

این صفحه پیام‌ها، متن‌ها، عکس‌نوشت‌ها و خبرهای کوتاه منتشر شده در فضای مجازی را باز نشر می‌دهد. تلاش بر این است که دیدگاه‌ها و نظرات کاربران اندیشمند شبکه‌های اجتماعی در عرصه مکتوب هم دیده شود.



آینه نفس

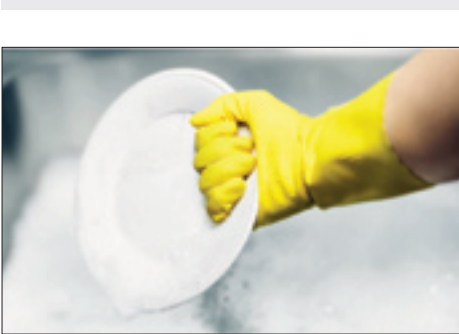


شهوترانی با انسان و جامعه چه می‌کند؟

استاد شهید آیت‌الله مرتضی مطهری(ره):

شرافت و شهامت و شجاعت روح در همه کس رشد نمی‌کند. عزت و آزادی و عدالت‌خواهی و خیرخواه بشر بودن در همه کس رشد ندارد. در انسان شهوتران و عیاش، اینها رو به زبونی و فرسودگی می‌روند؛ در انسان از خود گذشته و از تن رهیده رشد می‌کنند و لذادر آنجا که انسان به شهوت و عیش و نوش گرایید است، همه سجایای انسانی مرده است و انسان در لجن سینات اخلاقی فرو رفته است و بدان سبب جامعه و انسان‌ها در راه سقوط می‌افتند. اولیای حق حتی از بسیاری از لذات مباح چشم می‌پوشیدند و از گرفتاری در لذات حلال نیز پرهیز داشتند، زیرا می‌دانستند آنجا که انسان پایبند لذت شد تعالی روح از او گرفته می‌شود چه رسد به آنجا که پای‌بند گناه باشد.

منبع: کتاب رسمی «هنیاد شهید مطهری» در اپنا به استناد استاد علم گرایش به مادیگری، ص ۱۷۷(با تلخیص)



کانال تلگرامی «خلافت بدون مرز» نوشت: یکی از معروف‌ترین برندهای دستکش خانگی و صنعتی در تایلند Ansell است. در سال ۲۰۱۰، آژانس خلاقیت مک‌کین با تکو یک برای Ansell کمپینی را طراحی کرد تا خاصیت چسبندگی دستکش‌های این برند را برجسته کند. کمپین نشان می‌دهد که این دستکش‌ها هنگام شست‌وشو به خوبی به انوع ظروف‌ها می‌چسبند و از سر خوردن آنها جلوگیری می‌کنند!



کانال تلگرامی «خلافت بدون مرز» نوشت: درباره تابلوی جدید استاد حسن روح‌الامین انصافاً دقیق‌ترین حرف را محمود کریمی زد، در ک من از تابلو این است که زورشان به او ترسید، رفتند سراغ زن و بچه‌ها!

مثل همین داستان غزه، حریف رزمنده‌ها نمی‌شوند، زن و بچه‌ها را می‌کشند، بلکه رزمنده‌ها را به زانو در آورند. این اوج نامردی است.



عقب‌نشینی پس از رسوایی شگست
حامد صراف‌پور در توثیتی نوشت: این همان جنایتکاری است که دو ماه پیش برای عرض ادب به اسرائیل رفت و مخالف آتش‌بس هم بود. حال‌بی شرمانه خواهان آتش‌بس پایدار است چون بعد از دو ماه دید که کارفرمای صهیونیست او اوضاع خرابی دارد و ملت‌های جهان هم علیه او برخاستند. #طوفان_الاقصی #فلسطین



سوراخ‌های فرار مالیاتی را کور کنید

جهان نورا احمدیان توثیت کرد: هزینه‌های کشور از محل مالیات اخذ شده از کارگران، کارمندان و بازنشستگان تأمین می‌شود. هنوز اکثر پزشکان، اصناف و شرکت‌های تولیدی و خدماتی مالیات پرداخت نمی‌کنند. پزشکان در مطب‌ها وجه نقد درخواست کرده و بیماران و همراهانشان را واره خودپردارها می‌کنند. چرا کسی به داد مستضعفین جامعه نمی‌رسد؟

گایپران

بنج‌شنبه ۳۰ آذر ۱۴۰۲ | ۷ جمادی‌الثانی ۱۴۴۵ | روزنامه جوان | شماره ۶۹۲۷

راهکارهای کاهش ضایعات غذا در خانه



در خرید عمده تجدیدنظر کنید

برایان روه، استاد مدیریت مزعه در دانشگاه ایالتی اوهایو و رئیس انجمن ضایعات غذایی آن ایالت، می‌گوید: خرید عمده باعث صرفه‌جویی در هزینه می‌شود، اما تنها در صورتی که از تمام موادغذایی قبل از فاسدشدن استفاده کنید. بسیاری از موادغذایی سریع‌تر از آنچه فکر می‌کنید، فاسد می‌شوند. انواع توت، سنسزری‌های برگ‌دار، آووکادو و گیاهان تازه به سرعت از بین می‌روند حتی اگر به‌درستی ذخیره شوند. سایت دولتی امریکایی FoodSafety.gov نمودار ذخیره موادغذایی را ارائه می‌دهد که در آن نشان داده می‌شود در چه مرحله‌ای خطر مسمومیت غذایی شما افزایش می‌یابد. هنگامی که یک بسته باز می‌شود اکثر محصولات صرفاً چندروز دوام می‌آورند.

به تاریخ انقضا توجه کنید

طبق گفته وزارت کشاورزی ایالات‌متحده به جز شیر خشک برای نوزادان تاریخ انقضا معمولاً به عنوان تاریخ‌های مصرف یا بهترین تاریخ‌مصرف ذکر شده شاخص کیفیت فاوانه ایمنی هستند.این بدان معناست که می‌توانید پس از گذشت تاریخ درج شده موادغذایی فاسدشده‌یاز نشده راصرف کنید.
رو می‌گوید که از حواس خود برای تعیین اینکه آیا یک ماده غذایی برای خوردن بی‌خطر است یا خیر استفاده کنید.
او می‌افزاید: «اگر بوی بدی احساس نمی‌کنید به‌احتمال ماده غذایی خوب است. در مواردی مانند کیک زدن پنیر می‌توانید قسمت‌های کیک‌زده را جدا کرده و دور بریزید. با این وجود، پس از باز شدن باید موادغذایی را به‌درستی نگهداری کنید. اگر بسته ماست را یک شبانه‌روز بیرون از

یخچال قرار دهید، بدان معناست که روش اشتباهی را در نگهداری در پیش گرفته‌اید و دیگر تاریخ انقضا ذکر شده روی آن بی‌معنا می‌شود.»

یخچال خود را مرتب کنید تا امکان

فاسدشدن موادغذایی از بین برود

مطمئن شوید که موادغذایی یخچالی را به‌درستی نگهداری می‌کنید که به ماندگاری بیشتر و طعم بهتر آن مواد کمک می‌کند.
برگ‌دار، آووکادو و گیاهان تازه به سرعت از بین می‌روند حتی اگر به‌درستی ذخیره شوند.
سبزی‌های تازه مانند پیاز، سبزی‌هایی که به ماندگاری بیشتر نیاز دارند در کشوی سبزی‌مینی را در محیطی خنک، تاریک و خشک قرار دهید.»

در ااو را کتسوهای یخچال را بشناسید: سبزیجات برگ‌دار، هویج وسایر سبزیجاتی که در معرض پزمرده شدن هستند را در کشوی بالا بطوبت بالا یخچال قرار دهید. میوه‌ها و سبزیجاتی مانند قارچ و فلفل را که تمایل به پوسیدگی دارند در کشوی را بطوبت پایین نگهداری کنید.
گوجه‌توتون می‌گویند.انجام‌این کار همچنین از انتقال و ریخته شده باکتری‌ها روی سایر موادغذایی جلوگیری می‌کند.

از ایجاد از-دحام بیش از حد در یخچال خودداری کنید: رندسی روهو،وا استاد میکروبیولوژی موادغذایی در دانشگاه کرنل می‌گوید: «فشرده کردن یخچال گردش هوا را مسدود می‌کند و مغز گرم و سردی ایجاد می‌کند که می‌تواند موادغذایی حساس را فاسد یا منجمد کند.»

تا جایی که می‌توانید موادغذایی را منجمد

کنید: این کار از رشد باکتری‌ها و مخمرها و کبک‌هایی که باعث فساد و بیماری‌های ناشی از غذا می‌شوند، جلوگیری می‌کند. همچنین، انجماد روند فعالیت آنزیم‌ها که باعث خراب‌شدن غذای می‌شود را کند می‌سازد. وزارت کشاورزی آمریکا در این‌باره اعلام کرده است: «تقریباً هر چیزی را می‌توانید منجمد کنید.به‌استثنای موادغذایی



عبرضا کمیلی در کانال تلگرامی خود نوشت: زارا از عرضه مدل جدید لباسش که در آن از نمادهای کتستان جنگ غزه استفاده کرده بود و مورد اعتراض و تحریم واقع شده بود، عقب‌نشینی کرد.استار باکس، مک‌دونالد و کوکاکولای برخی دیگر از شرکت‌های آمریکایی که رسماً از رژیم حمایت می‌کنند نیز در کشورهای مختلف دچار خسارت جدی شده‌اند. پوما اعلام کرد که دیگر از تیم فوتبال رژیم‌صهیونیستی حمایت نخواهد کرد و تمدید قرارداد تک‌رده است. و امثالهم. در زمانه‌ای که امریکا جلوی همه‌ی ایستد و محکم از رژیم کودک کش حمایت می‌کند همه دولت‌ها را تحقیر می‌کنند این مردم هستند که اینگونه فشارهایی را ایجاد می‌کنند تا جایی که دیروز باینر در سخنان خود عملاًگفت کشتار کیلویی در غزه، دفاع از اسرائیل را سخت کرده است و آنها باید در شیوه جنگیدن تجدیدنظر کنند!این یعنی موج‌های قوی و گسترده مردم اگر به سمت «هدف گیری‌های نقطه‌ای» بروند، می‌توانند حتی مستقیماً بر خود جنگ مؤثر باشند. چنانچه بیشتر نوشتنم حالا که جنگ طولانی شده نقش تشکل‌ها و مؤسسات مهم‌تر می‌شود، چرا که توان انسجام‌بخشی و تداوم بیشتری دارند و می‌توانند انگیزه‌های عمومی موجود را جهت‌دهی کنند. باید اهداف نقطه‌ای را به روز کرد و بروز داد و مردم را پای کار آن آورد.



کنسرو شده و تخم‌مرغ در پوسته.»
موادغذایی را جدا کنید: نخوه ذخیره‌سازی در یخچال اهمیت دارد. بر خسی از میوه‌ها مانند موز، سیب و آووکادو هنگام رسیدن گاز اتیلن آزاد می‌کنند که می‌تواند باعث رسیدن محصولات اطراف شود و در نتیجه سریع‌تر فاسد شوند.وا تون می‌گوید: «همه میوه‌ها و سبزیجات خود را در یک سبد قرار ندهید محصولات مانند پیاز، سیب و سبزی‌مینی را در محیطی خنک، تاریک و خشک قرار دهید.»

در ااو را کتسوهای یخچال را بشناسید: سبزیجات برگ‌دار، هویج وسایر سبزیجاتی که در معرض پزمرده شدن هستند را در کشوی بالا بطوبت بالا یخچال قرار دهید. میوه‌ها و سبزیجاتی مانند قارچ و فلفل را که تمایل به پوسیدگی دارند در کشوی را بطوبت پایین نگهداری کنید.
گوجه‌توتون می‌گویند.انجام‌این کار همچنین از انتقال و ریخته شده باکتری‌ها روی سایر موادغذایی جلوگیری می‌کند.

از ایجاد از-دحام بیش از حد در یخچال خودداری کنید: رندسی روهو،وا استاد میکروبیولوژی موادغذایی در دانشگاه کرنل می‌گوید: «فشرده کردن یخچال گردش هوا را مسدود می‌کند و مغز گرم و سردی ایجاد می‌کند که می‌تواند موادغذایی حساس را فاسد یا منجمد کند.»

تا جایی که می‌توانید موادغذایی را منجمد کنید: این کار از رشد باکتری‌ها و مخمرها و کبک‌هایی که باعث فساد و بیماری‌های ناشی از غذا می‌شوند، جلوگیری می‌کند. همچنین، انجماد روند فعالیت آنزیم‌ها که باعث خراب‌شدن غذای می‌شود را کند می‌سازد. وزارت کشاورزی آمریکا در این‌باره اعلام کرده است: «تقریباً هر چیزی را می‌توانید منجمد کنید.به‌استثنای موادغذایی

اسرائیل و جامعه‌زدایی از امر مقاومت



۲. نابودی زیرساخت‌های مدنی (با هدف غیرقابل سکونت کردن زیست‌بوم مقاومت)
۳. کشتار جمعی
۴. تهنجیر وتعبید(اهداف تغییر دموگرافیک و غصب حداکثری خاک دیگری)
هدف غایی این سیاست، تنبیه جامعه مقاوم است. اسرائیل با دنبال کردن چنین رویه‌ای می‌خواهد این پیام را به جامعه مقاوم مخابره کند که میانک در واقع برآمده از ناتوانی رژیم در زندگی‌نهایی منفعلانه‌و زندگی مقاوم پویایی را برگزیند. گزینش‌سومی در کار نیست. اسرائیلی‌ها نابودی غزه وفعال کردن ماشین نسل‌کشی، در حقیقت تنبیه دست‌جمعی اسرائیلی‌ها با نابودی غزه وفعال کردن ماشین جامعه مقاوم و در نقطه‌نهایی خلق تقابل



جنایتی بی‌سابقه در دنیا

صفحه توییتری «توییتر انقلابی» نوشت: در تمام کنوانسیون‌ها و قوانین مربوط به جنگ آمده غیر نظامی‌ها و بالخصوص خبرنگاران باید مصونیت داشته باشند! اما محمد بلو ش خبرنگاری که تصویرزادان ناسر رها شده در بیمارستان النصر را منتشر کرد، هدف تک تیرانداز اسرائیلی قرار گرفت! یعنی ترو هر قدمند خبرنگاران! جنایتی بی‌سابقه در دنیا!



نقطه‌زنی با قدرت مردم جواب می‌دهد و بس!

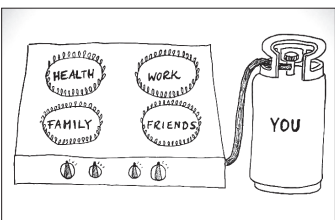
عبرضا کمیلی در کانال تلگرامی خود نوشت: زارا از عرضه مدل جدید لباسش که در آن از نمادهای کتستان جنگ غزه استفاده کرده بود و مورد اعتراض و تحریم واقع شده بود، عقب‌نشینی کرد.استار باکس، مک‌دونالد و کوکاکولای برخی دیگر از شرکت‌های آمریکایی که رسماً از رژیم حمایت می‌کنند نیز در کشورهای مختلف دچار خسارت جدی شده‌اند. پوما اعلام کرد که دیگر از تیم فوتبال رژیم‌صهیونیستی حمایت نخواهد کرد و تمدید قرارداد تک‌رده است. و امثالهم. در زمانه‌ای که امریکا جلوی همه‌ی ایستد و محکم از رژیم کودک کش حمایت می‌کند همه دولت‌ها را تحقیر می‌کنند این مردم هستند که اینگونه فشارهایی را ایجاد می‌کنند تا جایی که دیروز باینر در سخنان خود عملاًگفت کشتار کیلویی در غزه، دفاع از اسرائیل را سخت کرده است و آنها باید در شیوه جنگیدن تجدیدنظر کنند!این یعنی موج‌های قوی و گسترده مردم اگر به سمت «هدف گیری‌های نقطه‌ای» بروند، می‌توانند حتی مستقیماً بر خود جنگ مؤثر باشند. چنانچه بیشتر نوشتنم حالا که جنگ طولانی شده نقش تشکل‌ها و مؤسسات مهم‌تر می‌شود، چرا که توان انسجام‌بخشی و تداوم بیشتری دارند و می‌توانند انگیزه‌های عمومی موجود را جهت‌دهی کنند. باید اهداف نقطه‌ای را به بروز داد و مردم را پای کار آن آورد.



سخت‌کوشی و نوآوری

احمدحسین شریفی در کانال ایاتی خود نوشت: از مهم‌ترین ویژگی‌های شخصیتی پژوهشگران برتر و نظریه‌پردازان، «سخت‌کوشی و نوآوری» است. پژوهشگران برتر کسانی‌اند که در کار خود هرگز احساس خستگی وملاّت نمی‌کنند. خود را ذوب در تحقیق و پژوهش می‌کنند. زندگی خود را به‌گونه‌ای سامان می‌دهند که حتی الامکان امور مزاحم با تحصیل و تحقیق را کنار بگذارند. هم و هم خود را مصروف فهم حقیقت و انتشار آن می‌کنند. فی‌المثل، ریچموند کتل (۱۹۰۵-)، روانشناس مشهور انگلیسی و سازنده تست شخصیت‌معروف «تست کتل» تا دیر وقت مشغول پژوهش و تحقیق در محل کار خود بود. او «از سال ۱۹۴۵ تا زمان حیات خود به‌طور مداوم کار کرد. اغلب اوقات خود را در آزمایشگاه به‌سر می‌برد. هیچ‌گاه به‌رمخصی نرفت! بیش از ۴۰۰ مقاله و ۳۵ کتاب منتشر کرد.» او چنان غرق در کارهای آموزشی و پژوهشی خود بود که به‌شوخی می‌گفت: «بسی‌اش می‌تواند شب‌ها، اتومبیل خود را پیدا کند، زیرا معمولاً آخرین اتومبیل باقیمانده در محوطه پارکینگ بود.»

نظر به ۴ شعله



را کم کنید؛ برای بیشترین موفقیت باید دو شعله را کم کنید؛ به سخن دیگر باید آنچه را برایتان بیشتر اهمیت دارد، انتخاب کنید و تصمیم‌گیری‌های مربوط به آن را ساده کنید.
۲. برای ساعات آغازین روز اولویت‌بندی درستی داشته باشید؛ در آغاز روز و پیش از کارهای دیگر به کارهای مهم (شخصی یا کاری) رسیدگی کنید. یکی از فنون سودمند این است که فهرست کارهای روزانه را به پنج مورد محدود کنید؛ با این کار آنچه را که نیازمند بیشترین توجه و انرژی ماست، شناسایی می‌کنیم. کارهای پیچیده در سه جایگاه نخست قرار می‌گیرند. به وظایف ساده‌تر هم در باقیمانده روز رسیدگی می‌کنیم.

۳. بر نیروی لحظه‌تمرکز کنید، نه نیروی اراده؛ خستگی تصمیم‌گیری باعث می‌شود، احساس کنیم اختیار امور از دستمان خارج است. تمرکز بر لحظه‌ها، یکی از سریع‌ترین راه‌ها برای رهایی از این احساس است. اگر کارهای مشابه را زنجیروار انجام دهید، برای شروع کار بعدی کمتر با خودتان کلنجار می‌روید. این پدیده هم‌ر در روانشناسی «ثر زی گارتیک» می‌نامند. براین اساس، پس از اینکه کاری را شروع کردیم تا آن را انجام ندهیم، مزمان از توجه به آن وانمی‌ماند.
۴. وقتی انگیزه و اراده‌تان قوی است، روی تصمیم‌های بزرگ تمرکز کنید؛ به‌جای اینکه هنگام تغییر سطح انرژی‌تان بیش بروید، وقتی برانرژی هستید روی تصمیم‌های بزرگ تمرکز کنید. یکی از کارهای تأثیرگذار، اختصاص زمان تمرکز روزانه در آغاز روز است. اینگونه دو ساعت نخست روز را به کارهایمان می‌پردازیم، بدون اینکه شبکه‌های اجتماعی، اپلیکیشن‌ها یا اخبار صبحگاهی حواسمان را پرت کنند.
۵. از چرت بعدازظهر انرژی بگیرید. وقتی می‌خواهیم، مغز برخی اتصال‌های بین عصب‌ها را راه می‌کند؛ در نتیجه جا برای داده‌های جدید پس از بیداری باز می‌شود. اگر احساس می‌کنید دچار خستگی تصمیم‌گیری شده‌اید، چرت‌زدن ذهن‌تان را بازیابی می‌کند.

■ سایر توصیه‌ها:

- همه جلسات را برای صبح‌ها یا بافاصله نزدیک پس از ناهار برنامه‌ریزی کنید. در این زمان توان ذهنی بیشتر است.
- آخر هفته‌ها کار را تعطیل کنید. بین کار و زندگی شخصی حد و مرز تعیین کنید. ما نمی‌توانیم بدون استراحت کافی و دریافت انرژی از خارج محل کار تعادل را در تصمیم‌گیری‌مان حفظ کنیم.
- اگر از روی اجبار نمی‌توانید دو توصیه پیشین را رعایت کنید یک تادو ساعت را به آماده‌سازی برای هفته پیش‌رو اختصاص دهید. این کار از خستگی تصمیم‌گیری در نخستین روز هفته می‌کاهد.
- همیشه از شب قبل تصمیم بگیرید چه بپوشید. به‌ویژه خانم‌ها بهتر است کیف و کفش‌شان را انتخاب کنند.
- سطح گلوز را بالا نگه دارید تا مغزتان برانرژی بماند. سعی کنید به‌جای شیرینی و تنقلات ناسالم، خوراکی‌ها و میان وعده‌های سالم بخورید.
- از تصمیم‌های ناگهانی دوری کنید. به شیطانک درونتان گوش ندهید! او به پیامدهای تصمیم‌گیری فکر نمی‌کند!



درخت کر سبمس ساخت اسرائیل
اکاریزی با نام روزانه