



● کتابخانه‌ای به وسعت خاورمیانه

● نگاهی به مفاهیم اولیه و پایه و بلاک چین
ارز دیجیتال (رمز ارز)

● چربی‌سوزی چیست؟
● گردشگری سلامت چیست؟



بارون و ۲۶.۵٪ و یه خیال آسوده



کمان

بسمه تعالی

ماهنامه داخلی کمان

سال اول. شماره ۳. فروردین ماه ۱۴۰۲

صاحب امتیاز: بیمه باران

مدیر مسئول و سردبیر: فرحناز دهقی

دبیر تحریریه: فرحناز دهقی

صفحه‌بندی، گرافیک و تصاویر: نسیم نعمت‌زاده

همکاران این شماره: کمیته گردشگری: حمیدرضا یوسفی (سرگروه)،

محسن فرحناکی، یحیی سیدطالبی، زهرا علی اکبری، ابوالفضل

ایزدخواه، متینه مهدوی پور، نادیا بیگوند. کمیته فرهنگ و هنر: فرحناز

دهقی (سرگروه)، فرناز گوهرنژاد، مریم جعفری، الناز جاندیری، سید

احسان پورعتقا، سعیده باغدار ارم، مهدی احمدی، مهسا گودرزی.

کمیته دیجیتال: سپیده تقوی (سرگروه)، نیما خطیبی، علی

پورمحمدی، سعید حسین بیگی، مرجان هاشمی، ملیحه دژانگاه، بهزاد

فرقانی. کمیته ورزش و سرگرمی: بهمن جدی (سرگروه)، فرزاد

سوری، رضا پیامی، جواد بیژنی، محمدعین تاکی، عباس بایرامی، رضا

الله یار، یحیی سیدطالبی

نشانی پستی: تهران، بلوار میرداماد، میدان مادر، خیابان سنجابی،

بعد از میدان مینا، نبش دفتری غربی، پلاک ۱۷

روابط عمومی: ۰۲۱-۷۸۳۲۶۰۰۰

فهرست

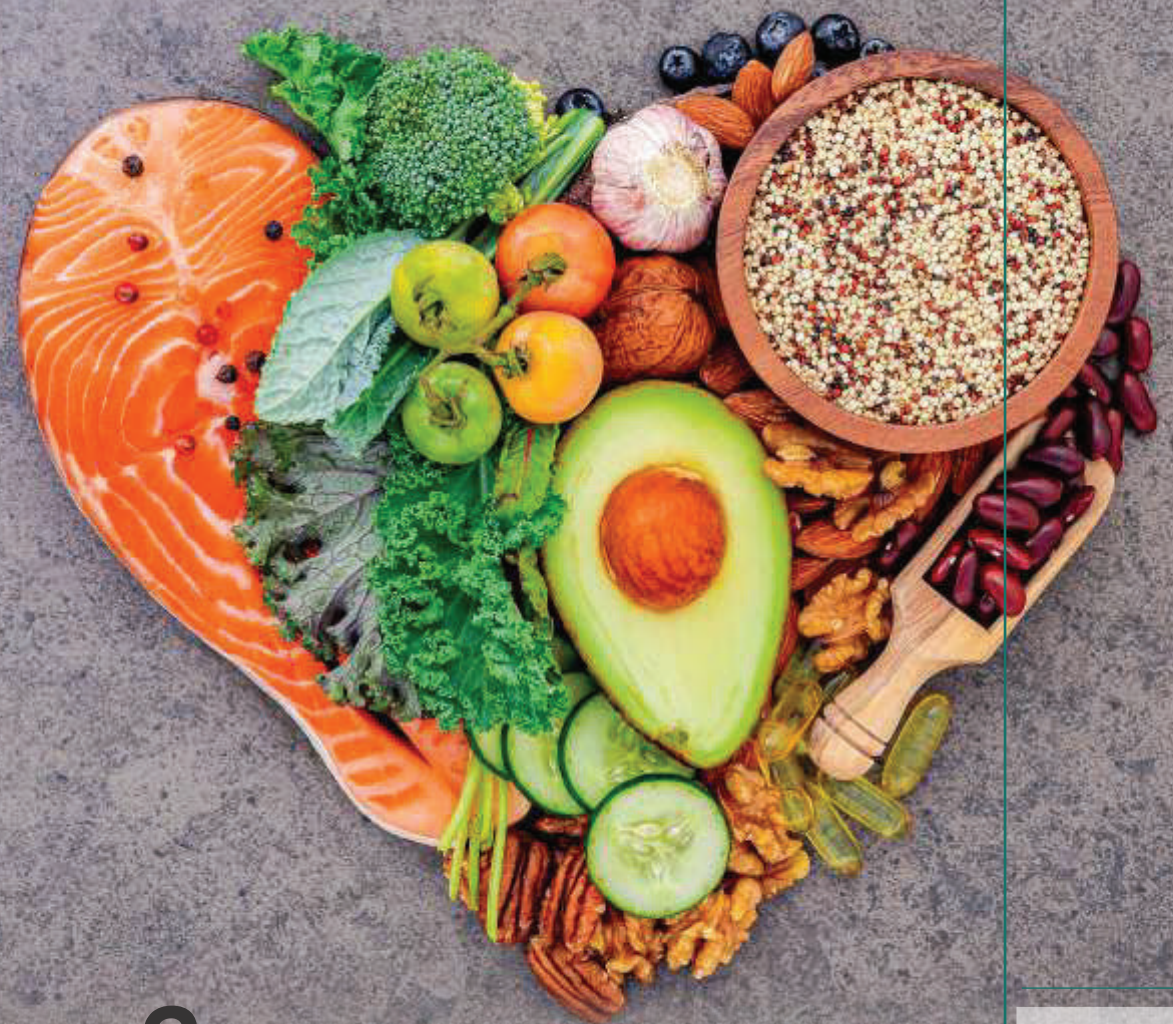
چربی سوزی چیست؟ ۲

گردشگری سلامت چیست؟ ۶

کتابخانه‌ای به وسعت خاورمیانه ۱۰

نگاهی به مفاهیم اولیه و پایه و بلاک چین
ارز دیجیتال (رمز ارز) ۱۴





چربی سوری چیست؟

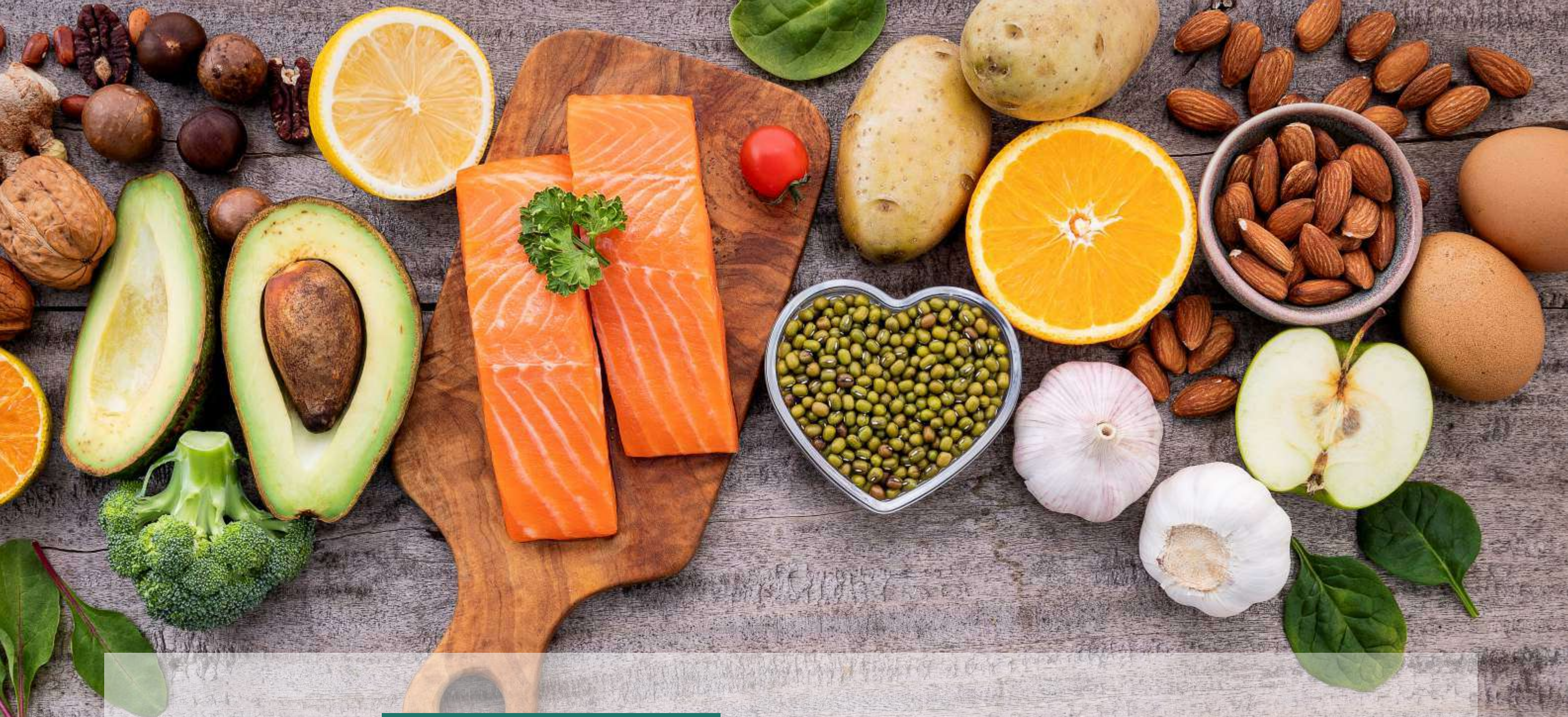
تهیه شده در:
کمپنه ورزش
و سلامت

در آستانه سال نو و عید نوروز، شاید نتوانیم مانند دیگر روزهای سال به رژیم غذایی سالم متعهد بمانیم. اما شاید دانستن چند نکته ساده اما مهم بتواند کمکمان کند که از روتین خود چندان هم دور نمانیم. قطعا می دانید که برای رعایت تناسب اندام، میزان ورود چربی و کالری به بدن و سوخت و ساز آن اهمیت بسیار زیادی دارد. بدن برای تأمین انرژی چربی های ذخیره شده را تجزیه و به انرژی تبدیل می کند. اما چربی سوزی در بدن شما چه زمانی اتفاق می افتد؟ زمانی که هر روز تمریناتی انجام می دهید که کالری زیادی می سوزاند. از آن طرف مقدار کالری دریافتی کمتر از آن چیزی است که از دست داده اید. وقتی چربی های بدن را کاهش می دهید، عضله تان نیز شروع به رشد می کنند.

- مواد غذایی چربی سوز
- حبوبات
- پودر وی
- جو دوسر
- انواع توت
- غلات کامل

- روغن زیتون
 - کره بادام زمینی ها
 - بادام و سایر دانه های روغنی
 - بوقلمون و گوشت های کم چرب
 - محصولات لبنی کم چرب یا بدون چربی
 - اسفناج و سایر سبزیجات دارای برگ تیره
 - راهکارهای تغذیه ای و تمرینی برای چربی سوزی سریع
- در ادامه بهترین راهکارهای تغذیه ای و تمرینی برای چربی سوزی سریع را توضیح می دهیم:

۱. مصرف پروتئین
- پروتئین یک راه مؤثر برای کاهش وزن اصولی و تقریباً به دور از گرسنگی است. وقتی در طول روز مقدار مشخصی پروتئین با کیفیت مصرف می کنید، این پروتئین در بدن تولید انرژی کرده و برای مدت طولانی احساس گرسنگی نمی کنید. پس بهتر است در برنامه غذایی تان مواد پروتئینی را قرار دهید.
- پروتئین ها در انواع غذایی مختلفی وجود دارند، مانند: گوشت سفید (مرغ و ماهی)، تخم مرغ، حبوبات، برخی دانه ها سویا (دانه های لبنی)



مزایای استفاده از چربی سالم:

افزایش متابولیسم
کاهش وزن و چربی سوزی
نکته: چربی سالم نیز کالری زیادی دارد پس در مصرف آن احتیاط کنید.
۲. چربی سوزی با کربوهیدرات
کربوهیدرات‌ها برای کاهش چربی‌های بدن جزو نیازهای بدن است. بدن برای انجام فعالیت‌های مختلف به انواع ریزمغذی‌ها نیاز دارد. کربوهیدرات‌ها جزو ریزمغذی‌ها است که برای انجام فعالیت‌های روزمره و تأمین انرژی بدن نیاز است.
۳. کربوهیدرات در مواد غذایی مختلف
غلات تصفیه‌نشده با سیوس و دانه (کربوهیدرات پیچیده)، نان جو، برنج قهوه‌ای، کینوا، نان سنگک، برنج سفید، پاستا و ماکارونی دم نکشیده، سیب‌زمینی تنوری یا آبپز از مواد غذایی دارای کربوهیدرات هستند. بنابراین مصرف این نوع غلات می‌تواند به ما کمک کند. با سیر نگه داشتن خود ریزه‌خواری نکنیم.

۴. مصرف فیبر بیشتر

فیبر یک ماده غذایی مفید است که باعث کاهش چربی و لاغری می‌شود. فیبرها در مواد مختلفی وجود دارند شامل: میوه‌جات، سبزیجات، حبوبات، غلات کامل، مغزها و دانه‌ها. از فواید فیبر برای کاهش چربی موارد زیر است:
کالری پایین
احساس سیری در مدت طولانی
عدم محدودیت در دریافت و مصرف حجم زیاد فیبر
۵. مصرف سرکه
سرکه یک ماده پرخاصیت است و از گذشته برای لاغری و چربی‌سوزی کاربرد داشته است. سرکه با افزایش احساس سیری در شما باعث می‌شود که غذای کمتری بخورید و در نتیجه کاهش چربی را تجربه کنید.

بدن برای انجام فعالیت‌های مختلف به انواع ریزمغذی‌ها نیاز دارد. کربوهیدرات‌ها جزو ریزمغذی‌ها است که برای انجام فعالیت‌های روزمره و تأمین انرژی بدن نیاز است

۶. نوشیدن قهوه
کافئین موجود در قهوه باعث می‌شود که سوخت و ساز بدن‌تان بیشتر شود و در نتیجه چربی‌سوزی بیشتری داشته باشید. بنابراین نوشیدن چند فنجان قهوه می‌تواند به لاغری شما کمک کند.

گردشگری سلامت چیست؟

در عصر حاضر که سفرهای بین‌المللی و اطلاعات آنلاین پزشکی به راحتی در دسترس عموم است توريسم سلامت یک مسئله مهم، برای سیستم‌های مراقبت‌های بهداشتی ملی و بهداشت جهانی است. بیماران در سراسر جهان می‌توانند با به دست آوردن اطلاعات کافی از منابع نامحدود و مستقل از مرز و منابع مالی، سیستم درمانی خود را انتخاب کنند و به راحتی با خرید بلیط هواپیما به هر مقصدی که می‌خواهند بروند.

توريسم درمانی اصطلاحی گسترده و فراگیر است که طیف وسیعی از فعالیت‌های متنوع را در بر می‌گیرد اما تعریف تقریباً واحد آن به این صورت است که، به سفر کردن به کشورهای دیگر به قصد دریافت خدمات درمانی و سلامت را گردشگری درمانی یا همان گردشگری سلامت می‌گویند. این درمان می‌تواند دامنه‌ی وسیعی از خدمات درمانی و سلامت را در برگیرد که رایج‌ترین آنها: مراقبت از دندان، جراحی زیبایی،

پیوند عضو و درمان ناباروری است. البته در کشورهای مختلف این تعریف می‌تواند بسیار متفاوت باشد مثلاً در بعضی کشورها فقط بیماران خارجی که به بیمارستان مراجعه می‌کنند را به عنوان توريسم سلامت در نظر می‌گیرند درحالی که برخی دیگر تمامی افرادی که به این منظور وارد کشور می‌شوند را به عنوان گردشگر درمانی حساب می‌کنند. با این تفاسیر آنچه واقعاً کلمه “گردشگری یا توريسم” را در مفهوم گردشگری سلامت قرار می‌دهد این است که افراد اغلب پس از طی مراحل پزشکی در کشور خارجی اقامت می‌کنند. بنابراین می‌توانند با گشت و گذار، سفرهای یک روزه یا شرکت در سایر فعالیت‌های گردشگری سهم خود را به عنوان یک گردشگر در آن کشور به جا آورند.

انگیزه‌های فردی برای انتخاب گردشگری سلامت به عنوان یک راه درمان می‌تواند بسیار متفاوت باشد. این انگیزه‌ها می‌توانند شامل کاهش هزینه‌های درمان، اجتناب از زمان انتظار، بهبود کیفیت و یا دسترسی به درمان‌هایی که در کشور خود قانونی و در دسترس نیست، باشد. همچنین مدیکال توريسم از طریق روش‌های مختلف بر صادرات و واردات سیستم‌های مختلف پزشکی و درمانی تاثیر می‌گذارد.

تاریخچه توريسم سلامت

اولین نمونه ثبت شده از مهاجرت مردم برای درمان، به هزاران سال قبل برمی‌گردد. زمانی که مسافران یونانی از مدیترانه شرقی به منطقه کوچکی در خلیج سارونیک به نام اپیداریا سفر کردند. این منطقه پناهگاه خداوند شفا، آسکلوپویس بود که اعتقاد داشتند باعث درمان بیماری‌هایشان می‌شود. شهرهای دارای چشمه‌های آبگرم از مقاصد اولیه به عنوان گردشگری درمانی بودند. همچنین اروپاییان در قرن ۱۸ از چشمه‌های آب گرم بازدید می‌کردند زیرا اعتقاد داشتند آب این چشمه‌ها

دارای املاح معدنی است که برای درد‌هایی همانند نقرس، اختلالات کبد، برونشیت و ... مفید بوده است. به همین ترتیب در قرن‌های بعد کلینیک‌هایی غیرانتفاعی تاسیس شدند که فرصت‌های جدیدی را برای بیماران نیازمند به درمان و روش‌های جراحی که در محل اقامت خود در

انگیزه‌های فردی برای انتخاب گردشگری سلامت به عنوان یک راه درمان می‌تواند بسیار متفاوت باشد. این انگیزه‌ها می‌توانند شامل کاهش هزینه‌های درمان، اجتناب از زمان انتظار، بهبود کیفیت و یا دسترسی به درمان‌هایی که در کشور خود قانونی و در دسترس نیست، باشد.

دسترس نبود، فراهم می‌کردند. اما سفر بین‌المللی به منظور عمل جراحی یک پدیده‌ای است که اخیراً به وجود آمده است. مثلاً در دهه ۱۹۸۰ کاستاریکا مورد هجوم تعداد زیادی خارجی که به دنبال جراحی زیبایی و دندان بودند واقع شد و در سال ۱۹۹۰ میلادی پزشکان در این کشور برای جلب بیماران خارجی جراحی‌های زیبایی مثل لیفت صورت و لیوساکشن را با هزینه بسیار پایین انجام می‌دادند. در اواخر دهه اول قرن ۲۱ تخمین زده می‌شد که بین ۲۰۰۰ تا ۲۵۰۰۰ گردشگر پزشکی از کاستاریکا بازدید کردند که نسبت به سال‌های گذشته افزایش چشمگیری داشته است. این رشد به حدی بوده است که در سال ۲۰۱۰ یک و نیم میلیون آمریکایی برای درمان به کشورهای دیگر سفر کردند.

فواید توریسم درمانی

- گردشگری درمانی به توسعه اقتصاد و استانداردهای زندگی تمدن بشری کمک می‌کند و اهمیت و مزایای آن به شرح زیر است:
- در توسعه‌ی اقتصادی بسیار تاثیرگذار است
- مشاغل بهداشتی و درمانی زیادی ایجاد می‌کند
- امکانات بهداشتی بیشتری ایجاد می‌کند
- دسترسی به جدیدترین فناوری‌ها در بخش پزشکی
- کیفیت زندگی همه افرادی که درگیر این فرایند هستند را بهبود می‌بخشد
- مشارکت در بهداشت جهانی
- افزایش و رشد استانداردهای بهداشت جهانی
- تبادل دانش و تجربه متخصصان
- ایجاد درآمد خارجی برای کشور و واردات ارز
- مزایای اجتماعی
- مزایای سیاسی

انواع گردشگری درمانی و سلامت

گردشگری تندرستی : (Wellness Tourism) در این نوع از گردشگری سلامت، فرد برای حفظ و تقویت سلامتی و روحیه خود و برای رهایی از تنش‌های زندگی روزمره و تجدید قوا، بدون مداخله و نظارت پزشکی راهی سفر می‌شود. معمولاً این گردشگران، بیماری جسمی مشخصی ندارند و بیشتر در پی بهره‌مندی از طبیعت شفا بخش و دوری از شلوغی‌ها، تنش‌ها و آلودگی‌های زندگی شهری هستند.

گردشگری طبیعت درمانی : (Curative Tourism) گردشگری طبیعت درمانی به معنای مسافرت افراد به منظور استفاده از منابع درمانی طبیعی (آب‌های معدنی، نمک، لجن و ...) برای درمان برخی بیماری‌ها یا گذران دوران نقاهت تحت نظارت و مداخله پزشک صورت می‌گیرد.

گردشگری پزشکی : (Medical Tourism) این نوع از گردشگری عموماً برای درمان بیماری یا انجام عمل جراحی و یا چک‌آپ سلامت گردشگر در کلینیک‌ها و بیمارستان‌های کشوری با امکانات پزشکی بالا و هزینه‌های درمانی مناسب انجام می‌گیرد. توریسم درمانی مهمترین و حساس‌ترین نوع گردشگری است زیرا به طور مستقیم با جان و سلامت انسان ارتباط دارد.

کتابخانه‌ای به وسعت خاورمیانه

ترجمه اختصاصی کمیته فرهنگ و هنر
منبع: الجزیره

در عصرهای روز جمعه در میته، محله‌ای در مرکز برلین، صداهایی از زیرزمین کتابخانه‌ای عمومی بلند می‌شود. صدای سازهای خاورمیانه‌ای از اتاقی در Stadtbibliothek، کتابخانه شهری برلین، جایی که بیناتنا در آن خانه‌ای برای خود ساخته، به بیرون می‌آید. این نخستین کتابخانه عربی در این شهر است. زوج جوان مصری قفسه‌هایی پر از رمان‌های عربی، کتاب‌های شعر و غیرداستانی ساخته‌اند و کتاب‌ها را به مردم امانت می‌دهند. گروه کوچکی از پناهجویان فلسطینی و سوری با صدایی آرام و لیوان‌های چای در دستانشان با یکدیگر معاشرت می‌کنند و چند تن هم با لپ‌تاپ‌هایشان گوشه‌گوشه کتابخانه نشسته‌اند و کار می‌کنند.

محدث قیکانی یکی از موسسان کتابخانه می‌گوید: «اینجا مکانی برای همه است». بیناتنا که به عربی به معنای «میان‌ما» است، تماماً با کمک نیروهای داوطلب اداره می‌شود. هر از گاهی اجرای موسیقی و شعرخواهی سکوت آن را می‌شکند و جمعیتی نسبتاً زیاد وارد آن می‌شود تا بوی قهوه و همه‌میهمانان برای ساعاتی هم که شده یادآور خاورمیانه که سال‌هاست در آتش جنگ می‌سوزد، باشد.

قیکانی که پیش از این دانشجوی ادبیات و ترجمه در سوریه بوده، پیش از آنکه شعله‌های جنگ چهار گوشه کشورش را ببلعد، کتابخانه خودش را در شهر حلب به راه انداخته بود اما بعدتر با تشدید جنگ و از دست رفتن کتابخانه‌اش زیر موشک‌های تروریست‌ها، ناچار شد

کتاب‌هایش را جا بگذارد و خود را به گوشه امنی در جهان برساند .

طی دهه‌های اخیر، آلمان خانه دوم جامعه نسبتاً بزرگی از عرب زبان‌ها شده است اما در پنج سال اخیر، این جامعه به دلیل جنگ عراق و سوریه، جمعیتی دو برابر یافته است. قیکانی می‌گوید: «ما خانه و کشورمان را از دست داده‌ایم. همچنین کتاب‌هایمان را که بخش مهمی از زندگی روزمرهمان بودند هم از دست داده‌ایم.» او می‌گوید بیشتر سازمان‌های حمایتی پناهجویی روی غذا و پناهگاه تمرکز کرده‌اند و به نیازهای فرهنگی و فکری پناهجویان توجه کمتری دارند. قیکانی که از کودکی با کتاب و محصولات فرهنگی رابطه‌ای بسیار نزدیک داشته است، در بدو ورود به آلمان به عضویت یکی از کتابخانه‌های عمومی درمی‌آید. پس از مدتی، از پرس و جو برای یافتن کتاب‌های عرب زبان ناامید می‌شود و می‌فهمد در شهری به بزرگی برلین هیچ کتابخانه و کتابفروشی‌ای که کتاب‌های عربی داشته باشد، پیدا نمی‌شود.

در سال ۲۰۱۶، قیکانی با علی حسن، موسیقیدانی که در کنار تمام دل‌تنگی‌هایی که مهاجرت برایش به همراه آورده بود، دلش برای زبان مادری‌اش هم تنگ شده بود، آشنا شد. فکر تاسیس این کتابخانه از آنجا به سرشان زد که هر بار قرار ملاقاتشان با رد و بدل کردن کتاب‌های عربی و صحبت درباره آنها می‌گذشت. آنها ماموریتی را آغاز کردند که جمع‌آوری کتاب‌های عربی مهم‌ترین وظیفه‌اش بود. کار روزانه آنها

س-ر

او با دانش‌گاهش همکاری می‌کرد تا با طراحی و تولید وسایل کتابخانه، رویای قیکانی و حسن را به واقعیت نزدیک کنند. قیکانی در این باره می‌گوید: «من با انتشاراتی‌های مختلف تماس می‌گرفتم و از آن‌ها درخواست می‌کردم به کتابخانه ما کمک کنند و برایمان کتاب بفرستند. بالاخره تلاش‌هایم نتیجه داد و از چند کشور، کتاب‌هایی برای ما ارسال کردند. بسیاری از کتاب‌ها را غریبه‌ها برایمان فرستادند. برخی خانواده‌ها کتاب‌های عزیزان از دست رفته‌شان را به ما هدیه می‌دادند و از ما می‌خواستند برای آرامش روح آنها دعا کنیم.»

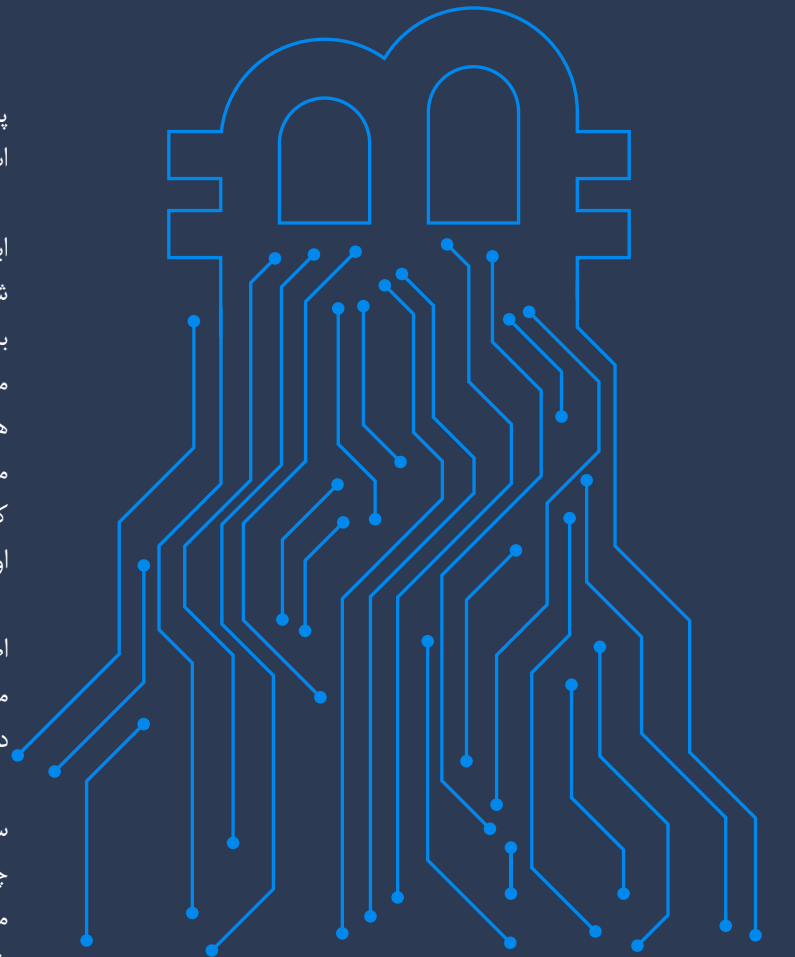
یک خیر عراقی که پدرش نمایشنامه‌نویس بود، برای این کتابخانه دو قفسه کتاب مملو از نمایشنامه‌های عربی خرید. یک زوج ایتالیایی نیز حدود ۲۰ جلد کتاب که متعلق به دخترشان که زبان عربی می‌خواند و بر اثر تصادف جانش را از دست داده بود، به آنها هدیه کردند. قیکانی

بسیاری از کتاب‌ها را غریبه‌ها برایمان فرستادند. برخی خانواده‌ها کتاب‌های عزیزان از دست رفته‌شان را به ما هدیه می‌دادند و از ما می‌خواستند برای آرامش روح آنها دعا کنیم

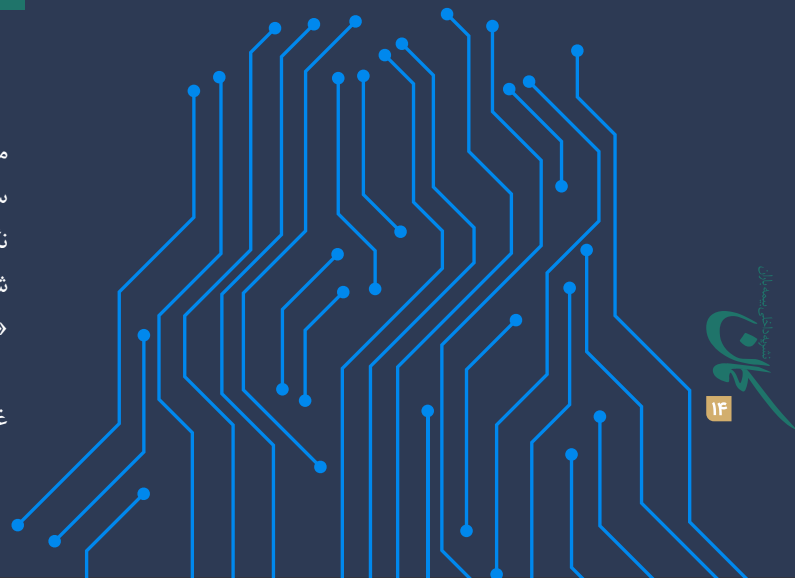
می‌گوید: «هنوز حاشیه‌نویسی‌های او در برخی کتاب‌هایش وجود دارد.» اکنون تنها در عرض چند ماه او توانسته بیشتر از ۷۰۰ جلد کتاب به دست بیاورد. حالا کتابخانه کوچکش حدود سه هزار و ۵۰۰ عنوان جلد در بر گرفته است و کمک‌ها به این پروژه مستقل همچنان ادامه دارد.

کتاب‌های جامانده

هنگامی که هیبه عبید در سال ۲۰۱۳، سوریه را ترک کرد، تنها کتابی که با خود برداشته بود، مجموعه داستان محمود درویش شاعر فلسطینی بود. برای هیبه که روزنامه‌نگار و نویسنده بود، جا گذاشتن کتاب‌هایش بسیار سخت و مشقت‌بار بود. او که در دانشگاه حلب ادبیات عرب می‌خواند، این کتاب درویش را منبع الهام و یار روزهای سخت خود میدانده. حالا او هم کتابخانه تازه تاسیس برلین را پناهگاه امن خود میداند که چون سرزمین مادری برایش عزیز است.



نگاهی به مفاهیم اولیه و پایه و بلاک چین ارز دیجیتال (رمز ارز)



برای فعالیت در دنیای ارز دیجیتال و بلاک چین باید با مفاهیم اولیه و پایه آنها آشنا باشید. این مطلب شروع خوبی برای آشنایی با رمز ارزها است.

انقلابی خطاب کردن فناوری بلاک چین بزرگنمایی نیست. اگرچه در ابتدا تنها کاربرد این تکنولوژی ایجاد شبکه‌های پولی غیر متمرکز و توزیع شده به نظر می‌رسید، اما با پیش رفتن در زمان و درک بیشتر پتانسیل بسیار بالای بلاکچین، دید بهتری نسبت به کاربردهای آن در صنایع مختلف پیدا کرده‌ایم. امروز شرکت‌های زیادی با دریافت بودجه‌های هنگفت، مشغول مطالعه روی کاربردهای بلاک چین در حوزه‌ها و صنایع مختلف هستند. با این حال، اکنون پراستفاده‌ترین زمینه برای آن، صنعت کریپتوکارنسی یا رمز ارز است. در این مطلب قصد داریم نگاهی به مفاهیم اولیه و پایه بلاک چین و ارز دیجیتال داشته باشیم.

به محض شروع فعالیت در بازار ارزهای دیجیتال، با انبوهی از اصطلاحات رو به رو خواهید شد که درک بیشتر آنها اغلب دشوار به نظر می‌رسد. مشکل دیگر، فهم ارتباط بین مفاهیم و برقرار کردن اتصال درست بین آن‌ها است.

پیش‌بنهاد می‌کنیم قبل از خرید بیت کوین یا دیگر رمز ارزها و سرمایه‌گذاری در این بازارهای مالی، ابتدا با مفاهیم اولیه و پایه بلاک چین و ارز دیجیتال آشنایی کامل پیدا کنید، در غیر این صورت احتمال مواجهه با ضرر و از دست دادن بخش یا حتی کل سرمایه افزایش پیدا خواهد کرد.

ما به استفاده از بانک‌ها و شرکت‌هایی نظیر پی پال برای حفظ امنیت روابط مالی خود وابسته هستیم. این شرکت‌ها هزینه‌های سنگینی برای ارائه خدمات دریافت می‌کنند. از طرفی دیگر، در گذشته بعضی از این شرکت‌ها شکست خوردند و مشتریان‌شان تمام پول خود را از دست دادند. بلاک چین به ما اجازه می‌دهد حتی با افراد غریبه، بدون وجود شخص یا نهاد واسط مانند بانک، به شکلی کاملاً ایمن مبادله مالی انجام دهیم و این تغییر بسیاری بزرگی است. به این ترتیب هزینه‌ها به خاطر حذف واسطه‌ها کاهش یافته و ریسک سپردن پول به شخص یا نهادی دیگر به عنوان واسط از بین می‌رود.

بلاک چین چیست؟

انجام تراکنش‌های مالی نیازمند نگهداری اطلاعات است. مگر می‌توان بدون ذخیره‌سازی موجودی کاربران و سابقه تراکنش‌ها یک سیستم مالی را سر پا نگه داشت؟! شرکت‌هایی نظیر پی پال، حسابداری و نگهداری اطلاعات را به صورت شخصی و متمرکز انجام می‌دهند. در شناخت مفاهیم اولیه بلاک چین و رمز ارز، درک منظور از سیستم «متمرکز» و «غیر متمرکز» اهمیت زیادی دارد.

در مفاهیم پایه بلاک چین و ارز دیجیتال از سوی دیگر با سیستم‌های غیر متمرکز رو به رو هستیم که این روزها اغلب به کمک فناوری

Blockchain پیاده‌سازی می‌شوند. در اینجا اطلاعات، نظیر تراکنش‌های مالی در شبکه یک رمز ارز، به طور غیر متمرکز ثبت می‌شوند؛ به جای یک کپی از دفتر کل (پایگاه داده) در بخش خصوصی، هزاران نفر از مردم در سراسر جهان نسخه‌ای از دیتابیس را در کامپیوتر نگهداری می‌کنند. آنها به طور مستمر دفاتر کل خود را به منظور دریافت جدیدترین به‌روزرسانی‌ها و اطمینان از همگام بودن با سایر کاربران، با هم مقایسه و یکسان‌سازی می‌کنند. به لطف این کار، از تقلب در اسناد و تغییر یا حذف اطلاعات جلوگیری خواهد شد.

وقتی پولتان را در یک بانک می‌گذارید، دیگر عملاً پولی در دستتان نیست. اگر آن بانک ورشکست یا هک شود، سرمایه شما از بین می‌رود. در سوی دیگر با شبکه‌های پولی بلاک چینی رو به رو هستیم که به شکل غیر متمرکز متشکل از هزاران کامپیوتر در سراسر جهان فعالیت می‌کنند. این موضوع امنیت سیستم را به شدت افزایش می‌دهد. در یک سیستم متمرکز، برای تقلب و دزدی، نفوذ به یک سرور کافی است، اما در یک اکوسیستم مالی مبتنی بر Blockchain به این منظور می‌بایست صدها یا شاید هزاران کامپیوتر را به طور همزمان هک کرد.

بلاک چین چه مشکلی را حل می‌کند؟

برای درک سایر مفاهیم پایه بلاک چین و رمز ارز ابتدا باید به دلیل اهمیت این فناوری پی ببرید Blockchain. چرا تا این اندازه جلب توجه کرده است؟

اعتماد کردن به یکدیگر در فضای اینترنت به خاطر نداشتن شناخت

نسبت به هم بسیار دشوار است. اعتماد کردن مخصوصاً در زمان وسط آمدن پای پول، به شدت سخت‌تر می‌شود؛ شما نمی‌توانید با افراد غریبه در کشورهای مختلف روابط کاری داشته و به پرداخت آنها اعتماد کنید. به همین دلیل به شخص یا نهاد ثالثی نظیر پی پال، در ازای پرداخت مبلغی به عنوان کارمزد، اعتماد کرده و همه چیز را به آنها می‌سپارید.

این تنها یکی از محدودیت‌هایی سیستم‌های مالی سنتی است که به واسطه Blockchain از بین رفته است. یکی دیگر از دستاوردهای پیاده‌سازی سیستم‌های غیرمتمرکز بلاک چینی، مصونیت در برابر سانسور است. به منظور فلج کردن یک سرویس متمرکز، فرد یا گروهی از خرابکاران سایبری کافی است سرور را هدف حمله قرار بدهند. اما در شبکه‌های نظیر به نظیر، هر گره به عنوان یک سرور مجزا ایفای نقش می‌کند.



رمز ارز (کریپتوکارنسی) یا ارز دیجیتال چیست؟

ابتدا باید درباره یک موضوع شفاف‌سازی کنیم. رمز ارز و ارز دیجیتال به مفهوم یکسانی اشاره نداشته و با یکدیگر متفاوت هستند، اما امروز اغلب کاربران آنها را به جای یکدیگر استفاده می‌کنند. در عمل، کریپتوکارنسی یا ارز رمزنگاری شده نوعی ارز دیجیتال و مجازی است که از فناوری رمزنگاری در طراحی آن استفاده شده و معمولا به صورت غیر متمرکز اداره می‌شود.

در اینجا صدور واحد پول و اعتبارسنجی نقل و انتقال (تراکنش) از طریق الگوریتم‌های رمزنگاری و معمولا به شکل غیر متمرکز (بدون وابستگی به یک بانک مرکزی یا در کل یک موجودیت واحد) کنترل می‌شود. به عنوان مثال شبکه دو رمز ارز برتر بازار، بیت کوین و اتریوم، غیر متمرکز و شبکه ارز دیجیتال چهارم بازار (از نظر سرمایه کل) یعنی تتر متمرکز اداره می‌شود.

هر تراکنش یک فایل حاوی کلید عمومی ارسال‌کننده و دریافت‌کننده (آدرس کیف پول) در کنار مقدار انتقال است. ارسال‌کننده باید با استفاده از کلید خصوصی خود تراکنش را امضا کند. معامله سپس اعتبارسنجی شده و در صورت تایید، داخل شبکه برادکست خواهد شد تا سایر اعضا پایگاه داده‌شان را بر اساس به‌روزرسانی جدید آپدیت کنند. در سایر قسمت‌های بررسی مفاهیم پایه بلاک چین و ارز دیجیتال درباره کیف پول و کلیدهای خصوصی و عمومی صحبت خواهیم کرد.

اما منظور از اعتبارسنجی تراکنش چیست؟ این کار به دست ماینرها یا استخراج‌کنندگان از طریق حل یک سری مسائل پیچیده صورت می‌گیرد. بعد از تایید، تمامی نودهای شبکه آن را به دیتابیس خود اضافه می‌کنند. در نظر داشته باشید این فرآیند برگشت‌ناپذیر بوده و در صورت تایید شدن یک تراکنش، دیگر هرگز فراموش نمی‌شود. ماینرها به خاطر تلاش خود (صرف منابع پردازشی به منظور حل مسائل مرتبط با تایید تراکنش‌ها)، جایزه‌ای علاوه بر کارمزد معامله دریافت می‌کنند. این جایزه در قالب رمز ارز اختصاصی شبکه پرداخت می‌شوند. به عنوان نمونه استخراج‌کنندگان بیت کوین، بیت کوین دریافت می‌کنند.

شکل جدید ارزهای دیجیتال رمز ارز خطاب می‌شوند، چرا که از الگوریتم‌های بسیار پیچیده و قدرتمند رمزنگاری برای رسیدن به اجماع استفاده می‌کنند؛ شبکه هر رمز ارز بر اجماع مطلق همه شرکت‌کنندگان درباره مشروعیت موجودی‌ها و تراکنش‌ها استوار است.

رمز ارز و ارز دیجیتال به مفهوم یکسانی اشاره نداشته و با یکدیگر متفاوت هستند، اما امروز اغلب کاربران آنها را به جای یکدیگر استفاده می‌کنند. در عمل، کریپتوکارنسی یا ارز رمزنگاری شده نوعی ارز دیجیتال و مجازی است که از فناوری رمزنگاری در طراحی آن استفاده شده و معمولا به صورت غیر متمرکز اداره می‌شود.

در یک تراکنش چه اتفاقی رخ می‌دهد؟ برای ارسال ارزهای رمزنگاری شده، به اطلاعات حساب‌گیرنده (کلید عمومی آن) و کلید خصوصی خود نیاز دارید. همچنین باید مقدار ارسال را نیز مشخص کنید. این سه قطعه داده برای ایجاد تراکنش ضروری هستند. وقتی دکمه ارسال را می‌زنید، تراکنش در هزاران کامپیوتر در سراسر جهان پخش می‌شود. کلید خصوصی شما به عنوان امضای دیجیتالی عمل می‌کند. امضای دیجیتال در اینجا حکم مهر تایید را داشته و گواهی می‌کند تراکنش به دست شما ایجاد شده است. شما مجبور به حفظ کردن هر کد و شماره‌نویسید و این موارد توسط کیف پول برایتان انجام می‌شوند.