

گردش هنری

نمایش من زنده‌ام

نویسنده و کارگردان: مهدی روزبهانی
بازیگران: فروزان حسینی، زهیر کزازی، محمود محمودی، محدثه یاری، پرستو امینی زاده، غزال طالبی، رضا احمدی، امیرحسین حمزه لویی، علیرضا رحیمی
دستیار کارگردان: علی موسوی
خلاصه: ۴ زن ایرانی در روزهای آغازین جنگ به اسارت حزب بعث عراق درمی‌آیند. روایت ۴ سال اسارت این چهار زن و تحمل رنج و سختی آن دوران به تصویر کشیده می‌شود.
دستهبندی: دفاع مقدس
زمان: همه‌روزه تا ۲۶ مرداد ساعت ۱۸:۰۰ به مدت یک ساعت
مکان: همدان، ملایر، شهرک ولیعصر، میدان قائم، مجتمع فرهنگی هنری

ایران گردی

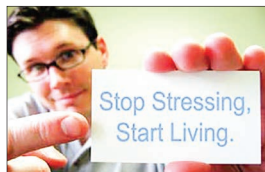
دریاچه حلیمه جان، عروس گیلان

لست سکنند: دریاچه عروس یکی از زیباترین مکان‌های طبیعی در استان گیلان است. حلیمه جان روستایی از توابع بخش رحمت‌آباد و بلوکات شهرستان رودبار در استان گیلان است. قطعا دیدن طبیعت هر کسی را به وجد می‌آورد اگر شما هم جزو آن دسته از افرادی هستید که طبیعت بکر و هوای عالی حالتان را خوب می‌کند، اینجا مخصوص شماست. اگر اطراف دریاچه قدم بزنید، این سؤال ممکن است برایتان پیش بیاید که چرا این رودخانه دور نگ داشته؟

دور رنگ بودن رودخانه و سبزی روی آب، به خاطر وجود جلبک‌هاست. این جلبک‌ها ظاهراً با وزن بدن آب کنار می‌روند و دریاچه دورنگ می‌شود. بهترین زمان سفر به دریاچه عروس، تابستان است. ممکن است تصورتان این باشد که در تابستان هوا گرم است و سفر خوش نمی‌گذرد؛ اما این بار خیالتان راحت؛ دریاچه عروس و روستای حلیمه جان در تابستان آب‌وهوای خنکی دارد. پس کوله سرفرتان را ببندید.

سلامت

راه‌های مؤثر خانگی برای درمان استرس و اضطراب



نیازها و خواسته‌های زیادی در زندگی موجود است که می‌تواند منجر به استرس و اضطراب شود؛ اما مشکلات مالی، دغدغه‌های کاری و نیازهای عاطفی در صدر همه این نیازها قرار می‌گیرند؛ البته نباید فراموش کرد که اتفاقات زندگی هم می‌تواند باعث استرس شوند. اثرات فیزیولوژیکی متداول استرس سردرد، درد و تنش عضلانی، درد قفسه سینه، خستگی، تکرر ادرار، ناراحتی معده و یبوست هستند. همچنین استرس با اثر مستقیم روی خلق و رفتار شما، منجر به علائمی مانند اضطراب، بی‌قراری، فقدان انگیزه، تحریک پذیری، خشم غیر ضروری، غم و اندوه، افسردگی و انزوی اجتماعی می‌شود. استرس می‌تواند حاد یا مزمن باشد. استرس بیش از حد می‌تواند عوارض فشارخون بالا، چاقی، بیماری‌های قلبی، اضطراب و افسردگی را به دنبال داشته باشد. نکته جالب اینجاست که استرس، حتی میزان لذت شما را از زندگی تحت تأثیر قرار می‌دهد.

همان‌طور که می‌دانید استرس یک بخش اجتناب‌ناپذیر زندگی است؛ اما راه‌های بسیار آسانی برای مقابله با آن وجود دارد. برای داشتن آینده‌ای روشن، شما باید استرس‌های خود را مدیریت کنید و تغییر در شیوه زندگی، یک رژیم غذایی سالم و استفاده از برخی داروهای خانگی ساده به خوبی می‌تواند در مدیریت استرس و اضطراب راهگشا باشد. در اینجا چند تاز راه‌های مؤثر درمان استرس و اضطراب رو در زیر معرفی می‌کنیم.

تنفس آرام و عمیق

تنفس آرام و عمیق در موقعیت‌های استرس‌زا می‌تواند به شما در کاهش استرس کمک کند. همراه با تنفس عمیق، اکسیژن بیشتری وارد بدن شما می‌شود که می‌تواند منجر به آرامش ذهن و بدن شود. در واقع، روزانه ۱۵ تا ۳۰ دقیقه تنفس آهسته و عمیق می‌تواند به خوبی به جلوگیری از استرس کمک کند. تنفس آهسته و عمیق حتی می‌تواند به شما کمک کند که بهتر فکر کنید و در نتیجه می‌توانید از راه‌حل‌های بهتری برای مقابله با استرس استفاده کنید.
وقتی که شما تحت استرس قرار دارید، در جای آرام و راحتی دراز بکشید. چشماتان را ببندید و از طریق بینی یک‌نفس عمیق بکشید. نفس خود را به مدت ۵ ثانیه نگه‌دارید و سپس به آرامی و به مدت ثانیه ۵ نفسان را خارج کنید (بازدم).
۶ یا ۶ بار این کار را تکرار کنید، تا زمانی که احساس آرامش به شما دست دهد.

الو نسل فردا

ضامن کارمند، شده معضل بزرگی در بانک‌ها، وام مسکن با آن همه دردسرش، ضامن کارمند هم می‌خواهد. هفتصد تومان پول دفتر خانه را کجای دلم بگذارم یک میلیون پول پروانه ساخت با کدام درد درماتش کنم، خواهشا پیگیری کنید.

یکی از اهالی مسکن مهر شهرستان قوچان هستم که از شما درخواست می‌کنم تا برای تهیه گزارش از مسکن مهر این شهر که با مشکلات بسیار جدی روبه‌رو شده است، به این منطقه سفر کنید. مسکن مهر شهرستان قوچان در حال خراب شدن است؛ در حالی که بیش از دو هزار خانوار در آن زندگی می‌کنند.

سوله‌ای واقع در مکانی بنام چپچکو بندر عباس قرار دارد که مقدار فراوانی ماشین‌خارجی پلاک شده احتکار شده است که حتی در بین آن‌ها مدل‌هایی که ورود آن‌ها به کشور ممنوع است وجود دارد. لطفا بررسی کنید.

خواهشا پیگیری مبلغ پرداختی ما بابت آزمون استخدامی شرکت نفت که کنسل شد، باشنید. هنوز مبالغ بعد از گذشت یک سال به ما پرداخت نشده است.



روزنامه‌های غیردولتی و تعاونی مطبوعات

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

پنجشنبه ۱۸ مرداد ۱۳۹۷ | سال بیست و ششم

شماره ۵۴۴۷ | ۹ آگوست ۲۰۱۸ | ۲۶ ذی القعدة ۱۴۳۹

صفحه ۱۲ | ۱۰۰۰ تومان

انبار صنعتی | تبلیغات | روزنامه | لیدر تبلیغ

شناسنامه

روزنامه اجتماعی - سیاسی - ورزشی

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: رضا محزونیه

سر دبیر: مرزویه 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: ۸۸۳۵۶۳۰۸ - ۸۸۰۱۶۶۴۹

فکس: ۲۱-۸۸۳۵۳۲۹۷

روابط عمومی: ۲۱-۸۸۳۵۶۲۸۱

دفترافسانه: میدان احمدآباد ابتدای خیابان شهیدفتح (پهرا)

ساختمان امام‌رضاع) تلفن:

توزیع تهران: موسسه مطبوعاتی نسل فردا

امور شهرستانها: فکس: ۳۲۱-۳۲۲۷۴۵۱۱

لیتوگرافی و چاپ: ۳۲۱-۳۲۲۷۴۵۰۶

گلر بز: ۳۲۱-۶۶۷۹۵۳۴۸

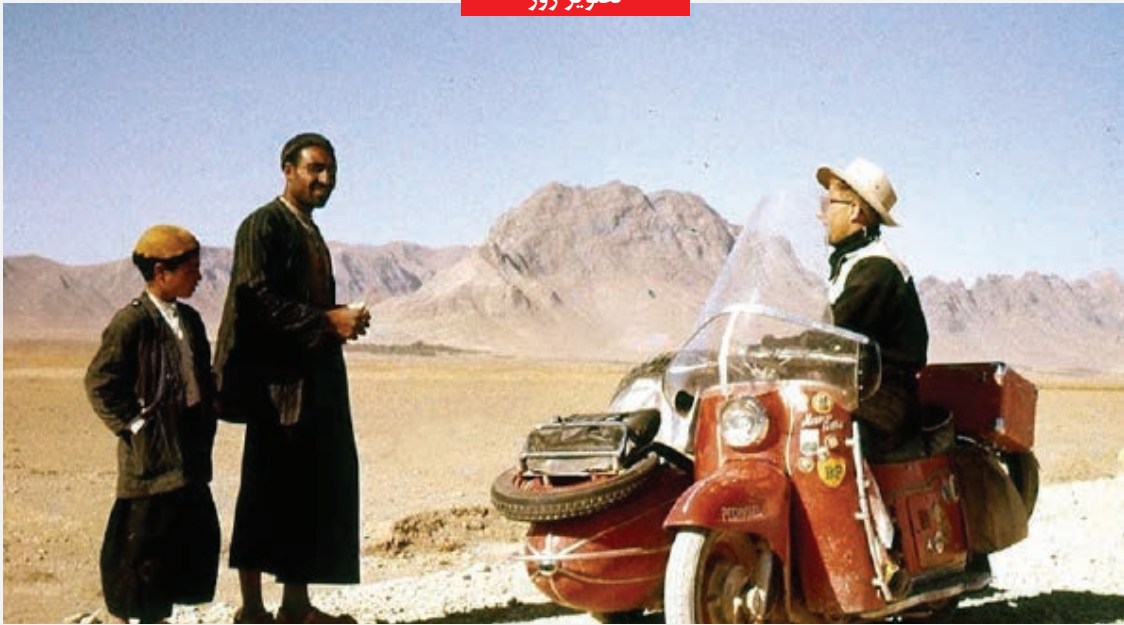
وب سایت روزنامه نسل فردا: http://www.nasle-farda.net

پیام کوتاه: ۳۰۰۷۲۲۲

اینستاگرام: nasle-fardanews

تلگرام: nasle-farda

تصویر روز



حضور یک تورست سوار انگلیسی در یزد در سال ۱۳۳۹ fardanews

قطره‌ای از دریا

آثار و فواید خیر و خوبی



مرزویه ربیعی اسر دبیر

mr3150110@gmail.com

با توجه به معانی و مصادیق بگوگان خیر و خوبی، آثار و برکات فراوانی برای آن می‌توان متذکر شد. اصولا جوهره خیر و خوبی، کمال و مطلوب انسان محسوب می‌شود. استاد مطهری در این باره می‌فرماید: خیر آن چیزی است که نفس و ذات خودش کمال و مطلوب است؛ یعنی انسان آن را برای خودش بخواهد نه برای چیز دیگر ولی نافع، آن چیزی است که خوب است به خاطر اثری که دارد و در واقع مقدمه خیر است نه اینکه خودش در ذاتش خیر باشد؛ البته این نکته را نباید از نظر دور داشت

بریم سر اصل مطلب

بناها پدیدار کن نوبه نو

وحید حاج سعیدی: در عصر کنونی که عده‌ای به شوخی از آن به عنوان هزاره سوم یا دهکده کوچک جهانی یا عصر انفجار اطلاعات یاد می‌کنند و هر روز چندین ایده و استارت آپ جدید، اختراعات و ابداعات نوین به جهانیان عرضه می‌شوند در ولایت ما هر روز شاهد رشد و شکوفایی انواع و اقسام بناها در طرح‌ها و رنگ‌های مختلف هستیم. از بنر تبریک بابت کندن حصار و نرده‌دوره سد و کسب رتبه در مسابقات چرتکه گرفته تا شادباش به مناسبت کسب ادامه فعالیت یک موسسه مالی، آرزوی موفقیت برای مدیر قبلی بدون ذکر نام مدیر جدید و ساکار تا جایی از خرک در رفته است که زمزمه تاسیس رشته بنر آرای و طراحی بنر در دانشگاه آزاد هم به گوش می‌رسد و شاید به زودی ثبت نام بدون آزمون در هشتاد رشته به هشتاد یک رشته و بیشتر هم برسد البته برگزاری سمینار و همایش با رویکرد «بنر سیسم» هم دور از ذهن نیست. به هر حال مقوله بنر در حال تبدیل شدن به یک رویکرد ملی و حتی فراملی است و جادار ابعاد و زوایای مختلف آن توسط کارشناسان و طراحان مورد بحث و تبادل نظر قرار گیرد و حساسی اچار کشی شود. هر چند پدیده بنر در ولایت ما چندان نوظهور نیست و سال‌هاست بنرهای رنگارنگ با موضوعات و مضامین مختلف از چهار گوشه شهر آوزان می‌شوند و اگر کسی از دیار ما عبور کند «بنرها ز دیدار او بگذرد» ولی در مراسم رونمایی از آخرین ورزن از بنرهای درون شهری شاهد بنر منصرف به فردی بودیم که شرح اقدامات و فعالیت‌های انجام شده یک اداره از سوی شهروندان روی بنر طرح شده بود و به شهروندان بابت این اقدامات تبریک گفته شده بود و در انتهای بنر هم قید شده بود جمعی از شهروندان! ما بالاخره داستان را کامل متوجه نشدیم که اگر این اقدامات در راستای وظایف محوله به کارمندان این نهاد است و بابت آن حقوق و مزایای غیر نجومی دریافت می‌کنند، دیگر چه نیازی به تبریک و شاد باش و نصب بنر! اگر هم اتفاق غیر منظره‌های افتاده و اقدام برجسته خاصی در این نهاد صورت گرفته شهروندان علی‌الاصول باید به رئیس و کارکنان آن نهاد تبریک بگویند نه به خودشان!

حالا از ۴۸ بنری که بابت دوزخ‌دگی رونمایی از برجام بر سر در فرمانداری و سایر ادارات نصب شده بود، فاکتور می‌گیریم!
فقط یک سؤال هم چند وقتی است ذهن حقیق را درگیر کرده که این جمعی از اهالی یا شهروندان که گاهی اوقات در انتهای بنرها از آن‌ها به عنوان اهالی محترم (۱) نیز یاد می‌شود در مناسبت‌ها و موضوعات گوناگون شهری نظیر تصدی پست، چاپ کتاب یا حتی قبولی در یک مقطع تحصیلی بالاتر به مدیران تبریک و شادباش عرض می‌کنند و از خداوند منان برایشان علو درجات را مسئلت می‌نمایند، چه کسانی هستند و چرا این اهالی محترم از جوانان و نوجوانان شهر که با کمترین امکانات در مسابقات مختلف ورزشی، علمی، آموزشی و فرهنگی مقام کسب می‌کنند، تجلیل نمی‌کنند و محتویات و مندرجات بنرهای آن‌ها فقط سمت و سوی دولتی دارد؟

فناوری

این بنز لیموزین ضد گلوله ۱.۱۶ میلیون دلار

قیمت دارد

کمپانی Inkas Armoured Vehicles خودروی موسوم به Mercedes-Benz G۶۳ AMG limousine را به قیمت ۱،۱۶ میلیون دلار رونمایی کرد. به گزارش خبر آنلاین، زره تعبیه‌شده روی این خودروی ضد گلوله قادر به دفع دو انفجار ناشی از نارنجک دستی ۵۱ dm و مقابله با گلوله‌های ۷،۶۲ میلی‌متری است. طراحی داخلی خودروی فوق‌العاده و راحتی و آسایش سر نشین خود را با اپل تی‌وی، اپل هوم کیت، تلویزیون ۴۳ و سایر سرگرمی‌های روز فراهم می‌سازد. سر نشین هر صندلی قادر به کنترل و مدیریت مولتی‌مدیا و... است. با دوربین‌های تعبیه‌شده در خودرو، همه چیز در بیرون قابل مانیتور کردن است. موتور ۵۶۳ اسب بخاری و ۵،۵ لیتری این بنز ۸ سیلندر است. نکته دیگر اینکه این خودرو به راحتی در هواپیماهای لاکچری جاشده و مالک آن به راحتی می‌تواند آن را جابه‌جا کند.

بدل پوتین لورفت

ولادیمیر پوتین رئیس جمهور روسیه، ۴ آگوست در طی بازدید خود از شبه جزیره کریمه به طور همزمان در دو تصویر متفاوت دیده شد. الکس گولوسکی متخصص علوم سیاسی، متوجه این دو تصویر شد و برای مقایسه هر دو عکس را در صفحه فیس بوکش منتشر کرد. این تصاویر قبلا توسط مطبوعات دولتی کاخ کرملین پخش شده‌ا که کسی متوجه تفاوت این تصاویر در یک زمان نشده بود. گولوسکی نوشت: در شبه جزیره کریمه دو پوتین مختلف به‌طور هم‌زمان یکی در کلیسا و یکی در تئاتر در جشنواره اپرا شمع روشن کردند.



بود: یک روز زندگی به روشن‌بینی، بهتر از صدسال عمر در تاریکی است.

علیرضا دهقان امیری:

صبر را سر لوحه خود قرار دهید و روزه ابعاد به (ع) و خاتم زینب کبری (س) فراموش نشود و حقیقتا مطمئن باشید که تنها با یاد خداست که دل‌ها آرام می‌گیرد.

کاریکاتور



پدیده بیکاران شیک کشور (خبر آنلاین)

کار بد و گناهی مواجه می‌شوند، آن را با کار خوبی از بین می‌برند؛ چه این بدی از خودان‌ها سر زده باشد و چه از دیگران. در حدیثی از امام علی (ع) باری فراهم می‌کند که در این حال اشکال را باید در ویژگی‌های فردی و اجتماعی آنان جست و جو کرد.

در تفسیر آیه ۵۱ سوره فصلت چنین آمده است: انسان فاقد ایمان و تقوا که دالما به این حالات گرفتار است به هنگام روی آوردن نعمت‌ها حریص مفرور و فراموشکار است. با بهره‌گیری از قرآن و سخنان معصومین علیهم السلام به بخشی از آثار و فوائد خیر و خوبی اشاره می‌کنیم؛ یکی اینکه نیکی‌ها گناهان را نابود می‌کند و بهترین نیکی، فرمان برداری از خدا و به داشتن نماز است. هنگامی که خردمندان با

کار بد و گناهی مواجه می‌شوند، آن را با کار خوبی از بین می‌برند؛ چه این بدی از خودان‌ها سر زده باشد و چه از دیگران. در حدیثی از امام علی (ع) باری فراهم می‌کند که در این حال اشکال را باید در ویژگی‌های فردی و اجتماعی آنان جست و جو کرد.

در تفسیر آیه ۵۱ سوره فصلت چنین آمده است: انسان فاقد ایمان و تقوا که دالما به این حالات گرفتار است به هنگام روی آوردن نعمت‌ها حریص مفرور و فراموشکار است. با بهره‌گیری از قرآن و سخنان معصومین علیهم السلام به بخشی از آثار و فوائد خیر و خوبی اشاره می‌کنیم؛ یکی اینکه نیکی‌ها گناهان را نابود می‌کند و بهترین نیکی، فرمان برداری از خدا و به داشتن نماز است. هنگامی که خردمندان با

کار بد و گناهی مواجه می‌شوند، آن را با کار خوبی از بین می‌برند؛ چه این بدی از خودان‌ها سر زده باشد و چه از دیگران. در حدیثی از امام علی (ع) باری فراهم می‌کند که در این حال اشکال را باید در ویژگی‌های فردی و اجتماعی آنان جست و جو کرد.

در تفسیر آیه ۵۱ سوره فصلت چنین آمده است: انسان فاقد ایمان و تقوا که دالما به این حالات گرفتار است به هنگام روی آوردن نعمت‌ها حریص مفرور و فراموشکار است. با بهره‌گیری از قرآن و سخنان معصومین علیهم السلام به بخشی از آثار و فوائد خیر و خوبی اشاره می‌کنیم؛ یکی اینکه نیکی‌ها گناهان را نابود می‌کند و بهترین نیکی، فرمان برداری از خدا و به داشتن نماز است. هنگامی که خردمندان با

اینستاگردی



نقاشی سه بعدی در شهر «ویلهلم شاون» آلمان



«تچک» روستایی بزرگ از توابع «بشاگرد»، سرزمینی که در رودهایش خاک جاری است



کامهناز افشار (بازیگر) و باد یگاردهایش



الناز حبیبی (بازیگر) مدل عروس می‌شود