



برای بار چند هزارم

صرفه به صرفه جوییه

سید علی حسینی
نویسنده

از آب گرم استفاده نکنید، شوفاژ یا گرم کننده های حمام گزینه های بهتری هستند.

آشپزخانه

بچه که بودیم تلویزیون کلبی پخش می کرد که در آن یک اردک شعری می خواند و می گفت «آب واسه ما حیاتیه، بدون آب گشنگیه تشنگیه، مرگ حیات و همه زندگیه، اگر به آب نیاز داریم صرفه به صرفه جوییه» خلاصه که از آن روزها همه درباره صرفه جویی حرف می زدند و توصیه می کردند تا همین امروز.

واقعیت آن است که صرفه جویی در مصرف آب همه جا، حتی مناطقی که در فراوانی آب هستند ضروری است. چرا که منابع آب محدود است و هر سال کمتر هم می شود.

چه رسد به ما که سال هاست در خشکسالی هستیم و حتی مناطق مرطوب کشورمان هم این سال های اخیر با افت بارش جدی روبه رو شدند.

امسال آس از سال های قبل هم شورت تر است اوضاع در حدی است که نه تنها تابستان خشکی را گذرانیم که بهار و پاییز و زمستانش هم خشک بوده است.

در این شرایط بحرانی صرفه جویی تنها مشکل گناست. این حرف ها را هم که بخش خانگی مصرفش یک چند صنعت و کشاورزی است رها کنید. اولین چاره و شاید کم حاشیه ترین آنها وقتی کم آبی اتفاق می افتد جیره بندی مشترکان خانگی است. اما برای صرفه جویی در مصرف آب از ما چه کاری بر می آید؟

ما در بسیاری قسمت های زندگی روزمره، به شکل جزئی و ذره ذره اسراف آب داریم اما حتی به نظرمان هم نمی آید این کار چقدر آب را هدر می دهد.

توالت

۱- ا توالت به عنوان زیرسیگاری یا سطل زباله استفاده نکنید. هر بار برای رد کردن ته سیگار یا دستمال کاغذی حجم زیادی آب، بی دلیل مصرف می شود.

۲- حجم مخزن سیفون را کاهش دهید. یکی دو بطری ۳۰۰ سی سی را با شبن یا سنگریزه پر کنید و داخل سیفون توالت قرار دهید که حجم آب کمتری بگیرد و آب کمتری هربار مصرف شود.

لباسشویی

۳- هربار ماشین لباسشویی را برای حجم کامل آن روشن کنید. وقتی برای یک یا دو تکه لباس یک ماشین لباسشویی هشت کیلویی را روشن می کنید، حجم آب مصرفی آن بسیار زیادتر از آب مورد نیاز است.

حمام

۴- بسیاری از کودکان عاشق حمام کردن و بازی در حمام هستند و این برای والدین سخت است که بچه ها را راضی به حمام سریع و کوتاه کنند. برای این مواقع استفاده از سردوشی های کم مصرف بسیار مفید است.

۵- اما بزرگ ترها بهتر است حتی با استفاده از سردوشی های کم مصرف، زمان حمام شان را کوتاه تر کنند.

۶- برای گرم نگه داشتن فضای حمام



قدرهای سایبری خرده ستمگران این روزها

زهرا صالحی نیا
نویسنده

نفرت پراکنی آنلاین، علاوه بر اینکه بر اهداف شخصی و گروهی که مد نظرش است تأثیر می گذارد، فضای کلی را نیز به سمت تشنج و رفتارهای خصمانه هدایت می کند. حتی یکی از عوامل رفتارهای تند و رادیکال نیز نفرت پراکنی است. در واقع تأثیری که این رفتار روی سلامت روان فردی و گروهی می گذارد تبعاتی را به همراه دارد که آسیب آن متوجه هم فرد گناهکار و هم فرد قربانی و هم افراد تماشاگر است. نفرت پراکنی روی فرهنگ کلی روابط تأثیر می گذارد، افراد را نسبت به یکدیگر بدبین و خشن می کند و افراد و گروه ها را از چاده روابط سالم دور می کند.

یکی از خصوصیات اصلی آزار و اذیت های سایبری آن است که این مدل از آزار و اذیت، قابل مشاهده نیست، فرد کتک نمی خورد که بدش نبود شود، وسیله ای از او دزدیده نمی شود که بتواند از دزدی شکایت کند، در آزار و اذیت سایبری در واقع روان فرد مورد حمله قرار می گیرد و هرچه فرد در گروه های اقلیت تری قرار داشته باشد میزان آزار جنسی آنلاین نسبت به دختران دو برابر پسران است، همچنین افرادی که چنین خشونت ها و آزار و اذیت هایی را تجربه می کنند در معرض اضطراب و افسردگی و مستعد این هستند که تحت خشونت غیر آنلاین هم قرار بگیرند. Doxing اصطلاحی است به معنی افشای هویت واقعی یک فرد از جمله نام واقعی، آدرس، شماره های تماس، آدرس محل کار، مشخصات حساب های بانکی و سایر اطلاعات با هدف آسیب رساندن به فرد، این اطلاعات در اختیار عموم قرار می گیرد البته بدون اجازه فرد. داکسینگ یا تحت داکسینگ کردن یکی از علت های کناره گیری افراد از گفت و گو و بیان تجربیات آزار و اذیت سایبری است. این عمل مانند چماقی بالای سر همه افراد آنلاین است و می تواند باعث شود که فرد در تلاش برای حفظ حریم شخصی خودش آسیب هایی که به او وارد می شود را بپذیرد و یا سکوت کند. حتی افراد ناظر نیز از ترس مبتلا شدن به این مسأله ممکن است دست از کنش بردارند و تنها به تماشاگرانی ساکت تبدیل شوند.

در این صورت افراد یا از فضای آنلاین فاصله گرفته و آن را ترک می کنند و یا حاکمیت چنین افرادی را به اجبار می پذیرد. یکی از تبعات نفرت پراکنی آنلاین، تبدیل افراد به افرادی رادیکال و تندرو است. به این صورت که افراد خشونت و وجود خشونت را می پذیرند و به لزوم آن باور پیدا می کنند. از خشونت و نفرت به عنوان روشی برای دفاع از خود و گروه خود استفاده می کنند و مسأله دفاع را توجیهی برای عمل خود در نظر می گیرند.

در الگوی رفتاری گروه در مسأله نفرت پراکنی آنلاین و آزار و اذیت آنلاین اگر هر گروهی را یک هرم در نظر بگیرد قاعده هرم را حامیان تفکر گروه و یا سمیات ها تشکیل می دهند که سعی می کنند آرمان و بینش گروه را با دیگران در میان بگذارند اما کنش جدی نسبت به گروه ندارند این بخش بیشترین تعداد اعضا را داراست.

سطح بعدی را می توانیم اعضا بنامیم. این افراد هویت خود را به صورت جدی با عضو گروه بودن شناسایی می کنند و در فعالیت های روزمره گروه شرکت می کنند.

در سطح نهایی افراد فعال یا Activists قرار دارند، این افراد اعضای هستند که با گروه خود را یکی می دانند و احتمالاً این افراد هستند که گروه را به سمت مواضع رادیکال تر و اقدامات افراطی تر سوق می دهند، افرادی ترین آنها کسانی هستند که مرتکب اعمال خشونت آمیز و سایر اعمال مجرمانه می شوند. افراد در این هرم به سمت رادیکال شدن در حرکت هستند، در واقع عضویت در گروه، افراد را به سمت بالارفتن در این هرم راهنمایی می کند چرا که فرد به عنوان عضوی از گروه شأنی برای خود در نظر دارد که این شأن تنها با رشد او در گروه ارزشمند می شود. سرسپردگی و علاقه به حضور و مهم بودن در گروه باعث می شود که افراد در این مسیر بسرعت پیشروی کنند و در کنار یکدیگر هم افزایی داشته باشند.

خود ذات گروه روی اعمال افراد یک مهر تأیید می زند چرا که فرد به پشتوانه گروه، عمل خود را صحیح دانسته و آن را محصول خرد جمعی می داند در حالی که در واقع شخص و گروه در حلقه بسته ای از اطرافیان خود محدود شده اند، بدون دانستن آنچه در حقیقت در جریان است.

تغذیه می تواند مراقبه باشد

شیرین شاه نظری
نویسنده

Shahnazari1966@gmail.com



سکوت سرشار از سخنان ناگفته است از حرکات ناکرده؛ اعتراف به عشق های نهان و شگفتی های بر زبان نیامده در این سکوت حقیقت ما نهفته است حقیقت تو و من.

سال ها پیش که تلفن ها ساده بودند و موقع تماس شماره ای روی تلفن دیده نمی شد، هر روز صبح کسی تماس می گرفت و هیچ حرفی نمی زد و بعد از چند دقیقه قطع می کرد.

تماس او عادت ما شده بود. وقتی تماس می گرفت منتظرش بودیم چند کلمه بکطرفه صحبت می کردیم و وقتی سکوت دو طرفه می شد قطع می کرد. چند ماه به این ترتیب گذشت و او از ما شده بود. با هم در مورد سکوتش صحبت کردیم از سکوت او داستان ها ساختیم. پدر می گفت شاید دوستی نداشته و داستان خودش وقتی سرباز بود را تعریف می کرد. مادر می گفت شاید مریض است و داستان وقتی نوجوان بوده و در بیمارستان منتظر وقت ملاقات می شده و برادرم خاطره دختری که دوست داشته و خجالت می کشیده که به او بگوید را تعریف کرد و من داستانم را ناگفته برای خودم تعریف کردم چون فکر می کردم پسرخاله هر روز زنگ می زند تا صدای من را بشنود و لبخند می زد، شیرینی خورده بودیم و کمی خجالتی. اما مانند تمام داستان ها روزی رسید که او هم دیگر تماس نگرفت. دلتنگش شدیم اما باز عادت کردیم این بار به نبودنش. چه خوب بود صدای بی صدای آن روزها. حال امروزمان هم به آن زمان می ماند، همه ما در سکوت منتظر صدایی هستیم. طعم بعضی خاطرات مانند شیرینی پشت ویتربن، رنگی و دوست داشتنی است، مثل همین خاطره سکوتی که از خانواده ما شده بود.

اما شیرینی خوش طعم واقعی همان است که خودمان آستین بالا بزنیم و بسازیمش، نه منتظر کسی باشیم برای مان بیاورد و نه آنکه پشت ویتربن پرزرق و برق مغازه ها ببینیم.



دستور شیرینی روزهای ساده

مواد لازم:

آرد ۱/۳ پیمانه (لیوان دسته دار)
پودر کاکائو ۱ قاشق غذاخوری
شکلات تلخ ۱۲۵ گرم
تخم مرغ ۳ عدد
شکر نصف پیمانه (لیوان دسته دار)
کره ۱۵۰ گرم

طرز تهیه

شکلات تلخ را با کره روی حرارت غیرمستقیم می گذاریم تا آب شود. با همزن تخم مرغ و شکر را خوب می زنیم تا کمی کرم رنگ شود. آرد، پودر کاکائو، تخم مرغ زده شده (هرچه تخم مرغ را بیشتر و بهتر بزنید بوی کمتری خواهد داشت و شیرینی خوش طعم تر می شود) و شکلات آب شده (داغ نباشد) را مخلوط می کنیم و در قالب چرب شده ریخته و در فر ۱۸۰ درجه که از قبل داغ کرده ایم به مدت ۱۰ تا ۱۲ دقیقه می پزیم. نوش جان گوارای وجود.



اما شیرینی خوش طعم واقعی همان آستین بالا بزنیم و بسازیمش، نه منتظر کسی باشیم برای مان بیاورد و نه آنکه پشت ویتربن پرزرق و برق مغازه ها می بینیم

