

یافته‌ها

۸ مدل جای برای کاهش وزن و کاهش چربی شکم



پریسا جمدی / گروه تحریریه news@naslefarda.net

برخی از انواع چای مثل چای سبز، سیاه، نعناف فلفلی و اولانگ به دلیل دارا بودن آنتی اکسیدان‌های افزایش دهنده متابولیسم و کمک به هضم غذا به کاهش وزن کمک می‌کنند. افرادی که به طور منظم چای داغ می‌نوشند احتمالاً سوز دیر کمر و شاخص توده بدنی (BMI) کمتری دارند، اما خوب لازم به ذکر است که دیگر عادات سبک زندگی نیز در این موضوع نقش دارند.

۱.چای سبز

چای سبز سرشار از کاتچین‌ها، آنتی اکسیدان‌هایی، است که چربی در بدن را تجزیه می‌کنند. طبق نتایج حاصل از مطالعات، مصرف عصاره چای سبز به افزایش سرعت متابولیسم و فرآیند چربی سوزی، به خصوص چربی‌های شکم کمک می‌کند. چای سبز به طور طبیعی به دلیل دارا بودن کافئین به افزایش متابولیسم و استفاده بدن از چربی به عنوان انرژی کمک می‌کند.

۲.چای سیاه

چای سیاه سرشار از پلی فنول‌ها است؛ این ترکیبات گیاهی در پیشگیری از چاقی مؤثرتر از ترکیبات گیاهی موجود در چای سبز هستند. چای تحت فرآیند تخمیر قرار می‌گیرد که باعث افزایش سطح فلاونوئیدها (نوع دیگری از آنتی‌اکسیدان‌ها) و در نتیجه افزایش متابولیسم و کاهش وزن و چربی سوزی می‌شود.

بعلاوه، چای سیاه نسبت به دیگر انواع چای کافئین بیشتری دارد که از طریق افزایش مصرف انرژی به کاهش وزن کمک می‌کند.

۳.چای زنجبیل

نوشیدن چای زنجبیل سر سرعت متابولیسم بدن و افزایش کالری سوزانده شده را افزایش داده و در نتیجه به کاهش وزن کمک می‌کند. بعلاوه، مصرف منظم مکمل‌های زنجبیل وزن کلی بدن را کاهش می‌دهد.

به علاوه، زنجبیل از تحرک دستگاه گوارش (GI) حمایت کرده و هضم سالم‌تری خواهید داشت. نوشیدن چای زنجبیل قبل یا در طول وعده غذایی- از ابتلا به مشکلات گوارشی مانند سوزش سر دل و سوء هاضمه پیشگیری می‌کند. مکمل‌های زنجبیل به کاهش علائم سوء هاضمه کمک می‌کنند، این علام عبارتند از:

از رذغ وزن

نفخ

حالت تهوع

درد معده

۴.چای هیبیسکوس

ترکیبات گیاهی (آنتوسیانین‌ها) موجود در هیبیسکوس باعث محدود شدن میزان کربوهیدرات‌های جذب شده توسط بدن می‌شود. طبق نتایج حاصل از تحقیقات، مصرف عصاره هیبیسکوس تجمع چربی در بدن را کاهش می‌دهد. با این‌وجود، کارشناسان بر این باورند که برای مشاهده نتایج کاهش وزن قابل توجه‌ر فرد باید دوزهای بالای هیبیسکوس را مصرف کند.

۵.چای نعناف فلفلی

آنتی‌اکسیدان‌ها و متوتل موجود در چای نعناف اسپاسم عضلانی در دستگاه گوارش و درد معده را کاهش می‌دهد، و به بهبود هضم، و حمایت از سلامت گوارش کمک می‌کند.

بعلاوه، نعا می‌تواند به کاهش نفخ نیز کمک کند در نتیجه، بعد از نوشیدن این چای نفخ شکم کاهش یافته و شکم صاف‌تری خواهید داشت، که باعث ایجاد انگیزه برای پیروی از سایر عادات مدیریت وزن می‌شود.

۶.چای اولانگ

۷.چای سفید

۸.چای روبوس

منبع:

Source: https://www.veryywellhealth. ۱۱۷۱۸۹۷۹۷۹-com/tea-for-weight-loss

رئیس مرکز روابط عمومی وزارت بهداشت؛

کادر درمان از دوران کرونا آماده‌تر است

درباوقایی / گروه تحریریه news@naslefarda.net

حسین کرمانپور، رئیس مرکز روابط عمومی و اطلاع‌رسانی وزارت بهداشت، در گفت‌وگو با خبرنگار ما اعلام کرد: از زمان حمله رژیم صهیونیستی به کشورمان تاکنون، بیمارستان‌های سراسر کشور به بیش از ۸۰۰ مصدوم خدمات درمانی ارائه کرده‌اند که اغلب آنان

زنان، کودکان و غیرنظامیان هستند. خوشبختانه بیش از ۲۳۰ نفر از این مصدومان نیز ترخیص شده‌اند. وی در پاسخ به پرسشی درباره وضعیت کمبودهای دارویی و تجهیزات پزشکی در این بازه زمانی افزود: در حال حاضر هیچ کمبود خاصی در زمینه دارو، تجهیزات و نیروی انسانی نداریم. همچنین تعدادی از همکاران عزیز ما داوطلبانه اعلام آمادگی برای خدمت کرده‌اند که از همت

جامعه

NasleFarda.net

naslefardaonline

naslefardaonline

و فداکاری آنان صمیمانه قدردانی می‌کنم. کرمانپور با اشاره به آمادگی بالای کادر درمان گفت: یک بار دیگر در صفحه رسمی خود در شبکه اجتماعی ایکس نوشتم که تیم ملی سلامت کشور، حتی آماده‌تر از دوران سخت کرونا، در سراسر کشور آماده ارائه خدمات است؛ از بهورزان خانه‌های بهداشت گرفته تا استادان برجسته دانشگاه‌ها و مراکز درمانی پیشرفته. رئیس مرکز روابط عمومی وزارت بهداشت در پایان خاطر نشان کرد: «ملت عزیز، اطمینان داشته باشید که فرزندان دلسوز و فداکار کادر درمان ایران، با صلابت و تعهد کامل، همچنان در سنگر دفاع از سلامت جامعه ایستاده‌اند.

دوشنبه ۲۶ خرداد ۱۴۰۴
سال سی‌وچهارم | شماره ۲۶۵۵
۲۰ ژوئن ۲۰۲۵ | ذی الحجه ۱۴۴۶

NasleFarda.net

naslefardaonline

naslefardaonline

چند پیشنهاد کاربردی و راهبری برای این روزهای هموطنان؛

شهر در شرایط جنگی، شهروند در بستر آرامش



ترس، اندوه، خشم و اضطراب در زمان جنگ طبیعی‌اند. انکار یا سرکوب این احساسات تنها آن‌ها را از بین نمی‌برد، بلکه فشار روانی را افزایش می‌دهد. آگاهی از هیجان‌هایی که تجربه می‌شود، نام‌گذاری و پذیرش آن هیجان‌ها، پایه بسیاری از درمان‌های روان‌شناختی مبتنی بر تروماست.

۲. به اطلاعات موثق و محدود دسترسی داشته باشید.

دریافت بیش از حد اخبار، به‌ویژه از منابع غیررسمی، اضطراب و نگرانی را تشدید می‌کند. رهاکار توصیه‌شده، استفاده از منابع خبری معتبر و در عین حال محدودسازی میزان استفاده از اخبار است.

۳. از ارتباط انسانی غافل نشوید.

ارتباط اجتماعی یکی از مهم‌ترین عوامل

۱. احساسات خود را بپذیرید، سرکوب نکنید.

ابلاغیه

کارفرمای محترم شرکت خدماتی هورام کار کردستان، کارفرمای محترم شرکت الماس سرخ کردستان، کارفرمای محترم شرکت کار سهندج، کارفرمای محترم شرکت میلادکار، کارفرمای محترم شرکت پاک نیکان سهندج، کارفرمای محترم شرکت شکوه آریز (وان) به اطلاع می‌رساند درخواست ارائه شده از سوی متقاضی شاغل در آن واحد مبنی بر استفاده از مزایای بازنشستگی در مشاغل سخت و زیان آور (موضوع ماده ۷۶قانون تامین اجتماعی) موضوع در جلسه مورخ ۱۴۰۴/۰۱/۲۱ کمیته بدوی مشاغل سخت و زیان آور استان کردستان مورد بررسی قرار گرفته و تصمیماتی شرح زیر اتخاذ گردیده است.متقاضی نام شرکت کارگاه؛ شرکت خدماتی هورام کار کردستان، شرکت الماس سرخ کردستان، شرکت ماهان کار سهندج، شرکت میلاد کار، شرکت پاک نیکان سهندج، شرکت شکوه آریز (وان) فریدون نگهدار پتیرانی ۰۹۱۸۹۷۹۳۵۰۵ مشاغل تایید شده گروه الف، مشاغل تایید شده گروه ب؛ پاکبان

رای صادره مستند به تبصره ۵ ماده ۵۸ آیین نامه مشاغل سخت و زیان آور از تاریخ ابلاغ به مدت ۱۵ روز اداری قابل تجدیدنظر خواهی (صورت کتبی در قالب فرم شماره ۴) در کمیته تجدیدنظر بوده و در صورت عدم اعتراض هر یک از طرفین و قطعی شدن آن رای مزبور به استناد تبصره ۲ ماده ۲ قانون تشکیلات اداری و آئین دادرسی قانون دیوان عدالت اداری طرف همه از تاریخ ابلاغ برای اشخاص داخل کشور و شش ماه از تاریخ ابلاغ برای افراد مقیم خارج از کشور قابل فرجام خواهی در دیوان اداری خواهد بود.م. الف: ۰۹۱۲۳۵۰۰۹۶۰

برهان صلواتی - مدیر کل

آگهی موضوع ماده ۳ قانون وماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی شماره: ۰۹۱۵۱۰۰۰۹۷۵-۱۴۰۴۶۳۰۱۰۵۱۰۰۰۳۲۰۰-۱۴۰۴/۰۳/۲۰ برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۳۰۱۰۵۱۰۰۰۵۱۶-۱۴۰۴۶۳۰۱۰۵۱۰۰۰۵۱۶ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت

ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک فرچک تصرف مالکانه بالاعمراض متقاضی آقای نادر سلمی فرزند امامعلی بشماره شناسنامه ۱۴۰۴۶۳۰۱۰۵۱۰۰۰۵۱۶ صادره از اسدآباد در شش‌دانگ یک باب خانه به مساحت ۸۹ مترمربع پلاک ۷۵ فرعی از ۲۵ اصلی واقع در فرچک خریداری از مالک رسمی آقای رحمان شیرکوند محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.م. الف: ۶۹

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۳/۲۶
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۴/۱۰

محمد محبی- رئیس ثبت اسناد و املاک

آگهی موضوع ماده ۳ قانون وماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی شماره: ۰۹۱۵۱۰۰۰۹۷۱-۱۴۰۴۶۳۰۱۰۵۱۰۰۰۳۲۰۰-۱۴۰۴/۰۳/۲۰ برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۳۰۱۰۵۱۰۰۰۵۰۷-۱۴۰۴۶۳۰۱۰۵۱۰۰۰۵۰۷ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک فرچک تصرفات مالکانه بالاعمراض متقاضی آقای نعمت اله اسودی فرزند ذبیح اله بشماره شناسنامه ۳ صادره از ساهو در شش‌دانگ یک باب خانه

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

شماره نامه: ۱۴۰۴۸۵۶۳۱۰۱۲۰۰۲۶۳۷ - ۱۴۰۴/۲/۱۸- برابر رای شماره ۱۴۰۴/۲/۱۸- ۱۴۰۴۸۵۶۳۱۰۱۲۰۰۲۶۳۷ هیات موضوع قانون تعیین و تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی ساوجبلاغ تصرفات مالکانه بالاعمراض متقاضی مرتضی ذبیحی فرزند عبداله به شماره ملی ۰۰۶۱۲۳۸۵۰۳ در شش‌دانگ یک قطعه زمین زراعی آبی زار به مساحت ۵۷۵۴/۰۲ مترمربع از مالکیت عبداله دارائی نسبت به پلاک ۵ اصلی ذیل دفتر ۲۲ صفحه ۱۶۰ واقع در خور حوزه ثبتی ساوجبلاغ استان البرز تایید و رای هیئت صادر گردیده. لذا به منظور اطلاع عمومی مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی میشود در صورتیکه اشخاص



دوشنبه ۲۶ خرداد ۱۴۰۴
سال سی‌وچهارم | شماره ۲۶۵۵
۲۰ ژوئن ۲۰۲۵ | ذی الحجه ۱۴۴۶

دوشنبه ۲۶ خرداد ۱۴۰۴
سال سی‌وچهارم | شماره ۲۶۵۵
۲۰ ژوئن ۲۰۲۵ | ذی الحجه ۱۴۴۶

دوشنبه ۲۶ خرداد ۱۴۰۴
سال سی‌وچهارم | شماره ۲۶۵۵
۲۰ ژوئن ۲۰۲۵ | ذی الحجه ۱۴۴۶

دوشنبه ۲۶ خرداد ۱۴۰۴
سال سی‌وچهارم | شماره ۲۶۵۵
۲۰ ژوئن ۲۰۲۵ | ذی الحجه ۱۴۴۶

دوشنبه ۲۶ خرداد ۱۴۰۴
سال سی‌وچهارم | شماره ۲۶۵۵
۲۰ ژوئن ۲۰۲۵ | ذی الحجه ۱۴۴۶

دوشنبه ۲۶ خرداد ۱۴۰۴
سال سی‌وچهارم | شماره ۲۶۵۵
۲۰ ژوئن ۲۰۲۵ | ذی الحجه ۱۴۴۶

دوشنبه ۲۶ خرداد ۱۴۰۴
سال سی‌وچهارم | شماره ۲۶۵۵
۲۰ ژوئن ۲۰۲۵ | ذی الحجه ۱۴۴۶

دوشنبه ۲۶ خرداد ۱۴۰۴
سال سی‌وچهارم | شماره ۲۶۵۵
۲۰ ژوئن ۲۰۲۵ | ذی الحجه ۱۴۴۶

دوشنبه ۲۶ خرداد ۱۴۰۴
سال سی‌وچهارم | شماره ۲۶۵۵
۲۰ ژوئن ۲۰۲۵ | ذی الحجه ۱۴۴۶

دوشنبه ۲۶ خرداد ۱۴۰۴
سال سی‌وچهارم | شماره ۲۶۵۵
۲۰ ژوئن ۲۰۲۵ | ذی الحجه ۱۴۴۶

دوشنبه ۲۶ خرداد ۱۴۰۴
سال سی‌وچهارم | شماره ۲۶۵۵
۲۰ ژوئن ۲۰۲۵ | ذی الحجه ۱۴۴۶

دوشنبه ۲۶ خرداد ۱۴۰۴
سال سی‌وچهارم | شماره ۲۶۵۵
۲۰ ژوئن ۲۰۲۵ | ذی الحجه ۱۴۴۶

دوشنبه ۲۶ خرداد ۱۴۰۴
سال سی‌وچهارم | شماره ۲۶۵۵
۲۰ ژوئن ۲۰۲۵ | ذی الحجه ۱۴۴۶

دوشنبه ۲۶ خرداد ۱۴۰۴
سال سی‌وچهارم | شماره ۲۶۵۵
۲۰ ژوئن ۲۰۲۵ | ذی الحجه ۱۴۴۶

دوشنبه ۲۶ خرداد ۱۴۰۴
سال سی‌وچهارم | شماره ۲۶۵۵
۲۰ ژوئن ۲۰۲۵ | ذی الحجه ۱۴۴۶

دوشنبه ۲۶ خرداد ۱۴۰۴
سال سی‌وچهارم | شماره ۲۶۵۵
۲۰ ژوئن ۲۰۲۵ | ذی الحجه ۱۴۴۶

دوشنبه ۲۶ خرداد ۱۴۰۴
سال سی‌وچهارم | شماره ۲۶۵۵
۲۰ ژوئن ۲۰۲۵ | ذی الحجه ۱۴۴۶

دوشنبه ۲۶ خرداد ۱۴۰۴
سال سی‌وچهارم | شماره ۲۶۵۵
۲۰ ژوئن ۲۰۲۵ | ذی الحجه ۱۴۴۶

دوشنبه ۲۶ خرداد ۱۴۰۴
سال سی‌وچهارم | شماره ۲۶۵۵
۲۰ ژوئن ۲۰۲۵ | ذی الحجه ۱۴۴۶

دوشنبه ۲۶ خرداد ۱۴۰۴
سال سی‌وچهارم | شماره ۲۶۵۵
۲۰ ژوئن ۲۰۲۵ | ذی الحجه ۱۴۴۶

خبر روز

بازتاب وجدان جمعی و چالش‌های حقوقی

در ایران امروز؛

واکنش‌های اجتماعی، حقوقی

و قانونی به قتل الهه حسین‌نژاد

سمیه عزیزبان / گروه تحریریه news@naslefarda.net

قتل دلخراش الهه حسین‌نژاد، دختر ۲۴ ساله‌ای که در خرداد ۱۴۰۴ قربانی خشونت شد، نه تنها جامعه ایران را در شوک فرو برد، بلکه واکنش‌های گسترده اجتماعی، حقوقی و سیاسی را نیز به دنبال داشت. این خرداد تلخ، فرصتی برای بازخوانی وجدان جمعی، همبستگی اجتماعی و همچنین بررسی دقیق قوانین مرتبط با قصاص و دیه در ایران فراهم کرده است. در این یادداشت، با رویکردی تحلیلی و مبتنی بر قوانین جاری کشور، به بررسی دیدگاه‌های مختلف پیرامون این حادثه و پیامدهای آن می‌پردازیم.

وجدان جمعی و همبستگی اجتماعی؛ ایران هنوز زنده است

عباس نعمتی، تهیه‌کننده و نویسنده تلویزیون، در یادداشتی عمیق به واکنش گسترده و همدلی مردم نسبت به قتل الهه اشاره می‌کند. وی همبستگی اجتماعی را «رشته‌ای نامرئی» می‌داند که افراد جامعه را به هم پیوند می‌دهد و می‌گوید: «وقتی رنج یک عضو بزرگ رنج همه می‌شود، نشانه‌ای است از پیوند درونی و دیرپای جامعه». این واکنش‌های پرشور و گسترده، نشان‌دهنده زنده بودن وجدان جمعی و پویایی اخلاقی در جامعه ایران است. حتی در شرایطی که خشونت و بی‌رحمی به نظر غالب می‌آید، نعمتی با استناد به فلسفه اخلاق شopenhauer، شفتت را ریشه عمیق اخلاق می‌داند و معتقد است واکنش جمعی به قتل، هر چند تلخ، خود نشانه حضور فعال اخلاق در روان جمعی است. این همدلی اجتماعی، نوعی مقاومت مدنی اخلاقی در برابر خشونت و تبعیض است که انسجام و سلامت روان جامعه را تقویت می‌کند. وی تأکید می‌کند که «ایران هنوز زنده است، چون دل مردمش هنوز به درد دیگری می‌تپد».

واکنش مسئولان؛ ضرورت همت جمعی برای پیشگیری از خشونت

زهرا ابهرروز آذر، معاون امور زنان و خانواده رئیس‌جمهور، در واکنش به این حادثه تلخ، با تأکید بر عدم وجود تضمین کامل برای جلوگیری از تکرار چنین وقایعی، بر لزوم همت جمعی مردم و مسئولان تأکید کرد. وی تصریح کرد که این مسئله فراتر از توان یک نهاد یا دولت است و نیازمند همکاری همه‌جانبه است. این نگاه نشان‌دهنده درک عمیق از پیچیدگی‌های اجتماعی و ضرورت مشارکت‌گسترده در مقابله با خشونت‌های خانگی و اجتماعی است. بهروز آذر همچنین بر اهمیت آموزش، فرهنگ‌سازی و تقویت نهادهای حمایتی برای زنان و خانواده‌ها تأکید کرده و خواستار ایجاد سراسر واکنش مؤثر برای پیشگیری و حمایت از قربانیان خشونت است. این رویکرد، ضمن پذیرش واقعیت‌های موجود، بر ضرورت اصلاحات ساختاری و سیاست‌گذاری‌های جامع در حوزه حقوق زنان و امنیت اجتماعی تأکید می‌کند.

چار چوب حقوقی قصاص و دیه؛ بازخوانی قوانین در پر تو قتل الهه حسین‌نژاد

در پی این حادثه، بازنشر نظر آیت‌الله العظمی یوسف صائمی درباره تساوی دیه و قصاص مرد و زن، بحث‌های حقوقی مهمی را در فضای عمومی و حقوقی کشور برانگیخت. بر اساس نظر این مرجع تقلید، در حکم قصاص، مرد و زن برابرد و در صورت قتل عمدی زن توسط مرد، اگر اولیای دم خواستار قصاص باشند، مرد قاتل بدون پرداخت فاضل دیه (نصف دیه) قصاص می‌شود. این دیدگاه بر مبنای آیه ۱۷۸ سوره بقره و تفسیرهای فقهی، نفی تبعیض جنسیتی در دیه و قصاص را تأکید می‌کند. این نظر حقوقی، ضمن تأکید بر برابری حقوقی زن و مرد در قصاص، به رفع برخی ابهامات هائونی درباره پرداخت فاضل دیه و نقش بیت‌المال در موارد خاص کمک می‌کند. همچنین، این دیدگاه می‌تواند به باطل‌های عمدی زنان کمک کند و زمینه‌ساز اصلاحات قانونی در جهت عدالت جنسیتی باشد.

فرستی برای بازنگری در وجدان جمعی، واکنش‌های اجتماعی و چارچوب‌های حقوقی

قتل الهه حسین‌نژاد، علاوه بر تلخی و اندوه عمیق، فرصتی برای بازنگری در وجدان جمعی، واکنش‌های اجتماعی و چارچوب‌های حقوقی کشور فراهم کرده است. واکنش‌های گسترده مردمی نشان‌دهنده زنده بودن همبستگی اجتماعی و اخلاقی در ایران است که می‌تواند به عنوان سرمایه‌ای ارزشمند در مقابله با خشونت و بی‌عدالتی عمل کند. از سوی دیگر، تأکید مسئولان بر ضرورت همت جمعی و اصلاحات ساختاری، نشان‌دهنده درک پیچیدگی‌های مسئله و نیاز به همکاری همه‌جانبه است.

در حوزه حقوقی، بازخوانی قوانین قصاص و دیه و تأکید بر برابری زن و مرد، گامی مهم در جهت عدالت و شفافیت قضایی است. این موضوع می‌تواند به اصلاحات قانونی و فرهنگی کمک کند تا ضمن حمایت از حقوق قربانیان، از وقوع چنین حوادثی پیشگیری شود. در نهایت، این حادثه تلخ یادآور ضرورت تقویت همبستگی اجتماعی، ارتقای فرهنگ اخلاقی و بازنگری در نظام حقوقی کشور است تا جامعه‌ای امن‌تر، عادلانه‌تر و انسانی‌تر برای همه شهروندان فراهم شود.