نسل فردا
فردا از آن ماست
روزنامه سراسری صبح ایران

عضو انجمن صنفی روزنامه های غیردولتی و تعاونی مطبوعات
آیین نامه اخلاق حرفه ای:
http://www.nasle-farda.ir/html/item/6
دوشنبه | ۱۶ اردیبهشت ۱۳۹۸ | سال بیست و هشتم
شماره ۵۹۵۱ | ۶ می ۲۰۱۹ | ۱ رمضان ۱۴۴۰
۸ صفحه | ۱۰۰۰ تومان

شناسنامه
روزنامه اجتماعی - سیاسی - ورزشی
صاحب امتیاز و مدیر مسئول: رضا محزونیه
سر دبیر: مرضیه ربیعی
امتیاز: ۴۹/۵۷ رتبه ۳۲ در بین ۱۸۰ روزنامه کشور
دفتر: تهران، بزرگراه جلال آل احمد، بین خیابان کارگر و اتوبان چمران، کوی پروانه، پلاک ۲ واحد ۱
تلفن: ۸۸۰۱۶۶۴۹ - ۸۸۳۵۶۳۰۸ -
فاکس: ۸۸۳۵۳۲۹۷-۰۲۱
روابط عمومی: ۸۸۳۵۶۲۸۱-۰۲۱
دفتر اصفهان: میدان احمدآباد، ابتدای خیابان شهید مفتح (بهرام)
ساختمان امام رضا (ع) تلفن: ۳۲۲۷۴۵۰۰-۰۳۱
توزیع تهران: موسسه مطبوعاتی نسل فردا ۸۸۰۱۹۱۲۹-۰۲۱
امور شهرستانها: فاکس: ۳۲۲۷۴۵۱۱-۰۳۱
۳۲۲۷۴۵۰۶-۰۳۱ - ۸۸۰۱۹۱۲۹-۰۲۱
لیتوگرافی و چاپ:
گلریز: ۶۶۷۹۵۳۴۸-۰۲۱
وب سایت روزنامه نسل فردا:
http://www.naslefarda.net
پیام کوتاه: ۳۰۰۰۷۲۳۲
اینستاگرام: naslefardanews
تلگرام: naslfarda

حدیث

امام علی (علیه السلام):
هر گاه معده از [غذای] مباح پر شـود، دل از [دیدنِ] صلاح و درستی کور می‌شود.

سخن بزرگان

آلکساندر ویِز:
طولانی‌ترین سفرها نیز، روزی با گامی کوچک آغاز می‌شوند.

روانشناس

خود را از شر گناه رها سازید

مرضیه ربیعی/سردبیر
mr3150110@gmail.com

چهار گام موجب می‌شـود از احساس گناهی که زمان کودکی در شما شکل گرفته، رهایی یابید...

گام نخست: از این لحظه به بعد هرگز از خودتـان انتقاد نکنیـد. هیچ‌وقت چیزی درباره خود نگویید که از ته دل نمی‌خواهید واقعیت داشته باشد. یادتان باشد که نیرومندترین واژه‌ها در گنجینه لغات شما، واژه‌هایی هستند که وقتی به خودتان نسبت می‌دهید صمیمانه آرزوی بودن و انجام شدنش را داشته باشید. این واژه‌ها مثبت و نویدبخش هستند. جمله‌هایی مانند «خودم را دوست دارم» یا «می‌توانم این کار را انجام دهم».

گام دوم: از انتقـاد کردن دیگران به هر دلیلـی بپرهیزید. انتقاد مخرب را از مخزن واژه‌های خود حذف کنید. تبدیل به شـخصی شوید که هرگز الفاظ دلسـرد کننده از دهانش خارج نمی‌شـود. عادت کنید در دیگران به‌دنبال نکات مثبـت بگردید. هربار کـه به هر دلیلی جملـه‌ای زیبا به دیگران می گویید، عزت نفس خود را بالا می‌برید. وقتی به دیگران احترام می گذارید به همان میزان ارزش خودتان بالاتر می‌رود.

گام سوم: در هیچ شرایطی دیگران را گناه‌کار ندانید. استفاده از واژه‌های گناهکار را درباره خود، خانواده و دوستان منسوخ کنید. احساس گناه را در وجود دیگران به خاطر کاری که انجـام داده یا نداده‌اند، به وجود نیاورید. بهترین هدیه‌ای که می‌توانید به دیگران بدهید محبت و باور است؛ البته بدون هیچ قید و شرطی.

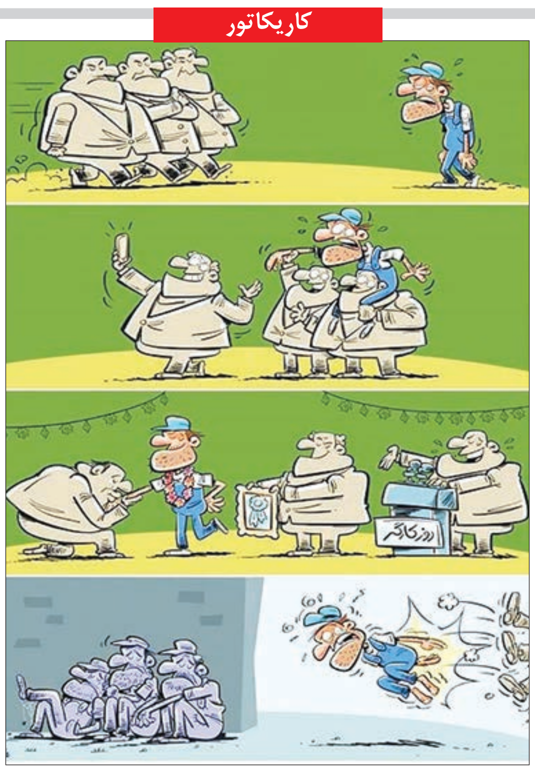
گام چهارم: اجازه ندهید تحت تأثیر دیگران قرار گیرید و خود را گناه‌کار بدانید. از امروزبه بعد تحت هیچ شـرایطی خود را گناه‌کار ندانید و اجازه ندهید این احسـاس بر شـما غلبه کند. به خودتان بگویید: هرگز چنین احساسـی ندارم. اتفاقی که پس از گفتن این جمله می‌افتد این است که وقتی دیگران سـعی می کنند با گناه‌کار جلوه دادن شما، کنترل‌تان را در اختیار بگیرند، با شنیدن این جمله متوجه می‌شوند دیگر روی شما اثری ندارند. هدف بزرگ شـما در زندگی باید حذف همه نوع احساسات منفی از وجودتان باشد.

تصویر روز

رزمایشی با سناریوی تخلیه اضطراری روستاهای هلیله، بندرگاه و کمپ مروارید در جوار نیروگاه اتمی بوشهر به فرض وقوع حادثه در این نیروگاه برگزار شد.

عکس: فارس

کاریکاتور



ماهنامه طنز و کارتون خط خطی به مناسبت فرارسیدن روز جهانی کارگر، با انتشار کارتونی از علیرضا پاکدل، به عدم توجه لازم از سوی برخی مسئولان نسبت به این قشر از جامعه پرداخت.

حکیم

ماه میهمانی خدا آغاز شد؛

پیشنهادهای افطاری با طعم دمنوش

زهرا محزونیه|نسل فردا
z.mahzounieh@gmail.com

قسمت نخست...

بسیاری از ما سعی می‌کنیم پس از افطار تشنگی خود را با نوشیدن آب خنک، چای، نوشیدنی‌های گازدار یا آبمیوه‌های مصنوعی رفع کنیم. اما آیا این مواد برای جبران کم‌آبی بدن که در این ایام از اهمیت بالایی برخوردار است مناسب هستند؟ آبمیوه‌های موجود در بازار به‌دلیل مواد قندی، فشار خون را افزایش می‌دهند و شما را برای مدتی سرحال نگه می‌دارند؛ ولی‌گزینه مناسبی برای رفع تشنگی نیستند. از طرفی نوشابه‌های گازدار نیز می‌توانند در فاصله سحر تا افطار باعث بروز مشکلات معده شوند. حتی بهتر است در این روزها چای را به‌صورت کم‌رنگ بنوشید؛ زیرا برگ چای به‌دلیل خاصیت مدر بودن موجب از دست رفتن آب بدن می‌شود. پیشنهاد می کنیم اگر عرقیات گیاهی یا دمنوش‌ها تا به حال در سفره شما جایی نداشته، در این‌ماه آن‌ها را به‌عنوان نوشیدنی‌های مناسب این ایام امتحان کنید.

عرق کاسنی و شاتره: عـرق کاسنی یکی از بهترین عرقیات برای کاهش دمای بدن است؛علاوه بر آن می تواند موجب مقاومت بدن در برابر گرما باشد. با نوشیدن این عرق عملکرد معده و اندام گوارشی نیز بهتر می‌شود. می توانید یک یا دو استکان از آن را در فاصله افطار تا سحر بنوشید. اما توجه کنید اگر فشار خون‌تان پایین است آن را با شکر یا گلاب مخلوط و سپس استفاده کنید. عرق شاتره نیز در رفع تشنگی مؤثر اسـت و برای جلوگیری از احساس خشـکی در دهان و گلو توصیه می‌شود. ممکن است طعم این عرق گیاهی را نپسندید، در این صورت می‌توانید آن را با خاکشیر و عسل مخلوط و میل کنید. می‌توانید از مخلوط عرق کاسنی و شاتره دو تا سه استکان در این فاصله استفاده کنید.

چای سبز: این دمنوش در طب سنتی چین از اهمیت ویژه‌ای برخوردار اسـت و از آن به‌عنوان تب‌بر و بـرای رفع گرمازدگی استفاده می‌شود. این دمنوش گیاهی از عطش می کاهد و موجب تولید عرق بیشـتر در بدن و خنک شدن آن می‌شـود. در ایام ماه‌رمضان به‌دلیل خالی بودن معده ممکن است دچار بوی بد دهان شوید. چای سبز برای از بین‌بردن باکتری‌های دهان مفید است و باعث خوشبو شدن آن می‌شود. توجه کنید که اگر فشار خون پایینی دارید بهتر است این چای را همراه با عسل بنوشید

دمنوش نعناع: این دمنوش برای بهبود اختلال سیستم گوارشی و نفخ مؤثر است؛ به همین دلیل مصرف آن درماه رمضان که معده برای مدت طولانی خالی است توصیه می‌شود. علاوه بر آن از بوی بد دهان جلوگیری می کند. همچنین برای کاهش دمای بدن نیز استفاده می‌شود. می توانید این دمنوش را با استفاده از برگ‌های تازه نعناع آماده کنید. چند برگ نعناع را در آب‌جوش انداخته و حدود ۵ تا ۸ دقیقه درپوشـی روی فنجان بگذارید تا دم بکشد. اگر برگ‌های تازه نعناع در دسترس شـما نیست، می توانید از بسته‌بندی‌های آماده این دمنوش که به‌صورت غیر کیسه‌ای و کیسه‌ای در بازار عرضه می‌شود استفاده کنید.

دمنوش بابونه: این گیاه در طب سنتی ایران طبعی گرم و خشک دارد؛ اما برای فصل تابسـتان توصیه می‌شود. بابونه یک گیاه با خاصیت ضدالتهابی است؛ به همین دلیل برای جلوگیری از عطش در روزهای رمضان می توانید از آن اسـتفاده کنید. علاوه بر آن به‌تسکین ورم معده کمک کرده و عملکرد کبد را بهبود می‌بخشد. این دمنوش را پس از افطار و نزدیک به خواب مصرف کنید.

شرکت گسترش ساختمانی لوتوس پارسیان

آگهی فروش املاک

شرکت گسترش ساختمانی لوتوس پارسیان به شماره ثبت ۲۵۳۱۱۴ مورخ ۱۳۸۴/۵/۲۶ به نمایندگی از طرف مالک در نظر دارد نسبت به فروش ملک مشروحه ذیل از طریق مزایده عمومی و در قالب شرایط واگذاری به صورت نقد و اقساط اقدام نماید.

لیست املاک

ردیف	آدرس	پلاک ثبتی	نوع ملک کاربری	مساحت عرصه (مترمربع)	مساحت اعیان (متر مربع)	پارکینگ	انباری	قیمت پایه مزایده (ریال)
۱	اصفهان، ملک شهر، خیابان ۱۷ شهریور، خیابان صاحب الزمان، کوچه سعدی، کوچه خرداد، مجتمع مسکونی امیر، پلاک ۷، واحد ۴	۶۸/۵۶۶۲	آپارتمان مسکونی	قدرالسهم	۷۹/۱	دارد (مشاعی)	-	۲،۵۰۰،۰۰۰،۰۰۰

ملاحظات

۱-اخذ درخواستهای پیشنهادی به همراه فرم شرکت در مزایده و اصل یک فقره چک بانکی در وجه بانک پارسیان با شناسه ملی ۱۰۱۰۲۲۰۳۴۰۱ (بنا به درخواست متقاضی با درج کد ملی) به میزان ۵٪ قیمت پایه مزایده از روز دوشنبه مورخ ۹۸/۲/۱۶ الی شنبه مورخ ۹۸/۲/۲۸ از ساعت ۸ صبح لغایت ۱۶ و در روز یک شنبه مورخ ۹۸/۲/۲۹ تا ساعت ۱۰ صبح در محل بازگشایی پاکت ها انجام می پذیرد.
۲-نحوه دریافت ثمن معامله و شرایط پرداخت جهت تنظیم مبایعه نامه به شرح جدول ذیل می باشد.

سپرده شرکت درمزایده	حصه نقدی ثمن معامله زمان تنظیم مبایعه نامه و تحویل ملک	تتمه ثمن معامله طی ۲۴ ماه و بدون سود و کارمزد	زمان تنظیم سند
٪۵	٪۵۵	٪۳۵	٪۵

۳-برنده مزایده می بایست به هنگام تنظیم مبایعه نامه مجموعاً ۶۰٪ مبلغ پیشنهادی خود از ثمن معامله را پرداخت نماید.
۴-رعایت مفاد فرم شرکت در مزایده الزامی است.
۵- پیشنهاد های فاقد سپرده ، مخدوش، مبهم و مشروط از درجه اعتبار ساقط می باشد.
۶-بازگشایی پاکت های ارائه شده در روز یک شنبه مورخ ۹۸/۲/۲۹ راس ساعت ۱۱ صبح در محل شرکت گسترش ساختمانی لوتوس پارسیان به نشانی تهران: خیابان شیخ بهایی شمالی، روبروی امداد خودرو ایران، پلاک ۷۹، طبقه دوم خواهد بود.
۷-ملک عرضه شده با وضعیت موجود به فروش می رسد و بازدید از ملک مورد درخواست با هماهنگی این شرکت الزامی است.
۸-شرکت گسترش ساختمانی لوتوس پارسیان در رد و یا قبول درخواست ها در هر مرحله مجاز خواهد بود.
۹-شایان ذکر است مهلت تهیه فرم شرکت در مزایده صرفاً تا ساعت ۱۶ روز شنبه مورخ ۹۸/۲/۲۸ در محل تعیین شده می باشد.
۱۰-ودیعه شرکت در مزایده نفرات چهارم و بعد از آن پس از اعلام نتایج در روز دوشنبه مورخ ۹۸/۲/۳۰ در محل تعیین شده با در دست داشتن اصل رسید به شخص متقاضی یا نماینده قانونی او مسترد خواهد شد. متقاضیان میتوانند جهت کسـب اطلاعات بیشـتر در تهران با تلفن ۸۸۶۰۴۴۳۵ و تلفن های همراه ۰۹۳۹۲۲۱۵۸۶۱، ۰۹۳۳۸۸۸۳۳۹۱، ۰۹۳۵۹۱۱۶۵۶۶ و در اصفهان با شماره ۰۳۱۳۲۳۵۱۶۷۹ تماس حاصل نمایند.

شرکت توسعه دامپروری و کشاورزی زرین دام زاینده رود اصفهان (سهامی خاص)

در نظر دارد از طریق مناقصه، عملیات حمل شیر خام تولیدی خود را، از محل دامداری به مقصد کارخانه‌ها توسط ۲ دستگاه کشنده محور تریلی تانکر ۲۴ و ۲۶ تن به یک یا دو پیمانکار واجد شرایط واگذار نماید. متقاضیان برای بازدید حضوری و دریافت و تحویل مدارک و شرایط مناقصه حداکثر به مدت ۵ روز کاری از تاریخ درج آگهی می توانند به دفتر شـرکت مراجعه و یا جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۴۲۷۵۰۳۰۰-۰۳۱ تماس حاصل نمایند.

آدرس: اصفهان، تیران و کرون، ابتدای جاده سد زاینده رود، کیلومتر ۴

آگهی دعوت سهامداران شرکت کربن کاران آریا جهان (سهامی خاص) ثبت شده به شماره ۵۲۶۸۵ اصفهان و شناسه ملی ۱۴۰۰۴۳۷۰۰۲۵ جهت تشکیل مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده

بدینوسیله از کلیه سهامداران شرکت کربن کاران آریا جهان (سهامی خاص) دعوت می شود تا در جلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده در ساعت ۸ صبح مورخ ۹۸/۰۲/۲۸ که در محل رسمی شرکت به آدرس اصفهان- خیابان چهارباغ خواجو- مجتمع صدر خواجو-واحد ۱۰۹ کدپستی ۸۱۵۳۷۱۶۸۱۱ تلفن ۳۲۷۳۳۰۹۷-۰۳۱ تشکیل می گردد، حضور بهم رسانند.

دستور جلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده:

انتخاب اعضای هیات مدیره-انتخاب بازرسین- تصویب صورت های مالی، ترازنامه و حساب سود و زیان سالانه و تعیین پاداش هیات مدیره و بازرسین سال ۹۷-سایر مواردی که به موجب قانون تجارت در صلاحیت مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده می باشد.

هیات مدیره شرکت کربن کاران آریاجهان

آگهی مزایده عمومی دو قطعه زمین با کاربری مسکونی ۰۱-۹۸

شرکت فراز راه معین در نظر دارد دو قطعه زمین با کاربری مسکونی واقع در شهر جدید بهارستان از طریق مزایده عمومی به شرح زیر به فروش برساند. متقاضیان می توانند جهت بازدید و دریافت اسناد از تاریخ ۹۸/۰۲/۱۶ لغایت ۹۸/۰۲/۱۹ از ساعت ۰۸:۰۰ الی ۱۶:۰۰ به آدرس: اصفهان، خیابان امام خمینی، خیابان بسیج، گروه بین المللی نصر سپهر، شرکت فراز راه معین مراجعه نمایند.
ضمناً شرکت فراز راه معین در رد یا قبول پیشنهادات مختار است.
آدرس ملک مورد مزایده: اصفهان، شهر جدید بهارستان، فاز ۳ (اراضی شرق)، بلوک ۲۳۳

شماره پلاک	موقعیت	مساحت (متر مربع)	کاربری	سطح اشغال	تراکم	قیمت پایه مزایده (ریال)
۶۲۹	فاز ۳ (اراضی شرق) بلوک ۲۳۳	۲۱۶	مسکونی	۶۰	۱۲۰	۱,۶۶۳,۲۰۰,۰۰۰
۶۳۰	فاز ۳ (اراضی شرق) بلوک ۲۳۳	۳۳۴/۲۲	مسکونی	۶۰	۱۲۰	۲,۶۷۳,۷۶۰,۰۰۰

شماره تماس: ۲۹-۳۳۲۴۶۶۲۸-۰۳۱
داخلی: ۴۲۰

شرکت فراز راه معین