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.

آیینه نفس

ماه مدرسه دل

آیت‌الله جوادی آملی(حفظه‌الله):

ما دو مدرسه داریم، یک مدرسه است که در بیرون است، چه حوزه و چه دانشگاه. این‌ها مدرسه‌های ابتدایی هستند و حداکثر به ما مفهوم یاد می‌دهند. یک مدرسه مهم است که در درون ماست. به ما گفتند اگر کسی ۴۰ شبانه‌روز مواظب اندیشه، عقاید، اخلاق، رفتار، گفتار، نوشتار، خواب و خوراک خود باشد، بسیاری از مطالب برای او روشن می‌شود. این مدرسه می‌تواند ما را با فرشته‌ها همنشین کند. این راه هست و این راه، راه اساسی است. ماه ذی‌القعده، ماه این مدرسه است.

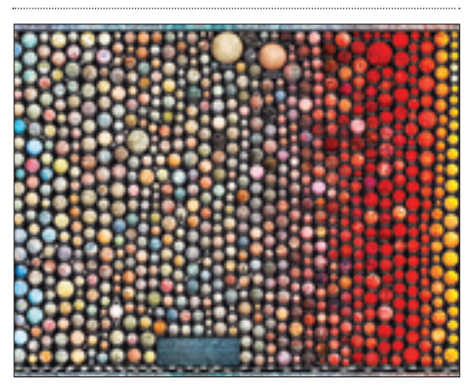
منبع: کانال تلگرامی «آیت‌الله جوادی آملی حفظه‌الله تعالی» به استناد سخنرانی معظم له مورخ ۱۳۹۳/۶/۵

ازدواج آسان دو طرفه است

کاربری با نام «راحیل» در توئیتی نوشت: با حلقه نقره هم میشه یاعلی گفت مگه نه؟ بله چرا نشه! ولی شما هم سخت‌گیری‌های مربوط به جهیزیه رو کنار بزارید، دنبال مارک و برندهای جدید نباشید و به اقلام ضروری قانع باشید. ازدواج آسان باید دوطرفه باشه نه اینکه فقط یک طرف از خواسته‌هاش بگذره.

مصرف موز چشم‌ها را تقویت می‌کند

کانال تلگرامی «مجله پزشکی» نوشت: مطالعه محققان دانشگاه کوئیزلند استرالیا نشان می‌دهد، خوردن روزانه یک عدد موز احتمالاً موجب تقویت سلامت چشم و پیشگیری از بیماری‌های مرتبط با بینایی می‌شود. محققان دریافته‌اند موز حاوی کاروتنوئید است؛ ترکیبی که موجب ایجاد رنگ قرمز، نارنجی یا زرد میوه‌ها و سبزیجات می‌شود و در کبد تبدیل به ویتامین A که فاکتور مهمی برای سلامت چشم است، می‌شود.



۹۰۰ سیاره سنگی شناسایی شده تاکنون

محمدرضا دریادار، تصویر فوق را در صفحه توئیتری خود به اشتراک گذاشته و در شرح آن نوشته است: مجموعه ۹۰۰ سیاره سنگی شناسایی شده تاکنون.

ویژگی‌های یک وزیر اقتصاد

حسین درودیان در توئیتی نوشت: وزارت اقتصاد، سیاستگذار اقتصادی نیست، یک دستگاه بوروکراتیک است که مدیریت‌کننده دارایی- بدهی دولت، شرکت‌های دولتی، گمرکات و مالیات‌ستانی است. وزیر اقتصاد بیش از آن‌که عالم اقتصاد باشد، باید آدمی باشد سالم، دور از باندبازی و فساد، نوآور در جهت ارتقای بوروکراسی، قلدر و باج‌نده.

مروری بر نوشته‌های کاربران شبکه‌های اجتماعی در آغاز دهه کرامت

یا حضرت معصومه! رضا مهر و تو ماه

با فرا رسیدن سالروز ولادت حضرت معصومه(س) و آغاز دهه کرامت، کاربران شبکه‌های اجتماعی ضمن تبریک این ولادت سعید از برکات حضور امام رضا(ع) و خواهر گرامی‌شان در ایران نوشتند. آن‌ها همچنین با هشتگ‌های «بانوی کرامت» و «لبخند خدا» اشعاری را در مدح حضرت معصومه به اشتراک گذاشتند. در ادامه بخش‌هایی از نوشته‌های کاربران را در نخستین روزهای دهه کرامت مرور کرده‌ایم.

کریم افتخاری‌نیا:
السّلامُ علیک یا بِنْتَ فاطمه‌الزهرا سلام‌الله. در مکتب اسلام، دختران، مایه برکت و نشانه رحمت الهی هستند. روح و ریحان من /فاطمه جان من. ولادت حضرت #معصومه(س) مبارک باد.
#لبخند_خدا #بانوی_کرامت

زهرا اکبری:
در کشور ما بود به تقدیر اله | یا حضرت معصومه! رضا مهر و تو ماه | گویند تویی شفیعه روز جزا | یا فاطمه! اشفعی لنا عندالله.
#لبخند_خدا #بانوی_کرامت

مطهره ابراهیم‌زاده:
امام رضا(ع) در روایتی فرمودند: «من زار المعصومه بقم کمن زارنی» (ریاحین الشریعه، ج ۵، ص ۳۵)؛ کسی که معصومه را در قم زیارت کند مانند آن است که مرا زیارت کرده است.
#لبخند_خدا #بانوی_کرامت

کاربری با نام «پرنگ»:
هر وقت دلم شکست، به شما پناه آوردم. هر وقت دنیا و مشکلاتش برام غیر قابل تحمل شد، به شما پناه آوردم. هر وقت تنهای تنها شدم، به شما پناه آوردم. با هر حالتی وارد حرمتون شدم، آرام و سبک از اونجا خارج شدم. میلادتون مبارک.
#لبخند_خدا، #بانوی_کرامت، خانه امن و امیدم.

مهدی کریم‌زاد:
#بانوی_کرامت؛ «فإنّ لَکِ عِنْدَالله شَأْناً مِنَ الشّان» یعنی حضرت معصومه(س) مقام عظیمی دارد و آن #حق_شفاعت است.

خانم نادی:
میلاد تو مژده ظهور برکات است | قم خانه اعجاز و بروز حسنات است | از لطف کرامات شما دم به دم‌ای عشق | هر روز برایم ره خدمت اعبرات است | تو واسطه عشق مدام دل مردم | ای واسطه‌ای که کرمت راه نجات است. #بانوی_کرامت #لبخند_خدا

فاطمه راد:
از شب میلاد تو اینگونه حاصل می‌شود | ماه، روز اول ذی‌القعده کامل می‌شود | تا ۴۰ شهر مجاور وسعت اکرام توست | پس من همسایه‌ات را نیز شامل می‌شود. ولادت بانوی نور و کرامت، حضرت فاطمه معصومه(س)، مبارک. #بانوی_کرامت #لبخند_خدا

کاربری با نام «سیده زهرا»:
خاک این شهر، به چشمان تو عادت دارد. خوش به حال نفس قم که لیاقت دارد. چون تو یک روز ازین کوچه گذشتی، عمری زندگی در دل این شهر سعادت دارد. ولادت حضرت معصومه(س) و روز دختر مبارک.

حامد حجتی:
ای گل شاپسند من! کاش که با نگاه خود، بوته خشک خار را قابل اعتنا کنی (شعر: اعظم سعادتمند) #بانوی_کرامت

زهره قاسمی:
محبوبه محبوب خدا آمده است | معصومه گلشن ولا آمده است | با دیدن خواهری بدین قدر و جلال | لبخند به لب‌های رضا آمده است. (سید هاشم وفایی)

کاربری با نام «مهربان»:
#بانوی_کرامت حضرت معصومه(س)، مزارش بهشتی از معنویت وصفا و چشمه‌ای از فیض و کرامت است. برکت از حریم و حرمش می‌جوشد و عصمت و عفاف، ره توشه زائران اوست.

این وسایل را هرگز نباید در یک پریز برق مشترک وصل کنید

آیا می‌دانستید بسیاری از لوازم خانگی را هرگز نباید به یک پریز برق مشترک وصل کرد؟ بی‌توجهی به این نکته ساده می‌تواند منجر به قطع شدن مدار، آسیب به دستگاه‌ها یا حتی آتش‌سوزی شود. متخصصان برق توصیه‌هایی دقیق برای ایمنی در این زمینه ارائه داده‌اند. در ادامه به استناد گزارشی از پایگاه «بتر هومز اند گاردنز» که از سوی «فرارو» ترجمه و منتشر شده است، به این نکات ایمنی می‌پردازیم.

کدام وسایل برقی نیاز به پریز اختصاصی دارند؟
قاعده‌ای ساده در این زمینه وجود دارد: اگر وسیله‌ای انرژی زیادی مصرف می‌کند، باید در یک پریز مجزا به برق وصل شود. وسایلی مانند بخاری برقی، مایکروویو، توستر، کولرهای قابل حمل، تردمیل یا هر وسیله‌ای که گرما تولید می‌کند یا موتور دارد، باید پریز مخصوص به خود داشته باشد. اگر مطمئن نیستید، بهتر است این وسایل را از هم جدا کنید. به طور کلی اگر وسیله‌ای گرما ایجاد می‌کند، سرما تولید می‌کند یا می‌چرخد، احتمالاً نیاز به پریز اختصاصی دارد.
فراتر از پریز برق، برخی وسایل باید به مدار اختصاصی متصل شوند. زیرا ممکن است مدار به طور هم‌زمان چندین پریز را تغذیه کند و استفاده از دو وسیله پرمصرف در دو پریز مختلف اما روی یک مدار، باعث قطع مدار شود. در این صورت ممکن است برق در بخشی از خانه قطع شود.

حداکثر توان قابل تحمل در یک مدار
دنیل ماجانو، مدیر برنامه در بنیاد ایمنی برق بین‌المللی، توضیح می‌دهد ظرفیت مدار بر اساس آمپر آن مشخص می‌شود. معمولاً مدارها توان باری معادل هزار و ۴۴۰ تا هزار و ۹۲۰ وات را می‌توانند به‌صورت مداوم تحمل کنند.
او می‌گوید: «فرمول محاسبه وات، حاصل‌ضرب آمپر در ولتاژ است. برای مثال مدار ۱۵ آمپر با ولتاژ ۱۲۰ ولت، حداکثر هزار و ۸۰۰ وات خروجی دارد. اما برای ایمنی، فقط ۸۰ درصد این مقدار، یعنی هزار و ۴۴۰ وات را باید در نظر گرفت.» بنابراین اگر مجموع توان دو وسیله برقی هم‌زمان از این عدد تجاوز کند، احتمال بروز حادثه وجود دارد. وسایلی که تولید گرما می‌کنند، بیش از سایر وسایل مستعد بالا بردن بار مدار هستند. از این‌رو، توصیه می‌شود وسایل گرمایی مانند بخاری، توستر، مایکروویو و... به مدارهای مجزا متصل شوند. برای درک بهتر از توان مصرفی وسایل، به این آمار تقریبی توجه کنید:
خشک‌کن لباس: ۲ هزار و ۷۹۰ کیلووات‌ساعت، قهوه‌ساز: هزار کیلووات‌ساعت، کامپیوتر رومیزی: ۷۵ کیلووات‌ساعت، سشوار: ۷۱۰ کیلووات‌ساعت، مایکروویو: هزار و ۵۰۰ کیلووات‌ساعت، بخاری برقی: هزار و ۳۲۰ کیلووات‌ساعت، توستر: هزار و ۵۱ کیلووات‌ساعت، جاروبرقی: ۵۴۲ کیلووات‌ساعت.

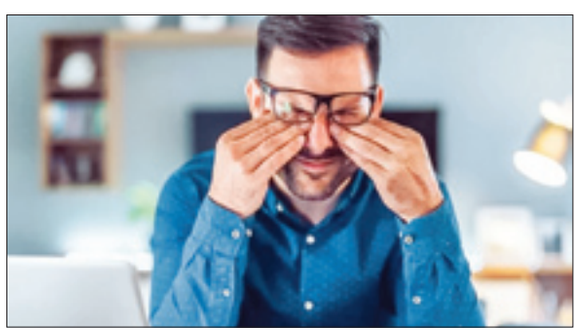
نشانه‌های اضافه‌بار در پریز یا مدار
یکی از نشانه‌های اضافه‌بار در پریز، قطع شدن مدار است. در این حالت، برق قطع می‌شود و باید از طریق جعبه فیوز، کلید مربوطه را مجدداً روشن کرد. در خانه‌های قدیمی که هنوز از سیستم فیوزهای قدیمی استفاده می‌شود، ممکن است فیوز بسوزد و نیاز به تعویض داشته باشد به‌غیر از این، نشانه‌های دیگری نیز وجود دارد. اگر پریزها داغ شوند، تغییر رنگ دهند، نور لامپ‌ها چشمک بزند یا بوی سوختگی به مشام برسد، احتمال زیادی وجود دارد، مدار بیش از حد تحت فشار باشد و نیاز به بررسی از سوی متخصص دارد. صدای جرقه، ترک‌خوردگی، صدای وزوز از پریزها، یا احساس برق‌گرفتگی خفیف هنگام لمس کلیدها یا وسایل برقی از سایر نشانه‌های اضافه بار در پریز یا مدار است.

قوانین طلایی برای ایمنی برق در خانه
ماجانو مجموعه‌ای از قواعد ساده و کاربردی برای افزایش ایمنی برقی خانه ارائه می‌دهد: تمام وسایل اصلی خانگی مانند یخچال، ماشین لباس‌شویی و اجاق گاز باید مستقیماً به پریز دیواری وصل شوند. وسایل گرمایشی را به یک پریز وصل کنید و از سه راهی استفاده نکنید. از سیم‌های رابط یا چندراهی‌ها برای وسایل سنگین استفاده نکنید.

وسایلی که هرگز نباید به چندراهی برق متصل شوند
همان‌طور که نباید وسایل پرمصرف را در یک پریز مشترک وصل کرد، استفاده از چندراهی برق برای این وسایل نیز ممنوع است. وسایلی با مصرف وات بالا همیشه باید به پریز دیواری متصل شوند. استفاده از چندراهی برای این وسایل می‌تواند منجر به داغ شدن بیش از حد و خطر آتش‌سوزی شود. باید به این نکته توجه داشت که چندراهی‌ها فقط تعداد پریز را افزایش می‌دهند اما توان الکتریکی را تغییر نمی‌دهند. چندراهی‌ها بیشتر برای وسایل کم‌مصرف مانند شارژر موبایل، تلویزیون یا لپ‌تاپ مناسب‌اند. هرگز نباید وسایلی مانند یخچال، بخاری یا قهوه‌ساز را به آن‌ها وصل کرد. برای حفاظت از وسایل گران‌قیمت در برابر نوسانات ولتاژ، به‌ویژه وسایل بزرگی مانند یخچال یا سیستم تهویه مطبوع، ماجانو توصیه می‌کند از سیستم‌های محافظ برق کل‌خانه‌ای استفاده شود.

شازده عاشق بدبختی ملت

علی نصری در توئیتی نوشت: از نظر اپوزیسیون، انفجارها در ایران به دو دسته «انفجار خوب» و «انفجار بد» تقسیم می‌شوند. انفجار خوب با عملیات تروریستی و حمله خارجی رخ می‌دهد و انفجار بد حوادث داخلی است. برای اولی دست به دامان اجنبی می‌شوند و قربانیان را مسخره می‌کنند. برای دومی، علیه «بی‌کفایتی» بیانیه صادر می‌کنند.



بی‌خوابی میانجی تبدیل استرس به بیماری

روح‌الله صدیق، روانشناس، در توئیتی نوشت: «پرسید چه چیزی استرس و سوگ و تروما را تبدیل به یک اختلال جدی روانپزشکی می‌کنه؟» گفتم: «بی‌خوابی. بی‌خوابی از مهم‌ترین میانجی‌های تبدیل استرس به بیماری است». اگر خواستید بفهمید چه کسی بعداز مراسم عزا یا تصادف یا... مبتلا به بیماری روانپزشکی خواهد شد؟ جوابش این است: آن‌که خوابش مختل شده.

هوش مصنوعی هر ۷ ماه ۲ برابر قدرتمندتر می‌شود

کانال تلگرامی «مجله هوش مصنوعی» خبر داد: پژوهشی تازه با معرفی معیار «مدت‌زمان انجام کار» نشان می‌دهد، فناوری هوش مصنوعی چنان سریع پیشرفت می‌کند که توانایی آن در انجام وظایف طولانی‌مدت (چندساعته) هر هفت ماه، دو برابر می‌شود و تا سال ۲۰۳۲ می‌تواند به تنهایی معادل یک ماه کار توسعه نرم‌افزار را انجام دهد. این پژوهش نشان داد، مدل‌های AI وظایفی را که انسان‌ها در کمتر از چهار دقیقه انجام می‌دهد با موفقیت نزدیک به ۱۰۰ درصد انجام می‌دهند اما این نرخ موفقیت برای وظایفی با مدت زمان بیش از ۴ ساعت به ۱۰ درصد کاهش می‌یابد. مدل‌های قدیمی‌تر عملکرد ضعیف‌تری در وظایف طولانی‌تر نسبت به سامانه‌های جدیدتر داشتند. مطابق انتظار، طول وظایفی که یک هوش مصنوعی عمومی می‌تواند با قابلیت اطمینان ۵۰ درصد انجام دهد، در حدود هر هفت ماه، در شش سال گذشته دو برابر شده است.

نکات درس آموز پیام رهبری برای حادثه بندر شهید رجایی

مهدی جهان‌تیغی در کانال شخصی خود در پیام‌رسان بله نوشت: پیام رهبر انقلاب در پی حادثه آتش‌سوزی در بندر شهید رجایی، حاوی درس‌های مهمی به‌خصوص برای اهالی رسانه، سیاست و کارگزاران هست که البته در تمامی پیام‌های قبلی ایشان در حوادث مختلف نیز قابل مشاهده است.
۱) رهبری بی‌شک مطلع‌ترین فرد در جریان اخبار مهم لحظه‌به‌لحظه حوادث مهم کشور هستند اما در بحث علت و جزئیات حوادث با وجودی که برای مطلعین در چنین سطحی، برخی فرضیه‌ها درباره علل و چگونگی و دلیل وقوع رخدادهای این‌چنینی بسیار سریع‌تر و دقیق‌تر شکل می‌گیرد، ولی عمده موضع اعلامی ایشان در پیام‌های اولیه دستور به بررسی دقیق‌تر و ارجاع به نهادهای ذی‌صلاح متناسب با موضوع برای اظهارنظر کارشناسی شده بوده است. به‌نوعی معتبر نشان‌دادن و معتبر بودن دستگاه‌ها در بررسی و مدیریت چنین حوادثی برای ایشان همواره یک اصل بوده و مربوط به دولت یا دوره خاصی هم نیست. در فرامتن این نوع رفتار، درس گرفتن در جهت واکنش آگاهانه و محققانه به یک حادثه، رجوع به نظر کارشناسان و گزارشات دستگاه‌ها و عدم‌شتاب‌زدگی در تحلیل و ریشه حادثه برای همه ماها نهفته است.
۲) مطالبه اول رهبری تمرکز بر کنترل حادثه، تأکید بر فوریت کمک‌رسانی و انجام سریع‌تر وظایف، کاهش آسیب‌ها و خسارت‌ها در جهت عدم اضافه‌شدن ابعاد و تبعات بیشتر حادثه در ساعات مهم پس از وقوع حادثه هست و در امتداد آن تأکید بر ریشه‌یابی علت حادثه و قاطعیت در بیان شناسایی و برخورد با عوامل خرابکار احتمالی یا شفاف‌شدن عوامل متخلف یا کوتاهی کنندگان درباره حادثه است.
۳) نکته جالب توجه در پیام‌های رهبری، دستور به بررسی برای شناسایی نقاط ضعف و خلأها برای جلوگیری از تکرار حوادث مشابه هست. در کنار این نگاه راهبردی و مدیریتی روبه‌جلو، ایشان عمدتاً به فراخور عملکرد دستگاه‌ها و مجموعه‌های حاضر در میدان و از تلاش کنندگان در کنترل و مدیریت حادثه بعد از وقوع هم تقدیر کرده‌اند.

تصویر روز ناسا: حلقه‌های سیاره زحل ناپدید شدند

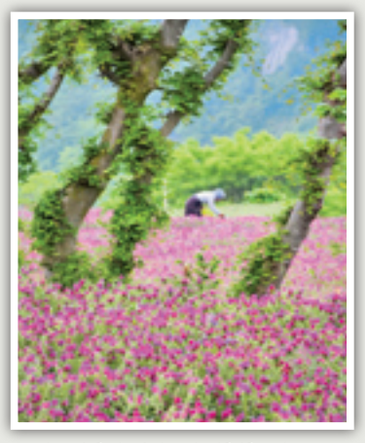
کانال تلگرامی «دیجایتو» خبر داد: در تصویر روز ناسا، توالی عکس‌های ثبت‌شده از سیاره زحل را می‌بینید که همگی از شهر برازیلیای کشور برزیل گرفته شده‌اند.
گالیله نخستین کسی بود که سال ۱۶۱۰ حلقه‌های زحل را مشاهده کرد. او آن زمان مشغول آزمایش تلسکوپی بود که «هانس لیپرشی» آن را اختراع کرده بود و توانست حلقه‌های زحل را رصد کند اما چون نمی‌دانست آن‌ها چه هستند، آن‌ها را «گوش» نامید. سال ۱۶۱۲، معمای این ساختار عجیب پیچیده‌تر شد: گوش‌های زحل به‌طرز مرموزی ناپدید شدند!
این تصویر از شهر برازیلیا گرفته شده و نسخه‌ای مدرن از ناپدید شدن حلقه‌ها را به تصویر می‌کشد. در تصویر بالایی که حلقه‌های زحل به‌وضوح دیده می‌شوند، سال ۲۰۲۰ گرفته شده و تصویر پایینی که حلقه‌ها در آن به‌سختی دیده می‌شوند، اوایل ۲۰۲۵.

مسئولیت ریزش نمای ساختمان برعهده چه کسی است؟

کانال تلگرامی «حقوق برای همه» نوشت: با توجه به این موضوع که ریزش نمای ساختمان و سقوط سنگ از ساختمان مشکلات زیاد و غیر قابل جبرانی را ایجاد می‌کند که می‌توان گفت کمترین خسارت وارده مالی است. طبق مفادی که در قانون کار بیان شده است، تمامی خسارت‌های وارده تا پنج‌سال اول برعهده سازنده و مهندسان ناظر بوده است چراکه کم‌کاری از جانب این اشخاص بوده است و باید تمامی جوانب احتیاط را به طور کامل رعایت می‌کردند. اما پس از گذشت این پنج‌سال تمامی مسئولیت برعهده مدیر یا مالک ساختمان است و باید پاسخگو باشد.

در مورد ریزش نمای ساختمان چه قوانینی وجود دارد؟
اگر شما با مشکل ریزش نمای ساختمان روبه‌رو شدید و هرگونه نقشی در ساختمان اعم از مدیر، مالک یا مستأجر را برعهده دارید، قوانینی وجود دارد که باید آن‌ها را بدانید و رعایت کنید که به شرح زیر است:
۱) مسئولیت مدیر ساختمان: مسئولیت حقوقی افتادن سنگ نمای ساختمان روی افراد، ماشین‌های پارک شده و عبوری و جبران خسارت‌های مربوطه برعهده مدیر ساختمان است و در صورت بروز هرگونه مشکلی در این مورد باید به این شخص مراجعه کنید. البته همانطور که بیان کردیم اگر در پنج‌سال اول ایجاد نما این مشکل ایجاد شود یا ساختمان همچنان در دست ساخت باشد و پایان کار صادر نشده باشد، مدیر و افراد باید برای پیگیری به سازنده مراجعه کنند و از او شکایت کنند. اما در صورتی که سازنده، آپارتمان را به شخص دیگری فروخته باشد، امکان شکایت از وی سلب می‌شود. مگر اینکه در زمان تنظیم مبایعه نامه، دوره تضمین و رفع عیب ساختمان با مسئولیت سازنده باشد و ذکر شود جبران هرگونه خسارت مالی و جانی برعهده شخص سازنده می‌باشد.
۲) مسئولیت مالکین مجتمع: در صورت وجود نداشتن صورت جلسه رسمی در خصوص تعیین مدیر ساختمان، اگر چنین مشکلی ایجاد شود، مسئولیت جبران خسارات برعهده مالکین مجتمع به نسبت مساحت آپارتمان (مساحت اعیانی سند) می‌باشد و باید تمامی مسئولیت‌ها را برعهده بگیرند.
۳) بیمه‌نامه: لازم است تا همه مجتمع‌ها دارای بیمه مسئولیت مدنی باشند که در صورت داشتن چنین بیمه‌ای جبران تمام خسارت‌های مالی و جانی نسبت به شخص ثالث باشد. مشخصاً درج آن در بیمه‌نامه الزامی است، در غیر این صورت خسارتی پرداخت نخواهد شد.

تصویر منتخب



برداشت گل گاوزبان در اشکورات گیلان جان
از صفحه توئیتری کاربری با نام «نیک»