نسل فردا

روزنامه سراسری صبح ایران

فردا از آن ماست

Nasle farda

عضو انجمن صنفی روزنامه های غیر دولتی و تعاونی مطبوعات

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

پنجشنبه | ۱۳ مهر ۱۳۹۶ | سال بیست و ششم

شماره ۵۵۱۲ | ۵ اکتبر ۲۰۱۷ | ۱۴ محرم ۱۴۳۹

۱۶ 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: ۶۶۶۲۲۶۱۱ـ۰۲۱

امور شهرستانها:
۶۶۹۷۳۶۷۸ - ۶۶۹۷۳۷۱۴ - ۶۶۴۶۱۷۷۰ - ۰۲۱

لیتوگرافی و چاپ:
گلریز: ۶۶۷۹۵۳۴۸ـ۰۲۱

وب سایت روزنامه نسل فردا:
http://www.naslefarda.net

پیام کوتاه: ۳۰۰۰۷۲۳۲

اینستاگرام: naslefardanews

تلگرام: naslfarda

حدیث روز

امام حسین (ع): کسی که تو را دوست دارد، از تو انتقاد می کند و کسی که با تو دشمنی دارد، از تو تعریف و تمجید می کند.

وصیت نامه شهید مدافع حرم

«احمد رضایی»: امروز روز آزمایش الهی است، روزی است که گروهی اندک به ندای مولایشان لبیک می گویند و گروهی کثیر به بهانه های مختلف نه تنها لبیک نمی گویند، بلکه در مقابل امام و مولای خود موضع می گیرند و امام را فردی عادی می دانند.

گفتار روز کل

بردیر فرانسوی: برده یک ارباب دارد؛ اما جاه‌طلب به تعداد افرادی که به او کمک می کنند.

وب گردی

قرص ضد چاقی کشف شد

۱ دریاچه مرموزی که در یک شب به وجود آمد

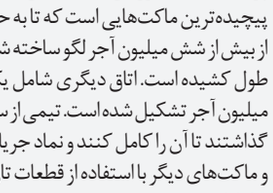
مهدی بیلل در حال بازگشت از شمال تونس بود که با یک دریاچه بزرگ مواجه شد که زیر آفتاب سوزان کویر می‌درخشید و در وسط کویر و در ۲۵ کیلومتری شهر گافسا قرار داشت. مهدی در ساحل و در سکوت خیره کننده آن ایستاد. دریاچه چند روز پیش آنجا نبود. او ابتدا فکر کرد که دچار توهم شده است. چندین ساعت در جاده راه رفته بود و گرما می‌توانست هر بلایی سر مغزش بیاورد؛ اما او هذیان نمی گفت. خبر دریاچه اسرارآمیز همه جا پیچید و صدها تونسی به این دریاچه آمدند تا در آن شنا کنند و در گرمای ۴۰ درجه منطقه کمی خنک شوند. آگوست ۲۰۱۴ بود و تونس در خشکسالی به سر می‌برد که این دریاچه ناگهان ظاهر شد. منشأ پدید آمدن این دریاچه روشن نیست. محتمل‌ترین توضیح این است که یک زلزله کوچک باعث تخریب سنگ‌های بالایی و بیرون آمدن میلیون‌ها مترمکعب آب از زیر سطح زمین شده است. این دریاچه یک هکتار مساحت و ۱۰ تا ۱۸ متر عمق دارد. این دریاچه اسرارآمیز از آن زمان جاذبه اصلی این منطقه شده است. با این حال شنا در آن می‌تواند خطرناک باشد؛ زیرا احتمال آلودگی آب با فسفات وجود دارد که خطرات بسیار زیادی برای سلامت انسان دارد. پس از ظهور آب دریاچه، رنگ زلال آن تغییر کرد و به رنگ آبی تا سبز تیره کریستالی درآمد که به دلیل وجود جلبک‌ها بود و این معنی را می‌دهد که آب دوباره پر نمی‌شود و بنابراین می‌تواند آلوده به باکتری و بیماری باشد. باوجود هشدارهایی که درمورد خطرات سلامتی این دریاچه داده شده، هنوز هم عده زیادی در آن شنا می کنند.

۲ خانه‌ای واقعی از لِگو

خانه لگو در دانمارک، اخیرا درهایش را به روی عموم گشوده است. این ساختمان شبیه ۲۱ آجر لگوی به هم چسبیده است که تراس‌های رنگارنگی دارد که نشان دهنده مناطق مختلف یادگیری خلاقی هستند که داخل آن‌ها قرار دارد. مرکز تجربی، هم قسمت رایگان دارد و هم قسمت پولی و شامل سه رستوران و یک فروشگاه در طبقه همکف می‌شود. همچنین خانه لگو با ماکت‌های فوق العاده لگو و فضاهایی برای خلاقیت همه اعضای خانواده پر شده است. محور این ساختمان یک درخت ۱۵ متری از خلاقیت و یکی از پیچیده‌ترین ماکت‌هایی است که تا به حال ساخته شده؛ این درخت با استفاده از بیش از شش میلیون آجر لگو ساخته شده و ساخت آن بیش از ۲۴۰۰۰ ساعت طول کشیده است. اتاق دیگری شامل یک آبشار غول پیکر می‌شود که از دو میلیون آجر تشکیل شده است. تیمی از سازندگان حرفه‌ای حدود ۲۹ هفته زمان گذاشتند تا آن را کامل کنند و نماد جریان بی وقفه قطعات لگو است. دایناسور و ماکت‌های دیگر با استفاده از قطعات تاریخی لگو نیز در کلکسیون این گالری شاهکار به چشم می‌خورند.

۳ تبدیل خطوط عابر پیاده به آثار هنری رنگارنگ در شهر مادرید

تبدیل خطوط عابر پیاده به آثار هنری رنگارنگ، عنوان یک پروژه برای زیباسازی محیط شهری است که در مناطقی از شهر مادرید در کشور اسپانیا توسط یک هنرمند بلغاری انجام شده که دلیل اصلی اجرای این هنر خلاقانه این است که خطوط عابر پیاده معمولا در همه جای دنیا بسیار خسته کننده هستند و در حالی همگی با ظاهری سفید و زمینه‌ای سیاه کاملا یکنواخت و به دور از هر نوع تنوعی هر روز جلوی چشمان هر عابری ظاهر می‌شوند که این موضوع برای یک هنرمند می‌تواند متفاوت باشد. نام این پروژه زیباسازی Funnycross یا خطوط بامزه است که در آن کریستو هنرمند بلغاری اشکال و تصاویر هندسی بامزه‌ای با رنگ‌های بسیار جذاب روی زمینه سیاهِ بین خطوط سفید در خطوط عابر پیاده خواهید کشید؛ البته این پروژه تنها برای زیباسازی شهری نیست و هنرمند مجری آن Christo Guelov اعتقاد دارد طرح چنین اشکالی روی خطوط عابر پیاده می‌تواند به آگاهی بیشتر رانندگان همچنین عابرین پیاده کمک کند. جالب است بدانید که این هنرمند اعلام کرده که با الهام گرفتن از طرح روی بدن گورخر، چنین ایده‌ای را طراحی و خلق و آن را به ساخت پلی میان دو ساحل تشبیه کرده است.

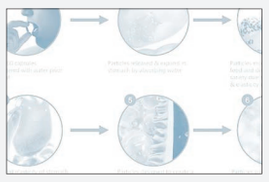


۴ شهرت عجیب یک زن

اسپیریت پایتون یکی از عجیب‌ترین ستاره‌های یوتیوب است. در کمتر از دوسال ۱۶۰۰۰۰ مشترک جمع کرده و چندین فیلمش به صورت ویروسی منتشر شده و میلیون‌ها نفر از آن بازدید کرده‌اند که همه آن‌ها صدای جویدنش پشت یک میکروفن هستند. ما افراد زیادی را دیده‌ایم که از احمقانه‌ترین روش‌ها برای جلب توجه آنلاین استفاده می کنند؛ بنابراین جای تعجب نیست که کسی هم با سروصدای غذاخوردنش پشت یک میکروفن مشهور شود. او درخواست‌های زیادی از طرفدارانش دریافت می کند که غذاهای مورد علاقه آن‌ها را به آرامی و با صدای بلند بخورد، چیزی که از آن با نام ASMR درمانی یاد می‌شود. اگر با ASMR آشنا نیستید، این اصطلاح به تجربه‌ای گفته می‌شود که با احساس استاتیک یا سوزش روی پوست شناخته می‌شود و معمولا از پوست سر شروع شده و به سمت پایین و پشت گردن و ستون فقرات بالایی حرکت می کند و معمولا با محرک‌های خاص صوتی، بصری و دیجیتالی ایجاد می‌شود. هرچند در حال حاضر شواهد علمی وجود ندارد که این روش مزایای سلامتی دارد؛ اما می گویند این حس، تاثیر مثبتی روی افرادی که از اضطراب، افسردگی و بی‌خوابی رنج می‌برند، دارد. روش‌های زیادی برای تجربه این حس وجود دارد، مثل مچاله کردن کاغذ، خراشیدن یا ضربه زدن با ناخن به یک سطح یا زمزمه کردن و پایتون همه این کارها را در ویدئوهای خود انجام می‌دهد.

۵ زوجی که با هم اسکلت شدند

«شادیاخ» زمانی یکی از محله‌های شهر کهن نیشابور بوده و از اوایل سده سوم هجری بنا شده است. «شادیاخ» یکی از محله‌های اشراف‌نشین نیشابور در گذشته و محل سکونت و زندگی امیران، پادشاهان، هنرمندان و نویسندگان درباری بوده؛ اما در کاوش‌های باستان‌شناسی که در سال ۱۳۷۹ در این محل انجام گرفت، شماری از بناهای معماری آن زمان مانند تالار عام، اندرونی و خانه‌های ویژه شراب‌سازی، آهنگری، سفالگری و شیشه‌گری همچنین در آن منطقه پیدا شد. حتی تعدادی اسکلت که زیر آوار زلزله مانده بودند نیز در این منطقه کشف شد. محلی‌ها می گویند این تصویر متعلق به زوجی است که به پای هم اسکلت شدند. می گویند آن‌ها عاشق هم بودند. ۸۰۰ سال پیش زلزله آمد و رفتند زیر آوار. زنده به گور شدند انگار. یکی از محلی‌ها تعریف می کند، یکی از اسکلت‌ها متعلق به زنی ۳۵ ساله و اسکلت دیگر متعلق به مردی ۴۰ ساله است و زمان زلزله خیلی تلاش می کنند که زنده بمانند؛ اما نمی‌توانند از زیر آوار خود را نجات دهند. می گوید که دهانشان باز است و مشت‌هایشان پر از خاک. حالا مدت‌هاست این دو اسکلت در موزه شادیاخ نگهداری می‌شوند.



۶ قرص ضد چاقی کشف شد

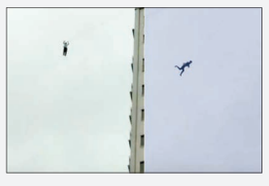
محققان قرصی سلولزی کشف کردند که قابلیت کاهش وزن و مقابله با چاقی را دارد. آن‌ها دریافتند استفاده از این قرص سلولزی به صورت قابل توجهی در کاهش وزن موثر است. نام این قرص Gelesis ۱۰۰ است و از عصاره سبزی‌ها ساخته می‌شود. عملکرد این قرص به این شکل است که با جذب آب که منجر به افزایش ۱۰۰ برابری حجم آن در سیستم گوارش می‌شود، پس از حجیم شدن در معده به سرکوب احساس گرسنگی کمک می کند و در نهایت این قرص به تدریج تجزیه و از بدن دفع می‌شود. «جان ویلدینگ» از محققان بیمارستان دانشگاه «آینتری» لیورپول در انگلیس در این باره گفت: «با آزمایش این قرص دریافتیم که یک پنجم بزرگسالان ۱۰ درصد یا میزان بیشتری از وزن خود را در عرض ۶ ماه کم کردند.» همچنین محققان دریافتند که این دارو موجب افت سطح قند خون در بیماران می‌شود که درواقع به این معنی است که استفاده از این قرص، خطر ابتلای آنها را به دیابت نوع دو کاهش می‌دهد. به گفته محققان این قرص تا دو سال آینده به تولید انبوه خواهد رسید.

۷ مارگیری پلیس، سوژه خنده شد

افسر پلیس آمریکا برای گرفتن مار کوچکی که وارد ساختمان اداره پلیس شده بود، حرکاتی را به نمایش گذاشت که همکارانش را به خنده انداخت. ویدئویی از صحنه‌های مارگیری افسر پلیس در حال دست به دست شدن میان کاربران فضای مجازی نیز هست. در این ویدئو افسر پلیس با حرکاتی عجیب و مضحک اقدام به گرفتن مار کوچکی کرد که در محوطه اتاق در حال حرکت و جابه‌جایی بود. این افسر پلیس با فریاد و جیغ بر سر مار سعی داشت آن را به بیرون از اتاق هدایت کند. او برای این کار به انجام هر کاری متوسل شد. مار در نهایت با همکاری سایرین از اتاق خارج شد. در انتهای ویدئو افسر پلیس پس از خروج مار مانند کودکان به شادی و پایکوبی پرداخت که این حرکت او باعث خنده بیشتر همکارانش شد.

۸ اقدام بی شرمانه یک دانش آموز

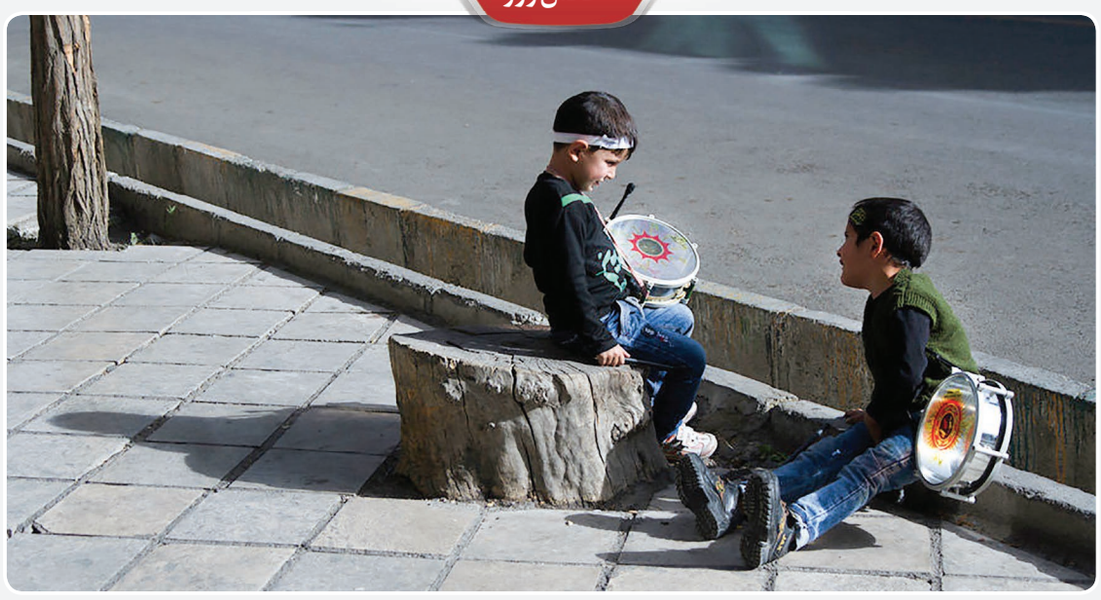
ویدئویی که به تازگی منتشر شده است، عمل بی‌شرمانه یک دانش‌آموز در رفتار با معلمش را در شهر «فوکوکا» ژاپن به تصویر می کشد. این ویدئو که توسط یکی از دانش آموزان و با دوربین تلفن همراه تهیه شده است، این دانش آموز ۱۶ ساله را نشان می‌دهد که در مقابل چشمان سایر همکلاسی‌هایش ناگهان با مشت و لگد به جان معلمش می افتد. گفته می‌شود علت رفتار وقیحانه این دانش آموز، تبلتی بوده که معلمش سر کلاس از او گرفته بود. ظاهرا این معلم ۲۳ ساله از همه دانش آموزان خواسته بود تا در هنگام درس از تبلت و موبایل خود استفاده نکنند که این دانش آموز خاطی به این درخواست بی توجهی کرده بود. در ادامه معلم تبلت را از او گرفت و در جیب خود قرار داد. هنگامی که تلاش این دانش آموز برای گرفتن تبلت و حتی برداشتن آن از جیب معلمش بی نتیجه ماند، او شروع به زدن معلمش کرد. گفته می‌شود این معلم از چندین ناحیه بدن دچار جراحت سطحی شده است. بنا به گزارش تایمز ژاپن این دانش آموز در شب ۲۹ سپتامبر به دلیل ضرب و شتم معلم خود بازداشت شده است. همچنین بعد از این اتفاق، مسئولان این مدرسه نیز اعلام کرده‌اند که این دانش آموز خاطی به شدیدترین وجه ممکن تنبیه خواهد شد.



۹ راه‌حل احمقانه مسافر هتل برای فرار از پرداخت صورت‌حساب

مرد چینی که چند روزی در یک هتل اقامت داشت، هنگام ترک هتل، چون پولی به همراه نداشت فکر عجیبی به سرش زد. او برای اینکه از در خروجی هتل رد و مجبور به تسویه صورتحساب نشود، از پنجره اتاقش به سیم‌های تلفن آویزان شد و فرار کرد. مردم که از اقدام او متعجب شده بودند شروع به فیلمبرداری از این صحنه حیرت‌آور کردند. سرانجام به هر طریقی که بود مرد از آن وضعیت نجات پیدا کرد و برای بررسی هزینه‌هایی که موظف به پرداختشان بود، به اداره پلیس انتقال داده شد.

عکس روز



بدون شرح | منبع مهر

قطره‌ای از دریا

دنیا ناپایدار است

مرضیه ربیعی/سردبیر
mr3150110@gmail.com

وقتی کشتی بخواهد در ساحل پهلو بگیرد، لنگر می‌اندازد و آن را به محلی محکم و ثابت می‌بندند. کشتی زندگی نیز همین گونه است. اگر می‌خواهید زندگی موفق و رضایت بخشی داشته باشید، باید به چیزی و جایی دل ببندید که پایدار و تغییر ناپذیر باشد. به یاد داشته باشید که آنچه نپاید، دل بستگی را نشاید.

یکی از ویژگی‌های مهم دنیا، ناپایداری آن است. امام علی (ع) در توصیف ناپایداری دنیا می‌فرمایند: دنیا سرایی است به بلا آمیخته و به نیرنگ شناخته شده. احوال آن ناپایدار است و ساکنان آن ایمن نیستند. احوالش گوناگون و حالاتش گذرنده است و به فرموده پیام اکرم (ص) پیامد دل بستن به چنین دنیایی، افزایش حزن و اندوه است. ایشان همچنین می‌فرمایند: من سه چیز را برای کسی که به دنیا دل بسته است تضمین می کنم: فقری که بی نیازی برای آن نیست، گرفتاری که آسودگی برای آن نیست و حزن و اندوهی که پایان ندارد. بنابراین محنت و رنج با دل بستگی به دنیا مقرون است.

پیام این بخش از متون دینی که کم هم نیست، دنیا ستیزی و تشویق به گریز از زندگی نیست؛ بلکه پیام آن، روشن کردن ماهیت دل بستگی به دنیا و نقش آن در تخریب زندگی است. کسی که از این حقایق آگاهی داشته باشد، برای آنکه راحت زندگی کند، به دنیا دل نمی‌بندد ولی آسوده زندگی می کند. برای رضایت بخش کردن زندگی، لازم نیست دنیا را تغییر دهیم یا دنیای دیگری را آرزو کنیم و بیافرینیم. می‌توان در همین دنیای ناپایدار راحت زندگی کرد به شرط آنکه راه آن را بدانیم و یکی از راه‌های آن، دل نبستن به دنیاست و آن کلید رضایت از زندگی است.

پیامبر خدا (ص) در این باره می‌فرمایند: دل بسته نبودن به دنیا، جان و بدن را آسوده می کند.

خانواده سالم

درمان حواس پرتی کودکان

۱- آرامش و تصورات مثبت: ترکیب تکنیک‌های ساده آرامش بخش، مانند کشیدن نفس عمیق و تصور امور مثبت به ذهن کمک می کند توانایی‌اش برای یادگیری افزایش یابد. ذهن ما از قابلیت‌های گوناگون و باور نکردنی برخوردار است. برای مثال تحقیقات نشان می‌دهند اگر شخصی در ذهن خود انجام تمرینات ورزشی را تصور کند، هنگام انجام آن تمرینات در عالم واقع، عملکرد بهتری خواهد داشت.

۲- بازی با سکه‌ها: این بازی را هم والدین دوست دارند هم کودکان. علت علاقه والدین این است که این بازی باعث بهبود حافظه کودک شده و توجه و تمرکز او را افزایش می‌دهد. کودکان نیز از ریتم تند بازی و سرگرم کننده بودن آن لذت می‌برند. برای شروع شما به چند سکه، یک جعبه کفش یا درِ آن (برای پوشاندن سکه‌ها) و یک ساعت یا تایمر نیاز دارید. ابتدا ۵ عدد از سکه‌ها را انتخاب کنید (مثلا ۳ عدد ۵۰ تومانی و ۲ عدد ۲۵ تومانی). بهتر است اندازه و رنگ سکه‌ها با هم متفاوت باشند. سپس آنها را به ترتیب دلخواه خود روی زمین بچینید. حال از فرزندتان بخواهید خوب به سکه‌ها نگاه کند و ترتیب آنها را به خاطر بسپارد. سپس با استفاده از جعبه کفش، روی سکه‌ها را بپوشانید و از فرزندتان بخواهید با استفاده از سکه‌های باقی مانده، آنچه را دیده است دوباره برای شما درست کند. این کار فرزندتان را زمان بگیرید. هر چه سرعت او در چیدن دوباره سکه‌ها بیشتر باشد، امتیاز او بیشتر خواهد بود. پس از اتمام کار او، جعبه کفش را از روی سکه‌های قبلی بردارید و با ترتیب سکه‌هایی که فرزندتان چیده است، مقایسه کنید.

۳- جدول‌ها و پازل‌های تصویری: شاید به نظر ساده بیایند، اما جدول‌ها و پازل‌های تصویری یکی از بهترین ابزارهای افزایش تمرکز کودکان بیش فعال هستند. جدول، ترتیب حروف و چینش صحیح آنها را به کودک آموزش می‌دهد؛ در حالی که پازل‌های تصویری که برای پیدا کردن هر تکه مناسب باید توجه و تمرکز زیادی به خرج داد، تمرکز و توجه کودک را افزایش می‌دهند.

۴- یگانگی ذهن و بدن: یک مثال ساده از این تکنیک، این است که از فرزندتان بخواهید روی صندلی بنشیند و تکان نخورد. سپس خودتان مدت زمانی را که فرزندتان می‌تواند بدون تکان خوردن روی صندلی بنشیند، اندازه گیری کنید. نشستن بی حرکت کودک روی صندلی، یک عمل فیزیکی است که به بدن او مربوط می‌شود؛ اما این سکون می‌تواند به مرور در ذهن و فعالیت‌های ذهنی او نیز تاثیر گذار باشد. با انجام این کار، ارتباطات عصبی مغز و بدن تقویت می‌شوند و خود کنترلی کودک افزایش می‌یابد.

۵- بازی‌های فکری: بازی‌های فکری به افزایش دقت و توجه کودک کمک زیادی می کنند. بازی‌های فکری منجر به تقویت چرخه‌های تفکر در ذهن می‌شوند. در نتیجه به مرور عملکرد ذهن بهبود می‌یابد.

تازه‌ها

باتری‌هایی که در ۵ دقیقه دستگاه را شارژ می‌کنند

فناوری‌های باتری‌های لیتیوم یونی قدیمی شده و به نظر می‌رسد کارایی سابق را نداشته باشد. به همین دلیل تحقیقاتی برای به کارگیری نسخه‌های مختلفی از آن مانند باتری لیتیوم- هوا و لیتیوم فلز در حال انجام است. اکنون محققان دانشگاه رایس با کمک یک ماده عجیب سعی دارند نسخه‌ای از باتری لیتیوم فلزی را بسازند. محققان متوجه شده‌اند افزودن آسفالت به آند باتری لیتیوم فلزی به شارژ سریع‌تر می‌انجامد. محققان برای ساخت باتری، گیلسونیت فرآوری نشده (یکی از مشتقات آسفالت) را با رشته‌های نانو گرافن ترکیب کردند. سپس با فلز لیتیوم روی این کامپوزیت را پوشاندند تا یک آند به وجود بیاورند. در مرحله نهایی این آند با کاتد سولفور کربن کنار هم قرار داده شدند. محققان باتری جدید را بیش از ۵۰۰ بار آزمایش کردند و متوجه شدند باتری جدید ثبات بیشتری دارد. تراکم برق این باتری ۱۳۲۲ وات به ازای هر کیلوگرم و تراکم انرژی آن ۹۴۳ وات ساعت بر کیلوگرم است. این بدان معناست که این نسخه نسبت به باتری‌های لیتیوم یونی استاندارد سریع‌تر شارژ می‌شود. ظرفیت این باتری بسیار زیاد است و می‌تواند فقط در ۵ دقیقه شارژ باتری را تکمیل کند.

اینستاگردی

الیکا عبدالرزاقی در مراسم رونمایی از پوستر نمایش کوکوی کبوتران حرم

محسن مسلمان و مجید بنی فاطمه در حاشیه یکی از مراسم عزاداری حضرت اباعبداله

حامد تهرانی، رضا توکلی، ارژنگ امیرفضلی، رحیم نوروزی و رامین راستاد در پشت صحنه مجموعه طنز هزار پایان

سینا سرلک در کنار پدر و مادرش