

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



اگر بت تو شد، بتت را می‌شکنند!

آیت‌الله حائری شیرازی(ره):

راوی می‌گوید من یک عبایی داشتم؛ خیلی نازک و لطیف بود. خیلی دوستش می‌داشتم؛ در دلم جا گرفته بود و به آن دل بسته بودم.

یک عیدی بود. آن را پوشیدم و راه افتادم تا بایم خدمت امام صادق(ع) در راه، بین دیوار و بسار الاغی قرار گرفتم و اینطور شند. حضرت فرمود: اگر چیزی را دوست می‌داری و می‌خواهی بماند، در نظرت خیلی جلوه‌نکند و خیلی به یادش بناش. یعنی اگر بت تو شد، بتت را می‌شکنند؛ پس دل نبند.

وقتی آمدم خدمت امام (ع) این قسمت پاره شده را جمع کردم. آقا وقتی عبا را دید، فرمود: چطور شده با عبای پاره آمده‌ای؟ گفتم در راه، بین دیوار و بسار الاغی قرار گرفتم و اینطور شند. حضرت فرمود: اگر چیزی را دوست می‌داری و می‌خواهی بماند، در نظرت خیلی جلوه‌نکند و خیلی به یادش بناش. یعنی اگر بت تو شد، بتت را می‌شکنند؛ پس دل نبند.



طوری بحث کنیم که رفیق بمانیم

حسام‌الدین براتی در تویییتی نوشت: یکی از تجربیاتی که انتخابات سال ۸۸ برای من داشت این بود که فهمیدم به خاطر بحث‌های سیاسی و اختلاف نظر ارتباطم رو با دوست و آشنا هم به نرم‌زم. طوری با هم بحث نکنیم که یک ماه دیگه نشه تو روی هم نگاه کنیم. انتخابات میگذره و تموم میشه. این کشور هم روحانی به خودش دیده هم شهیدر نیسی.

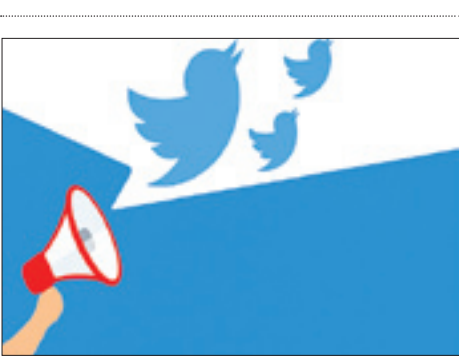


رضا پور حسین در تویییتی نوشت: اگر برای انتخاب، امر دایر شود بین انتخاب «برنامه و کارنامه»، در این شرایط باید «کارنامه» را انتخاب کرد. برنامه بدون کارنامه، نوشته‌ای روی کاغذ است، اما کارنامه خوب، همیشه با برنامه خوب همراه بوده است. #انتخابات_ریاست_جمهوری



انتخابات یک رقابت نیست

علیرضا وهاب‌زاده در تویییتی نوشت: انتخابات یک رقابت نیست، یک تلاش همه جانبه برای تقویت و تثبیت جمهوری اسلامی است. ما برای دست بالا داشتن در سازمان ملل و پیروزی در بحران‌های خاورمیانه و جنگ غزه به یک تأیید و مشارکت همگانی و بزرگ نیازمندیم. همه باید برای داغ شدن ثنور انتخابات تلاش کنیم.



انتخابات کف تویتور نیست

رحله امینیان در تویییتی نوشت: عزیزان! همان‌طور که ایران فقط تهران نیست، انتخابات هم فقط کف تویتور (شما بخوانید X) نیست! مردم کف خیابان، کیلومترها از شما و تفکراتتون فاصله دارند و شما همچنان در افکار خود توقف کردید! بیای صحبت‌های مردم و کنار مردم بودن واقعیتیه که فضای مجازی خیلی‌ها رو ازش محروم کرده! #انتخابات

گایوپران

بنفشه ۲۴ خرداد ۱۴۰۳ | ۶ ذی‌الحجه ۱۴۴۵ | | روزنامه جوان | شماره ۷۰۵۱

روش‌های کاهش مصرف انرژی در خانه و محل کار



جلوگیری شود.

تنظیم درجه حرارت خانه

در زمستان و تابستان درجه حرارت خانه را روی ۲۰ درجه تنظیم کنید. همچنین در اتاق‌هایی را که استفاده نمی‌کنید ببندید تا خانه زودتر گرم یا سرد شود.

خاموش کردن لامپ‌های اضافه

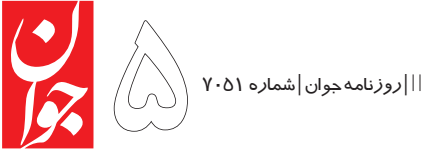
یکی از پایه‌ای‌ترین راهکارهای صرفه‌جویی در مصرف انرژی این است که لامپ‌های اضافه را خاموش نگه دارید. ۹۵ درصد انرژی آنها از طریق گرما هدر می‌رود و ۵ درصد به نور می‌رسد. پس هر زمان لازمشان نداشتید، سریعاً آنها را خاموش کنید. به همه یاد بدهید که پس از خروج از اتاق چراغ‌ها را پشت سر خود خاموش کنند.

حمام کوتاه‌تر و خشک‌تر

مصرف آب گرم‌کن را با گرفتن یک دوش کوتاه‌تر و خشک‌تر کاهش دهید. تقریباً یک دوش آب، نیازمند یک و نیم گالن آب داغ در دقیقه است. اگر این مقدار را کاهش دهید، حدوداً ۲ هزار و ۶۵۰ گالون در سال ذخیره کرده‌اید.

خاموش کردن لوازم الکتریکی

بسیاری از اوقات لوازم الکتریکی را آماده به کار نگه می‌دارد و آنها را به برق می‌زند. به کار زمان که خواستید از آنها استفاده کنید اما انجام این کار انرژی زیادی را هدر می‌دهد. مراقب تلویزیون، پرینتر و لوازم



الکترونیکی اینجینینی باشید و هر زمان که لازم نداشتید، آنها را خاموش کنید. برخی لوازم حتی در حالت خاموش نیز کمی برق مصرف می‌کنند.

استفاده از ظرفی با اندازه مناسب برای پخت‌وپز

از ظرفی با اندازه مناسب برای پخت غذا استفاده کنید. اگر آب را در قابلمه‌ای بزرگ به جوش آورید، به مقدار زیادی انرژی گرمایی نیاز دار.

استفاده از ماشین ظرف‌شویی به جای شستن با دست

ماشین ظرف‌شویی برقی انرژی زیادی را ذخیره می‌کند و باعث می‌شود شما هم کمتر خسته شوید. این ماشین‌های ظرف‌شویی ها ۵ هزار گالن آب داغ کمتری در مقایسه با شست‌وشوی ظرف را با دست مصرف می‌کنند. حتماً پیش از قرار دادن ظروف در ماشین، روی آنها را با دستمال تمیز کنید و ماشین را تنها زمانی روشن کنید که پر شده است.

استفاده از دوش حمام مناسب

دوش حمامی را انتخاب کنید که آب کمتری را بیرون می‌ریزد. دوش حمام نباید فشار خیلی زیادی داشته باشد. دوش حمام با فشار آب معمولی، هم شما را تمیز می‌کند و هم آب کمتری مصرف خواهد شد.

استفاده از کاشش دهنده فشار آب روی شیر آب

از کاشش دهنده فشار آب روی شیر آب استفاده کنید. استفاده از آنها باعث می‌شود آب کمتری هدر برود و بیشتر آنها روی ظرف و دستانتان بریزد و به بیرون پاشیده نشود.

استفاده از لامپ‌های کم‌مصرف

از لامپ‌های ال‌ای دی و سی اف‌ال با کیفیت استفاده کنید که انرژی بیشتری را ذخیره می‌کنند و مدت زمان طولانی‌تری سالم باقی می‌مانند. این لامپ‌ها بسیار مقرون به‌صرفه هستند و تا ۸۵درصد نسبت به لامپ‌های معمولی در مصرف برق صرفه‌جویی می‌کنند پس لامپهای خانه را با لامپ LEDتویض کنید

خرید وسایل برقی با چسب مصرف A
لوازم برقی را بخريد که استفاده از انرژی در آنها پهنه است و فرقی ندارد. این وسیله برقی هواکش باشد یاقهو ساز در هر صورت باید انواع پهنه‌ان را با از نظر مصرف انرژی انتخاب کنید. از لوازم خانگی استفاده کنید که برچسب مصرف انرژی A دارند.

خاموش کردن آبگرمکن در صورت خانه نبودن

اگر قرار است چندروز در منزل نباشید، حتماً آبگرمکن را خاموش کنید. آبگرمکن‌های مدرن بعد از روشن شدن سریع گرم می‌شوند و نیاز به مدت زمان طولانی ندارند.

نخستین آسمانخراش تهران شمس‌العماره شد

حمیدرضا حسینی در کانال تلگرامی خود با انتشار تصاویر فوق نوشت: شماری از عکس‌های «لورفته» الیوم‌خانه کاخ گلستان مراحل ساخت بناهای مهم دوره قاجار را نشان می‌دهند و آگاهی‌های پربهایی را درباره شیوه بنایی آن دوره در اختیار می‌گذارند. این دو عکس از شمس‌العماره در ابتدای ساخت و در مراحل پایانی گرفته شده‌اند. این بنا در سال ۱۲۸۴ق/ ۲۴۶۱ش به تقلید از عمارت‌های اروپایی در ضلع شرقی باغ گلستان و به مباشرت دوستعلی‌خان معیرالممالک ساخته شد.شمس‌العماره شش طبقه داشت و تا سالیان دراز بلندترین بنای شهر تهران بود. دو عکس اول، دو موضوع جلب توجه می‌کند: یکی، نبود برج ساعت شمس‌العماره که در سال‌های بعد برای نصب ساعت اهدایی ملکه ویکتوریا، پادشاه بریتانیا ساخته شد و دیگر، وجود پلکانی مقابل ایوان طبقه اول که اکنون وجود ندارد.

بگذارید کودکی کنند

قاضی علی دل‌داری در صفحه اینستاگرامی خود نوشت: امروز یکی از سخت‌ترین روزهای کاری‌ام در سال ۱۴۰۳ بود. زهرا ۱۵ سال سن دارد با جسه‌ای ریز و کودکانه، اما قربانی کودک همسری شده است.



چکار کرده است؟ بله، او قاتل است‌ا و با دهها ضربه چاقو شوهرش را در داخل منزل به قتل رسانده است. به چهره کودکانه و معصوم او نمی‌آید قاتل شود اما وقتی پای شعله‌های خشم ناشی از کودک‌آزاری وسط است، حتی زهرا کوچولوی قصه واقعی ما هم مرتکب قتل می‌شود. زهرا در طول دوران اسارت تحمیلی‌ا ما به‌اصطلاح پیمان زناشویی، صداها بار مورد کتک‌کاری قرار گرفته و کینه‌های عمیقی در دل انداخته است. جملات و ناه‌های کودکانه‌اش اجازه نمی‌دهد همانند قاتلین دیگر با او مصاحبه کنم. راستی قاتل واقعی کیست؟ در این که مقول با ضربات زهرا جان خود را از دست داده است تردیدی در تحقیقات وجود ندارد اما سؤال اساسی من این است کدام دست از آستین زهرا بیرون آمده است و چاقو به دست گرفته؟! بله دست چهل و نا آگاهی، اینچنین مرتکب جنایت می‌شود. در طول بیش از دو دهه کار قضایی هیچ‌وقت، پدیده شوم و فاجعه‌بار کودک همسری برانیم حل نشد. در آرزوی ریشه‌کن شدن این پدیده شوم خون‌دل‌ها خوردم و می‌وامن سبید گشت. اجبار حاصل از سنت‌های سفید قومی-قبیله‌ای و فقدان آگاهی و مشکلات اقتصادی خانواده‌نوام با فقر فرهنگی علل اصلی کودک همسری هستند. واقعا کودکی مثل زهرا در ۱۳ سالگی مگر قدرت تحلیل و درک آثار پیمان زناشویی را دارد؟ پدر و مادر زهرا چرا این موضوع روشن اناهمیدند که او بچه‌است؟! تجربه تحلیل و بررسی پرونده‌های جنایی مربوط به کودک همسری که مصداق بارز کودک‌آزاری جنسی هستند نشان می‌دهد اگر نگذاریم کودکان، کودکی کنند حمام خون به راه می‌اندازند یا در حمام خون ساخته دیگران غرق می‌شوند. همی گویم و گفته‌ام بارها: هیچ‌کندهی بالاتر از جهل و هیچ فضیلتی از آگاهی وجود ندارد. نتایج حاصل از دهها ساعت مصاحبه با چنین کودکانه بزودی در محافل تخصصی حقوقی و اجتماعی و روانشناسی مورد تحلیل جرم‌شناختی قرار خواهند گرفت.

بهترین سرمایه‌گذاری ممکن

کانال تلگرامی «آکادمی مدیریت استراتژیک» نوشت: وارن بافت می‌گوید: «بهترین سرمایه‌گذاری ممکن، سرمایه‌گذاری روی خودتان است.»

۳۰ روش برای سرمایه‌گذاری روی خودتان:
۱. روزانه مطالعه کنید؛
۲. سالم‌تر غذا بخورید؛
۳. آشنی‌ری بیاموزید؛

۴. سحرخیز باشید؛
۵. از تمل کردن دست بردارید؛
۶. زمان خود را مدیریت کنید؛
۷. بیشتر سفر کنید؛
۸. به یک روال ثابت، پایبند بمانید؛
۹. پول خود را سرمایه‌گذاری کنید؛
۱۰. خودتان را به چالش بکشید.

۱۱. موفقیت را تجسم کنید؛
۱۲. دیگران را ببخشید؛
۱۳. نگران خودتان باشید؛
۱۴. یادداشت بردارید؛
۱۵. به یادکست‌های صوتی گوش کنید؛
۱۶. وسایل به‌درنخور نخرید؛
۱۷. خردمندانه دوستانتان را انتخاب کنید؛
۱۸. با خانواده خود در ارتباط بمانید؛
۱۹. از دوستان زهرآگین نان فاصله بگیرید؛
۲۰. هر روز، یک درصد بهتر شوید.
۲۱. کسب و کارتان را شروع کنید؛
۲۲. شکایت نکنید؛
۲۳. مشاوری با تجربه بیابید؛
۲۴. چیز جدیدی بیاموزید؛
۲۵. هدفگذاری کنید؛
۲۶. هر هفته خود برنامه‌ریزی کنید؛
۲۷. با مدپتیشن(مراقبه) مانوس شوید؛
۲۸. باشکرگزارای مانوس شوید؛
۲۹. برای زندگی‌تان برنامه داشته باشید؛
۳۰. نرم‌شن کنید.

فکری به حال سگ‌های ولگرد کنید

کانال تلگرامی «تیبان» نوشت: در خبرها خواندیدم که «کودک

شش ساله درفولی به دلیل گزش سر و صورت و نواخی مختلف بدن توسط سگ‌ها ر با وجود اقدام‌های درمانی گسترده متأسفانه در بیمارستان علی اصغر تهران جان باخت.» خبر آنقدر تلخ است که لازم نیست هیچ تحلیلی اضافه برای آن داشته باشیم. این روزها دیگر فشار فکرها و بوستان‌ها برای کودکان امن نیست؛ چون بیشتر محل رفت‌وآمد سگ‌های ولگرد و حتی سگ‌های خانگی شده که اگر یکی از مهم‌ترین دلایل افزایش این سگ‌های ولگرد، بحث غذا دادن به آنهاست که چند جنبه مختلف دارد که بسیاری از مردم آنها را نادیده می‌گیرند؛ درست است که غذا دادن به حیوانات به زنده ماندن آنها کمک می‌کند، اما در مقابل باعث افزایش جمعیت بی‌رویه آنها می‌شود. همچنین آنها هم روزبه‌روز به انسان وابسته‌تر می‌شوند و خودشان را به محل زندگی انسان‌ها می‌رسانند. در نتیجه به تجمع حیوانات در مناطق شهری منجر شده و می‌تواند مشکلات بهداشتی و امنیتی را به دنبال داشته باشد، از جمله افزایش خطر گازگرفتگی و پخش بیماری‌ها.

گازگرفتگی بسیار حادثه تلخ و دردناکی است، چه برای کودکان و چه بزرگسالان. اما در این بین چچه‌ها به واسطه جثه کوچک و شناخت کمتر نسبت به خطر، آسیب بیشتری می‌بینند و علاوه بر جراحات فیزیکی با عفونت‌های جدی درگیر می‌شوند و امکان انتقال بیماری از حیوانات به انسان هم بسیار بالا می‌رود.

علاوه بر اینها مواردی مانند به وجود آمدن ترومای مغز و ایجاد مشکلات گفتاری و رفتاری در کودکان به واسطه حمله حیوانات هم گزارش شده که تا پایان عمر می‌تواند روی زندگی

بچه‌ها اثر بگذارد.

درباره مدیریت این سگ‌های ولگرد، تدابیر مختلفی آندیشیده شده. یکی از این راه‌حل‌ها عقیم کردن این حیوانات است، اما به نظر برخی از کارشناسان، عقیم‌سازی هم هزینه بالایی دارد و مردم به رغم این هزینه بالا مانع انتقال بیماری‌های واگیردار نمی‌شود.

از طرفی آنقدر جمعیت این سگ‌ها زیاد شده که علاوه بر عقیم‌سازی، باید فکری به حال نگهداری آنها کرد. با معضلاتی که این سگ‌ها برای انسان‌ها و دیگر گونه‌های جانوری با بار آورده‌اند، به نظر می‌رسد بهترین راه این است که جمعیت آنها تعدیل شود.

نظرسنجی؛ از شیادی تا سیاستگذاری

معتقدند داده‌کاو هیچ بهرهای از کار علمی که بتوان بر آن تکیه کرد، ندارد. اگر چه هر دو تا اندازه‌ای درست می‌گویند، اما ادعای هر دو به دلیل داشتن یک دشمن مشترک منسکوت مانده است: «شیادها».

شیادها، نظرسنجی می‌سازند، به جای داده‌کاوی با آمار بازی می‌کنند و مخصوصاً هنگام انتخابات سرر و کله‌شان پیدا می‌شود. مثل جریانات سیاسی که هیچ شناسه و کنگره و سازمانی ندارند و نزدیک انتخابات، بکجه مرام‌نامه می‌نویسند و بیاینه صادر می‌کنند.

شیادهای نظر‌ساز، همیشه در‌سرت پیش‌بینی می‌کنند و هیچ‌وقت روش ندارند. در همه مستاندا حضور دارند و کاندیداهای طرف قرارداد با آنها همیشه پیروز انتخابات است، اما چرا به آنها اقبال می‌شود؟ چون مراجع اصلی رصد افکار عمومی مورد بی‌اعتنایی و بی‌توجهی قرار گرفته‌اند. نظرسنجی یا داده‌کاوی هیچ‌گاه در دانشگاه یا حکمرانی، رأی ندارند، با آنکه کرسی دارند. زنگ تفریحند، با آنکه در برنامه درسی قرار دارند. شیادهای نظر‌ساز در تازه‌ترین جادو و جنبلی که رو کرده‌اند، نظرسنجی‌های تویتوری، تلگرامی و اینتایی راه می‌اندازند و مرتباً ادعا می‌کنند لاف بالاتر است یا خردیاد دارد، چون همیشه دروغ می‌گویند.

چه باید کرد؟ هر نظرسنجی‌های تویتوری، چه روی وب، چه در بستر شبکه اجتماعی، داخلی یا خارجی، درصدی محل اعتبار ندارد. چون می‌توان آن را دستکاری کرد. نظرسنجی تلفنی یا حضوری چطور؟ اگر مجری و روش‌معلوم باشد، می‌توان. داده‌کاوی چطور؟ داده‌کاوی بیشتر از نظرسنجی نیز به تفسیر دارد و هر شکلی از داده‌کاوی، تحت هر عنوانی قابل قبول نیست. چرا اقبال به نظرسنجی و از این دست عناون در برهه انتخابات زیاد می‌شود؟ چون هیچ‌کس دوست ندارد به کاندیدای بازنده رأی بدهد.



اتفاقی بزرگ برای شفافیت

محسن پیرهادی در تویییتی نوشت: ابلاغ قانون «شفافیت قوای سه‌گانه، دستگاه‌های اجرایی و سایر نهادها» در این ایام مغفول نشود. اگر چه تصویب این قانون، فرسایشی شد و کام‌طراحان و مطالبه‌گران، آنچنان که شایسته بود شیرین نشد، اما در عوض از شفافیت آرای نمایندگان رسیدیم به یک شفافیت همگانی و این اتفاق بزرگی برای کشور است.



چه کسی درباره جنایت علیه ایرانی سکوت می‌کند؟

قیس قریشی در تویییتی نوشت: والله کسی که درباره نسل‌کشی غزه سکوت کند درباره جنایت علیه ایران و ایرانی هم سکوت خواهد کرد. غزه در جهان تبدیل به معیاری برای شرافتمندی انسان امروز شده، چطور از کسی که در ابتدایی‌ترین امتحان انسانیت و شرف مرودد شده انتظارا میره شرافتمندانه در کنار وطن و هموطن خود بایسته!؟