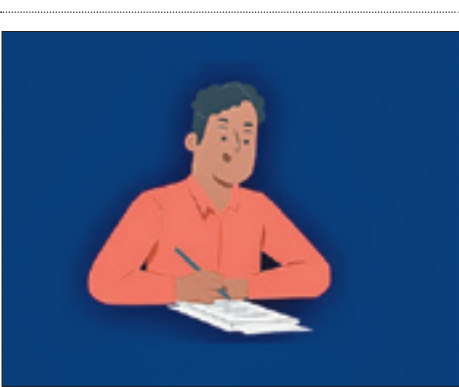


این صفحه پیام‌ها، متن‌ها، عکس‌نوشت‌ها و خبرهای کوتاه منتشر شده در فضای مجازی را باز نشر می‌دهد. تلاش بر این است که دیدگاه‌ها و نظرات کاربران اندیشمند شبکه‌های اجتماعی در عرصه مکتوب هم دیده شود.



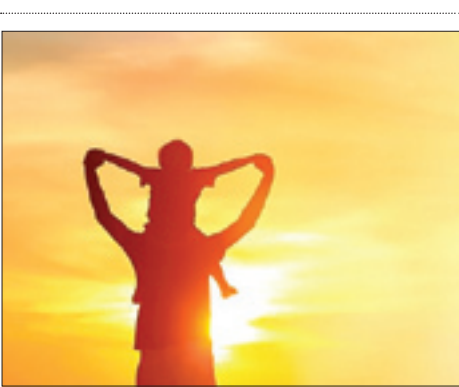
تادیر نشده استغفار کن

وحدید یامین پور در کانال تلگرامی خود بیاناتی از مرحوم آیت‌الله شجاعی (ره) را به اشتراک گذاشت. این استاد گرانباه اخلاق فرموده‌اند: اگر در سرز وجود و زوایای پنهان قلبت آکراه یا اعتراض یا سخت‌آمدنی از روزه و ماه رمضان داشته باشی، همین حالت ممکن است تبدیل شود به محروم شدن از ماه رمضان، مثلاً مریض می‌شوی و توقیف روزه را از دست می‌دهی، پس تا دیر نشده استغفار کن از این حالت و به خدا پناه ببر.



چه کنیم که نویسنده خوبی شویم؟

احمدحسین شریفی در کانال اپتای خود نوشته‌ای از لئو اشتراوس را در پاسخ به سؤال «چه کنیم که نویسنده خوبی شویم؟» به اشتراک گذاشت. شریفی نوشته است: پاسخ زیبا و درست لئو اشتراوس به این پرسش: «خواندن مقدم بر نوشتن است، قبل از نوشتن می‌خوانیم. ما نحوه نوشتن را با نحوه خواندن می‌آموزیم. اگر می‌خواهید خوب بنویسید، باید کتاب‌های خوب را خوب بخوانید. اگر کتاب بد بخوانید یا بد کتاب بخوانید، هرگز نخواهید توانست خوب بنویسید. خوب نوشتن را این‌طور باموزید: کتاب‌هایی را که با بیشترین دقت نوشته شده‌اند، با بیشترین دقت بخوانید.»



بدترین اشتباه پدرومادر

فرزانه فردین‌فر در «حامین‌مدیا» نوشت: بزرگ‌ترین و بدترین خیانت پدرومادر که فرزندشان این است که بچه‌شان را از کار ببندازند، یعنی کارهایی را که فرزندشان قرار است انجام دهند، پدرومادر انجام دهند. با این عمل خیانت به فرزندشان می‌کنند، مثلاً به جای او حرف بزنند، به جای او مشق بنویسند، به جای او کار و فکر کنند، ما باید بگذاریم بچه‌ها با خطا و اشتباه همه چیز را با بگیرند، نه برای اینکه این مسئله مربوط به رشدشان است.

دوشنبه ۲۱ اسفند ۱۴۰۲ | ۳۰ شعبان ۱۴۴۵ | روزنامه جوان | شماره ۶۹۹۰

گایوپران

دوشنبه ۲۱ اسفند ۱۴۰۲ | ۳۰ شعبان ۱۴۴۵ | روزنامه جوان | شماره ۶۹۹۰



- **مصرف بهینه آب در حمام**
- لوله‌های آب گرم را عایق‌بندی کنید. به این ترتیب مقدار آبی که قبل از خروج آب گرم هدر می‌رود، کاهش می‌یابد.
- در صورتی که جریان آب دوش می‌تواند در زمانی کمتر از ۲۰ ثانیه یک ظرف چهار لیتری را پر کند، باید سدرشود را عوض کنید تا فشار آب کاهش یابد.
- زمان دوش گرفتن خود را اندازه‌گیری کنید. این زمان نباید بیشتر از پنج دقیقه طول بکشد.
- هنگام شامپوزدن یا زمانی که از ماسک مو و نرم‌کننده استفاده می‌کنید، شیر آب را ببندید.
- هنگام لیف‌زدن شیر آب را ببندید.
- **مصرف بهینه آب در آشپزخانه**
- بلافاصله پس از خوردن غذا، مواد باقیمانده را از روی ظرف‌ها پاک کنید و آنها را بشویید.
- برای نوشیدن آب خنک، از بطری‌های آب داخل یخچال یا چند قطعه یخ استفاده کنید و شیر را برای خنک شدن آب باز نگذارید.
- از جریان آب گرم برای باز کردن یخ مواد غذایی استفاده نکنید. به جای این کار، آنها را زودتر از یخچال بیرون بگذارید یا از مایکروویو استفاده کنید.
- هنگام شستن سبزی‌ها، ابتدا آنها را در یک ظرف خیس و سپس آب‌کشی کنید.
- آب باقیمانده از شستن سبزیجات و میوه‌ها را برای آبیاری گیاهان استفاده کنید.
- اگر ماشین ظرفشویی شما، گزینه شست‌وشوی Eco دارد، از آن استفاده کنید تا میزان کمتری آب مصرف شود.
- شیرها و اتصالات را مرتب بررسی کنید تا چکه و نشتی نداشته باشند و هنگام لزوم، واشر شیرها را عوض کنید.
- **مصرف بهینه آب در سرویس بهداشتی**
- شیرها و اتصالات را مرتباً بررسی کنید و از نبودن نشتی و چکه مطمئن شوید.
- فلاش‌تانک را بررسی کنید که نشتی نداشته باشد.
- اگر سیستم فلاش‌تانک امکان تنظیم فشار آب راندارد، یک بطری آب یا یک کیسه شن درسته در مخزن قرار دهید تا میزان مصرف آب در هر بار کشیدن سیفون کاهش یابد.

۹ راهکار یک سخنرانی خوب



- **۱) قدرت مکث را دست‌کم نگیرید**

صحبت کردن با اعتماد به نفس به معنای سریع صحبت کردن نیست. در عوض، رعایت سرعت و ریتم مناسب و استفاده از قدرت سکوت و مکث اهمیت زیادی دارد. مکث، لحظه‌ای تفکر برای شنوندگان شما فراهم می‌کند. برای کنترل سرعت صحبت خود باید تمرین کنید. سعی کنید از مکث به صورت استراتژیک در سخنرانی خود برای تأکید بر نکات و ایده‌های کلیدی استفاده کنید.

- **۲) تمرین کنید**

جلوی آینه سخنرانی کنید، صدای خود را ضبط و مشکلات را پیدا کنید یا حتی از دوستان خود نظر بخواهید. تمرین به شما کمک خواهد کرد به توانایی‌های گفتاری خود اعتماد کنید. یاد می‌گیرید که چگونه اعصاب‌تان را کنترل کنید، صدای خود را برای تأکید تنظیم و از زبان بدن‌تان به طور مؤثر استفاده کنید.

- **۳) بر هنر داستان‌سرایی تسلط داشته باشید**

دانشمندان علوم اعصاب دریافته‌اند شنیدن یک روایت می‌تواند طرز فکر و احساس ما را تغییر دهد. قسه‌گویی به عنوان ابزار قدرتمندی شناخته می‌شود که می‌تواند سخنرانی‌های شما را جذاب‌تر، به‌یادماندنی‌تر و

دوشنبه ۲۱ اسفند ۱۴۰۲ | ۳۰ شعبان ۱۴۴۵ | روزنامه جوان | شماره ۶۹۹۰



- هنگام مسواک‌زدن یا وضو گرفتن شیر آب را باز نگذارید.
- هنگام استفاده از سرویس بهداشتی فشار آب را کم کنید.
- **مصرف بهینه آب در حیاط و فضای سبز**
- گیاهان و گل‌هایی را در باغچه بکارید که در برابر کم‌آبی و گرم‌مقاوم باشند. با این کار سالانه ۴ هزار و ۲۰۰ لیتر آب برای هر گیاه صرفه‌جویی خواهد شد.
- تا حد ممکن برای آبیاری گیاهان و باغچه‌ها از آب آشامیدنی استفاده نکنید. استفاده از آب پس‌مانده شست‌وشوی میوه‌ها سبزیجات راه مناسبی است.
- باغچه‌ها را صبح زود یا هنگام غروب آبیاری کنید تا تبخیر کمتری اتفاق بیفتد.
- از روش آبیاری قطره‌ای استفاده کنید.
- نصب سیستم‌های تزئینی مانند فواره، آب را هدر می‌دهد. سیستم‌هایی را انتخاب کنید که آب را در خود بازیافت می‌کنند.
- سیستم‌های آب‌نما را جایی نصب کنید که در معرض آفتاب و باد قرار نگیرند.
- لازم نیست حیاط را با آب آشامیدنی بشویید. می‌توانید با استفاده از جارو آن را تمیز نگه‌دارید.
- **صرفه‌جویی در مصرف آب هنگام شست‌وشو**
- هر گز ماشین لباسشویی را با حجم لباس‌هایی کمتر از ظرفیت روشن نکنید و تعداد دفعات روشن کردن آن را کاهش دهید.
- محیط‌هایی مانند پارکینگ و راه‌پله‌ها را با استفاده از جارو و دستمال‌های نمدار تمیز کنید و از آب آشامیدنی برای شست‌وشوی این مکان‌ها استفاده نکنید.
- برای شست‌وشوی خودرو در شیلنگ آب استفاده نکنید. ماشین‌ها به کارواش بریزید یا با استفاده از یک سطل آب آن را تمیز کنید.
- پیاده‌روی جلوی خانه را آبیاشی نکنید.
- برای شستن فرش‌ها از لوله‌کشی آب شهری استفاده نکنید.
- **صرفه‌جویی در مصرف آب در سیستم گرمایش و سرمایش خانه**
- اگر سیستم گرمایشی منزل شما با استفاده از آب گرم

۹۰ زیست‌شناس علیه مخاطرات هوش مصنوعی

کانال تلگرامی «هرسه‌های ارتباطی» به نقل از نیویورک‌تایمز نوشت: بیش از ۹۰ زیست‌شناس و دانشمند که در هوش مصنوعی تخصص دارند و در زمینه فناوری‌های طراحی پروتئین‌های جدید- مکانیسم‌های میکروسکوپی که تمام خلایق‌ها در زیست‌شناسی را هدایت می‌کنند- کار

می‌کنند، توافقنامه‌ای را امضا کرده‌اند که به دنبال تضمین این امر است که تحقیقات آنها با کمک

هوش مصنوعی را بدون اینکه جهان را در معرض آسیب‌های جدی قرار دهد، به پیش ببرد.

این زیست‌شناسان که در بین آنها فرانسس آرنولد، برنده جایزه نوبل و نمایندگان آزمایشگاه‌ها در آمریکا و سایر کشورها هم هستند، همچنین استدلال می‌کنند جدیدترین فناوری‌ها مزایای بسیار بیشتری نسبت به موارد منفی از جمله وا‌اکسن‌ها و داروهای جدید خواهند داشت. دانشمندانی که درگیر این امر هستند، به مزایای فعلی هوش مصنوعی معتقد هستند. در این توافقنامه آمده است: ظرفیت فناوری‌های طراحی پروتئین بسیار بیشتر از آسیب‌رسانی است و ما می‌خواهیم اطمینان حاصل کنیم که تحقیقات ما برای همه آینده مفید خواهد بود.

این توافق به دنبال سرکوب توسعه یا توزیع هوش مصنوعی نیست. زیست‌شناسان قصد دارند استفاده از تجهیزات مورد نیاز برای تولید مواد ژنتیکی جدید را تنظیم کنند. دیوید بیگر، مدیر مؤسسه طراحی پروتئین در دانشگاه واشینگتن که به حمایت از این توافق کمک کرد، می‌گوید: این تجهیزات تولید دی‌ان‌ای در نهایت چیزی است که امکان توسعه سلاح‌های زیستی را فراهم می‌کند. او در مصاحبه‌ای می‌گوید: طراحی پروتئین نخستین گام در ساخت پروتئین‌های مصنوعی است، سپس باید دی‌ان‌ای را سنتز و طرح و از رایانه به دنیای واقعی منتقل کنید- و این مرحله مناسب برای تنظیم است. در مقابل مزایای احتمالی هوش مصنوعی همانطور که برخی کارشناسان هشدار می‌دهند، این فناوری‌های ما توانند به انتشار اطلاعات نادرست کمک کنند، مشاغل را با سرعتی غیرعادی جایگزین و شاید حتی بشریت را نابود کنند، شرکت‌های فناوری، آزمایشگاه‌های دانشگاهی، تنظیم‌کننده‌ها و قانونگذاران در تلاش برای درک این خطرات و یافتن راه‌هایی برای رسیدگی به آنها هستند.

به جهل پشت پا بزیند!

محمد ایمانی در کانال تلگرامی خود نوشت: امریکا و روسیه دهه‌هاست دشمن‌دیرین یکدیگر هستند و بارها تا مرز جنگ هم پیش‌رفته‌اند، با وجود این وزیر خارجه امریکا سال ۲۰۰۹ میلادی در دیدار همتای روس خود، خواستار کاهش تنش‌ها و ریست کردن روابط دو جانبه شد. کلینتون دستگاهی

نمادین را که دکمه‌ای فرزندزنگ داشت به لاروف هدیه کرد تا دوطرف با فشار دادن دکمه reset

روابط تنش‌الود را نواغز آند کنند، البته جنگ سوریه و سپس جنگ اوکراین، رقابت دیرین دو کشور را به تنظیمات کارخانه(!) برگرداند و امریکا از توطئه و شیطنت کوتاه نیامد، اما همان دوره محدود چندساله، به طرفین فرصت کاهش تنش را داد. وقتی دو دشمن بزرگ بی‌اعتقاد بی هیچ چیزی، مصلحت می‌دانند و می‌توانند ولو به شکل تاکتیکی تنش‌ها را کاهش دهند، چر این‌رواهای انقلابی ولو با سلاقی مختلف، نتوانند اندکی به خود و دیگری استراحت بدهند و از تنش‌های فرساینده فرصت‌سوز بکاهند. این مسیر تاریک از طریق آن می‌توانند روی ولوبت‌های بر زمین مانده نظام و مردم تمرکز کنند و به مسئولیت تعامل و تعاون جمعی همت بگذارند.

به تعبیر مولوی، «جان گرگان و سسگان از هم جداست، متحد جان‌های مردان خداست.» وحدت اخوت از جنود عقل و ایمان است و تفرقه، تخاصم و تراجم از جنود جهل و شرک. «نَمّا تَریذُ الشَّیطَانِ اَنْ یُوقِعَ بَیْنَکُمُ العَدَاوَةَ وَالبَغْضَاءَ» شیطان است که می‌خواهد میان مؤمنان، دشمنی و کینه بیفکند. هر زمانی هم که به این بدگمانی و دشمنی دامن بزند، واسطه‌گری شیطان را می‌کند، متوجه باشد یا نباشد. به شیاطین نمی‌شود اعتماد کرد و میان خود آنها هم اعتمادی نیست، به همین دلیل هم خواندن می‌فرماید: «تَحْسَبُهُمْ جَمِیعًا وَقَوْلُهُمْ شَتَّى. گمان می‌کنی آنها یکی هستند حال آنکه دل‌هایشان پراکنده است.» اما حسن ظن، تنازل و تعاون میان مؤمنان برای پیشبرد مصالح عمومی، عین ایمان و عقل و مایه برکت در کارهاست.

چرا هیچ کس نمی‌تواند همه عمرش «مینیمالیست» بماند؟

کانال تلگرامی «ترجمان» نوشت: این روزها برای مینیمالیست‌شدن تنها کاری که لازم است بکنید «خریدن» یکسری چیزهاست که تا سر حد امکان ساده و بی‌طرح و رنگ باشند. قفسه خیلی از فروشگاه‌ها هم به شما اجازه می‌دهد از خود‌کار و لباس تا فرش و گلدان خانه‌تان را «مینیمال»

انتخاب کنید. با این حال، قبل از اینکه مینیمالیسم به نوعی سبک زندگی با رنگ‌های یکدست و خطوط صاف تقلیل یابد، دیدگاهی فلسفی است؛ شیوایی از نگر یستن به زندگی و نقش مادر آن. کایل جاپیکا، روزنامه‌نگار و منتقد امریکایی می‌گوید: امروز با «تجاری‌سازی مینیمالیسم» روبه‌رو هستیم. جاپیکا در کتاب جدیدش «شوق کمتر داشتن» ریشه‌های این تفکر را تا فیلسوفان رواقی یونان باستان عقب می‌برد و از مارکوس اورلیوس نقل می‌کند که «نچه واقعاً زیاست به هیچ چیز نیاز ندارد.» مینیمالیسم از نظر جاپیکا نوعی «پدیده دروای» است، یعنی اگر چه همواره خود را جوری عرضه می‌کند که انگار ایده جدیدی است که «همه چیز را دور ببنداز و از صفر شروع کن!» اما در واقع، قبل از این هم بارها مد زمانه شده است. مینیمالیسم در برهه‌های خاصی برای بسیاری از مردم جذاب می‌شود؛ در زمانه‌ای که آشوب اجتماعی یا سیاسی فراوان است و آدم‌ها احساس سرگشتگی و حیرانی می‌کنند. آنجاست که این فکر جذابیت می‌یابد که اگر می‌شد همه چیزهای اضافه را دور بریزیم و ساده‌تر زندگی کنیم، شادتر می‌شدیم. مهم است توجه کنیم که مینیمالیسم نه هیچ‌وقت ایده‌ای چندان موفق از کار درآمده، نه هیچ‌گاه ماندگار شده است. گویی مینیمالیسم ذاتاً موقت و گذراست و چیزی نمی‌گذرد که از مد می‌افتد.

ما در زمانه پراشویی زندگی می‌کنیم که زمام بسیاری چیزها از دست تک‌تک آدم‌ها خارج شده است. سیاست، سلامت، محیط‌زیست، تکنولوژی و خیلی چیزهای دیگر برای درک ما هستند، بنابراین جای تعجب ندارد که آدم‌ها دنبال راهی برای مقابله باشند. جاپیکا می‌گوید: مینیمالیسم یک جور واکنش غریزی به غرق‌شدن است و این رایج‌ترین احساس مردم در زمانه ماست: احساس غرق‌شدن؛ اینکه به بی‌نهایت مسئله باید فکر کنی و برای هزار چیز باید راه‌حل داشته باشی، در حالی که همه چیزهای آشنای قدیمی در حال تغییر و تحول است.

مینیمالیسم راهی پیش‌پای‌تان می‌گذارد تا چارچوب از رجاع ذهنی‌تان کوچک شود، آنقدر که فقط آنچه تحت کنترل شمامت و بلاواسطه در پیرامون‌تان است در آن بگنجد. مینیمالیسم اغلب بهانه‌ای می‌شود برای تمرکز بر سبک زندگی شخصی، تمرکز بر دیدگاه‌های شخصی بدون فکر کردن به تحلیل‌هایی از این دست: خوب، می‌دانی، خلق سیاست‌ورزی اشتراکی برایم بسیار دور از دسترس است، پس در عوض، خانه‌ام را برق می‌اندازم. به عبارت دیگر «آشنفگی زدایی برای خلق توهمی از کنترل.» مینیمالیسم نوعی میل به غیبت کامل یا بی‌نقصی محال است. این میل همواره در پی جلب توجه شمامت، اما هیچ چیز در انتهای راهش نیست. قرار نیست به هدف مشخصی برسید یا «موفق» شوید، بلکه صرفاً روی برمی‌گردانید.



بیماری خودایمنی!

علی‌نصری در توییته نوشت: بخش قابل توجهی از جامعه ایرانی دچار بیماری خودایمنی شده به جای اینکه به ویروس‌های خارجی و باتوزن‌های داخلی حمله کند، به ارگان‌های حیاتی خود هجوم می‌آورد؛ به نمادهای ملی، تمیهای ورزشی، مفاهخ علمی، رفتارهای خودویرانگر را تحسین و تشویق می‌کند و هر گونه خدمت و سازندگی را تقییح و تنبیه. #پروفیسور سميعی