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

کاربران شبکه‌های اجتماعی از حضور گسترده مردم پای صندوق‌های رأی نوشتند

مردم ایران، پیروز انتخابات

کاربران شبکه‌های اجتماعی در توییت‌هایی از حال و هوای مشارکت مردم در انتخابات نوشتند. آنها در نوشته‌های خود به انگیزه‌های‌شان از رأی‌دادن به کاندیدای اصلح گفتند. کاربران همچنین از فردای پس از انتخابات و لزوم اتمام رفابت‌ها و آغاز رفاقت‌ها نوشتند. آنها تأکید کردند که پیروز این انتخابات قطعاً مردم ایران هستند که با مشارکت خود نشان دادند تنها صندوق رأی است که موجب پیشرفت و توسعه کشور خواهد بود. در ادامه بخش‌هایی از واکنش‌های کاربران را مرور کرده‌ایم.

رضا دهشیری | جوان

سیدمحمدحسین میرلوحی:
همه حرف‌ها زده شد. راهنمایی‌ها و ارشادات صورت گرفت. الان ماییم و تکلیف الهی و هر کس برای قرب به خدا پس از اتمام حجت شرعی اقدام کند، نزد خدا مهجور است! ما مأمور به تکلیفیم.

محمدعلی ابطحی:
رأی دادم! شمام شیطون رو لعنت کنید برید رأی بدید. این دور با رأی ندادن هیچ اتفاقی نمی‌افتد. با رأی‌دادن شاید اتفاق خوبی بیفتد.

محمدصالح سلطانی:
امروز نام کاندیدایی که فکر می‌کنم برای ایرانِ امروز بهترین است را در این سفیر امید نوشتم و به صندوق انتخابات سپردم؛ باشد که فردا برای ما، شیرین رقم بخورد....

حسن حسینی:
برای رفقای شهیدم رأی دادم، برای زندگی خوب رأی دادم، برای توسعه و پیشرفت ایران رأی دادم، برای دوری از تنش و دعوای بی‌فایده رأی دادم، برای اینکه کسی دورریز و پسماند لقب نگیره رأی دادم، برای آرامش کشور و مردم رأی دادم.

امیرحسین نبی:
بسم‌الله. بریم رأی بدیم و فرصت امروز رو از دست ندهیم برای ترغیب دیگران به گزینه‌ای که اصلح می‌دونیم. به امید پیروزی مستضعفین و حرکت در جهت آرمان‌ها و ارزش‌های انقلاب اسلامی

کانال «دیالمه‌ای‌ها»:
نهایتاً همه ما در پیشگاه خدا حاضر خواهیم شد. برای اسمی که روی اون برگه کوچیک می‌نویسیم (و یا نمی‌نویسیم) باید جواب بدیم و منفعت شخصی و جناح بازی و تعصب اصلاً جواب خوبی نیست.

محمد رستم‌پور:
رفتم و رأی دادم، در مدرسه‌ای در یک روستا. خدا را شکر به خاطر نعمت جمهوری اسلامی ایران که به ما حق و فرصت رقم زدن سرنوشت‌مان را عطا کرد. درود بر جمهوری اسلامی ایران، سلام بر خمینی کبیر و خامنه‌ای حکیم و رحمت خدا بر شهدا. #انتخابات_۱۴۰۳

فائزه طلایی:
برنده این انتخابات با نسبت آرا زیاد قطعاً مردم هستند.

کانال «بیداری ملت»:
آنچه در جامعه از نظرات افراد دریافت کردم، مردم نسبت به خود کاندیداها اعم از قالیباف و جلیلی و پزشکیان نگرانی چندانی ندارند که کدام رئیس‌جمهور شود. غالب نگرانی‌های مردم از حلقه اطرافیان و کارگزاران دولت آینده این کاندیداها می باشد. نکته مهمی که در کلام رهبر انقلاب در آخرین سخنرانی صراحتاً بیان شد. حقیقتاً این نگرانی مردم را جدی بگیرید و در حلقه اطرافیان خود تجدیدنظری جدی داشته باشید تا وحدت و همدلی به معنای واقعی شکل بگیرد.

صادق راستگو:
رأی دادم... در گام اول به نظام مقدس جمهوری اسلامی ایران و در گام دوم به اصلح. الخیر فی ما وقع.

حسین پاک:
امروز افتخار داشتم در کنار کسانی که به خاطر ایران در غربت هستند، رأی بدهم. این رأی کسانی است که می‌دانم جانشان را برای ایران می‌دهند.

کاظم غریب‌آبادی:
به یاد شهدای خدمت مخصوصاً رئیس‌جمهور شهید و دکتر امیرعبداللهیان، برای اعتلای ایران عزیز و انتخاب یک رئیس‌جمهور معتقد به مبانی انقلاب، توانا و کارآمد در انتخابات شرکت می‌کنیم.

فرزانه میری:
در روزهای آتی یادمان باشد، نتیجه هرچه شود و حتی مطابق سلیقه ما هم نباشد، باید به انتخاب جمهور احترام گذاشت و در وحدت باهم برای ایران بهتر تلاش کرد.

چه‌طور با تنظیم خوراکی‌های‌مان، مصرف برق را کاهش دهیم؟!

کانال تلگرامی «ایران اکونومیست» نوشت: زمانی که شما برای پیداکردن روش‌های کاهش میزان مصرف برق در تابستان جست‌وجو می‌کنید، اغلب به مطالبی بر می‌خورید که در رابطه با نحوه استفاده صحیح از انواع وسایل سرمایشی و برقی توصیه‌هایی را ارائه داده‌اند، اما نباید فراموش کرد که نوع زندگی روزمره ما و خصوصاً تغذیه روزانه، تأثیر مستقیمی بر میزان مصرف برق در محل کار و منزل‌مان دارد. پرواضح است زمانی که شما بتوانید بدن خود را از درون، شاداب و خنک نگه دارید، نیاز کمتری به هوای بسیار خنک، پیدا خواهید کرد و نتیجتاً می‌توانید استفاده بهینه‌تری از وسایل سرمایشی در دسترس خود داشته باشید. در همین راستا در این مطلب، نکات تغذیه‌ای را که به بهبود سبک زندگی افراد در تابستان کمک می‌کند، بررسی کرده‌ایم. شما با ورود این شش دسته غذایی به سبک تغذیه‌ای‌تان هم از گرمازدگی جلوگیری خواهید کرد و هم از انفجار قبض برق!

دسته اول: لیمو و نعنا؛ شربت موهیتو
موهیتو، همواره یکی از پر طرفدارترین نوشیدنی‌ها، خصوصاً در فصول گرمی همچون بهار و تابستان است. نعنا گیاهی خنک‌کننده است که علاوه قابلیت ایجاد مکانیسم‌هایی برای جلوگیری از افزایش دمای بدن، به افزایش تعریق نیز کمک کرده و در سرعت هضم غذا بسیار مفید است. از سوی دیگر، لیمو می‌تواند با افزایش میزان ویتامین C بدن، در بهبود و تنظیم دمای بدن مؤثر است. توصیه می‌شود از نعنا و لیمو به صورت جداگانه و در کنار دیگر وعده‌های غذایی روزانه نیز بهره ببرید.

دسته دوم: خیار و گوجه فرنگی؛ سالاد فصل
خیار، گوجه‌فرنگی و صیفی‌جاتی که قابلیت کاهش حرارت بدن را دارند، جزو مفیدترین خوراکی‌ها برای مصرف در تابستان هستند. این صیفی‌جات به سرعت بدن را هیدراته می‌کنند. به این معنی که میزان و سرعت رسیدن آب به سلول‌ها را افزایش داده و اکسیژن را در کمترین زمان ممکن به تمام نقاط بدن می‌رسانند. علاوه بر این، گوجه‌فرنگی دارای قابلیت و ماده خاصی به نام لیکوپن است که از پوست بدن در برابر اشعه‌های آفت آب محافظت می‌کند.

دسته سوم: ماست و دوغ؛ آب دوغ خیار
حتماً شنیده‌اید که یکی از بهترین و خنک‌کننده‌ترین وعده‌های خوراکی در تابستان، آب‌دوغ خیار است. این غذا (یا میان وعده)، به دلیل داشتن خیار و نعنا (که بالاتر در رابطه با ویژگی‌های آن توضیح دادیم) تأثیر شگرفی در میزان کاهش دمای بدن دارد. باید بدانید که ماست نیز سرشار از کلسیم و ویتامین B است که با بهبود سلامت روده در آرامش آن مؤثر بوده و به کاهش دمای بدن از طریق کنترل حرکات و انرژی این عضو کمک کند. دوغ نیز با داشتن ویژگی مشابه خیار و ماست به سرعت رسیدن آب به تمام نقاط بدن کمک می‌کند.

دسته چهارم: ماهی همراه با ترشی
توصیه می‌شود در فصل تابستان، علاوه بر افزایش میزان مصرف ماهی به جای گوشت قرمز نیز از این نوع گوشت سفید در برنامه غذایی خود استفاده کنید. ماهی به دلیل داشتن اسیدهای چربی همچون ایکوزاپنتانوییک اسید (EPA) و دوکوزاهگزائنوئیک اسید (DHA)، احساس گرما و میزان جنب و جوش کمتری را برای سلول‌های درونی بدن ایجاد می‌کند، حال آنکه این ویژگی، مخصوص به تمامی انواع ماهی از جمله قزل‌آلا و سالمون است. پیشنهاد می‌شود از ترشی‌هایی که میزان تندی‌شان چندان زیاد نیست نیز به عنوان چاشنی در کنار ماهی استفاده شود.

دسته پنجم: آووکادو؛ میوه‌ای شبیه به یک غذا!
آووکادو، میوه‌ای جوان‌کننده و سرشار از آنتی‌اکسیدان است که با داشتن اسیدهای چرب تک اشباع، از قابلیت خوبی برای خشک ماندن بدن و کاهش گرمای آن برخوردار است. این میوه استوایی گالبی شکل، به رغم داشتن پکیج کاملی از ویتامین‌ها و معروف بودن به یک غذای کامل، زحمت زیادی برای هضم به بدن نمی‌دهد و به همین دلیل نیز در عدم افزایش دمای بدن پس از مصرف بسیار مؤثر است.

دسته ششم: سبد میوه تابستانی؛ هندوانه، انبه، گیلاس، بلوبری، تمشک، گریپ‌فروت و...
میوه‌هایی همچون هندوانه، خربزه، گریپ‌فروت، گیلاس، آلو و... به دلیل وجود میزان زیادی آب و مواد قندی، آبرسانی فوق‌العاده‌ای به سلول‌های بدن دارند. مصرف زیاد این میوه‌ها، نه تنها سوخت‌وساز بدن را افزایش نمی‌دهد، بلکه قند مورد نیاز اعضای مختلف را تأمین و آب کافی را نیز به آنها می‌رساند. انبه، بلوبری، گیلاس، تمشک، سیب ترش و... منبع فیبر بوده و می‌توانند با رساندن ویتامین‌های حیاتی همچون آنتی‌اکسیدان‌ها، آنتوسیانین، بتاکاروتن، ویتامین C، بدن را از گرمازدگی نجات و نیاز شدید به هوای خنک اطراف را کاهش دهند.

روحت شاد آقای رئیسی عزیز

کاربری با نام «سپیده» در توییتر نوشت: وسط مناظره بهش گفتند شش کلاسه تا سال‌ها سوژه شد به‌خاطر این مسئله‌ای که دروغ بود، ولی گفت: «اگر مشکلات مردم با کنایه‌زدن به من حل می‌شود، بزنید.» نقد به عملکرد همه دولت‌هاست و داریم، ولی روحت شاد آقای رئیسی، واقعاً با اخلاق بودی.

منبرت خالیست، شهری ایستاده منتظر

لیلا حسین‌نیا در توییتی نوشت: به امام جمعه‌ای محبوب و معتبر در ایام چهلمین روز سفرش: آب و جارو کرده باران کوچه‌های رفتنت را/ یادم آورده دمادم اشک‌های روشنت را/ آه نفرین بر شبی که تا ابد در سینه جا داد/ از میان جنگل مه حسرت برگشتنت را/ منبرت خالیست، شهری ایستاده منتظر تا/ سر کنی یک بار دیگر خطبه شورافکنت را.

آیینه نفس

او بد است یا تو کوچکی؟

آیت‌الله حائری شیرازی(ره):
گاهی دو نفر عالم در یک موضوع با هم بحث‌شان می‌شود و گاهی مباحثه تند هم می‌شود. مریدها به دلیل ارادتی که دارند، می‌گویند این عالم دشمن اوست و او دشمن این است!
نه آنها دشمن نیستند و آن بحث و اختلاف‌نظر هم بی‌ثمر نیست، بلکه این شخص، بیش از اندازه مرید شده است. حالت عشقش به حدی رسیده که برای دو نفر جا ندارد و یک نفر وجود او را چنان پر می‌کند که جای هیچ چیز دیگر نیست.
چمدان وقتی کوچک باشد، شلوار را که داخلش بگذاری، کت بر زمین می‌ماند. کسی که ظرفیتش کم است، تمام وجودش از محبت یک نفر پر می‌شود.
اینکه کسی یک نفر را دوست بدارد و بغض دیگران در او به وجود بیاید، دلیل این نیست که آن دیگران بدند و آن یک نفر بد نیست، این شخص جایش کم است.
منبع: کانال تلگرامی «نکات ناب و حکمت‌های آیت‌الله حائری شیرازی»

بر شما باد به مسواک کردن

صفحه کاربری «احادیث اهل بیت» بیانی نورانی از حضرت محمد(ص) را به استناد «نهج‌الفصاحه، ح ۱۹۷۵» به اشتراک گذاشت. رسول خدا(ص) فرموده‌اند: بر شما باد به مسواک کردن! مسواک کردن چه کار خوبی است؛ لثه را محکم می‌کند؛ بوی ناخوشایند دهان را می‌زداید؛ معده را اصلاح می‌کند؛ بر درجات بهشتی می‌افزاید و شیطان را به خشم می‌آورد.

جو بایدن صهیونیست!

امیرعلی ابوالفتح توییت کرد: به نظر می‌رسد جو بایدن فردی که خود را آشکارا یک صهیونیست معرفی می‌کند، ترجیح می‌دهد رئیس‌جمهوری یک دوره‌ای ایالات متحده امریکا باشد به جای اینکه بنیامین نتانیاهو را برای پایان کشتار فلسطینیان تحت فشار قرار دهد.

ماجرای یک متخصص ایرانی که غصه آب داشت!

مجید میرزایی در کانال تلگرامی خود نوشت: داستان تلاش دکتر داود سعیدی مدیرعامل و از بنیانگذاران شرکت دانش‌بنیان نانوحباب دانتک از زمانی شروع شد که ایده بهبود بازدهی کولرهای آبی آنها با بی‌توجهی تولیدکنندگان روبه‌رو شد و سال‌ها بعد در دوره دکترا پروژه‌ای در مورد علم بیونیک را به سرانجام رساند و به فکر کاهش مصرف آب سیستم‌های شیلاتی در پرورش ماهی قزل‌آلا افتاد، زیرا ایران از بزرگ‌ترین تولیدکنندگان قزل‌آلا در جهان است. نتیجه ساخت دستگاه نانوحباب‌ساز برای افزایش سطح اکسیژن مزارع پرورش ماهی بود که باز هم کوته‌بینی تولیدکنندگان مسیر پیشرفت او را تغییر داد و به سوی صنایع پالایشگاهی و فرایند تصفیه آب کشاند و سرانجام در این حوزه که نفوذ دانش و اهمیت فناوری روز بهتر درک شده بود موفقیت روی خوش خود را نشان داد. نانوحباب به دلیل قابلیت افزایش سطح اکسیژن آب، ضدعفونی و بهبود کیفیت آب در کشاورزی و گلخانه‌ها، تصفیه آب، شیلات، معادن، پالایشگاه‌ها و کارخانه‌هی مختلف کاربرد دارد و ایران یکی از پیشروترین کشورهای دارنده این فناوری در جهان است.

چقدر برای استراحت‌کردن برنامه‌ریزی می‌کنید؟

کانتل تلگرامی «تکرسا» نوشت: تا حالا فکر کردید چرا با اینکه برای کارهامون برنامه‌ریزی می‌کنیم، باز هم بعد از مدتی احساس خستگی و کمبود انرژی داریم؟ ممکنه فکر کنید مشکل فقط توی نوع برنامه‌ریزی کارهامونه. واقع‌بینانه برنامه‌ریزی کردن برای کارها خیلی مهمه، اما نکته‌ای که شاید فراموش می‌کنیم اینه که در کنار کار، نیاز به استراحت هم داریم. خیلی از افراد معمولاً زمان‌های استراحت رو توی برنامه‌ریزی‌هاشون در نظر نمی‌گیرند، چون فکر می‌کنند اهمیتی نداره و هر وقت که بتوانند استراحت می‌کنند. در حالی که استراحت کردن بین کار نه تنها مهمه، بلکه کمک می‌کنه تا با انرژی بیشتر و بهره‌وری بهتر کارها رو انجام بدیم. اگر زمان‌هایی رو برای استراحت برنامه‌ریزی کنیم، نه تنها خسته نمی‌شیم، بلکه می‌تونیم با انرژی و تمرکز بیشتر وظایفمون رو انجام بدیم و حتی اون‌ها رو زودتر از موعد مقرر تحویل بدیم.

چرا افرادی که باهوش‌تر هستند اغلب تمایل دارند تنها باشند و تنها بمانند؟!

کانال تلگرامی «اسمارت تکنیک» نوشت: دلایل مختلفی برای اینکه چرا افراد باهوش بیشتر تمایل به تنهایی دارند، می‌توان ذکر کرد که برخی از آنها را در این نوشته براتون آوردم. به عنوان یک منبع معتبر، مقاله‌ای از مجله روانشناسی (Journal of Counseling Psychology) اطلاعات مفیدی در این زمینه ارائه داده است.

۱. نیاز به تحریک ذهنی بالا: افراد باهوش نیاز به تحریک ذهنی بالاتری دارند. وقتی که در محیط‌های اجتماعی معمولی قرار می‌گیرند، ممکن است احساس کنند که گفت‌وگوها سطحی هستند و نمی‌توانند نیازهای ذهنی‌شان را برآورده کنند.

۲. تفاوت‌های فکری: افراد باهوش ممکن است دیدگاه‌های متفاوتی نسبت به مسائل روزمره داشته باشند. این تفاوت می‌تواند موجب نوعی بیگانگی یا فاصله‌گیری از سایرین شود.

۳. افزایش حساسیت: هوش بالا ممکن است با افزایش حساسیت عاطفی و اجتماعی همراه باشد. این حساسیت می‌تواند موجب شود که افراد باهوش زمان بیشتری را به تفکر و تحلیل مسائل اختصاص دهند و کمتر به تعاملات اجتماعی بپردازند.

۴. استقلال‌طلبی: افراد باهوش معمولاً نیاز کمتری به تأیید اجتماعی و وابستگی به دیگران دارند. آنها ممکن است بیشتر به فعالیت‌های فردی مثل مطالعه، پژوهش و کار روی پروژه‌های شخصی علاقه‌مند باشند.

یک مطالعه انجام شده از سوی Li and Kanazawa در مجموعه داده‌های سلامت طولانی‌مدت (Longitudinal Study of Health) نیز نشان داده که افراد با ضریب هوشی بالاتر تمایل کمتری به شرکت در فعالیت‌های اجتماعی داشته و احساس خوشحالی بیشتری هنگام شرکت کمتر در چنین فعالیت‌هایی دارند.

منبع این مطالعه در مجله British Journal of Psychology منتشر شده است.

پاسخ عملی و زیبای بوعلی‌سینا به شاگردش

کانال رسمی «بنیاد شهید مطهری» در تلگرام به استناد کتاب «اسلام و نیازهای زمان، ص۱۲۶» بیانی از شهید مطهری (ره) را به اشتراک گذاشت. شهید روایت کرده است: بوعلی‌سینا شاگردی دارد به نام بهمنیار که اصلاً گویا اهل شمال و در اوایل زردشتی بوده و در اواخر اسلام آورده و از افاضل شاگردان بوعلی سیناست. او در یکی از سخنانش بحثی داشته راجع به زمان. می‌گفت زمان، مشخص هر شیء است، یعنی زمان جز ذات هر چیزی است و چون زمان تغییر می‌کند، پس هر چیزی تغییر می‌کند. بوعلی می‌گفت: نه «هرچیزی» درست نیست. بهمنیار می‌گفت: خیر، حتماً این‌جور است. بوعلی قبول نمی‌کرد. بعد بهمنیار سؤالی کرد. بوعلی جواب نداد. پرسید: چرا جواب نمی‌دهی؟ گفت: از همان کسی که سؤال کردی جوابت را بگیر. گفت: من از تو سؤال کردم. گفت: به عقیده تو، تو در یک آن از کسی سؤال کردی که در آن بعد او دیگر وجود ندارد چون او با زمان تغییر کرده و رفته است و آن کسی که سؤال کرده هم وجود ندارد. پس تو از کی جواب می‌خواهی؟ بنابراین قبول کن که شخصیت انسان یک اصل و حقیقت ثابت است.

خدمت ادامه دارد؛ تبدیل به هاب انرژی با تفاهم گازی

علی محمدی در کانال شخصی خود در پیامرسان ایتا نوشت: در حالی که در اربعین شهید رئیسی قرار داریم و افکار عمومی کشور مشغول انتخابات و حتی نزاع گفتمانی می‌باشد، برکات دولت این شهید عزیز همچنان ادامه دارد. هر چند انتخابات مانع از دیده شدن این برکات بزرگ شده است. روزهای گذشته، دولت شهید رئیسی با برداشتن گامی بزرگ، ترتیبات لازم را جهت تبدیل ایران به هاب گازی منطقه فراهم کرد. تفاهمنامه‌ای که در تهران بین نماینده ویژه فدراسیون روسیه و وزیر نفت کشورمان (دو کشور دارای ۶۰ درصد گاز دنیا) امضا شد که براساس آن قرار است صادرات گاز روسیه به ایران انجام شود. این تفاهمنامه که از طریق رایزنی شخص شهید رئیسی با پوتین دنبال می‌شد، تأثیرات به سزایی را برای دو کشور به همراه دارد:

شرایط کنونی روسیه از منظر تحریم گازی توسط غرب و وجود مازاد تولید گاز، سبب شده تا مسکو به دنبال جایگزین‌های مطمئن و راهبردی باشد. مشتری گازی برای روسیه در کشورهای حاشیه خلیج‌فارس، عراق و پاکستان وجود دارد، اما مسکو توانایی لازم را (خطوط انتقال) برای دسترسی به این سرزمین‌ها دارا نمی‌باشد. این در حالی است که ایران دارای گسترده ترین و قوی‌ترین خطوط انتقال گازی در جهان است و با داشتن دسترسی گسترده به ۱۵ همسایه می‌تواند به راحتی نواقص روسیه را جبران نماید. اگرچه تفاهمنامه مربوطه در صورت عملیاتی‌شدن، کاهش اثرات تحریم را برای دو طرف حاصل می‌سازد، اما مشخصاً درخصوص ایران از حیث دسترسی به فناوری‌های پیشرفته، ایجاد درآمد ارزی و جذب سرمایه‌گذاری دارای انتفاع اقتصادی است. این توافق امنیت انرژی شمال کشور را تثبیت می‌کند. قابل توجه است که دولت سیزدهم پیش از این قطعی گاز در شمال را با سوآپ گازی با ترکمنستان کاهش داده بود. تفاهمنامه اخیر برای همه طرف‌های مستقیم و غیرمستقیم سودآوری خواهد داشت. از این منظر ابن تفاهمنامه، ایران و روسیه را در مسیر یک همکاری استراتژیک بلندمدت قرار می‌دهد و به ثبات و امنیت منطقه و همکاری و وابستگی متقابل کشورهای منطقه نیز کمک شایانی می‌کند.

تصویر منتخب

جست‌وجوی هلال احمر برای پیدا شدن مفقودین سیل سوادکوه | عکس از وب سایت ایسنا