

خارجی. \item \textbf{باشگاه خبرنگاران جوان (YJC.ir)}: خبرگزاری جوان با نگاهی به موضوعات اجتماعی و فرهنگی. \end{itemize} \end{itemize}

\subsection{خدمات دولتی و بانکی} انجام امور بانکی و اداری بدون نیاز به مراجعه حضوری، یکی از مهمترین مزایای فضای دیجیتال است. سامانه‌های زیر از اصلی‌ترین درگاه‌های خدماتی کشور هستند.

\begin{itemize} \item \textbf{سامانه سجام (Saham.ir یا Sahamjooon.ir)}: سامانه جامع اطلاعات مشتریان، برای احراز هویت در بازار سرمایه و سایر خدمات مالی. ثبت‌نام در آن برای فعالیت در بورس الزامی است. \item \textbf{پنجره واحد خدمات دولت هوشمند (my.gov.ir)}: دروازه اصلی دسترسی الکترونیک به خدمات تمام دستگاه‌های اجرایی کشور، از صدور گواهی‌نامه تا پرداخت عوارض. \item \textbf{وبسایت بانک مرکزی جمهوری اسلامی ایران (cbi.ir)}: منبع رسمی قوانین، مقررات، نرخ‌های بانکی و اخبار اقتصادی کلان. \item \textbf{وبسایت و اپلیکیشن بانک‌های عامل}: تقریباً تمام بانک‌های کشور خدمات غیرحضوری کامل را ارائه می‌دهند. \item \textbf{بانک ملی ایران (bmi.ir)} \item \textbf{بانک ملت (bankmellat.ir)} \item \textbf{بانک صادرات ایران (bsi.ir)} \item \textbf{بانک پارسیان (bankparsian.ir)} \item \textbf{بانک پاسارگاد (bpni.ir)} و سایر بانک‌های دولتی و خصوصی \item \textbf{خدمات قابل دسترسی}: انتقال وجه (پایا، ساتنا)، پرداخت قبوض، خرید شارژ، اقساط وام، مدیریت حساب‌ها. \item \textbf{سازمان تأمین اجتماعی (tamin.ir)}: استعلام سوابق بیمه، پرداخت حق بیمه مستمری‌بگیران و کارفرمایان، دریافت کد پیگیری. \item \textbf{سازمان امور مالیاتی کشور (intamedia.ir)}: ثبت اظهارنامه مالیات بر درآمد، پرداخت مالیات و عوارض، استعلام مطالبات. \item \textbf{سامانه‌های وزارتخانه‌ها}: مانند وزارت راه (mrm.ir) برای استعلام خلافی خودرو، یا وزارت کشور (moi.ir). \end{itemize}

\subsection{آموزش و فرهنگ} تداوم فرآیند آموزش و دسترسی به منابع فرهنگی، نیازمند شناخت پلتفرم‌های داخلی است.

\begin{itemize} \item \textbf{آموزش عالی}: \begin{itemize} \item \textbf{آموزش مجازی دانشگاه پیام نور (v.pnu.ac.ir)}: میزبان کلاس‌های آنلاین، محتوا و آزمون‌های دانشگاه پیام نور. \item \textbf{سامانه‌های سایر دانشگاه‌ها}: هر دانشگاه دولتی یا غیرانتفاعی معمولاً سامانه آموزش مجازی (LMS) مخصوص به خود را دارد (مانند: lms.ut.ac.ir برای دانشگاه تهران). \end{itemize} \item \textbf{کتابخانه‌های دیجیتال}: \begin{itemize} \item \textbf{سازمان اسناد و کتابخانه ملی ایران (nlai.ir)}: گنجینه‌ای از کتب دیجیتال، پایان‌نامه‌ها و نسخ خطی. \item \textbf{کتابخانه دیجیتال مرکز اطلاعات علمی (sid.ir)}: دسترسی به هزاران مقاله مجلات علمی فارسی. \item \textbf{کتابخانه‌های دانشگاهی}: مانند کتابخانه دیجیتال دانشگاه تهران (digilib.ut.ac.ir). \end{itemize} \item \textbf{پلتفرم‌های آموزش آنلاین عمومی}: \begin{itemize} \item \textbf{فرادرس (faradars.org)}: بزرگترین پلتفرم ویدئویی آموزش دانشگاهی و مهارتی در ایران. \item \textbf{مکتب‌خونه (maktabkhooneh.org)}: ارائه دوره‌های رایگان و غیررایگان در زمینه‌های

مختلف. \item \textbf{درساره (darsara.com.ir)}: دوره‌های آموزشی ویژه دانش‌آموزان و کنکور. \end{itemize} \end{itemize}

\subsection{ارتباطات و شبکه‌های اجتماعی داخلی} برای برقراری ارتباط با دوستان، خانواده و همکاران، پیام‌رسان‌های داخلی گزینه‌های پرکاربردی هستند.

\begin{itemize} \item \textbf{پیام‌رسان‌های داخلی}: اینها \item \textbf{(Eitaa)}: با قابلیت‌های گسترده مانند گروه‌های پرطرفیت، کانال، خرید داخلی و پرداخت. \item \textbf{سروش (Soroush)}: از قدیمی‌ترین پیام‌رسان‌های داخلی با محیط کاربری ساده. \item \textbf{بله (Bale)}: پیام‌رسان همراه بانک ملی، با تمرکز بر امنیت و خدمات یکپارچه مالی. \item \textbf{گپ (Gap)}: پیام‌رسان همراه اول با امکان ایجاد اجتماعات آنلاین. \item \textbf{ایگپ (iGap)}: پیام‌رسان متن‌باز با قابلیت اتصال به سرورهای شخصی. \end{itemize} \item \textbf{شبکه‌های اجتماعی داخلی}: \begin{itemize} \item \textbf{لنزور (Lensoor.ir)}: پلتفرم انتشار محتوای متنی و تعاملی شبیه به توییتر. \item \textbf{آپارات (Aparat.com)}: سرویس اشتراک ویدئو به عنوان جایگزین یوتیوب. \item \textbf{روبیکا (Rubika.ir)}: اپلیکیشن جامع با قابلیت‌های پیام‌رسانی، کانال و شبکه اجتماعی. \end{itemize} \end{itemize}

\subsection{سرگرمی و خدمات رفاهی} نیازهای تفریحی و روزمره نیز از طریق پلتفرم‌های داخلی قابل تأمین است.

\begin{itemize} \item \textbf{پخش موسیقی}: \begin{itemize} \item \textbf{(Navahang.ir)}: سرویس استریم موسیقی ایرانی و خارجی با کاتالوگ گسترده. \item \textbf{موسیقی بی‌پخش (Beeptunes.com)}: فروش و پخش قانونی موسیقی. \end{itemize} \item \textbf{پخش فیلم و سریال (VOD)}: \begin{itemize} \item \textbf{فیلیمو (Filimo.com)}: بزرگترین سرویس ویدئوی درخواستی ایران با محتوای متنوع. \item \textbf{نماوا (Namava.ir)}: سرویس پخش زنده و ویدئوی درخواستی با محتوای ورزشی و سینمایی. \end{itemize} \item \textbf{دیجی‌کالا (Digikala.com)}: بزرگترین مارکت‌پلیس ایران با تنوع کالای بسیار بالا. \item \textbf{ترب (Torob.com)}: موتور جستجو و مقایسه قیمت کالا در فروشگاه‌های مختلف. \item \textbf{بامیلو (Bamilo.com)}: فروشگاه آنلاین کالاهای مصرفی و سوپرمارکتی. \end{itemize} \item \textbf{حمل و نقل و خدمات شهری}: \begin{itemize} \item \textbf{اسنپ (Snapp.ir)}: درخواست تاکسی، پیک موتوری (اسنپ‌باکس) و سفارش غذا (اسنپ‌فود). \item \textbf{تپسی (Tap30.ir)}: سرویس درخواست تاکسی و پیک. \item \textbf{دیوار (Divar.ir)}: پرتعدادترین سایت آگهی‌های خرید و فروش کالا و خدمات. \end{itemize} \end{itemize}

\section{نکات و ترفندهای استفاده بهینه} برای تجربه بهتر و مدیریت منابع در شرایط محدودیت، رعایت نکات زیر می‌تواند مفید باشد.

مرورگرهای رایج اما به روز مانند گوگل کروم یا موزیلا فایرفاکس استفاده کنید. افزونه‌های مسدودکننده تبلیغات (Ad Blocker) مانند uBlock Origin می‌توانند با حذف تبلیغات حجیم، سرعت بارگذاری صفحات و مصرف داده را کاهش دهند. حالت خواندن (Reader Mode) در مرورگرها، صفحات خبری را بدون المان‌های اضافی نمایش می‌دهد.

مدیریت مصرف ترافیک: (Network & Internet → Data Saver) و آی‌اواس (Settings → Cellular → Data Mode → Low Data Mode) گزینه صرفه‌جویی در داده را فعال کنید. مرورگرها نیز گزینه‌ای مشابه وجود دارد (مثلاً در Chrome: Settings → Lite mode). از دانلود یا آپلود فایل‌های حجیم (مانند ویدئوهای HD) در ساعات اوج ترافیک (معمولاً عصرها) خودداری کنید. محتوای ویدئویی را در کیفیت پایین‌تر (مانند 480p) مشاهده کنید.

استفاده از نسخه وب اپلیکیشن‌ها: بسیاری از سرویس‌ها مانند پیام‌رسان‌ها یا شبکه‌های اجتماعی، نسخه وب (Web Version) دارند که از طریق مرورگر قابل دسترسی است (مثلاً web.eitaa.com). این نسخه‌ها اغلب سبک‌تر بوده و مصرف داده و باتری کمتری دارند.

DNSهای داخلی و معتبر: تنظیم DNS می‌تواند گاهی در رفع مشکلات دسترسی موثر باشد. می‌توانید از DNSهای ارائه شده توسط شرکت‌های داخلی مانند شاتل (e.g., ۵.۲۰۲.۱۰۲.۱۰۲) یا پارس‌آنلاین استفاده کنید. تنظیم DNS معمولاً در بخش Network یا WiFi تنظیمات دستگاه انجام می‌شود.

دسترسی از طریق شبکه‌های مختلف: گاهی اوقات یک سرویس ممکن است از طریق یک اپراتور اینترنت موبایل (مثلاً همراه اول) در دسترس باشد ولی از طریق اپراتور دیگر (مثلاً ایرانسل) با مشکل مواجه شود. در صورت امکان، اتصال خود را تغییر دهید.

فعال‌سازی کش مرورگر: (فعال‌سازی کش مرورگر) اطمینان حاصل کنید که قابلیت Caching مرورگر شما فعال است. این کار باعث می‌شود عناصر ثابت سایت‌ها یک بار دانلود شده و در بازدیدهای بعدی از حافظه موقت خوانده شوند.

نتیجه‌گیری: اگرچه محدودیت‌های اینترنتی می‌تواند چالش‌برانگیز باشد، اما با شناخت ابزارها و خدمات موجود در بستر اینترنت ملی، همچنان می‌توان به بسیاری از نیازهای روزمره، اطلاعاتی، ارتباطی و تفریحی دسترسی داشت. هدف این راهنما، توانمندسازی کاربران برای یافتن جایگزین‌های داخلی کارآمد و استفاده بهینه از پهنای باند موجود است. به یاد داشته باشید که امنیت و حریم خصوصی در فضای دیجیتال همواره اهمیت دارد؛ حتی هنگام استفاده از خدمات داخلی، تنظیمات امنیتی حساب‌های کاربری خود را جدی بگیرید و از اطلاعات شخصی خود محافظت کنید. امیدواریم این راهنما برای شما مفید واقع شده باشد و بتواند گامی هرچند کوچک در جهت تسهیل دسترسی شما به دنیای دیجیتال بردارد.

مهر ۱۴۰۳ \ \begin{center} \textbf{\