نسل فردا

روزنامه سراسری صبح ایران

فردا از آن ماست

دوشنبه | ۱۰ اسفند ۱۳۹۴ | سال بیست و پنجم | شماره ۵۰۷۱ | ۲۹ فوریه ۲۰۱۶ | ۲۰ جمادی الاول ۱۴۳۶ | ۱۶ صفحه | ۱۰۰۰ تومان

دمای هوا

امروز: ۱۸ ۱۳

فردا: ۱۶ ۸

تهران

آب و هوا: بارش پراکنده

شناسنامه روزنامه اجتماعی - سیاسی - ورزشی

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: مهندس رضا محزونیه
سر دبیر: مرضیه ربیعی
دفتر: تهران، بزرگراه جلال آل احمد، بین خیابان کارگر و اتوبان چمران، کوی پروانه، پلاک ۲ واحد۱ تلفن: ۸۸۰۱۹۱۲۹ - ۰۲۱
فاکس: ۸۸۳۵۳۲۹۷ - ۰۲۱
روابط عمومی: ۸۸۳۵۶۲۸۱ - ۰۲۱

دفتر اصفهان: میدان احمدآباد، ابتدای خیابان شهید مفتح (بهرام) ساختمان امام رضا(ع) تلفن: ۳۲۲۷۴۵۰۰ - ۰۳۱
روابط عمومی: تلفن: ۳۲۲۷۴۷۵۴ - ۰۳۱ فاکس: ۳۲۲۷۴۵۱۴ - ۰۳۱
سازمان آگهی های اصفهان: ۳۲۲۷۴۵۱۸ - ۳۲۲۷۴۵۱۷ - ۰۳۱
۳۲۲۷۴۵۱۲ - ۳۲۲۷۴۵۰۶ - ۰۳۱
فاکس بازرگانی اصفهان: ۳۲۲۷۴۵۱۱ - ۳۲۲۷۴۵۰۷ - ۰۳۱

توزیع تهران: موسسه فرهنگی هنری راه زندگی: ۶۶۶۲۲۶۱۱ - ۰۲۱
امور شهرستانها: ۶۶۹۶۴۹۵۱ - ۶۶۹۶۴۹۵۸ - ۰۲۱
لیتوگرافی و چاپ: گلریز: ۶۶۷۹۵۳۴۸ - ۰۲۱
امور مشترکین اصفهان: ۳۲۲۷۴۵۰۸ - ۰۳۱
تلفن گویا: ۳۲۲۷۴۵۰۵ - ۰۳۱

همه خوبی ها را در بریدن طمع از آنچه در دست مردم است دیدم. امام سجاد (ع)

وب گردی

۱ رونمایی از کوچک ترین سهامدار بورس

ملینا مهدی فرد، در روز ۱۸ بهمن ۹۴ متولد شده و پدرش ۸ روز پس از تولد وی برایش کد سهامداری اخذ کرده است و در تاریخ ۲۷ بهمن ماه با خرید سهام فولاد مبارکه نزد کارگزاری بانک صادرات رسما سهامدار شده است. حمیدرضا مهدی فرد پدر وی در این باره می گوید: انگیزه من از این کار، ترسیم آینده ای روشن برای دخترم همچنین ترغیب مردم به سرمایه گذاری در بازار سرمایه در جهت کمک به رونق اقتصادی کشور است."

۲ پسر پر حاشیه تلگرام آزاد شد

مرد جوانی که انتشار تصاویرش با دختران در تلگرام، وی را در برابر اتهام سنگینی قرار داده بود؛ خلاف شایعات به اعدام محکوم نشده است. سردار هادیان فر فرمانده پلیس فتای ایران، صبح دیروز در جمع خبرنگاران با تکذیب شایعه حکم اعدام این مرد ۲۶ ساله گفت: پرونده این متهم در واقع پیچیده شده است، وظیفه پلیس سایبری مستندسازی و تشکیل پرونده قضایی و تحویل آن به دادگاه بود که انجام شد. وی افزود: این متهم در حال حاضر با سپردن وثیقه و سند تا روز دادگاه که حکمش معلوم شود، آزاد است و هنوز هیچ رأیی برایش صادر نشده و حکم اعدام وی شایعه است.

۳ افراد دیابتی با خیال راحت چغندر بخورند

افراد دیابتی همواره در خوردن یک ماده خوراکی، محتاطانه عمل می کنند. از آنجایی که برخی از سبزیجات حاوی مقدار بالای

شاخص گلایسیمیک بوده و موجب افزایش قند خون می شوند، برخی از سبزیجات مغذی هم به همین دلیل از رژیم غذایی این افراد کنار گذاشته می شوند که یکی از آنها چغندرقند است. از آنجایی که این گیاه، مملو از قند طبیعی است، بسیاری از افراد دیابتی از مصرف آن دوری می کنند، اما این گیاه فواید بسیار زیادی از جمله فیبر، پتاسیم و فولات است که برای هر فرد مبتلا به دیابت خوب است.

۴ کتاب تکانی کنید

این روزها فصل خانه تکانی است و کتابخانه و انباری هم احتمالا جزو مقاصد خانه تکانی هستند، اگر در خانه تکانی به کتاب های قدیمی و خوانده شده رسیدید، دورشان نریزید، آنها را نذر کنید. گروهی از جوانان پایتخت طرحی را پیشنهاد و اجرا کرده اند تا کتاب هاب خوانده شده به جای خاک خوردن گوشه کتابخانه و انباری، برسد به دست کسانی که با وجود اینکه به مطالعه علاقه مند هستند، کتاب کافی در دسترسشان نیست. روستاها و کتابخانه های روستایی، سازمان های مردم نهاد، موسسات حمایت از کودکان بدسرپرست و بی سرپرست و حتی دانشگاه های کوچک شهرستان ها مقصد کتاب هایی است که در «نذر کتاب» اهدا خواهند شد. هدف این طرح، رساندن کتاب ها به جایی است که به آنها نیاز هست؛ جایی که خواننده علاقه مند وجود دارد، اما کتاب کم است.

گفتمان

اگر پیغمبر اسلام زنده بودند، امروز چه می کردند؟

شهید مطهری: درباره چه مسئله ای می اندیشید؟ والله و بالله قسم می خورم که پیغمبر اکرم در قبر مقدسش امروز از یهود می لرزد. این یک مسئله دو دو تا چهار تاست. اگر کسی نگوید، گناه کرده است، من اگر نگویم و الله مرتکب گناه شده ام، هر خطیب و واعظی اگر نگوید، مرتکب گناه شده است. گذشته از جنبه اسلامی، فلسطین چه تاریخچه ای دارد؟ قضیه فلسطین مربوط به دولتی از دولت های اسلامی هم نیست، مربوط به یک ملت است، ملتی که او را به زور از خانه اش بیرون کرده اند...

عکس روز

مراحل تبدیل شدن کرم به پروانه ای زیبا. منبع: (Solent News)

یادداشت

نی، حکایت یک انسان کامل

دکتر حسین علیان
مدیر مرکز متانا

بشنو از نی چون حکایت می کند
از جدایی ها شکایت می کند

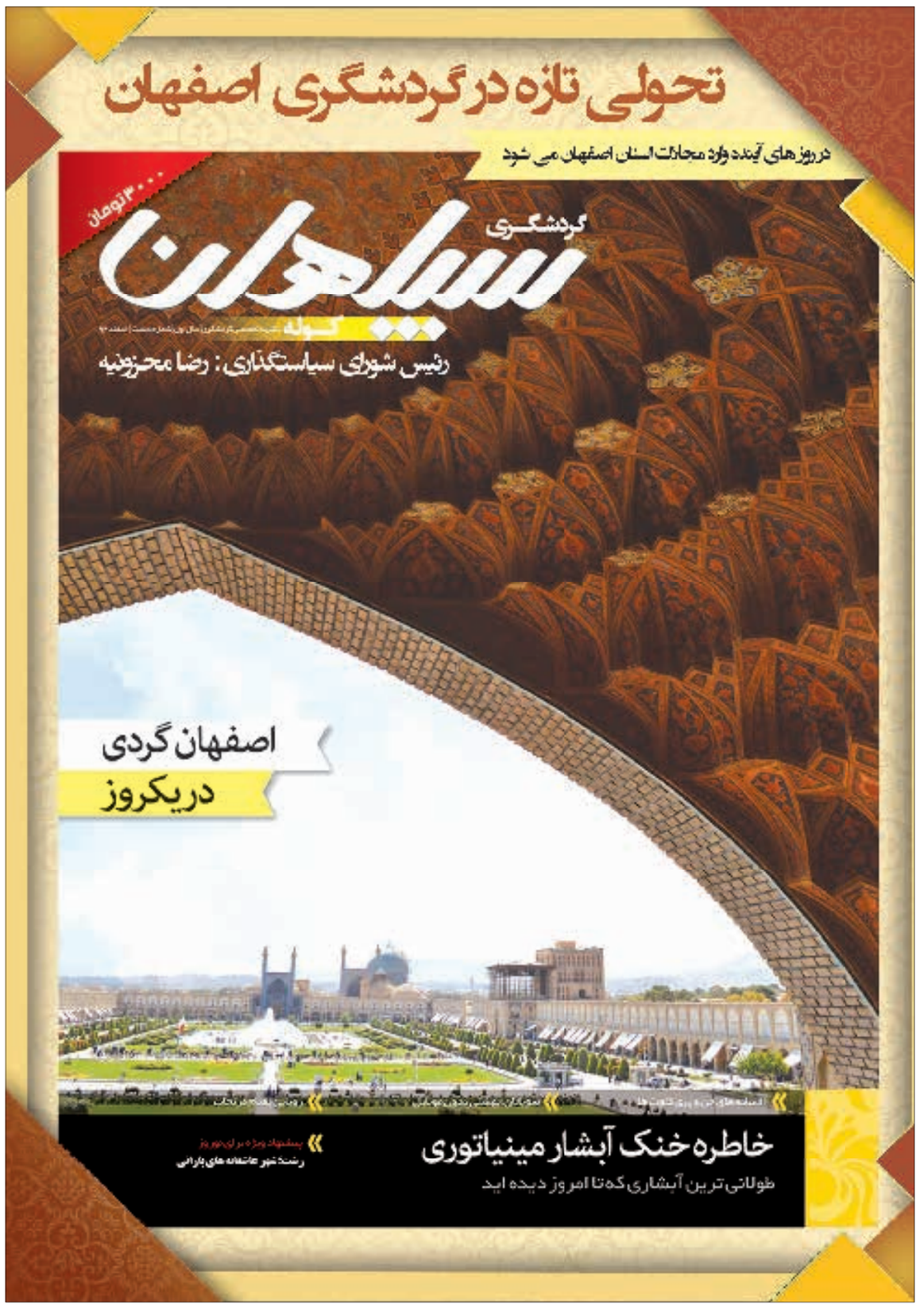
نی در این شعر منظور انسان کاملی است که در مسیر تعالی، راهنمای ما خواهد بود و به همین دلیل باید از حکایت هایش در مسیری که رفته برای ما بگوید. مهم این است که حکایت های نی و شکایت هایش از جدایی را خوب بشنویم و در ما موثر واقع شود. حال سوال پیش می آید که چرا نی؟ شاید بتوان چند دلیل برشمرد: اول آنکه صدای نی صدای خاصی است و نغمه عرفانی خاص و سوز عجیبی به همراه دارد. دوم اینکه نی، تو خالی است و به قول عرب ها، اجوف است و به عکس چوب که توپُر است، درونش تهی است و به همین دلیل صدا تولید می کند؛ البته به شرطی که روی لب های فردی قرار بگیرد که در آن بدمد و متناسب با احساسش صداهای مختلفی تولید کند، دلیل سوم انتخاب نی این است که مولانا به ساز نی علاقه زیادی داشته و در اوقات خاصی، نی می نواخته است.

روانشناسی

حفظ حرمت در زندگی

دکتر افشین طباطبایی
پژوهشگر اجتماعی

حفظ و پاسداری از حرمت زناشویی در روابط زن و شوهرها مسئله بسیار مهمی است. اگر زن و شوهر حرمت یکدیگر را در زندگی مشترک حفظ نکنند و پرده های حرمت بینشان فرو ریزد، در حقیقت بنای زندگی زناشوییشان با خطر زوال و سُستی و انهدام مواجه می شود.

حرمت؛ یعنی دیوار حائل؛ یک پرده حیا؛ سدی که مانع می شود تا بسیاری از خطرها وارد حریم زندگی زناشویی شود. مثل دیواری که دور خانه می کشیم تا غریبه ها نتوانند وارد حریم خصوصی ما شوند؛ یعنی خود را به نوعی از گزند آسیب غیر، حتی در نگاه محفوظ می داریم و اجازه ندهیم عوامل مخرب وارد حریم زناشویی ما شوند، به بیان روشن تر باید کانون خانواده را توسط دیواری حائل حفاظت کنیم.

برای حفظ استحکام و قوام زندگی زناشویی، زن و مرد باید بیش از هر کس دیگری، مراقب حرمت ها و حریم های یکدیگر باشند. یکی از مولفه هایی که همواره می تواند حرمت زن و مرد را حفظ کند، «گذشت» است. با مؤلفه گذشت و بخشش که بسیار قدرتمند است زن و مرد می توانند از این حریم، دیواره و سد حفاظتی که به دور زندگی زناشوییشان کشیده اند، مراقبت بیشتری کنند. اگر مسئله بخشش نباشد، مرتبا هر روز ممکن است به این دیواره و پرده حفاظتی، آسیب وارد شود.