۷۷۱ و ۷۷۲ هجری قمری زندگی را بدرود گفت. از آثار برگزیدهٔ او می‌توان به مثنوی عشاق‌نامه، کتاب اخلاق‌الاشراف، ریش‌نامه، صد پند، لطایف و ظرایف، رسالهٔ دلگشا و بالاخره منظومهٔ معروف موش و گربه اشاره کرد.

آثار عبید زاکانی در این مجموعه:

دیوان اشعار
عشاق‌نامه
موش و گربه



بکشت غمزهٔ آن شوخ بی‌گناه مرا
فکند سبب زخندان او به چاه مرا
غلام هندوی خالش شدم ندانستم
کاسیر خویش کند زنگی سیاه مرا
دلجم بجا و دماغم سلیم بود ولی
ز راه رفتن او دل بشد ز راه مرا
هزار بار فتادم به دام دیده و دل
هنوز هیچ نمیباشد انتباه مرا
ز مهر او نتوانم که روی برتابم
ز خاک گور اگر بردمد گیاه مرا
به جور او چو بمیرم ز نو شوم زنده
اگر به چشم عنایت کند نگاه مرا
عبید از کرم یار بر مدار امید
که لطف شامل او بس امیدگاه مرا

چون ز بهر فال بگشائی کتاب
از عبید آن فال را بشنو جواب
حرف اول را ز سطر هفتمین
بنگر از رای بزرگان سر متاب
از حروف آن حرف کاندر فاتحه است
باشد آن بی شک دلیل فتح باب
و آنچه شرحش میدهم کان نامده است
نیک باشد گر کنی زان اجتناب
تا و جیم و خا و زا آنگاه شین
ظاء و فا والله اعلم بالصواب

از خواص جالب شیر موز چه می دانید؟

اگر از طرفداران همیشگی شیرموز هستید و به علت چاقی و یا رژیم نمی توانید شیرموز بخورید باید بدانید که مصرف موز با شیر کم چرب، چاق نمی کند. یک متخصص متابولیسم انرژی و پروتئین تاکید کرد: «برخی از افراد گمان می کنند مصرف موز با شیر موجب بروز چاقی می شود اما باید گفت موز میوه ای است که چربی بسیار ناچیزی داشته و ضمن انرژی زیادی خوبی که دارد موجب بروز چاقی در فرد نمی شود چون که کالری تولیدی ناشی از مصرف این میوه، در اثر فعالیت بدنی در مدت زمان کوتاهی سوخته و تبدیل به انرژی مصرفی می شود.»

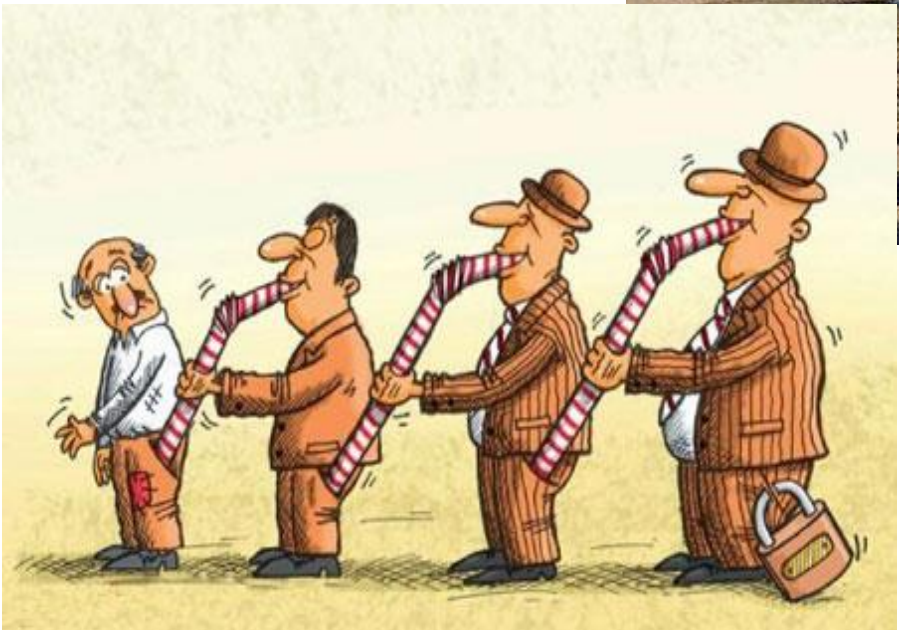
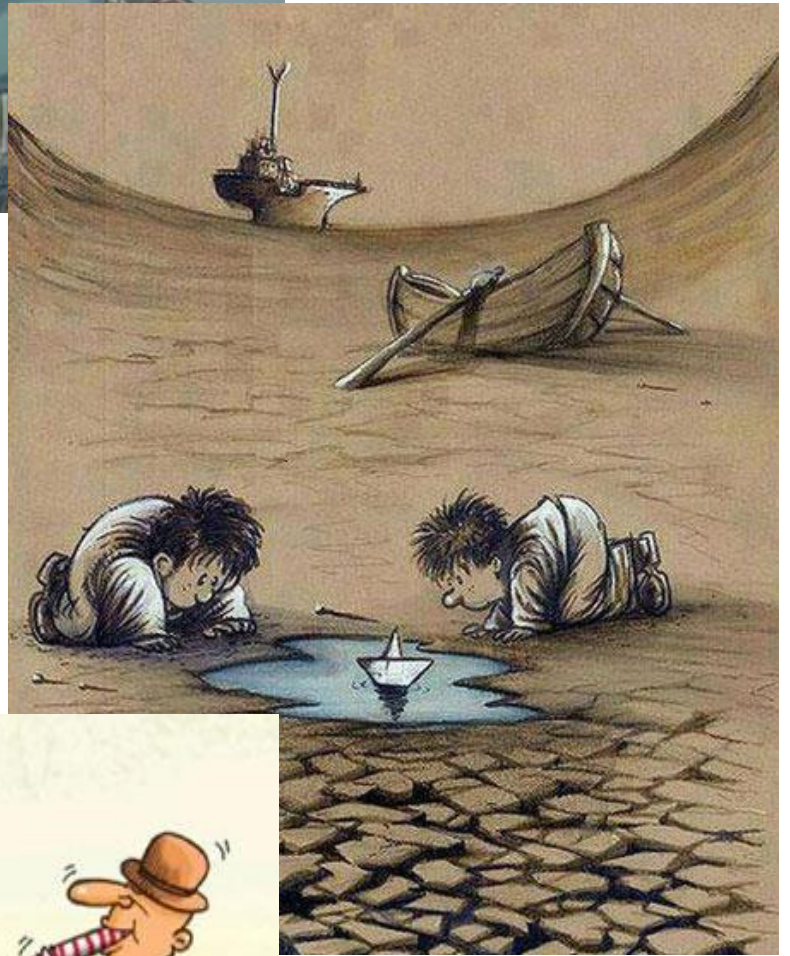
مصرف شیر با آب میوه های طبیعی و یا بعضی از انواع میوه ها مثل موز و یا همراه با عسل و خرما تاثیری در کاهش جذب کلسیم شیر ندارد اما افراد باید توجه داشته باشند زمانی که می خواهند شیر را به همراه عسل میل کنند، موم عسل را جدا کنند چرا که موم عسل به دلیل اینکه جذب بدن فرد نمی شود، می تواند جذب کلسیم را کاهش دهد. از طرفی شیرموزهایی که تنها با افزودن شکر و اسانس تهیه شده باشند نه تنها مفید نیستند بلکه برای سلامتی مضر بوده و موجب بروز عوارضی مثل چاقی و دیابت می شوند.

برخی از افراد گمان می کنند مصرف موز با شیر موجب بروز چاقی می شود اما باید گفت موز میوه ای است که چربی بسیار ناچیزی داشته و یک موز با اندازه متوسط، حدود ۱۰۰ کالری انرژی دارد و کربوهیدرات آن در حدود ۲۲ تا ۲۵ گرم است که از نوع مناسبی است و کالری تولیدی ناشی از مصرف این میوه، در اثر فعالیت بدنی و تحرک معمول، در مدت زمان کوتاهی سوخته و تبدیل به انرژی مصرفی می شود و باید گفت موز میوه ای است که ضمن انرژی زیادی خوبی که دارد موجب بروز چاقی در فرد نمی شود.

از طرفی یک موز با اندازه متوسط، حدود ۲ گرم پروتئین همراه با ترکیب مناسب اسید آمینه و حدود ۳ گرم فیبر دارد و تقریباً عاری از چربی و سدیم و بدون کلسترول است. به علاوه موز منبع خوبی از ویتامین های A، C، ویتامین های گروه B، پتاسیم، کلسیم و منیزیم است، پتاسیم موجب تسهیل رشد ماهیچه ای و هم چنین سوخت و مصرف انرژی می شود. شیر کم چرب و موز هر دو دارای اندکس (شاخص) گلیسمیک (گلوکزی) نسبتاً پائینی هستند و موجب افزایش قند خون نمی شوند و لذا اگر موز با شیر کم چرب مصرف شود با توجه به ترکیب مناسب آنها، از نظر سلامتی برای افراد مفید است.



عکس و مکث



روش تهیه خمیر پیتزا

مواد لازم برای آشپزی

شیر = ۱ پیمانه

خمیر ترش = ۱ قاشق سوپخوری یا پکینگ پادر یک قاشق مرباخوری

روغن آبکرده یا روغن زیتون = ۱/۲ پیمانه

آرد به مقداری که مایه خمیر شده و به دست نچسبد = در حدود ۲/۵ تا ۳ پیمانه

نمک = یک قاشق چایخوری...

طرز تهیه خمیر پیتزا

طرز تهیه:

خمیر ترش و یا پکینگ پودر و نمک را در شیر حل می کنیم و روغن را به آن اضافه می نمائیم و بتدریج آرد را می ریزیم تا

مایه بحدی خمیر شود که بدست نچسبد و زیاد هم خشک و سفت نباشد. خمیر را خوب ورز داده روی آن را می پوشانیم تا

یکی دو ساعت بماند و ور بیاید. با این مقدار مواد در حدود نیم کیلو خمیر

پیتزا

بدست می آید و برای دو پیتزا کافی است.



برای داشتن یک روز بهتر، هر روز ۱۵ دقیقه ورزش کنید

این حرکات را دنبال کنید.

۱) بایستید و دستها را مستقیم به دو طرف بدن بکشید. دست را از قسمت مچ خم کنید در حالیکه همزمان تا جایی که می توان بازوها را به عقب حرکت می دهید. بنا ۵ شماره به همین حالت نگه دارید، سپس دستها را موازی بدن نگه دارید. ممکن است در قسمت بازو، ساعد و مچ احساس کشیدگی کنید که این نشان می دهد ماهیچه های شما برای انجام کارهایی در جهت برعکس، رانندگی، تایپ نیاز به کشیدگی دارد.

روزانه یک یا دوبار این عمل را هر بار ده مرتبه اجرا کنید.

۲) بایستید در حالیکه ران پا از هم جداست و با پای چپ یک قدم بزرگ به جلو بردارید. وقتی پا به زمین رسید، زانوی چپ را به آرامی خم کنید (به اندازه زاویه ۹۰ درجه) و زانوی پشتی هم بدون فشار با زمین تماس داشته باشد. به پای جلویی فشار آورده تا به پوزیشن اولیه برگردید و سپس این حرکت را با پای دیگر امتحان کنید.

به دلیل اینکه تمرین بر روی ماهیچه های ساق پا به افزایش جریان خون در قلب کمک می کند و آن را مجبور به کار بیشتر می کند، این حرکت را جزو تمرینات ورزشی قلبی عروقی تان قرار دهید و از واریس رگها نیز جلوگیری خواهد کرد.

روزانه ده تا بیست بار برای هر پا تکرار کنید.

۳) این حرکت یوگایی درد پشت را کاهش می دهد. در وضعیت چهار دست و پا قرار بگیرید و کمرتان را به شکل حرف U خم کنید سپس برعکس این حرکت را انجام دهید یعنی ستون فقرات را به حالت کوهان در آورید.

روزانه یک یا دو بار هر بار ده مرتبه.

۴) یک وزنه یک تا دو و نیم کیلویی را در یک دست بگیرید (مثل قوطی کنسرو پر) آن را در کنار ران نگه دارید سپس دست دیگر را کف صندلی روبروی خودتان گذاشته و زانو ها را کمی خم کنید. آرنج را خم کرده و وزنه را تا زیر بغل خود بالا بکشید. سپس برگردانید.

این حرکت بازوها، شانه و ماهیچه میانی پشتی را قوی می کند و با تحریک رشد سلولهای ستون فقرات خطر پوکی استخوان را کاهش می دهد.

روزانه یک یا دو بار هر بار ده مرتبه (برای هر دست)

۵) این تمرین ماهیچه های ستون فقرات را قوی می کند. با تکیه بر آرنج و دستها رو به جلو، روی شکم دراز بکشید سپس به آرامی روی انگشتان پا بالا بیایید و بدن را مثل یک تخته صاف نگه دارید و تا ۲۰ شماره به همین حالت باقی بمانید. سپس به آرامی بدن را پایین بیاورید.



حکایت چهار کس که زبان هم را نمی فهمیدند

چهار تن با هم همراه بودند یکی ترک و یکی تازی، یک فارس و یکی رومی. به شهری رسیدند. یکی از راه دلسوزی به آنان یک درهم پول داد که غریب بودند.

فارسی زبان: «با این پول انگور بخریم.»

تازی گوی (عرب زبان): «عنب بخریم.»

ترک زبان: «اوزوم بخریم.»

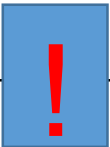
رومی زبان: «استافیل باید بخریم.»

ستیز و جنگ و نزاع در میانشان درگرفت تا جایی که به هم مشتم می زدند. حکیمی آنجا رسید و به سخنان آنان گوش داد. او که چهار زبان را می دانست فهمید همه یک چیز می خواهند ولی به زبان خود می گویند. پول آنان را گرفت و رفت برای آنان انگور خرید هر چهار نفر مطلوب خود را دیدند و خوشحال شدند و دعوا پایان یافت. این است کار حکیمان الهی و اولیای خدا.

مرغجان ها را درین آخر زمان
 نیستشان از همدگر یک دم امان

هم سلیمان هست اندر دورما
 کو دهد صلح و نماند جورما

مرغ جانها را چنان یکدل کند
 کز صفاشان بی غش و بی غل کند



ندیم سلطان، حکیمی را به صحرا دید که علف می چید و می خورد. گفتش که:
 اگر به خدمت شاهان درمی آمدی، نیازمند خوردن علف نمی شدی،
 پاسخ داد: تو نیز اگر علف می خوردی، نیازمند خدمت شاهان نبودی



اگر در جریان رودخانه صبرت ضعیف ،
 مانع عظیمی
 بر سر راهت خواهد شد ...

آن که امروز را از دست میدهد فردا را نخواهد یافت ، هیچ
 روزی از امروز با ارزش تر نیست
 مشکلی که بوجود آمده ، بگرد و راه حلش را پیدا کن ،
 دنبال این نگرد که چرا بوجود آمده

هرگز به احساساتی که در اولین برخورد از کسی پیدا
 میکنید اعتماد نکنید ...

آن که میتواند انجام میدهد و آن که نمیتواند انتقاد میکند
 ...

چنان باش که بتوانی به هر کس بگوئی ، مثل من رفتار کن
 ...

اکثر ما نه به خاطر یافتن فردی کامل ، بلکه به خاطر کامل
 دیدن

یک فرد نا کامل عاشق میشویم ...

برای داشتن چیزی که تا به حال نداشتی ، کسی باش که
 تا به حال نبودی ...

ستاره بخت کسی شوم نیست ، این ما هستیم که آن را بد
 تعبیر میکنیم ...

اگر هر روز راهت را عوض کنی ، هیچ وقت به مقصد نخواهی
 رسید ...



امروز داشتم تو یه کوچه میرفتم یهو
 یه نفر چاقو گذاشت پشت کمرم گفت موبایلتو بده
 منم گفتم: ۰۹۳۵۸۵ ...
 بنده خدا گریش گرفت سرشو انداخت پایین رفت
 نمیدونم چرا

یکی از انتخاب های سخت زندگی
 بعد از امتحان نمیدونی جزوه رو شوتش کنی بیرون
 یا
 نگهش داری برای ترم بعد

هر کی بوده آشنا بوده چیست ؟
 دیالوگ ایرانیان در مواجهه با خانه دزد زده !

پشت هر جمله ی "تعریف از خود نباشه"
 یه "تعریف از خود" هست!

تو این سریالها بچه شون کار بد که میکنه میگن برو تو
 اتاقت بیرون هم نیا
 ما بچه بودیم اتاق نداشتیم بخاطر همین میگرفتن مثل
 ...کتکمون میزدن

بعضی آرایشگرا فقط به واسطه ی احترام به حق آزادی بیانه
 که میزارن مدل مورد نظرت رو بهشون بگی
 وگرنه در نهایت کار خودشونو میکنن

تو ایران نزدیک ۵۰ تا بانک داریم
 هر ۵۰ تاشون هم تو یه زمینه اولین بانک ایران هستن !

عاغا چرا میگی پشت کامپیوتر نشستیم در حالی که واقعا
 جلوی کامپیوتر نشستیم !؟

راسخون یار همیشه همراه