نسل فردا

فردا از آن ماست

روزنامه سراسری صبح ایران

عضو انجمن صنفی روزنامه های غیر دولتی و تعاونی مطبوعات

آیین نامه اخلاق حرفه ای: http://www.nasle-farda.ir/html/item/6

یکشنبه | ۱۳ اسفند ۱۳۹۶ | سال بیست و ششم

شماره ۵۶۳۱ | ۴ مارس ۲۰۱۸ | ۱۵ جمادی الثانی ۱۴۳۹

۱۲ صفحه | ۱۰۰۰ تومان

Esfahan News | سپاهان | ورزشی | زندگی سالم

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: ۸۸۰۱۶۶۴۹ - ۸۸۳۵۶۳۰۸ - ۸۸۰۱۹۱۲۹ - ۰۲۱

فاکس: ۸۸۳۵۳۲۹۷-۰۲۱

روابط عمومی: ۸۸۳۵۶۲۸۱-۰۲۱

دفتر اصفهان: میدان احمدآباد، ابتدای خیابان شهید مفتح (بهرام)

ساختمان امام رضا(ع) تلفن: ۳۲۲۷۴۵۰۶-۰۳۱

توزیع تهران: موسسه مطبوعاتی نسل فردا ۸۸۰۱۹۱۲۹-۰۲۱

امور شهرستانها: فاکس: ۸۸۹۷۶۸۸۳-۰۲۱

۸۸۹۷۶۸۸۱ - ۸۸۹۹۱۹۲۷-۰۲۱

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 و هر که خشم خود را باز دارد، خداوند خشمش را از او باز دارد.

وصیت نامه شهید

فرمانده نظامعلی فتحی: خدایا امیدوارم توانســـته باشم با خون خود جزو خون‌هایی که چون سیل درخت اسلام را آبیاری می کنند، باشم. خدایا از تو می‌خواهم که به مادران امین به مادرانی که امانت تو را به خودت تحویل داده‌اند صبر و شکیبایی عطا کنی.

گلدار روز گل

زنون:
با تقوا و خوبی می توان سعادت آفرید.

وب گردی

۱ فیفـــا پرهیجان ترین ورزشگاه جام جهانی ۲۰۱۸ را معرفی کرد

کالین اسمیت، مدیر دپارتمان رقابت‌های فیفا پس از بازدید از ورزشـــگاه تازه‌ســـاخت روستوف در جمع خبرنگاران گفت: تمام صندلی‌های ورزشگاه روستوف به اندازه کافی نزدیک به زمین بازی هستند. اتفاقی که باعث ایجاد اتمسفر کاملی می‌شود و هواداران فوتبال تمام هیجان، اتمسفر و اتفاق‌های درون زمین را تجربه خواهند کرد.وی افزود: شاید شما محیط پیرامونی ورزشگاه را دوست نداشته باشید؛ اما روستوف واقعا یک ورزشگاه بزرگ فوتبال است و تمام صندلی‌ها در نزدیک‌ترین بخش به زمین بازی قرار دارند. شما تمام هیجان و اتمسفر بازی را به خوبی احساس خواهید کرد. من از ورزشگاه روســـتوف خوشـــم آمد و البته هنوز باید برای دریافت امتیازهای بیشـــتری، فعالیت‌های دیگری در آن صورت بگیرد. هیئت فیفا به طور کلی آمادگی ورزشگاه روستوف را برای میزبانی از جام جهانی ۲۰۱۸ مورد تائید قرار داد.

آلکسی سورخین، رئیس روسی کمیته ســـازماندهی جام جهانی ۲۰۱۸ نیز گفت: کارهای ورزشگاه روســـتوف به زودی پایان خواهد یافت و بهره‌برداری می‌شود.جام جهانی ۲۰۱۸ فوتبال در روزهای ۲۴ خرداد تا ۲۴ تیر ماه ۱۳۹۷ در ۱۲ ورزشگاه ۱۱ شهر روسیه با شرکت ۳۲ تیم برگزار خواهد شد.

۲ کشف «محور پیری» در کرمی کوچک!

محققان دانشـــگاه میشیگان توانسته‌اند کشـــف کنند که چگونه مغز و روده در همراهی با یکدیگر، پیری را در سراسر بدن هماهنگ می کنند.

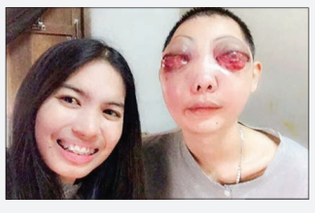
محققان با ترکیب دو زمینه در دسترسِ وجود کرم C.elegans و نقشه‌های موجود از مغز آن، شیوه هماهنگی مغزَ و روده را برای حرکت به سمت پیری کشف کرده‌اند.

این محققان با استفاده از اطلاعات دقیق سیستم عصبی کرم «سی.الگانس» روندی را کشـــف کرده‌اند که آن را «محور پیری» نامیده‌اند. سیستم یا روند مذکور دو نوع نورون یا رشته عصبی را در مغز کرم درگیر می‌سازد که تغییرات حرارتی را پردازش می کند. سپس اطلاعات را برای عمل کردن پروتئینی با روش‌های متفاوت به روده می‌فرســـتد. چنین واکنشی بر طول عمر کرم اثر می گذارد. یکی از این رشته‌های عصبی به سرما و دیگری در نقطه‌ای متضاد به گرما حساس است؛ وقتی دما کاهش می‌یابد، سروتونین در روده کرم آزاد می‌شود و پیامی برای افزایش فعالیت پروتئینی موسوم به DAF-۱۶ ارسال می‌شود. این عمل تنظیمی با افزایش طول عمر ارتباط دارد. نورون دیگر در کارکردی متضاد، با احساس افزایش گرما ماده‌ای شیمیایی همانند انسولین را در روده آزاد می کند که DAF-۱۶ را مســـدود کرده و طول عمر را کاهش می‌دهد. گروه مطالعاتی متوجه شدند که این سیگنال‌ها از روده به قسمت‌های دیگر بدن کرم هم انتقال می‌یابند. به گفته آن‌ها این اولین بار است که مشخص می‌شـــود ارگان‌های متفاوت بدن چگونه با یکدیگر بـــرای تنظیم طول عمر فعالیت و همراهی می کنند.

از آنجا که بخش‌های زیـــادی از این پازل در حیوانـــات دیگر هم وجود دارد، دانشمندان معتقدند چنین یافته‌ای حتی در انسان‌ها هم ممکن است وجود داشته باشد.

۳ پرتاب خودروی مدیرعامل شرکت اسپیس ایکس به فضا

پرتـــاب خـــودروی مدیرعامـــل شـــرکت اسپیس ایکس توســـط این شرکت به اعماق فضا، کار خارق‌العاده‌ای بـــود که برای اولین بار در تاریخ انجام شد؛ اما به گفته دانشمندان دانشـــگاه "پـــردو"(Purdue)، این خودروی اســـپرت برقی و راننده مانکن پلاستیکی آن احتمالا کثیف‌ترین جسم بدون سرنشین باشد که تا به حال به فضا پرتاب شده است و تعداد زیادی از باکتری‌ها را حمل می کند که می‌توانند یک روز مریخ را آلوده کنند. "جی ملوش"(Jay Melosh)، اســـتاد علوم زمین، جو و سیاره‌ای در دانشگاه "پردو" می گوید: اگر زیســـت‌بومی در مریخ وجود داشته باشد، اکنون با تسلا رودستر در معرض خطر نابودی قرار گرفته است. "ملوش" می گوید: حتی اگر فضای بیرونی این خودرو با تابش اشعه تمیز شده بود، باز هم موتور آن کثیف است. خودروها تمیز نیستند و حتی اگر تمیز هم باشند، باز هم تفاوت زیادی میان تمیز بودن و استریل بودن وجود دارد.



۴ عشقی که سرطان نیز حریفش نشد

زن جـــوان تایلندی بـــا نام "آتیتایـــا چامکیو" با عشـــق زیادش همه را حیـــرت زده کرده است.

ایـــن زن علی‌رغـــم اینکـــه نامزدش "پوه" با یک تومور سرطانی وحشتناک دست و پنجه نرم می کند و سرطان تمام صورت و به‌خصوص چشم‌های او را پوشانده و به شکلی عجیب در آورده؛ اما حاضر نیست او را ترک کند. علی‌رغم اینکه پزشکان اعلام کرده‌اند که سرطان عجیب این مرد جوان هیچ گونه درمان شیمیایی یا رادیو تراپی ندارد؛ اما نامزدش امیدوار است معجزه‌ای رخ دهد و مرد مورد علاقه‌اش از این بیماری مهلک جان سالم به در ببرد.

۵ ازدواج عجیـــب با درختان در مکزیک!

جمعی از زنان مکزیکی برای حمایت از محیط زیست، در اقدامی نمادین با درختان شهر «اواچـــاکا» ازدواج کردند. در تصاویر منتشر شده از این مراسم در شبکه‌های مجازی، زنان با لباس عروس و دسته گل در کنار درختان ایستاده و با آن‌ها عکس عاشقانه انداخته‌اند.به گفته بومیان، بسیاری از درختان جنگل‌های این منطقه از سوی باندهای خلافکار بارها قطع یا سوزانده شده‌اند. زنان امیدوارند با این کار بتوانند گامی مثبت در راستای حمایت از محیط زیست بردارند.

۶ شاهزاده جذاب متولد شد

یک کودک مجارستانی باموهای کاملا سفید متولد شده است! سفیدی مو در نوزادان پدیده‌ای بسیار نادر است. به این کودک لقب شاهزاده جذاب داده‌اند.

۷ نخســـتین راننده تاکســـی زن در افغانستان

«سارا بهایی»، یک زن افغان از ایالت بلخ است که در مصاحبه با اسپوتنیک درباره رانندگی با تاکسی که شـــغل مورد علاقه اوست، سخن گفته است. سارا مطمئنا نخستین راننده تاکسی زن در افغانستان پس از تضعیف سلطه داعش و طالبان در این کشور است. او از اتباع شهر مزارشریف، بلخ است و همان جا زندگی و کار می کند. سارا رانندگی را از همسایه‌اش آموخت و پس از دریافت گواهینامه رانندگی، کار خود را به عنوان راننده تاکسی آغاز کرد. انتخاب چنین شغلی تصادفی نبود. او قصد داشت با شغل رانندگی تاکسی ثابت کند که زنان نیز می توانند خرج خانواده‌شـــان را بدهند. او در این باره گفت: برای انتخاب حرفه رانندگی تاکسی، دلایل مختلفی دارم. نخست اینکه، می خواستم ثابت کنم زنان افغان می توانند درآمد داشته باشند و نیازهای خانواده‌شان را تامین کنند. دوم اینکه، قصد دارم با تحقیر شدن زنان راننده از سوی مردان، مقابله کنم. سارا تا به امروز موفق شده است، کلیشه‌ها در جامعه افغانستان را پشت سر بگذارد. او ادامه داد: در نخستین روزهای کاری، مدام از سوی رقبای مرد تهدید می‌شدم. لاستیک ماشینم را سوراخ می کردند تا من را از ادامه کارم بازدارند. ولی مجبور شدم خشن شوم و همانند خودشان برخورد کنم. در نهایت، آن‌ها مرا به عنوان یک همکار پذیرفتند. سارا معتقد است زنان افغان توانا هستند و اگر اراده نشان دهند می توانند در این جامعه موفق شوند.

۸ آبشـــار یخ زده در اسلواکی

دمای منفی بیســـت درجه در اسلواکی منجر به یخ زدن یکی از آبشارهای این کشور شده که عرض آن حدود ۳۰ متر برآورد شده است. ارتفاع این آبشار ۱۴ متر و عرض آن حدود ۳۰ متر برآورد شده است.

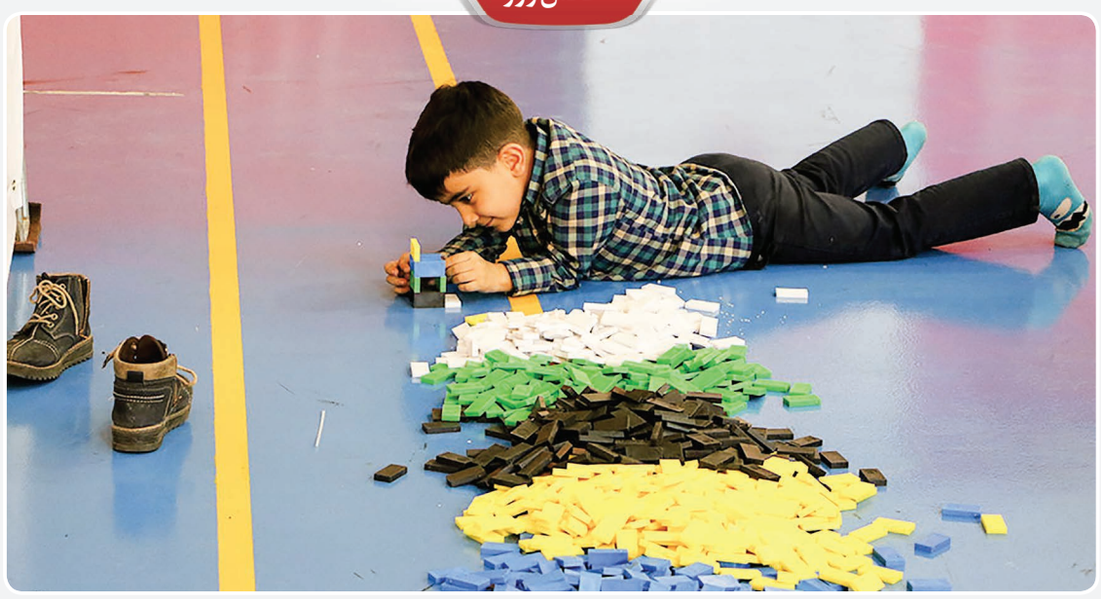
۹ شباهت عجیب یک شـــهر باســـتانی به مادربورد کامپیوتر

تئوتیئواکان شهری باستانی واقع در حوزه آبگیر مکزیک بوده که متشـــکل از هرم‌های بزرگ با معماری خاص است. این شهر در شمار پربازدیدترین مناطق مکزیک قرار دارد و از سال ۱۹۸۷ نیز در لیست میراث جهانی یونسکو جای گرفته است. اگر سوار بر هواپیما از بالا به این شهر نگاه کنید، آن را به‌طرز اسرارآمیزی مشابه مادربورد کامپیوتر با دو تراشه پردازش عظیم خواهید یافت؛ مقصود از پردازنده‌ها همان هرم‌های بزرگ شهر است: هرم خورشید و هرم ماه. طبق اظهارات باستان شناسان، طراحی پیشرفته تئوتیئواکان نشان می دهد که سازندگان آن نه تنها با دانش معماری آشنا بوده‌اند، بلکه در علوم پیچیده دیگر همچون ریاضیات و نجوم نیز تبحر خاصی داشته‌اند. اگرچه ممکن است وجه تشابه تئوتیئواکان به مادربورد کامپیوتر، چندان سبب برانگیختگی قوه تخیل مخاطب نشود، اما قطعا استفاده از مقادیر زیاد میکا در ساختارهای این شهر توجه هر فردی را به خود جلب خواهد کرد. با یقین می توان گفت که میکا برای دکوراسیون و بهبود نمای ظاهری سازه‌ها، مورد استفاده قرار نگرفته؛ زیرا نمی توان آن را رویت کرد. از این رو واضح است که ماده معدنی مذکور برای اهداف دیگری در این آثار باستانی گنجانده شده است. میکا هنگامی که در معرض الکتریسیته، نور، رطوبت و دماهای بسیار بالا یا بسیار پایین قرار می گیرد، پایداری خود را به طرز شگفت انگیزی حفظ می کند. از طرفی خواص الکتریکی منحصر به فرد میکا شامل عایق الکتریکی، استفاده به عنوان یک دی الکتریک همچنین قابلیت پشتیبانی میدان الکترواستاتیک بدون انتشار انرژی زیاد به صورت گرما خواهد بود. این کانی تا دمای ۵۰۰ درجه سانتیگراد پایدار بوده و مقاومت مناسبی نیز در مقابل پدیده تخلیه کرونا از خود نشان می دهد.

۱۰ کهن ترین فســـیل جهان بـــه قدمت ۱،۶۰۰،۰۰۰،۰۰۰ سال!

پژوهشگران با بررسی سنگواره‌ای به قدمت ۱،۶ میلیارد ســـال که در مناطق مرکزی هندوســـتان کشف شـــده، دریافته‌اند که این فسیل حاوی حباب‌های اکسیژن ناشی از فعالیت میکروب‌های اولیه در زمین است. در این فسیل، حباب‌های اکسیژن بر اثر فعالیت میکروب‌های کوچک به وجود آمده‌اند. این میکروب‌ها روزگاری بسیار دور و زمانی که زمین حدود دوسوم عمر خود را پشت سر می گذاشت (زمین امروز حدود ۴،۶ میلیارد سال عمر دارد)، در آب‌های کم عمق دریاها زندگی می کردند و در زمان خود، جزو معدود گونه‌های حیات نخستین روی زمین به شمار می‌رفتند. پژوهشگران علوم زمین شناسی و متخصصان حیات نخستین در کره زمین، این فسیل را به همراه حباب‌های اکسیژن شکل گرفته در آن تجزیه و تحلیل و تصاویر آن را مستندسازی کرده‌اند. به گفته دانشمندان، این فسیل‌ها بسیار شگفت‌انگیزند؛ زیرا وضعیت میکروب‌هایی را نشان می دهند که نه تنها جزء اولین گونه‌های شکل گرفته حیات در کره زمین محسوب می‌شوند، بلکه با فعالیت خود، سیاره ما را به محیطی با تنوع بسیار زیاد و مناسب برای زندگی انواع موجودات تبدیل کرده‌اند.

عکس روز



اولین المپیاد ملی بازی های فکری دانش آموزان در شیراز

منبع باشگاه خبرنگاران

روانشناسی

شش راه برای ساده کردن زندگی

مرضیه ربیعی/سردبیر
mr3150110@gmail.com

از همین امروز شـــروع به ســـاده کردن کار و زندگی شخصی‌تان کنید. این کار را به عنوان یک هدف در نظر بگیرید و برایش برنامه ریزی کرده و هر روز روی آن کار کنید. برای شروع، این روش‌ها را می‌توان به کار برد:

۱) زندگی‌تان را ســـاماندهی کنید قبل از شـــروع، فضای محل کارتان را مرتب کنید. کارهای اضافی را روی زمین بگذارید؛ هر بار یک کار روی میزتان قرار داشته باشد.

۲) با سطل زباله به سراغ نوشته‌های خود بروید. آن‌ها را بررسی کنید و مطالب به درد نخور را دور بریزید؛ زیرا بسیاری از آن‌ها دیگر فاقد ارزش هستند.

۳) برای ایجاد لحظات سکوت در زندگی‌تان بعضی کارها را نکنید. در برابر وسوسه روشن کردن رادیو در منزل یا اتومبیل، مقاومت کنید. زمان‌هایی را برای خود ایجاد کنید که سکوت برقرار باشد تا ذهنتان به آرامش برسد و بتواند بهتر عمل کند.

۴) هر روز تنهایی را تمریـــن کنید. روزانه نیم تا یک ساعت تنها باشید و اجازه دهید که ذهنتان استراحت کند. نفس عمیق بکشـــید و بگذارید افکارتان از یک موضوع به موضوعی دیگر بدون فشـــار و جهت دهی شناور باشد. تمرین تنهایی روزانه می‌تواند زندگی شما را متحول کند. هر کس که این پیشنهاد را به کار بسته، جهش بزرگی در ارتقاء کیفی زندگی‌اش احســـاس کرده است.

۵) خود را متعهد کنید که ایـــن کارها را انجام دهید. برای اینکه زندگی‌تان را ساده کنید کاری بکنید هر کاری ولی فوری همین که اولین قدم را بردارید خود به خود به انجام سایر اقدامات ترغیب می‌شوید و در زمانی بســـیار کوتاه زندگی‌تان را کاملا تحت کنترل می‌گیرید.

۶) اتومبیل، کمد و هر جا که به نظرتان آشفته می‌رسد را وارسی کنید و خود را از هرچه که از مد افتاده یا غیر قابل استفاده و غیرضروری است، خلاص کنید. وسایل اضافی خود را به افراد محتاج اهدا کنید. زندگی‌تان را ساده، مرتب، تمیز و با سلیقه نگهدارید.

خانواده سالم

روش‌های برخورد با کودک حسود

حسادت در کودکان اتفاق عجیبی نیست و بســـیاری از کودکان، این حـــس را تجربـــه می کننـــد؛ امـــا متخصصـــان توصیـــه می کننـــد با روش‌های زیر سعی کنید به کودک کمک کنید که حس خود را کنترل کنـــد و به جای حســـادت، غبطه را جایگزین کند تا او را به تلاش بیشـــتر وادارد نه آسیب رســـاندن به خودش و دیگران!

احساسات کودک را بشناسید

ســـعی نکنید حســـادت کودک را محکوم کنید. این روش، فایـــده‌ای برای او ندارد. کودک وقتی ببیند به احساس او توجهی نمی کنید و انگار خواسته او را نمی‌شنوید، بلندتر داد می‌زند تا به او توجه کنید. بنابراین سعی کنید به کودک نشان دهید که به احساس او اهمیت می‌دهید. مثلا به او بگویید می‌دانم برایت سخت است که وقتی من خواهر کوچکت را می‌خوابانم، تو خودت لباس‌هایت را عوض کنی؛ اما اگر کمی صبر کنی می‌توانم به تو کمک کنم.

بر توانایی‌هایش تکیه کنید

اغلب کودکان، خود را با خواهر و برادرشان مقایسه و به آن‌ها حسادت می کنند. درباره وسایل شاید بتوانید با همسان خرید کردن، این حس را کمتر کنید؛ اما درباره توانایی‌های فردی که معمولا متفاوت است، نقش شما بسیار حساس‌تر می‌شود. در این باره بهتر است بر توانایی‌های فردی آن‌ها بدون اینکه مقایسه‌ای انجام دهید، تاکید کنید و نشـــان دهید که به این توانایی‌ها افتخار می کنید و البته بدون مقایسه هر کدام را به خاطر یک خصوصیت خاص تحسین کنید.

در همه چیز عدالت را رعایت کنید

وقتی برای یکی از فرزندانتان خرید می کنید، مطمئن باشید که خواسته‌های دیگری هم از نظرتان دور نمانده است تا می‌توانید سعی کنید بریگانه بودن آن‌ها در نوع خود تاکید کنید. مثلا اگر یکی از آن‌ها فوتبالیست خوبی است و دیگری خوب نقاشی می کشـــد، می‌توانید برای یکی توپ فوتبال و برای دیگری مداد رنگی تهیه کنید و علت این تفاوت را هم گوشزد کنید.

مراقب رفتار و گفتارتان باشید

وقتی کودکی دارید که به نوزاد حسادت می کند، یادتان باشد که کودک بزرگ‌تر را با حرف‌هایتان علیه کودک کوچک‌تر تحریک نکنید.

احساسات خود را بیشتر بیان کنید

اگر فرزندتان به خواهر و برادر کوچک‌ترش حسادت می کند، ابراز محبتتان را نسبت به او بیشتر کنید. مثلا در طول روز بیشتر او را بغل کنید و در هر زمانی که می‌توانید به او توجه کرده و با او حرف بزنید و بازی کنید. وقتی او از خواهر و برادر کوچک‌ترش مراقبت می کند و با آن‌ها خوش رفتاری می کند، او را تشویق کنید.

الگو باشید

به او نشان دهید که چگونه با دیگر کودکان رفتار کند. مهربانی با کوچک‌ترها و مراقبت از آن‌ها را با رفتارتان به او یاد بدهید. تنها گفتن کافی نیست. او از رفتار شـــما یاد خواهد گرفت که با کوچک‌ترها چگونه برخورد کند. وقتی کودک به خواهر و برادر کوچکش نزدیک می‌شود و ســـعی می کند با او بازی کند، مدام او را تهدید نکنید و نترســـانید؛ بلکه از این زمان برای یاد دادن رفتار با کودک بهره ببرید.

انضباط قاطعانه داشته باشید

به کودکانتان بفهمانید که باید به همدیگر احترام بگذارند و برای برداشتن اموال یکدیگر از هم اجازه بگیرند. اگر اتاق مجزا دارند، به آن‌ها بگویید که لازم است برای ورود به اتاق یکدیگر اجازه بگیرند و سپس وارد شوند.

اینستاگردی

امید علومی، امید جهان و حامد پهلان در افتتاحیه یک نمایشگاه ماشین

سلفی محسن کیایی در کنار سحر خواهری و امین بهترین، در پشت صحنه مجموعه ساخت ایران ۲

میناساداتی در حال گشت و گذار و تفریح در باکو

تهمورس پورناظری این عکس از خودش را به اشتراک گذاشته است