فردا از آن ماست
نسل فردا
روزنامه سراسری صبح ایران
Nasle farda

عضو انجمن صنفی
روزنامه های غیردولتی و تعاونی مطبوعات
آیین نامه اخلاق حرفه ای:
http://www.nasle-farda.ir/html/item/6
یکشنبه | ۱۲ آذر ۱۳۹۶ | سال بیست و ششم
شماره ۵۵۵۸ | ۳ دسامبر ۲۰۱۷ | ۱۴ ربیع الاول ۱۴۳۹
۱۲ صفحه | ۱۰۰۰ تومان

شناسنامه
روزنامه اجتماعی - سیاسی - ورزشی
صاحب امتیاز و مدیر مسئول: رضا محزونیه
سر دبیر: مرضیه ربیعی
امتیاز: ۴۷/۵۰ رتبه ۵۰ در بین ۱۲۰ روزنامه کشور
دفتر: تهران، بزرگراه جلال آل احمد، بین خیابان کارگر و اتوبان چمران، کوی پروانه، پلاک ۲ واحد ۱
تلفن: ۸۸۰۱۹۱۲۹ -۰۲۱
فاکس: ۸۸۳۵۳۲۹۷ -۰۲۱
روابط عمومی: ۸۸۳۵۶۲۸۱ -۰۲۱

توزیع تهران: موسسه فرهنگی هنری راه زندگی: ۶۶۶۲۲۶۱۱-۰۲۱
امور شهرستانها: ۸۸۹۹۱۹۲۷ - ۸۸۹۷۶۸۸۲ -۰۲۱
لیتوگرافی و چاپ:
گلریز: ۶۶۷۹۵۳۴۸-۰۲۱
وب سایت روزنامه نسل فردا:
http://www.naslefarda.net
پیام کوتاه: ۳۰۰۰۷۲۳۲
اینستاگرام: naslefardanews
تلگرام: naslfarda

حدیث روز

امام کاظم(ع):
هر که خود را از ریختن آبروی مردم نگه دارد، خدا در روز قیامت از لغزشش می گذرد.

وصیت‌نامه شهید

وصیت‌نامه شهید حسین برهانی: ای ملت بدانید امروز مسئولیت‌تان بزرگ و بارتان سنگین است و باید رسالت‌تان را که پاسداری از خون شهیدان است، انجام دهید و تنها با اطاعت از روحانیت متعهد و مسئول که در رأس آن ولایت‌فقیه است و امروز سمبل آن امام بزرگوار امت، قادرید این راه را ادامه دهید.

گفتار بزرگان

دوروستان:
شب آنگاه زیباست که نور را باور داشته باشیم.

وب گردی

کشف نوزاد ۴ماهه پس از ۱۵ سال در شکم مادرش

۱ پله‌های دیدنی شاه آراگون

پله شاه آراگون یک راه‌پله سنگی است که در دیواره عمودی یک صخره آهکی در شهر بونیفاچو در فرانسه کنده شده است. این پله، نمای صخره را با زاویه تقریباً ۴۵ درجه بریده و از ۱۸۷ پله تشکیل شده است. اگر از سمت دریا به صخره نگاه کنید، شبیه یک خط مورب تیره به نظر می‌رسد و از نزدیک شبیه تونلی است که در دل سنگ کنده شده است. براساس افسانه‌ها، این راه‌پله توسط سربازان شاه آراگون آلفونسوی پنجم، تنها در یک شب در سال ۱۴۲۰ ساخته شده است. در واقعیت، این راه‌پله به یک چشمه آبگرم طبیعی و یک غار ختم می‌شود که در پایین پله‌ها قرار دارد و تصور می‌شود که توسط راهبان فرانسیسکان مدت‌ها قبل از آن که سربازان آلفونسوی پنجم به بونیفاچو راه یابند، ساخته شده است. برخی افراد می‌گویند چند پله اول در دوران نوسنگی ساخته شده است و از آن زمان دائماً تکمیل شده است. امروزه می‌توانید از این پله‌ها استفاده کنید و پایین بروید و در امتداد دریا قدم بزنید یا بالا بیایید و منظره دریا را از بالا تماشا کنید.

۲ یک نوزاد زنده واقعی در چمدان

دستگاه اشعه ایکس فرودگاه یک بچه را داخل چمدان یک زوج مصری در سفرشان به‌سمت امارات شناسایی کرد. این زوج سعی داشتند پسربچه پنج‌ماهه خود را در یک کیف‌دستی به‌صورت قاچاقی از مرز عبور دهند؛ اما کارکنان فرودگاه بین‌المللی شارجه این نوزاد را کشف کردند. این زوج به جرم در معرض خطر قرار دادن سلامت کودک و تلاش برای قاچاق دستگیر شدند. این زوج باید دو روز صبر می کردند تا بتوانند برای فرزندشان ویزا بگیرند؛ ولی چون عجله داشتند این نقشه را کشیدند و سعی کردند به‌صورت غیرقانونی او را وارد کشور کنند.

۳ بسته حجاب اضطراری برای دختران مسلمان دانشجو

دانشگاه دالهاوسی ایالت نوا اسکوشیا کانادا موافقت کرده که بسته‌های حجاب اضطراری در دانشگاه فراهم شود تا دانشجویان مسلمان در صورت نیاز از آن‌ها استفاده کنند. آمینه ابواجی، مدیر اتحادیه دانشجویان دانشگاه دالهاوسی اعلام کرد که گزارش‌هایی از دوستان و اعضای اتحادیه درباره هدف قرار گرفتن فردی به‌دلیل داشتن حجاب شنیده است، اما این افراد برای گزارش کردن این حادثه مردد بوده‌اند. او افزود: «گمان نمی کنیم این افراد موضوع را به مقامات مسئول گزارش کرده باشند. همان‌طور که می‌دانید دلایلی وجود دارد که افراد را از گزارش کردن این موارد بازمی‌دارد.» اگرچه پلیس محلی تاکنون هیچ گزارشی درباره هدف‌قرار گرفتن زنان مسلمان دریافت نکرده است، ولی دانشگاه دالهاوسی موافقت کرده، بسته حجاب اضطراری در دانشگاه فراهم شود تا درصورت‌نیاز مورد استفاده قرار گیرد.

ابواجی همچنین گفت که دو خواهر در این دانشگاه دارد و نگران سلامت و امنیت آنان است. او افزود: «من نگران امنیت همه افراد به حاشیه‌رانده شده در این دانشگاه هستم.»

۴ محصولات عجیبی که کشاورز سالخورده پرورش می‌دهد

مردی سالخورده به نام پیتر گلازبروک، اهل ناتینگهام همپشایر انگلستان، علاقه شدیدی به کشاورزی و پرورش میوه و سبزیجات دارد. پیتر در کنار همسرش مشغول کشاورزی است و از این کار لذت فراوانی می‌برد. وی معتقد است تصور زندگی بدون این فضا و فعالیت در زمینه باغبانی برای او غیرقابل تصور است. پیازی به بزرگی یک کوزه، هویجی همانند یک اختاپوس و... ازجمله محصولات عجیبی هستند که پیتر پرورش داده است. او هرساله در مسابقاتی که در زمینه کشاورزی برگزار می‌شود شرکت کرده و کارنامه درخشانی در این حوزه دارد.

۵ لباس زمستانی، ناجی زن چینی حین خودکشی شد

زن جوان اهل استان «آن هوئی» چین که با پرش به داخل یک رودخانه قصد خودکشی داشت ناکام ماند. لباس‌های زمستانی و ازجمله کاپشن این زن مانع به زیر آب رفتن وی شد و او را روی آب شناور نگه داشت. این اتفاق روز سه‌شنبه در رودخانه‌ای در نزدیکی شهر «فویانگ» رخ داد. هنگامی که امدادگران و آتش‌نشانان به محل حادثه رسیدند این زن را درحالی که روی آب شناور بود، یافتند. بلافاصله چند نفر از امدادگران وارد آب شدند و وی را از داخل رودخانه بیرون کشیدند. گروه اورژانس پزشکی بلافاصله این زن را به بیمارستان منتقل کرد. گفتنی است، در حادثه‌ای مشابه که در ماه فوریه در «گوانگ دونگ» چین رخ داد یک زن دیگر نیز تلاش کرد با پرش به داخل رودخانه به زندگی‌اش پایان دهد که به‌دلیل چاق‌بودن موفق به این کار نشد..

۶ کشف نوزاد ۴ماهه پس از ۱۵ سال در شکم مادرش

پزشکان هندی پس از انجام آزمایش، یک نوزاد چهارماهه را پس از گذشت پانزده سال در شکم یک زن پیدا کردند. این زن پس از دریافت نتیجه آزمایش دچار وحشت شد. وی که اکنون ۵۲ساله است، پانزده سال پیش پس از آنکه خانواده‌اش با بچه‌دار شدن دوباره‌اش مخالفت کردند اقدام به سقط نوزادش کرد؛ اما به‌دنبال دردهای مزمن در ناحیه شکم و همچنین حالت تهوع مداوم به پزشک مراجعه کرد و پزشک اقدام به آزمایش اسکن کرد. پس از انجام آزمایش، پزشکان متوجه حاملگی خارج از رحم این زن و درواقع حاملگی شکمی این زن شدند. سرانجام با انجام یک عمل جراحی که دو ساعت به‌طول انجامید این نوزاد از شکم این زن خارج شد.

۷ صحنه وحشتناکی که کودک خردسال در خانه با آن روبه‌رو شد

روز ۲۴ نوامبر، پلیس سیاتل آمریکا برای وقوع یک مورد اتفاق غیرمعمول به خانه‌ای در این شهر فرا خوانده شد. دختر خردسالی هنگام مراجعه به سرویس بهداشتی منزلشان، ناگهان با یک مار ۱,۵ متری روبه‌رو شده بود. بلافاصله خانواده وی با پلیس تماس گرفتند و درخواست کمک کردند. مادر این دختر در شرح ماجرا گفت: «بافریاد دخترم بلافاصله به سمت دستشویی دویدیم. یک مار واقعی بود. بلافاصله همسرم را صدا کردم. او نیز با پلیس تماس گرفت و درخواست کمک کرد.» پلیس پس از حضور در محل، این مار غیرسمی را از خانه آنان خارج کرد. گفته می‌شود پلیس باانتشار توییتی از صاحب مار خواسته است برای تحویل آن به اداره پلیس مراجعه کند.

۸ اظهارنظر جالب مجری مراسم قرعه‌کشی خطاب به ایرانی‌ها

مجری زن مراسم قرعه‌کشی جام‌جهانی ۲۰۱۸ روسیه، ماریا کوماندنایا با انتشار توییتی در توییتر خود خطاب به ایرانی‌ها نوشت: «ایرانی‌ها خوشحال هستید؟» گفتنی است، پیش از این ماریا کوماندنایا، مجری روسی مراسم قرعه‌کشی جام‌جهانی ۲۰۱۸ روسیه به سردار آزمون قول داده بود برای لباسش در این مراسم یک سورپرایز خواهد داشت. با وجود این که لباس مجری مراسم مناسب بود و قرعه‌کشی به‌طور کامل از شبکه ۳ سیما پخش شد، ممکن است ماریا کوماندنایا به‌دلیل قرارگرفتن ایران در گروه مرگ و ناراحتی ایرانیان از قرعه سخت این پست را منتشر کرده باشد.

۹ چشم ساهارا؛ پدیده‌ای در ابعاد ۵۰ کیلومتر

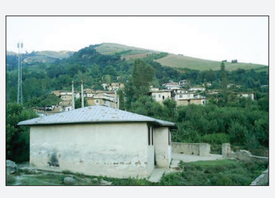
در کره زمین پدیده‌های گوناگونی رخ می‌دهد که برخی از آن‌ها با زیبایی خاص خود چشم همه را به‌سمت خود جلب می کنند. یکی از این پدیده‌های زیبا چشم ساهارا یا سازه ریجات است. این پدیده یک ویژگی جغرافیایی منحصربه‌فرد با قطر ۵۰ کیلومتری در نواحی صحرایی جمهوری موریتانی است. جغرافی‌دانان جهان علت وجود این پدیده را فعالیت‌های فرسایشی خاک دانسته‌اند.

۱۰ بالشی که سلامتی خواب را تأمین می‌کند

شرکت بالش‌سازی Medcline مشکل رفلاکس معده در خواب را برای بسیاری از کسانی که از آن رنج می‌برند حل کرده است. Medcline نام بالشی است که به شما اجازه می‌دهد خوابی سالم داشته باشید و به‌گونه‌ای طراحی شده است که دیگر اسید معده نمی‌تواند به مری بازگردد. این بالش طرحی به‌صورت شیب‌دار دارد که برای خوابیدن روی آن کافی است دست خود را از محل مخصوص رد کنید و سرتان را در قسمت مخصوص سری آن قرار دهید؛ بدین ترتیب دیگر کسی مشکل رفلاکس را در طول خواب نخواهد داشت.

۱۱ موبایل لوکس و گران‌قیمت لامبورگینی

گوشی جدید لامبورگینی همانند دیگر محصولات این شرکت، ارزان نبوده و کاربران برای داشتن آن باید دو هزار و ۵۰۰ دلار (هزار و ۹۰۰ یورو) پرداخت کنند. در این صورت، تنها تعداد محدودی از کاربران قادر به خرید این موبایل لوکس و بسیار نفیس خواهند بود. در ساخت آلفا وان از مواد غیرضروری همچون کولار، فلز مایع و چرم خالص (که یادآور مواد به‌کاررفته در خودروهای این شرکت است) استفاده شده تا کاربران با محصولی لوکس و البته جاه‌طلبانه روبه‌رو باشند. در نگاه اول، مردم این تلفن هوشمند را به‌عنوان یک محصول فریبنده یا زشت معرفی می‌کنند؛ اما نمی‌توان متمایزبودن گوشی آلفاوانِ در مقایسه با سایر اسمارت‌فون‌ها را انکار کرد. بهتر است بدانید آلفا وان مستقیماً توسط لامبورگینی تولید نشده و شرکتی مستقل با نام «Tonino Lamborghini»، مسئولیت طراحی و تولید آن را برعهده دار؛ با این حال در محصولات این شرکت و لوازم جانبی آن می‌توان میراث ایتالیایی‌ها و اصالت را پیدا کرد.



۱۲ بهشت گمشده ایران

توسعه روستاها و هجوم ویلاسازان به مناطق شمالی کشور باعث شده تا کمتر ردپایی از زندگی بکر روستایی دیده شود؛ اما هنوز روستاهایی در استان گلستان وجود دارند که بشود در آن‌ها به گذشته‌های دور بازگشت. روستای تاریخی ساسنگ یکی از آن روستاهاست. این روستا در مجاورت جنگل‌های هیرکانی طبیعت زیبا و خیره‌کننده‌ای دارد. طی یکی دو سال گذشته آبشارهای روستا توجه گردشگران زیادی را به خود جلب کرده و با راه‌اندازی اقامتگاه بوم‌گردی، ساسنگ مقصد گردشگران شده است. در این روستا تلاش می‌شود گردشگران علاوه بر احترام به جامعه محلی، حافظ محیط‌زیست هم باشند و خدشه‌ای به بستر بکر روستا و طبیعت اطراف آن وارد نشود. این روستا در استان گلستان و در نزدیکی مینودشت واقع شده و در مسیر جاده آزادشهر به مینودشت است.

عکس روز

جشنواره بین المللی تئاتر کودک و نوجوان

منبع: مهر

روان‌شناسی

عادت‌های عالی در خود ایجاد کنید

مرضیه ربیعی/سردبیر
mr3150110@gmail.com

ابتدا به عادت‌های خود شکل دهید؛ سپس عادت‌ها به شما شکل خواهند داد. چه عادت‌های خاصی در تفکر و عمل به شما کمک می کنند تا بهترین عملکرد را داشته و در رشته خود برتر باشید؟ پرورش عادت‌های جدید یک مسئولیت دائمی برای هر فردی است و به قدری اهمیت دارد که نباید به حال خود رها شود؛ بلکه باید مدام روی آن کار کرد. واقعیت این است که همه دچار عادت‌های خود هستند. متأسفانه بسیاری از این‌ها مانند پرخوری و به تعویق انداختن کارها عادت‌های بدی هستند که آثار منفی بر زندگی به‌جا می‌گذارند. عادت‌ها تا حد زیادی تحت کنترل شما هستند. برخی عادت‌های انسان‌های بسیار موفق عبارت است از: وقت‌شناسی، مدیریت زمان عالی، انضباط، تمرکز شدید و تکمیل وظایف که می‌توانید از راه تکرار آن‌ها را به‌دست آورید، عاداتی که به شما کمک می کنند سریع‌تر پیشرفت کنید. به‌طورمعمول خود شما از عادت‌هایی که بیشترین تأثیر را بر پیشرفت‌تان دارند، آگاه هستید. هر نوع فعالیتی را که مکرر انجام دهید به‌صورت عادت جدید درمی‌آید و شما می‌توانید هرنوع عادتی را که مطلوب یا لازم بدانید در خود پرورش دهید؛ به‌طوری‌که این نوع عادت جزئی دائمی از شخصیت شما می‌شود. با تحت کنترل درآوردن فرایند ایجاد عادات جدید، آینده خود را تحت‌کنترل خود درمی‌آورید.

خانواده سالم

رایج‌ترین مشکلات زندگی زناشویی بعد از تولد فرزند

زوج‌های بسیاری بعد از تولد بچه، با مشکلات متعددی مواجه می‌شوند. شما و همچنین اعضای خانواده مانند والدین و همسرتان، می‌بایست برنامه زندگی خود را تغییر دهید و گاهی اوقات مجبور می‌شوید با مشکلات زندگی زناشویی بعد از تولد بچه دست‌وپنجه نرم کنید.

کارهای خانه: یکی از رایج‌ترین مشکلات زندگی زناشویی بعد از تولد بچه، کارهای خانه است. با داشتن بچه، کارهای خانه دو برابر می‌شوند. شما اکنون، هم کارهای خانه از قبیل پختن غذا، خرید مواد غذایی برای خانواده و تمیزکردن خانه را انجام می‌دهید و درعین حال، مراقبت از کودک و غذادادن و بازی‌کردن با او هم به کارهای شما اضافه شده است. در همان حال که شما مجبور هستید کارهای خانه را انجام دهید، شوهرتان هیچ کاری نمی کند و تمام وقتش را در خانه صرف تماشای تلویزیون، بازی و خوردن و نوشیدن می کند و این حس بسیار ناخوشایندی را به شما منتقل می کند. گاهی اوقات، به‌دلیل این مشکلات، با شوهرتان جروبحث می کنید. به‌طور کلی، خانم‌ها فکر می کنند وقتی کاری باید انجام شود، افراد مایل به انجام آن هستند. از طرفی دیگر، آقایان به درخواست‌های مستقیم بهتر پاسخ می‌دهند؛ بنابراین، به‌منظور حل این مشکل، می‌توانید با صحبت‌های مستقیم یا چسباندن لیستی از کارهای روزانه به در یخچال از همسرتان بخواهید که در انجام کارهای خانه به شما کمک کند یا حداقل از فرزندتان مراقبت کند؛ دراین‌صورت او می‌داند که باید چه کار کند.

سردی روابط: قبل از تولد بچه، شما و همسرتان یک رابطه عاشقانه با هم داشتید. گاهی باهم شام را در یک رستوران رمانتیک و زیر نور شمع صرف می کردید؛ اما، با تولد بچه همه‌چیز تغییر می کند. شما باید تمام کارها ازجمله رفتن سر کار، مراقبت از بچه، انجام کارهای خانه و... را انجام دهید. گاهی اوقات، رابطه شما خسته‌کننده و ملال‌آور می‌شود؛ علاوه‌براین، افکار مختلفی که بین شما و همسرتان ردوبدل می‌شود، باعث می‌شود احساس کنید رابطه شما و همسرتان به سردی گراییده است؛ بنابراین، به‌منظور حل این مشکل، باید در افکار، احساسات و همچنین، کارهای خانه با همسرتان شریک شوید.

پول: شکی نیست که درآمد رایج‌ترین و بزرگ‌ترین مشکلات زندگی زناشویی بعد از تولد بچه است که امکان دارد با آن مواجه شوید. یکی از بهترین راه‌حل‌ها این است که وقتی شما و همسرتان، هر دو کار می کنید، زندگی را با حقوق یک نفر ادامه دهید. حسابی جداگانه برای پولی که پس‌انداز می کنید، باز کنید. به‌جای بیرون غذا خوردن، بهتر است غذا را در خانه بپزید. شاید بهتر باشد پول کمتری را صرف رفتن به سینما، خرید لباس‌های نو و رفتن به تعطیلات کنید.

سبک‌های مراقبت از کودک: گفته می‌شود که سبک‌های مختلف، گاهی یکدیگر را خنثی می کنند. در این حالت، بهتر آن است که روش‌های تربیتی یکسانی را اتخاذ کنید؛ بااین‌حال، وقتی نیمه‌های شب با صدای گریه بچه از خواب بیدار می‌شوید، صحبت کردن از انضباط و تربیت، خواب و غذا کمی سخت می‌شود. گاهی اوقات، روشی را که شما برای آموزش الگوی خواب به کودک‌تان به کار می‌برید، ممکن است از دید همسرتان غیرقابل‌قبول باشد. در اینجاست که سبک‌های مراقبت شما با هم تعارض پیدا می کنند. با هم به گفت‌وگو بنشینید و نظرات خود را ابراز کنید و مناسب‌ترین روش را انتخاب و هر دو آن را دنبال کنید. یادتان باشد بچه همان‌قدر که متعلق به شماست به همسرتان هم تعلق دارد.

پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌ها: یکی دیگر از مشکلات زندگی زناشویی بعد از تولد بچه که با آن مواجه می‌شوید، پدر و مادرها یا به‌عبارت دیگر، پدربزرگ و مادربزرگ فرزندتان است. بسیاری مواقع، آنان نظرات متفاوتی درباره آموزش به بچه و مراقبت از او دارند؛ به‌همین‌دلیل، پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌ها در فهرست یکی از مشکلات زندگی بعد از تولد بچه قرار دارند. بهترین راه‌حل، رعایت حدود است. برخی اوقات، لازم است مؤدبانه به بزرگ‌ترها «نه» بگویید.

اینستاگردی

ساعد سهیلی و زیبا کرمعلی در نمایی از فیلم لاتاری، ساخته جدید محمدحسین مهدویان

سلفی امیریل ارجمند و همسرش یاسمینا باهر در یکی از کشور های همسایه

عکس پاییزی الهه‌خانم رضایی، مجری سال های کودکی دهه شصت و هفتادی ها

فریدون آسرایی در سفر به فرانسه و در کنار برج ایفل