

شاید تا امروز نمی دانستید

هوایمماهایی که از سقوط نجات یافتند

شجاعت؛ کیلومترها بالاتر از زمین

مسافرت با هوایمما بی شک ایمن ترین نوع سفر است، اما لق شدن یک مهره یا سوراخ شدن یک شیلنگ در ارتفاع ۱۰ کیلومتری از سطح زمین، می تواند فاجعه ای غیرقابل جبران را برای یک هوایمما و مسافران آن رقم بزند. در ادامه این مطلب قرار است مروری داشته باشیم بر تاریخچه برخی سوانح هوایی که پایان خوشی داشتند.

فرود بدون موتور و مخزن سوخت

۴ نوامبر سال ۲۰۱۰ میلادی ریچارد چمپیون خلبان ایرباس گول پیکر ۸۳۸۰ هوایممایی «کانتاس» پس از انفجار موتور دوم هوایمما، صدمه دیدن بال چپ و آتش در منبع سوخت، توانست با موفقیت هوایمما را در فرودگاه سنگاپور روی زمین بنشاناند. این فرود موفق که با تریکین چهار چرخ هوایمما همراه بود، باعث نجات جان ۴۶۹ مسافر شد.

پاره شدن سقف و سقوط مهماندار

۲۸ آوریل سال ۱۹۸۸ میلادی یک هوایممای خطوط هوایی «الوها» با ۹۰ سرنشین راهی هونولولو بود که در ارتفاع ۱۰ کیلومتری قسمتی از سقف هوایمما سوراخ شد و فشار هوا یکی از مهماندارها را بیرون کشید. ۱۳ دقیقه بعد خلبان رابرت اشورن تیمر موفق شد هوایمما را با موفقیت روی زمین بنشاناند.

بدون قطره ای بنزین بر فراز آبرها

۲۳ جولای سال ۱۹۸۳ میلادی پرواز شماره ۱۴۳ که از مونترال به ادمونت در حال حرکت بود در ارتفاع ۱۲ هزار متری بنزین تمام کرد. دلیل این اتفاق نقص فنی سیستم سوخت گیری فرودگاه بود. خلبان باب پیروسون هوایمما را بدون سوخت روی باند فرود آورد و هر ۶۱ سرنشین هوایمما بدون جراحت پیاده شدند.

معجزه سالی سولنبرگر در رودخانه

۱۵ ژانویه سال ۲۰۰۹ میلادی هوایممای خلبان سالی سولنبرگر با دسته ای از پرندگان برخورد کرد و موتورهای خود را از دست داد. اما سولنبرگر توانست هوایمما را با ۱۵ مسافر روی رودخانه هادسون (نیویورک) فرود آورد. ماجرای این پرواز دستمایه فیلم «سالی» به کارگردانی کلینت ایستوود شد. نام هنکس نقش خلبان سولنبرگر را در فیلم ایفا کرد.

شیشه خرد شده و خلبان فریز شده

۱۰ ژوئن سال ۱۹۹۰ میلادی شیشه جلوی یک هوایممای مسافربری که با ۸۱ سرنشین از لندن به سوی مالاگا در حال حرکت بود شکست. فشار هوا نیم تنه بالایی خلبان تیم لنکستر را از سوراخ ایجاد شده در شیشه بیرون کشید به نحوی که او نمی توانست به داخل کابین برگردد. در نهایت کمک خلبان آستار آجینسون هوایمما را در ساوتهمپتون بر زمین نشاند. کاپیتان لنکستر به دلیل یخ زدگی و بازوی شکسته در بیمارستان بستری شد.

بدون موتور بر فراز آسمان جا کارتا

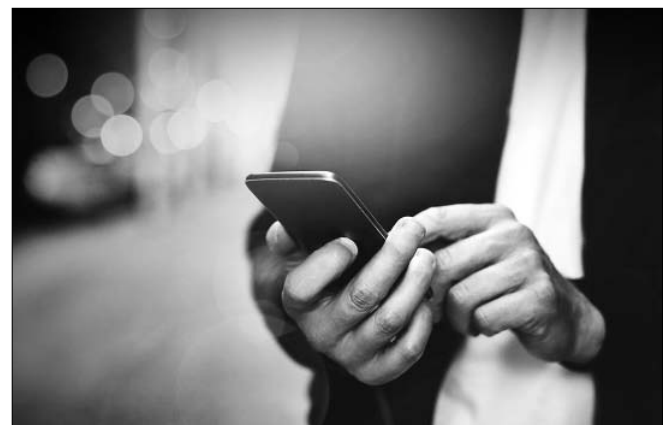
۲۱ ژوئن سال ۱۹۸۲ میلادی یک هوایممای انگلیسی در حین عبور از جا کارتا پایتخت اندونزی وارد خاکستر و دود آتشفشان گالنگانگ شد. در پی این اتفاق هر چهار موتور هوایمما از کار افتاد. وقتی مسافرین در حال نوشتن نامه خدا حافظی برای عزیزان خود بودند، کاپیتان گرت موودی توانست موتورهای هوایمما را در ارتفاع ۴ هزار متری دوباره روشن کند. □



اطلاعات عمومی

چند حقیقت جالب درباره SMS

- سال ۱۹۹۲ میلادی گوشی نوکیا ۱۰۱۱، تنها امکان ۶۰ دقیقه مکالمه به کاربر می داد. حافظه این گوشی فقط برای ذخیره ۹۹ شماره مخاطب کافی بود و یک صفحه نمایش کوچک سیاه و سفید داشت. امروز مقایسه آن با سمارت فون های جدید مثل مقایسه خود رو با یک شاتل فضایی است. البته به استثنای یک مورد: امکان تایپ و ارسال پیامک. در این مطلب چند حقیقت جالب در خصوص پیامک را با شما در میان می گذاریم.
- نخستین بار ایده اس ام اس سال ۱۹۸۴ به ذهن ماتی ماکونن، یک مهندس فنلاندی رسید. البته او هرگز برای این کار پیشگامانه دستمزدی دریافت نکرد، زیرا حق امتیاز این ایده را به نیت نرسانده بود.
- یک سال بعد، فرمت ۱۶۰ کارا اکتی توسط محقق به نام فرید هام هیلبرند ساخته شد.
- نخستین اس ام اس در سال ۱۹۹۲ توسط بریت نیل پاپ وورس به مدیر اپراتور وادفون، ریچارد جرویس در شب کریسمس ارسال شد که متن آن این بود: «کریسمس مبارک».
- امروز با وجود گسترش شبکه های اجتماعی هنوز ارسال پیامک بیشترین استفاده را در میان سرویس های انتقال اطلاعات توسط تلفن همراه دارد، به طوری که ۷۰ درصد از همه موبایل های سراسر جهان را شامل می شود.
- در سال ۲۰۱۰ رقم اعجاب انگیز ارسال ۷۶ هزار میلیارد پیام کوتاه به ثبت رسید، یعنی ۱۹۲ هزار پیام کوتاه در هر ثانیه! میزان درآمد صنعت مخابرات از پیام های کوتاه ۱۱۴ میلیارد و ۶۰۰ میلیون دلار در سال تخمین زده می شود.
- ارسال پیام، زبان ویژه و جدیدی ایجاد کرده است که هدف آن کوتاه کردن تعداد کاراکترهاست. محققان زبان شناس بر این عقیده اند که استفاده از زبان های اختصاری در آینده منجر به تضعیف ادبیات و غلط دیکته ای و هجی کردن نادرست کلمات در میان کودکان می شود. □



بگرد تا بگردیم

شهر ۴ هزار ساله و بیگانه با گرما

خلخال یکی از شهرهای باستانی استان اردبیل است. این شهر به خاطر قدمت ۴ هزار ساله اش، تاریخچه ای با ارزش و طبیعتی تماشایی و بی نظیر، همواره در مرکز توجه گردشگران داخلی و خارجی قرار دارد. فاصله خخلخال تا اردبیل ۱۲۰ کیلومتر است و به دلیل جاهای دیدنی فوق العاده و هوای مطبوع در بیشتر ایام سال، پذیرای مسافرانی است که از نقاط مختلف ایران و جهان با به این خطه زیبا گداشته اند. خخلخال به دلیل کوهستانی بودن منطقه اش، در تابستان ها، هوایی معتدل و در زمستان ها هوایی بسیار سرد دارد. بهار و تابستان به خاطر طبیعت زیبای این شهر، بهترین فصل ها برای سفر به خخلخال هستند. در این فصل ها اوج شکوه و عظمت طبیعت به رخ انسان ها کشیده می شود.

پوشش گیاهی در خخلخال

در دامنه شرقی رشته کوه تالش که در شرق خخلخال از شمال به جنوب کشیده شده است، پوشش گیاهی متراکم و انبوه دیده می شود. این در حالی است که در دامنه های غربی آن به دلیل کاهش بارندگی و خشکی هوا پوشش گیاهی چشم گیری دیده نمی شود. گیاه خار مریم، شقایق وحشی و ۶۰۰ گونه گیاهی دیگر که مصرف دارویی هم دارند، از جمله گیاهانی هستند که به صورت خود رو، در دشت های خخلخال می رویند. همچنین چچم، شیدر، علف شمکی، گل گاوزبان، آویشن، خاکشیر، جو، علف گندمی، دم روباه و یونه از جمله گونه های مرتعی هستند که در این منطقه دیده می شوند.

پوشش جانوری در خخلخال

این نقطه از ایران به دلیل داشتن اقلیمی کوهستانی و آب و هوایی متنوع، همواره محل زندگی جانوران مختلف است. پازن، آهوی گواتردار ایرانی، جوجه تیغی، پلنگ، کل و بز، تشی، رودک، سیاه گوش، روباه معمولی، راسو، گراز، شغال و خرگوش از مهم ترین گونه هایی هستند که این منطقه را برای زندگی انتخاب کرده اند و با این شرایط محیطی سازگاری دارند. پیغو، فرقی، کزکس، عقاب طلایی به زبان محلی قارا گوش داشی، طرلان، دال، سیاه، دازکوب، هدهد، انواع چلچله، انواع چکاوک، جغد جنگلی، سبزیقا، زنبور خوار، پرستو، بلدرچین، کبک معمولی، کبک چیل و انواع زاغ پرندگان این زیستگاه طبیعی هستند. سوسمارها، مارمولک ها، مارها (زنگی، آتشی، افعی، گره مار، یله مار، مارپلنگی) و لاکپشت ها به ویژه لاکپشت مهمیزدار هم در خخلخال زندگی می کنند.

دیدنی های خخلخال

شاید به جرئت بتوان گفت که نیمی از زیبایی شهر

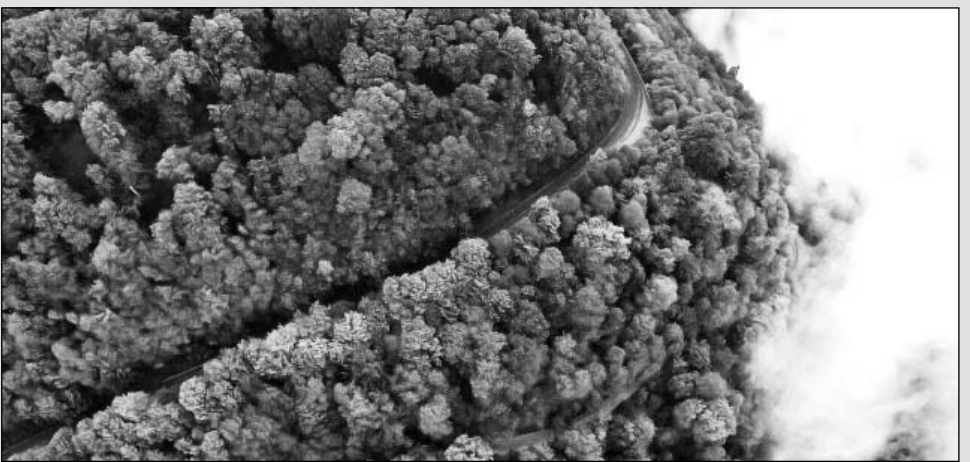
خلخال مدیون جاده گردشگری زیبایی است که اسالم در گیلان را به خخلخال در اردبیل متصل می کند. این جاده پر پیچ و خم و زیبا درست شبیه تابلوی نقاشی بی نظیری است که در هر گوشه اش تصویری شگرف و بی نظیر وجود دارد. گویا جاده خخلخال جادوگر چیره دستی است که برای هر ثانیه و هر لحظه سفر، یک تردستی جذاب و مهیج رو می کند.

**بیلاق دشته:** در جاده جادویی اسالم که رانندگی کنید، گذر تان به بیلاق دشته هم می خورد. این منطقه سبز و زیبا یکی از جاهای دیدنی خخلخال است که در گرم ترین روزهای سال نیز هوایی خنک و مطبوع به مسافران هدیه می کند. از این بیلاق تا شهر زیبای ماسال نیز را چندان نیست و برخی آن را متعلق به گیلان می دانند.

**دریاچه نئور:** حدود ۴۸ کیلومتر که از اردبیل به سمت خخلخال رانندگی کنید، جایی در مرز استان گیلان و جنوب شرقی اردبیل، دریاچه نئور قرار دارد. این دریاچه زیبا حاصل به هم پیوستن دو دریاچه کوچک و بزرگ دیگر است. تصاویر سبز و چشم نواز فراوان اطراف دریاچه، یکی از جاهای دیدنی زیبا را پدید آورده است.

**آبشار نره گر:** این آبشار و مناظر اطراف آن که به یکی از معروف ترین جاذبه های گردشگری خخلخال تبدیل شده، در شمال روستای اسبو و حدود ۳۷ کیلومتری جنوب شرقی خخلخال قرار گرفته است. آب این آبشار از ذوب شدن برف کوه هایی تأمین می شود که اطراف آن قرار گرفته است. این منطقه به دلیل طبیعت خاص، هوای مطبوع، پوشش گیاهی متنوع و رودخانه پیرایی که در این منطقه جاری است و آب زلال و خنک آبشار که از ارتفاعات به پایین می ریزد، مکان مناسبی برای طبیعت گردی و تفریحاتی از جمله کوه پیماهی و صخره نوردی است.

**غار یخگان:** غار یخگان در ۷۷ کیلومتری شهر خخلخال و در دامنه غربی کوهی به نام یخگان داغی یا به قول محلی ها بوزخانه داغی واقع شده است. آن چیزی که این غار را به عنوان یک جاذبه گردشگری معروف کرده، وجود خاصیت یخچالی در بخشی از غار است به طوری که شرایطی معکوس با طبیعت را ایجاد می کند. جالب است بدانید در مواقعی که هوای بیرون از غار گرم است، درون غار انجماد صورت می گیرد و با سرد شدن هوای خارج، درون آن نه تنها یخ تشکیل نمی شود، بلکه یخ های موجود نیز به تدریج ذوب می شوند و هوای گرم تر از محیط اطراف در آن ایجاد می شود. □



فرار علم

فاز جدید در وادی هوش مصنوعی: ترجمه فکر به متن

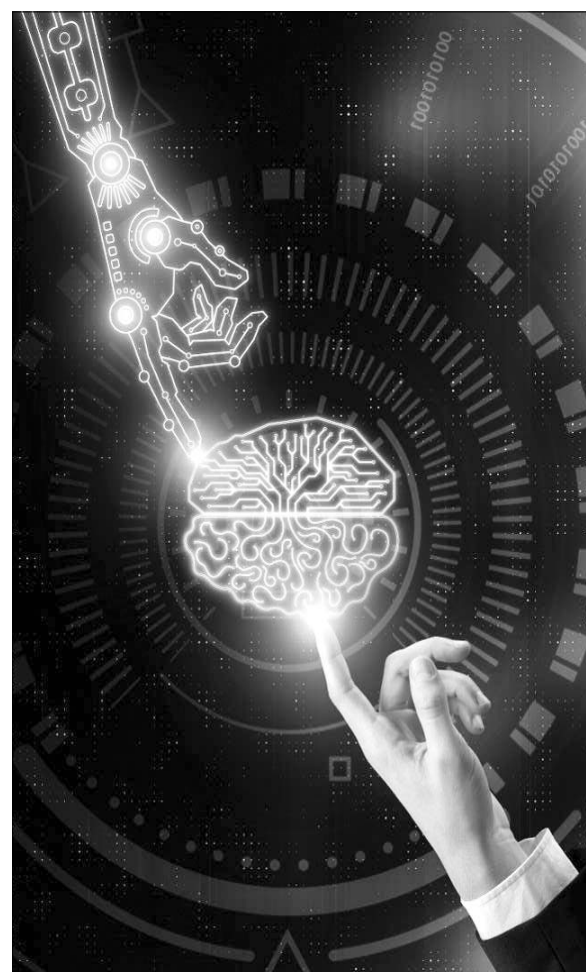
دانشمندان سیستم هوش مصنوعی جدیدی را توسعه داده اند که می تواند به شکلی غیرترجمه ای فعالیت های مغزی را به صورت رشته ای از کلمات ترجمه کند. این سیستم که در دسته «مرکزهای معنایی» قرار دارد، می تواند به کمک افرادی که قابلیت تکلم خود را از دست داده اند، پیژوهشگران دانشگاه تگزاس در آستین سیستمی ساخته اند که از یک مدل ترنسفورمر شبیه به ChatGPT یا بارد گوگل استفاده می کند. این سیستم در آزمایش ها از طریق گوش دادن افراد به ساعت ها محتوای یادگست صوتی در داخل اسکنر fMRI آموزش داده شده است. محققان می گویند از این دستگاه برای اندازه گیری فعالیت های مغزی استفاده می شود تا نیازی به روش های تهاجمی از جمله جراحی و ایمپلنت وجود نداشته باشد.

زمانی که هوش مصنوعی آموزش داده شد، سیستم می تواند هنگامی که فرد مشغول گوش دادن است یا روایت یک داستان جدید را تصور می کند، رشته ای از کلمات را تولید کند. البته این متن دقیقاً معادل تفکرات فرد نیست. محققان می گویند این سیستم را به گونه ای طراحی کرده اند که بتواند تفکرات و ایده های کلی را به دست بیاورد. در بیانیه ای که محققان منتشر کرده اند، اعلام شده است - برای مثال - اگر فرد جمله «هنوز

گواهیمانه نگرفته ام» را بشنود، این سیستم افکار او را به این صورت ترجمه می کند: «او هنوز حتی یادگیری رانندگی را شروع نکرده است.» در یک نمونه دیگر جمله «نمی دانستم جیب بکشم، گریه کنم یا فرار کنم. در عوض گفتم: تنهایی بگذار!» به صورت «شروع به جیب کشیدن و گریه کردم و بعد او گفت: بهت گفتم تنهایی بگذار.» ترجمه شد.

الکساندر هوت، از محققان ارشد این مطالعه می گوید: «این دستاورد برای یک روش غیرترجمه ای، در مقایسه با اقداماتی که پیش تر انجام گرفته بود و صرفاً می توانست تک کلمات یا جمله های کوتاه را به دست بیاورد، یک گام روبه جلوی واقعی است. ما از این مدل می خواهیم در دوره های زمانی طولانی از زبان پیوسته با ایده های پیچیده رمزگشایی کند.» در این آزمایش ها همچنین ویدیوهایی بدون صدا به شرکت کنندگان نشان داده شد و این سیستم توانست به طور دقیق برخی از اتفاقات ویدیو را توصیف کند.

این هوش مصنوعی هنوز نمی تواند خارج از محیط آزمایشگاه استفاده شود، چرا که به اسکنر fMRI نیاز دارد. اما دانشمندان در حال بررسی استفاده از اسکنرهای کوچک تر مثل fNIRS هستند و امیدوارند که با پیشرفت فناوری امکان تصویرسازی سریع و قابل حمل از مغز فراهم شود. نتایج این پژوهش در مجله Nature Neuroscience منتشر شده است. □



آلباتروس سرگردان بزرگ ترین پرنده جهان

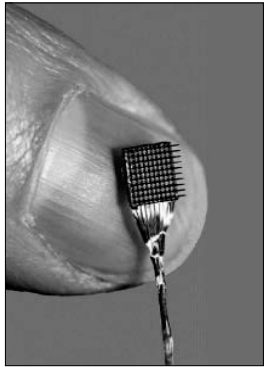
آلباتروس سرگردان به لحاظ طول دو سر بال (نزدیک به ۴ متر) عنوان بزرگ ترین پرنده جهان را یدک می کشد. این پرنده در مجمع الجزایر گالاپاگوس (نیمره جنوبی زمین) زندگی می کند. بال های آلباتروس به قدری بزرگ و قوی است که می تواند مدت زیادی بدون بال زدن پرواز کند. آلباتروس ها ساعت ها بلکه روزها قادر به پرواز هستند. آلباتروس در تمام عمر یک جفت انتخاب می کند و تا پایان زندگی با همان جفت سر می کند. اگر جفت زودتر بمیرد و با او را ترک کند، آلباتروس هیچگاه جفت دیگری انتخاب نمی کند.

تلسکوپ

## تاریخ اشیاء

### نخستین بار که تبر زدیم

اگر تاریخ زندگی هوشمند انسان روی کره زمین را ۲ میلیون سال تخمین بزنیم، بشر در طول نیمی از این تاریخ، از تبر استفاده کرده است. البته تبر نه به معنای امروزی آن. تبر اجداد قدیمی ما روی این کره خاکی، نه دسته داشته و نه تیغه فلزی. در واقع با این تفاسیر ممکن است بپرسید پس چه چیزی بوده که از آن به عنوان تبر استفاده می کردند؟ واقعیت این است که اگر بخواهیم نامی برایش بگذاریم باید بگوییم «مشته تبر»، «مشته تبر» های قدیمی، سنگ هایی بودند که انسان اطرافش را می تراشیده و نوکش را تیز می کرده. بعد هم از این وسیله برای پوست کندن، خرد کردن و البته دفاع از خود استفاده می کرد. البته فکر نکنید که ساخت این نوع تبر ساده و ابتدایی، خیلی هم پیش با افتاده بوده. بشر روزهای نخستین ساعت ها برای ساخت آن زحمت می کشید. چون باید سنگی را برمی داشت و با دقت، رشته تبر را از دل سنگی دیگر خارج می کرد. نخستین نوع این تبر هم که باستان شناسان آن را یافته اند مربوط می شود به یک میلیون و ۴۰۰ هزار سال پیش در آفریقای شرقی. یافتن این ابزار ساده بسیار مهم است. از این جهت که انسان امروزی تخمین زد انسان اولیه چه زمانی توانسته جسمی را در بیرون از خود تصور کند و بعد برای ساخت آن وقت بگذارد. دانشمندان تحقیقات جالبی درباره نخستین مشته تبر یافت شده انسانی انجام دادند. آن ها این ابزار را به دست سوزه های آزمایشی دادند تا با آن ها کار کنند. بعد از طریق اسکنرهای متصل به مغز سوزه ها دریافتند که وقتی انسان با این ابزار کار می کند، همان قسمت از مغزش فعال می شود که موقع حرف زدن از آن استفاده می کند. با این آزمایش، در واقع دانشمندان حدس زدند شاید زمان شروع صحبت کردن ما انسان ها هم کمی پیشتر از آن سال ها بوده. به این ترتیب تخمین زده اند کسی که نخستین مشته تبر را ساخته، شاید شبیه به یک کودک هفت ساله امروز حرف می زد؛ البته نه از نظر تنوع دایره واژگان بلکه به لحاظ تلفظ و تعداد اندک کلمات. همچنین این نوع مشته تبر هادر سراسر آفریقا، از نیجریه و آفریقای جنوبی گرفته تا ایلیی یافت شده اند. همین طور در هند و اسپانیا و کره. همین هانشان می دهد که اجداد ما کم از آفریقا به سمت شمال کوچ کرده اند. به این ترتیب حدس و گمان ها بر این است که نخستین بار این ابزار حدود یک میلیون و ۴۰۰ هزار سال پیش توسط انسان ساخته شده و بعد هم تقلید شده است. از پراکندگی انواع تبر هم به این نتیجه رسیدند که کمی قبل از یک میلیون سال پیش مهاجرت انسان از آفریقا آغاز شده. می بینید اشیاء چقدر می توانند حرف برای گفتن داشته باشند؟ آنها در آزمایشگاه ها زبان بازی می کنند و از تاریخچه ای بسیار کهن حرف می زدند: تاریخ زندگی بشر روی کره زمین. □



تحقق رویای کاشت تراشه در مغز

قبل ترها کاشت تراشه در مغز، یک موضوع علمی تخیلی به نظر می رسید اما یک شرکت در ایالت یوتا، تراشه هایی را در مغز ده ها بیمار کاشته است. شرکت «بلکراک نوروتک» مستقر در شهر سالت لیک سیتی، آرژوی بزرگ درمان فلج فیزیکی، نابینایی، ناشنوایی و افسردگی را در سر دارد. تراشه این شرکت، «نوروپورت آری» نام دارد. این شرکت به کاربر خود امکان می دهد تا بازوهای رباتیک و صندلی چرخ دار را کنترل کند، بازی های ویدیویی را انجام دهد و حتی حس ها را بفهمد. تراشه با استفاده از حدود ۱۰۰ میکروسوزن متصل به مغز و خواندن سیگنال های الکتریکی تولید شده توسط افکار دیگران کار می کند. به گفته شرکت بلکراک نوروتک، بیش از ۳۰ نفر تاکنون تراشه نوروپورت آری را دریافت کرده اند. این دستگاه نخستین بار در سال ۲۰۰۴ در مغز انسان کاشته شد. مدیران شرکت امیدوارند به زودی آن را به بازار عرضه کنند و در سال ۲۰۲۱ اعلام کردند که سال آینده را مد نظر قرار داده اند. ایلان ماسک نیز طرح های مشابهی را با تراشه «نورالینک» آغاز کرده و امیدوار است که دستگاه کاشتنی او بتواند به گروه های مشابه کمک کند.



## فراسو

### شمشیر «نوستر» بالای سر شبکه های اجتماعی

از زمانی که ایلان ماسک توییتر را خرید، شبکه های اجتماعی غیرمتمرکز محبوبیت بسیار بیشتری پیدا کردند. البته ایده طراحی این پلتفرم ها از زمانی که بیت کوین به شهرت رسید، مطرح شده بود و افرادی مثل جک دورسی (بنیان گذار توییتر) هم در این مسیر قدم برداشته بودند. اما حالا توجه به یکی از این شبکه های اجتماعی موسوم به نوستر (Nostr) از بقیه بیشتر شده است و به نظر می رسد که دورسی آن را حتی به بلاسکای ترجیح می دهد. شبکه اجتماعی جدید نوستر آمده است تا به رقابت با ایمیل، وبلاگ نویسی، اینستاگرام، توییتر، دیسکورد و حتی تلگرام بپردازد. این برنامه نه صرفاً یک اپلیکیشن، بلکه نوآوری تازه ای در زمینه ارسال و دریافت محتواست. نوستر در واقع یک پروتکل است که هر کسی می تواند آزادانه برای آن اپلیکیشن بسازد. باز بودن اصلی ترین ویژگی Nostr است و طرفداران رمزها به همین خاطر به آن توجه ویژه تری دارند. این شبکه اجتماعی برخلاف نمونه های رقیب از جمله Mastodon یا Sphinx خیلی راحت تر قابل استفاده است و به خصوص کاربران تازه وارد را سردرگم نمی کند. تعداد کاربران نوستر در سه ماه گذشته از ۹۰ هزار به ۱٫۱ میلیون رسیده است. این پروتکل هنوز در روزهای ابتدایی خود قرار دارد، اما همین حالا توانسته است توجه افرادی مثل ادوارد اسنودن و جک دورسی را جلب کند.

زمانی که تیم برنلی در سال ۱۹۹۱ وب را خلق کرد، رؤیای او ساخت شبکه ای جهانی بود که هر کسی بتواند به آن بپیوندد و بدون ترس از سانسور تعاملات خود را برقرار کند. ولی حالا غول های دنیای فناوری نظیر گوگل، آمازون و متامالک بخش عمده زیرساخت های اینترنت هستند و محتواهای روی پلتفرم های خود را کنترل می کنند. اینجاست که وجود نوستر اهمیت پیدا می کند.

#### Nostr واقعاً چیست؟

نوستر نه یک اپلیکیشن، بلکه یک فناوری است. فناوری نوستر رایگان و متن باز است و زمانی که اپ ها روی این بستر ساخته می شوند، ویژگی های شبکه جهانی آن، یعنی غیرمتمرکز بودن و مقاومت در برابر سانسور را به ارث می برند. نام Nostr در واقع مخفف انگلیسی واژه ترکیبی «یادداشت ها و دیگر چیزهایی که بارها منتقل می یابند» است و با نماد شتر مرغ در میان کاربران شناخته می شود. پس می توانید حدس بزنید که مهم ترین مفهوم در این شبکه رله ها هستند. رله نرم افزاری است که پیام های متنی را ارسال، دریافت یا ذخیره می کند.

رله های این پروتکل ساده اند و می توانند روی هر لپ تاپی با هر اینترنتی اجرا شوند. بنابراین عدالت میان کاربران اینترنت برای اجرای پروژه هایشان برقرار می شود. به عبارت دیگر، نیازی به گوگل یا آمازون یا سروهای قدرتمند نیست تا بتوانند رله های نوستر را اجرا کنند. زمانی که در یک اپلیکیشن Nostr یادداشتی را منتشر می کنید، نوستر یک کلید ۶۴ نویسه ای را مانند امضای آن قرار می دهد. سپس این بسته به رله ها فرستاده می شود. همچنین زمانی که بخواهید یک کاربر دیگر را در نوستر دنبال کنید، کافی است به کلید عمومی او در سراسر این پروتکل دسترسی داشته باشید تا بتوانید پروفایلش را ببینید.

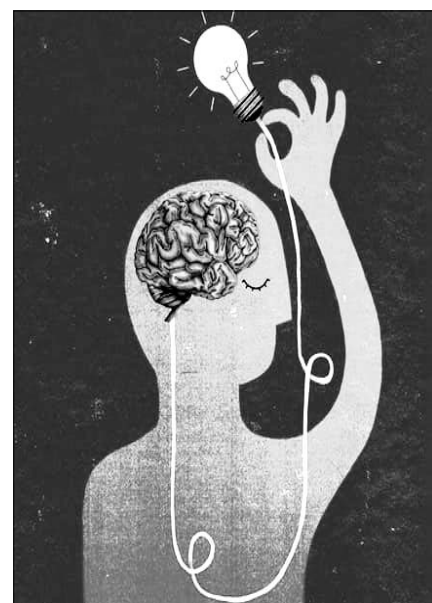
#### Nostr چه می شود؟

نوستر هنوز در روزهای ابتدایی خود به سر می برد. اگر تعدادی از آپ های ساخته شده روی این پروتکل سروکله بزنند، خیلی زود متوجه می شوید که این پروتکل دچار مشکلاتی مثل اسپم، حریم خصوصی و مقیاس پذیری است. خیلی از آپ ها هم کند و باگ دار هستند. مهم ترین ویژگی این پروتکل غیرمتمرکز بودن است. هر کسی که به استفاده از این پروتکل مشغول شود، می تواند بدون نیاز به دریافت مجوز رله های خود را اجرا و به توسعه شبکه کمک کند. یکی از مبانی اصلی پروتکل های آزاد همین است. البته نوستر هنوز در برابر شبکه های اجتماعی بزرگ حرفی برای زدن ندارد و نتوانسته است اینفلوئنسرهای بزرگ را جذب کند. اما این پروتکل پتانسیل این را دارد که آغازگر نسل بعدی شبکه های اجتماعی باشد و جهان را با اپلیکیشن های خود متحول کند. □



## کافه روانشناسی

### کسب مهارت های زندگی برای حل چالش ها



جسمی و روحی مانند افسردگی می شود. نداشتن مهارت تصمیم گیری باعث می شود بسیاری از افراد به مسیر اشتباه و غلط تغییر مسیر داده و دچار یأس و ناامیدی شوند.

#### به توانمند کردن خود بپرداز

مهارت های زندگی باعث توانمندی افراد در شناخت خود، دیگران و محیط اجتماعی شده و نگرش ها و ارزش های فرد را شکل می دهد. مهارت های زندگی علاوه بر این کمک می کند افراد آنچه را آموخته اند در موقعیت های واقعی به کار گرفته و تجربیات جدیدی نیز کسب کنند.

#### توانایی بالقوه را تحقق ببخش

مهارت های زندگی به ما کمک می کنند نگرش ها و دانش خود را به صورت عملی در زندگی به کار بگیریم و زمینه این کار را فراهم می کند. در مواقعی که ما با تجربه های منفی و هیجانات زیادی روبه رو می شویم این مهارت های زندگی است که به کمک ما آمده و باعث می شود خود را با تغییرات زندگی وفق دهیم.

#### راهکار خلاقانه در پیش گیر

این مهارت ها به شما کمک می کند راهکارهای خلاقانه ای برای حل مسئله و تصمیم گیری بیابید. همچنین تأثیر اعمال خود را تشخیص داده و مسئولیت آنها را بر عهده بگیرید که باعث ایجاد اعتماد در ارتباطات بین فردی شده و فضا برای همکاری و مشارکت گروهی باز می کند.

#### قبل از هر اقدامی تحلیل کن

این مهارت ها به شما کمک می کند گزینه های منابع موجود را قبل از تصمیم گیری های مهم تجزیه و تحلیل کنید. همچنین کمک می کند درک بهتری از خود آگاهی، همدلی و قدرانی از دیگران داشته باشید که باعث برقراری ارتباط موثر با افراد جامعه شده و موفقیت شغلی و اجتماعی را به دنبال دارد. □

بسیاری از ما با مسائل مختلفی در خانواده، اجتماع و محیط کار رو به رو می شویم که می تواند مشکلات و معضلاتی برایمان ایجاد کند. کسب مهارت های جدید و به طور کلی مهارت های زندگی مطابق با شرایط زندگی می تواند ما را در حل مشکلات و تعارضات یاری کند. در دنیای پرشتاب امروز، مهارت های زندگی برای غلبه بر موانع زندگی روزمره ضروری به نظر می رسد. لذا چنانچه افراد بدون داشتن مهارت های زندگی وارد جامعه شوند در برابر مسائل و مشکلات آسیب دیده و ممکن است دچار اختلالات روانی، اجتماعی و عاطفی شوند. نداشتن مهارت زندگی باعث می شود فرد در برابر سختی ها و مشکلات به رفتار غلط و مخرب روی آورده و به خود و دیگران آسیب برساند.

طبق تحقیقات یکی از دلایل افراد برای آوردن به مواد مخدر و رفتارهای آسیب زا، عدم توانایی در حل مشکلات زندگی است. در صورتی که جوانان مهارت های زندگی را به خوبی یاد بگیرند در برابر سلامت خود مسئول بوده و به دنبال رفتار مخرب نمی روند. این مهارت ها باعث می شوند جوانان در جهت توانایی و استعداد خود حرکت کرده و آماده ورود به جامعه شوند. مهارت های زندگی باعث برقراری ارتباط موثر با افراد جامعه شده و موفقیت شغلی و اجتماعی را به دنبال دارد.

در تعریف این مهارت های توان گفت انواع توانایی هایی که به ما کمک می کنند تا مسائل روزمره را به طور موثر مدیریت کنیم، سازمان بهداشت جهانی در تعریفی دیگر مهارت های زندگی را توانایی انجام رفتار سازگارانه و مثبت به گونه ای که فرد بتواند با چالش ها و ضروریات زندگی روزمره خود کنار بیاید، تعریف کرده است.

مهارت های ده گانه زندگی عبارتند از: خود آگاهی،

همدلی، تکنیک گفت و گو، تکنیک حل مسئله، قدرت تصمیم گیری، تفکر انتقادی، کنترل هیجانات، قاطعیت، روابط بین فردی، ارتباط مؤثر، تحقیقات و بررسی ها نشان داده است آموزش مهارت های زندگی در جوامع مختلف در پیشگیری از آسیب های روانی و اجتماعی موثر بوده و این توانایی را به فرد می دهد که رضایت بیشتری از زندگی داشته باشد.

#### به بهداشت روان توجه کن

یادگیری مهارت های زندگی باعث ارتقای سلامت روان و پیشگیری از معضلات اجتماعی می شود. به عنوان مثال عدم توانایی در مقابله با استرس باعث بروز بیماری های