

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 دیده می‌شود.



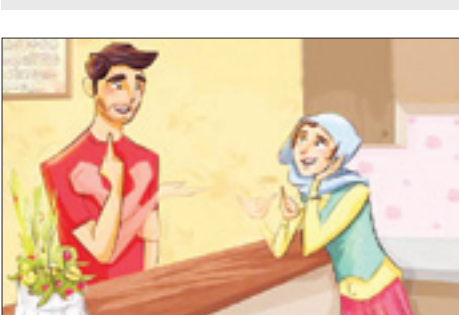
## انجام کار فرهنگی، وظیفه‌ای همگانی

آیت‌الله محمدتقی مصباح یزدی (ره):

اگر واقعاً «تابع وظیفه» هستیم هر کدام‌مان باید سعی کنیم از همین امروز یک مقداری بر فعالیت فرهنگ‌مان بیفزاییم. یعنی چه کنیم؟
بیشتر مطالعه کنیم. بیشتر سعی کنیم، سعی کنیم کتاب بخوانیم. کتاب‌های مفید را بشناسیم. جلسات مذهبی داشته باشیم؛ نگوییم اقا ما چند سال رفتیم جبهه جنگیدیم، بارمان را بستیم، ما که دیگر کافر نمی‌شویم؛ نه بابا! ایمان اینجور نیست که یک دفعه بیاید و بروید. با شنود، با شکوک، با بحث‌هایی که در روزنامه‌ها و در رسان های گروهی مطرح می‌شود و حتی در فیلم‌های سینمایی، آرام‌رام ایمان ما را می‌دزدند. باید با کار فرهنگی و با کار علمی در مقابلش مقاومت کنیم و بر قوت ایمان خودمان بیفزاییم.

اهمیت‌دادن به کار فرهنگی چه به صورت فردی از قبیل مطالعه، پرسش و پاسخ، شرکت در جلسات مذهبی و چه به صورت گروهی با برنامه‌ریزی‌های سازمانی، گذاشتن کلاس‌های عقیدتی، کلاس‌های سیاسی و دورهمی‌آموزش حتی مامدرک‌برای‌اینکه سطح معلومات دینی ما از تقابلا بکنداین یک «وظیفه» است.

منبع: کانال تلگرامی mesbahyazdi\_ir



## زندگی مشترک یعنی ساختن زندگی با هم

کاربری با نام «ضحی» نوشت: قبول کنید از دواج یعنی به زندگی رو مشترک و با هم بسازیم نه اینکه پسر بیاد و زندگی به دختر رو بسازه!



## به مرگ گرفتن و به تب راضی گردن؟

مهدی قاسم‌زاده در توییتی نوشت: قطعاً عر ضه خودرو در بورس دارای مزیتی‌های نسبی همچون کمتر شدن دست دلال‌ها (لااقل نسبت به ساز و کار فرعه‌کشی) بوده، اما باید توجه داشت تا زمانی که باعث کاهش مشهود قیمت در بازار آزاد نشود و خودرو نیز با قیمت‌هایی به مراتب بالاتر از مصوب (در کار خانه) به فروش می‌رسد، نزد افکار عمومی بیشتر به نفع خودرو و ساز و مصداق «به مرگ گرفتن و به تب راضی کردن» مصرف‌کننده تعبیر خواهد شد!



## از چی شکایت دارید؟!

حسین مهدوی‌نیا در توییتی نوشت: مدارس سیاتل امریکا از مالکان شبکه‌های اجتماعی آلفابت، متا، اسنپ‌چت و تیک‌تاک شکایت کردند.
دلایل: «افت تحصیلی دانش‌آموزان، هزینه مازاد برای مدرسه و والدین»
مگه در مهد «زادی» زندگی نمی‌کنید مگه اینترنت آزاد ندارد پس از چی شکایت می‌کنید؟!



## کتاب‌هایی که عظمت‌شان اشک جاری می‌کند

محمدصادق عبداللهی در توییتی نوشت: رهبر انقلاب در دیدار با بانوان از کتب شرح حال زنان در دفاع‌مقدس فرمودند که محال است بخوانیم و از عظمت‌شان اشک جاری نشود؛ به شخصه سه کتاب با این ویژگی در ذهنم ماندگار است: (۱) اینک شوکران، جلد ۱ همسر شهید مدق. (۲) تنها گریه کن؛ مادر شهید معماریان. (۳) دختری با روسری آبی؛ شهیده نسرین افضل.

## گایوپران

بنفشه ۲۲د ۱۴۰۱ | ۱۹ جمادی‌الثانی ۱۴۴۴ | روزنامه جوان | شماره ۶۶۷۳



واکنش کاربران شبکه‌های اجتماعی به بیان دوگانه «باتوم–تبیین» از سوی رهبر معظم انقلاب

# «باتوم–تبیین» خط‌کشی برای آسیب‌شناسی سیاست‌های فرهنگی

رهبر انقلاب در دیدار اخیر با مردم قم فرمودند: «وسوسه‌ای را که روی آن جوان و نوجوان اثر می‌گذارد چه چیزی می‌تواند برطرف کند؟ باتوم که نمی‌تواند بر طرف کند، آن وسوسه را تبیین می‌تواند بر طرف کند.» این عبارت با واکنش‌های بسیاری در



© Hamanet.ir

■ **عبدالله گنجی:**

از عبارت دو گانه «باتوم–تبیین» رهبری

زود عبور نکنیم. تبیین اساس است و باتوم اضطراب، تبیین حل‌کردن است و باتوم جمع کردن، ریشه تبیین دانایی و ریشه باتوم بازووست. تبیین چاره است، باتوم مربوط به نبود چاره است. تبیین قاعده باتوم استنباطست؛نتیجه‌تبیین،بلندمدت‌ونتیجه باتوم، کوتاه‌مدت است.

■ **کاربری بانام «سارا»:**

وقتی رهبری می‌فرماید که علاج وسوسه دشمن تبیین هست نه باتوم، یعنی شرط اول اینه که تو این عرصه صبر و حوصله و سعه‌صدر داشته باشیم و در مقابل کسی که مرتکب اشتباهی شده از کوره در نریم. آرامش و صبوری شرط اول اخلاق اسلامی و انقلابی هست...

■ **کاربری بانام «آقای تحلیلگر»:**

راه بر طرف کردن وسوسه تبلیغاتی اثرگذار بر ذهن جوان و نوجوان باتوم نیست، بلکه تبیین و روشنگری است.فقط مرتضی آوینی بود که این جمله رهبر ایران را می‌توانست به خوبی درک کند و برایش برنامه داشته باشد. امروز جای خالی مردی از جنس اقا مرتضی به شدت احساس می‌شود.

■ **صدرآ ز:**

این تبیین که اقا فرمودند در برابر باتوم باید قاب بشود و روی میز هر سیاستگذاری که می‌خواهد با مجازات تعیین کردن و سلب‌کردن حقوق اجتماعی از افراد، مسائل فرهنگی رو جسا بندازه، بره. آقاویون دقت کنید!با باتوم نمی‌شود با نسل جدید برخورد کرد، این نسل تبیین می‌خواهد.

■ **احمد روستایی:**

تأکیدرهبر انقلاب بر دوگانه «باتوم–تبیین» نشان‌دهنده‌رویکردی مهم‌در گفت‌مان انقلاب

اسلامی است که می‌شود آن را در صحنه‌های بسیاری مصداق‌یابی کرد.این دوگانه، یعنی یک نگاه مهم در مسائل فکری، فرهنگی و

اجتماعی جامعه، یعنی به جای روش‌های سخت، روش نرم‌را در پیش گرفتن.

■ **داود مدرسیان:**

باتوم یعنی روش‌های سلبی شما!

■ **حمید رضا زندی:**

رهبر انقلاب (۱۹/ ۱۱۰/ ۱۴۰): «علاج

وسوسه دشمن تبیین است نه باتوم. بارها

گفتم، باز هم می‌گویم، در آس نقشه‌های

دشمن تبلیغ است و علاج آن تبیین

حقیقت است.» قابل توجه اهالی رسانه و

کسانی که منتظر حکم جهاد آقا بودند.

بسم الله... #جهاد\_تبیین

■ **کیان مهزاد:**

«باتوم–تبیین» را می‌شود خط‌کشی در نظر گرفت که با آن بسیاری از سیاست‌ها و

فعالیت‌های فرهنگی را آسیب‌شناسی و نقد

و بررسی کرد. به نظر می‌رسد در بسیاری از

جایها مرجان سیاست باتوم را به تبیین

مسائل ترجیح داده‌اند. این دوگانه خودش

نیاز به تبیین جدی دارد.

■ **سعید آجرلوی:**

«علاج وسوسه دشمن، تبیین است نه

باتوم؛» ادامه سنت اقلانعی و جامعه‌محور

## تولید برنج با آب دریا ابتکار دانشمندان چینی برای تغذیه ۸۰ میلیون نفر

«ما می‌توانیم با این فناوری ۸۰ میلیون نفر دیگر را تغذیه کنیم.»

تغییرات اقلیمی باعث شده تا جدیت چین در این حوزه بیشتر شود. آن‌های دریایی چین در ۴۰ سال اخیر در مقایسه با متوسط جهانی، بیشتر بالا آمده است. روندی که با توجه به وابستگی عمیق کشور به سواحل شرقی برای کشت غلات، بسیار نگران‌کننده است. باور عمیق‌تر می‌شود، مصرف درون دولتی تغییرات اقلیمی، اگر زمین دور‌درجه سانتی‌گراد گرم‌تر شود، سطح آب دریاها در جهان در پایان قرن احتمالاً ۵۹ سانتیمتر بالاتر بیاید.

با توجه به این شرایط، دانشمندان چینی به دنبال آن هستند که زمین‌های بایر را به زمین‌های بولد غلات تبدیل کنند. حدود ۱۰۰ میلیون هکتار زمین (به اندازه کشور مصر) با غلظت بالای نمک و فلیا در چین وجود دارد. از سوی دیگر، از سال ۲۰۰۹ تا ۱۹ تا ۲۰ درصد شهرسازی، آلودگی و استفاده بیش از حد از کود، زمین‌های قابل کشت چین افتی ۶۰درصدی داشته است. به منظور استفاده از خاک نمکی، کشاورزان به صورت سنتی زمین‌های خود را غرق مقادیر زیادی آب تازه می‌کردند. این رویکرد هنوز هم در بسیاری از مناطق ساحلی رایج است اما این روش نیازمند مقادیر بسیار زیادی آب است و هم از نظر میزان محصول و هم از نظر اقتصادی صرفه ندارد.



### اسرافکارترین‌ها در جهانیم!

مریم دهقانی در توییتی نوشت: درست مصرف کردن سوخت، انرژی و اسراف نکردن، ربطی به جمهوری اسلامی اینکه دومین دارنده منابع گازی در جهانیم و... ندارد. ربط به آموزش‌های درست خانواده، محل تحصیل و جامعه و فهم و درک درست خودمان دارد. ما ایرانی‌های یکی از اسرافکارترین‌ها در جهانیم. در هر زمینه‌ای... »

### درباره تاب‌آوری



کانال تلگرامی «آموزه‌های سازمانی»

نوشت: تاب‌آوری روانی، یعنی بازگشت به زندگی عادی پس از تجربه‌های تلخ و سخت. اگر بتوانیم در مواجهه با ناملایمات تناب بیاورسیم و به رغم سختی‌ها به رشد و زیستن شادمانه ادامه بدهیم، یعنی تاب‌آوری در ما زیاد است. اگر این ویژگی و توانایی را در خود تقویت کنیم، بعد از تجربه نچ‌ها، فشارها، شکست‌ها و تلخی‌های زندگی می‌توانیم دست‌ها را به زانو بگیریم و دوباره از جا بلند شویم. تاب‌آوری کمک‌مان می‌کند زخم‌ها را التیام ببخشیم و لحظه‌ها را شادتر و آرام‌تر زندگی کنیم. مثلاًفرض کنید تصادفی سخت رخ داده و از نظر جسمی آسیب دشواری دیده‌اید. تحمل وضعیت و تلاش برای بهبودی، همراه با ناامید و خسته‌نشدن از روند درمان، نشان می‌دهد فردی تاب‌آور هستید.

■ **چگونه مهارت‌های تاب‌آوری را تقویت کنیم؟**

روش‌های زیر در تقویت ویژگی‌های تاب‌آوری کمک‌مان می‌کنند:
حواس‌مان به سلامتی‌مان باشد و خود مراقبتی را فراموش نکنیم. با تقویت حس بخشش در خود از بند کینه‌ها و عقده‌ها رها شویم. از تجربه‌های‌مان برای دیگران بگویم و آنها را با دیگران در میان بگذاریم. سبک زندگی‌مان را سالم کنیم، برای نمونه خوب بخوابیم و خوب بخوریم. در زندگی منظم باشیم و با هدفمندی به لحظه‌های‌مان معنا بدهیم. به خودمان اجازه تجربه احساسات مختلف را بدهیم و احساسات‌مان را سرکوب نکنیم. در صورت‌نیاز، برای مدیریت بهتر احساسات مان به مشاور و روانشناس مراجعه کنیم. برای حل مشکلات، منتظر ننشینیم و ابتکار عمل را به دست بگیریم و مسائل را حل کنیم. بدانیم به چه حمایت‌ها و پشتیبانی‌هایی در زندگی نیاز داریم و از کمک‌این پشتیبانان بهره‌بریم. روی نکات مثبت هر چیز دست بگذاریم و با مثبت‌اندیشی عقاله و واقع‌بینانه روحیه‌مان را بالا ببریم.

منبع: کانال تلگرامی mesbahyazdi\_ir

## چگونه مراقبت‌های بهداشتی ژاپن نمونه‌ای برای جهان است؟

کانال تلگرامی «اقتصاد و توسعه» نوشت: برای بیش از ۵۰ سال، ژاپن مراقبت‌های بهداشتی رایمون محدودیت‌الهی می‌دهد. برای هر کسی که به مدت سه‌ماه یا بیشتر در کشور زندگی می‌کند، اعم از ژاپنی یا غیرژاپنی، پرداخت هزینه‌بسته به سن، محل سکونت و درآمد متغیر است. افراد تحت پوشش کلینیک‌های کوچک تا

بیمارستان‌های بزرگ با جدیدترین تجهیزات قرار می‌گیرند.از سال ۱۹۷۳، برای افزایش تعداد پزشکان

و حفظ استانداردهای بالای مراقبت بهداشتی، ژاپن تعداد دانشکده‌های پزشکی را به‌ویژه در مناطق روستایی را افزایش داده است. پوشش همگانی مراقبت‌های بهداشتی (UHC) کمک کرده است امید به زندگی در ژاپن به یکی از بالاترین‌ها در جهان تبدیل شود. پوشش همگانی بهداشتی ستون کلیدی برای یک جامعه عادلانه است. رفاه جمعی متکی به سیستم‌های بهداشتی تاب‌آور در سراسر جهان است. ژاپن UHC را در سایر کشورها ترویج می‌کند. در سال ۲۰۱۷، ۳۰ کشور اعلامیه توکیو در مورد UHC را تصویب کردند. ۲۲ کشور در حال حاضر خدمات بهداشتی رایگان یا همگانی ارائه می‌دهند.

## آیا دیدن فیلم‌های ترسناک برای سلامتی خوب است؟

کانال «دنیای اقتصاد» نوشت: در ماه مارس سال ۲۰۲۰، زمانی که همه‌گیری کووید-۱۹ شدت گرفت، دانیلود فیلم «شسوع» که درباره یک بیمار همه‌گیر مرگبار بود، افزایش یافت، اما چرا مردم در آن مقطع زمانی می‌خوانند فیلمی ترسناک درباره آنچه برایشان وسایع‌وایر و قابل لمس

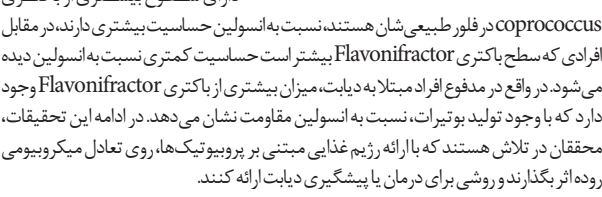
بود، تماشا کنند؟ پروفیسور مارک المادورف اندرسن، دانشیار دانشگاه آرهوس دانمارک و همکارانش

فکر می‌کنند فیلم‌های ترسناک پتانسیلی برای یادگیری نحوه مدیریت موارد غیر قطعی دارند. المادورف اندرسن در مورد فراآیندهای شناختی دخیل در بازی‌ها و یادگیری تحقیق می‌کند. او می‌گوید: وقت گذراندن در این‌سن دنیاهای تخیلی تا حدودی می‌تواند فرصتی برای تهیه دستورالعمل‌های شخصی برای مقابله با بدترین سناریوهای ممکن باشد. یک مطالعه که روی طرفداران فیلم‌های ترسناک در طول همه‌گیری کووید-۱۹ انجام شده بود، نشان داد افرادی که از تماشای فیلم‌های ترسناک لذت می‌برند نسبت به طرفداران فیلم‌های غیر ترسناک از نظر روانی تاب‌آوری بیشتری دارند. المادورف اندرسن می‌گوید: آنها از جهایی در معرض سناریوهای مشابه قرار گرفته‌اند و ممکن است از این تجربه برای طی کردن مسیر هنگام بروز وقایع جدید و نامشخص استفاده کنند. این امکان وجود دارد که اشکال تفریحی که ترس به طور کلی بتوانند به بهبود تنظیم احساسات و مهارت‌های مقابله‌ای کمک کنند. برای بررسی رابطه بین لذت و ترس، المادورف اندرسن و همکارانش در آزمایشگاه ترس دانشگاه آرهوس، گروهی از افراد را که به یک خانه تسخیر شده تفریحی رفته بودند، مورد مطالعه قرار دادند. آنها به طور داوطلبانه ثبت‌نام کرده بودند تا توسط زامبی‌های مغزخوار، دیوانه‌های آبربرقی به دست و قاتلان ترسانده شوند. محققان از این شرکت‌کنندگان فیلم گرفتند، ضربان قلب آنها را نظر گرفتند و از آنها پرسیدند در مراحل مختلف تجربه احساسی داشتند. المادورف اندرسن می‌گوید: در خانه تسخیر شده هر شب حدود ۷۰ تا ۱۰۰ بازیگر و یک دیپارتمان بزرگ برای جلوگیری بصری ویژه وجود دارد. آنها همگامانه ثبت‌نام کردند تا سطوح مختلف به چالش می‌کشند. یافته‌ها نشان داده است انسان‌ها از دور شدن بیش از اندازه از شرایط طبیعی خود لذت نمی‌برند و تنها از اینکه کمی از حاشیه امن خود دور شوند، لذت می‌برند. المادورف اندرسن می‌گوید: نتایج نشان می‌دهد ممکن است یک «قطعه شیرین» بین ترس و لذت وجود داشته باشد. نقطه‌ای کاملاً درست که در آن شرایط خیلی وحشتناک نیست، اما خیلی هم آرام نیست. به نظر می‌رسد این «قطعه شیرین» جایی است که لذت را به حداکثر می‌رساند.

## نقش میکروبیوم روده در ابتلا به دیابت

کنال تلگرامی «Modern Cogitation»

نوشت: تحقیقات اخیر دانشمندان نشان داده است دو نوع باکتری در فلور روده وجود دارد که عملکرد کاملاً متفاوتی دارند. یکی از آنها در ایجاد دیابت نوع دو و دیگری به عنوان مضعی برای این دیابت نقش دارد. افرادی که دارای سطوح بیشتری از باکتری coprococcus در فلور طبیعی‌شان هستند، نسبت به آنسولین حساسیت بیشتری دارند، در مقابل افرادی که سطح باکتری Flavonifactor بیشتر است حساسیت کمتری نسبت به آنسولین دیده می‌شود. در واقع در مدفوع افراد مبتلا به دیابت، میزان بیشتری از باکتری Flavonifactor وجود دارد که با وجود تولید بوتیرات، نسبت به آنسولین مقاومت نشان می‌دهد. در ادامه این تحقیقات، محققان در تلاش هستند که با ارائه رژیم غذایی مبتنی بر پروبیوتیک‌ها، روی تعادل میکروبیومی روده اثر بگذارند و روشی برای درمان یا پیشگیری دیابت ارائه کنند.



► **بچه‌ها! این خانواده ایران ماست از صفحه توئیتری کاربری بانام «زاین»**