

نامناسب
 بازگشت از سال‌های انتظار
لیخن‌د وطن در آغوش آزادگان
 بِلدا توکلی / گروه تحریریه news@naslefarda.net tavakoli.yalda11@gmail.com
امروز بیست و ششم مرداد است، روزی که تقویم، طعم شیرین‌ترین دیدارها را می‌دهد، روزی که یادمان می‌آورد انتظار، هر چقدر هم طولانی باشد، سرانجام به آغوشی گرم ختم می‌شود. آخرین روزهای مردادماه سال ۶۹ بود و اولین دسته اسرا، پس از سال‌ها تحمل رنج و تنهایی در خاک غریب عراق، دوباره بوی آشنای وطن را حس کردند. آن لحظاتی که مرزها را رد کردند و اولین قدمشان بر خاک پاک ایران نشست، لحظاتی بود که دنیا برایشان دوباره متولد شد. چه شیرین بود آن استقبال‌های گرم، چه زیبا بود دیدن چشم‌های خیس از شادی و شنیدن فریادهای خوش‌آمدگویی مردمی که برای بازگشت قهرمانانشان لحظه‌شماری می‌کردند. در آن روزها، هر آغوشی یک معجزه بود. و هر لبخندی، تسکینی بر زخم‌های سالیان دور. آزادگان، مردانی بودند که در سخت‌ترین شرایط، ایمان خود را نفروختند و با صبری ستبر، روز بازگشت را در قلب‌هایشان زنده نگه داشتند تا دوباره در میانه شادی و افتخار، در آغوش وطن جای بگیرند. آن‌ها امروز پس از گذشت سالها برای نامندهای ماندگاری از غیرت و پایداری‌اند که نامشان تسایید در تاریخ این سرزمین حک شده است. آزادگان، با بازگشت سرفرازانه خود به ما یاد دادند که حقیقت وطن، در همین بازگشت‌های باشکوه و دیدار دوباره با عزیزان است. ما تا بید قدردان این مردان سرفراز را هستیم که با وجود تنهایی‌ها، با لب‌بخندی پر لب به خلبه برگشتند و به ما آموختند که هیچ تاریکی‌ای نمی‌تواند جلوی طالع خورشید آزادی را بگیرد و دو امروز با باقیی مالا مال عشق، به یاد تمام کسانی هستیم که بازگشتشان، ششادی تمام یک ملت بود. روز آزادگان، روز جشن گرفتن امیداست و یادآوری این حقیقت که هر چقدر هم راه دور باشد، رسیدن به وطن، زبیرتانی مقصد جهان است.

دمنوش های گیاهی برای سلامت روده و تأمین آنتی اکسیدان بهترند یا چای سبز؟

کاتچین‌ها؛ عامل اصلی قدرت آنتی‌اکسیدانی چای سبز چای سبزی از برگ‌های گیاه «کاملیا سیننسیس» (Camellia sinensis) گرفته می‌شود (مثل چای سیاه). برگ‌های مورد استفاده برای تهیه چای سبز، در طول فرآیند تولید اکسید نمی‌شوند. در نتیجه، رنگ چای سبز روشن‌تر از چای سیاه است و حاوی مقادیر بیشتری ترکیبات آنتی‌اکسیدانی «کاتچین» می‌باشد. «پی‌گالو کاتچین گالات» (EGCG) بیشترین نوع کاتچین موجود در چای سبز است. طبق نتایج حاصل از مطالعات

جامعه

NasleFarda.net

naslefardaonline

naslefardaonline

شمار موالید طی یک سال بیش از ۸۷ هزار ۶۶۱ مورد کاهش یافت

صورت‌حساب سنگین سالمندی

در سال ۱۴۰۳، ۹۷۹ هزار و ۹۲۹ تولد در کشور ثبت شد، اما این رقم در سال ۱۴۰۴ به ۸۹۲ هزار و ۲۶۸ تولد رسید؛ یعنی شمار موالید طی یک سال بیش از ۸۷ هزار ۶۶۱ مورد کاهش یافت.

پیری جمعیت

رویداد ۱۲۴|ایران پیش از آن که فرصت کافی برای آماده‌شدن پیدا کند، نه در افق دور پیش‌بینی‌های جمعیتی، بلکه در متن زندگی امروز، وارد فصل سالمندی شده است. نشانه‌های این تغییر را می‌توان در کلاس‌های خلوت‌تر مدارس، نگرانی خانواده‌ها از هزینه‌های فرزندان آوری، افزایش نیاز به خدمات درمانی و توانبخشی و ناترازی صندوق‌های بازنشستگی دید. در سال ۱۴۰۳، نرخ باروری کل کشور به حدود ۱.۳ فرزند به ازای هر زن رسید؛ رقمی پایین‌تر از سطح جانشینی جمعیت که ۲.۱ فرزند است. یک سال بعد هم شمار تولدهای ثبت‌شده به ۸۹۲ هزار و ۲۶۸ مورد کاهش یافت و برای نخستین بار در ۷۰سال اخیر از مرز ۹۰۰ هزار یار پایین‌تر رفت. این اعداد فقط ردیف‌هایی در جدول‌های جمعیتی نیستند.

پشت هر کاهش در تعداد تولدها، بخشی از نیروی کار آینده، بخشی از تقاضای فردا و بخشی از توان مالی صندوق‌هایی قرار دارد که قرار است هزینه سالمندی

آزمایشگاهی و بالینی، EGCG از طریق روش‌های زیر برای سلامت قلب و سلامت متابولیک مفید است:

• کمک به کاهش استرس اکسیداتیو (عدم تعادل بین آنتی‌اکسیدان‌ها و رادیکال‌های آزاد مخرب)
• مهار پراکسیداسیون لیپید (چربی‌ها اکسیدزن را جذب می‌کنند و در بیماری‌های قلبی عروقی و عصبی نقش دارند).
• پشتیبانی از عملکرد اندوتلیال (لایه‌ای از سلول‌ها در رگ‌های خونی که برای جریان خون و فشار خون مهم به‌شمار می‌آیند)
• یک فنجان چای سبز معمولی دارای تقریباً ۵۰ تا ۱۵۰ میلی‌گرم

کاتچین است؛ اما این میزان بستگی به نوع چای، دمای آب و مدت زمان دم کشیدن دارد و ممکن است متفاوت باشد.

چرا «دمنوش گیاهی» جزو چای محسوب نمی‌شود؟
از آنجا که دمنوش‌های گیاهی از گیاه «کاملیا سیننسیس» (Camellia sinensis) درست نمی‌شوند، جزو چای به حساب نمی‌آیند. دانشمندان و متخصصان چای، به این نوشیدنی‌های گیاهی «تیزان» (tisane) می‌گویند.

ادامه مطلب را در این سایت بخوانید.

سفر



اما در عمل به مجموعه‌ای از متغیرهای اقتصادی و اجتماعی وابسته است. خانواده زمانی برای ازدواج و تولد فرزند اقدام می‌کند که بتواند تصویری قابل پیش‌بینی از درآمد، مسکن، اشتغال، آموزش و درمان داشته باشد. در اقتصادی که تورم مزمن، کاهش قدرت خرید، بی‌ثباتی شغلی و افزایش هزینه مسکن به تجربه روزمره تبدیل شده است، فرزندآوری با ریسک مالی بالایی همراه می‌شود. هزینه فرزندآوری نیز به‌خوارک و پوشاک محدود نیست. خانواده باید هزینه مراقبت از کودک، آموزش، درمان، رفت‌وآمد، مسکن بزرگ‌تر، نگهداری از کودک و احتمال کاهش درآمد یکی از والدین را نیز در نظر بگیرد. برای بسیاری از زوج‌ها، مساله این نیست که امروز توان پرداخت یک کمک‌هزینه یا خرید چند قلم کالا را دارند یا نه؛ پرسش اصلی این است که آیا یا ۱۰ سال بعد نیز می‌توانند هزینه‌های فرزند را تأمین کنند. در چنین شرایطی، حتی وام یا ارائه نقدی

دوشنبه ۲۶ مرداد ۱۴۰۵

سال سی و پنجم | شماره ۲۹۲۳

۱۷ خرداد ۱۴۰۵ | ربيع الاول ۱۴۴۸

دوشنبه ۲۶ مرداد ۱۴۰۵

سال سی و پنجم | شماره ۲۹۲۳

۱۷ خرداد ۱۴۰۵ | ربيع الاول ۱۴۴۸

دوشنبه ۲۶ مرداد ۱۴۰۵

سال سی و پنجم | شماره ۲۹۲۳

۱۷ خرداد ۱۴۰۵ | ربيع الاول ۱۴۴۸

دوشنبه ۲۶ مرداد ۱۴۰۵

سال سی و پنجم | شماره ۲۹۲۳

۱۷ خرداد ۱۴۰۵ | ربيع الاول ۱۴۴۸

دوشنبه ۲۶ مرداد ۱۴۰۵

سال سی و پنجم | شماره ۲۹۲۳

۱۷ خرداد ۱۴۰۵ | ربيع الاول ۱۴۴۸

دوشنبه ۲۶ مرداد ۱۴۰۵

سال سی و پنجم | شماره ۲۹۲۳

۱۷ خرداد ۱۴۰۵ | ربيع الاول ۱۴۴۸

دوشنبه ۲۶ مرداد ۱۴۰۵

سال سی و پنجم | شماره ۲۹۲۳

۱۷ خرداد ۱۴۰۵ | ربيع الاول ۱۴۴۸

دوشنبه ۲۶ مرداد ۱۴۰۵

سال سی و پنجم | شماره ۲۹۲۳

۱۷ خرداد ۱۴۰۵ | ربيع الاول ۱۴۴۸

دوشنبه ۲۶ مرداد ۱۴۰۵

سال سی و پنجم | شماره ۲۹۲۳

۱۷ خرداد ۱۴۰۵ | ربيع الاول ۱۴۴۸

دوشنبه ۲۶ مرداد ۱۴۰۵

سال سی و پنجم | شماره ۲۹۲۳

۱۷ خرداد ۱۴۰۵ | ربيع الاول ۱۴۴۸

دوشنبه ۲۶ مرداد ۱۴۰۵

سال سی و پنجم | شماره ۲۹۲۳

۱۷ خرداد ۱۴۰۵ | ربيع الاول ۱۴۴۸

دوشنبه ۲۶ مرداد ۱۴۰۵

سال سی و پنجم | شماره ۲۹۲۳

۱۷ خرداد ۱۴۰۵ | ربيع الاول ۱۴۴۸

دوشنبه ۲۶ مرداد ۱۴۰۵

سال سی و پنجم | شماره ۲۹۲۳

۱۷ خرداد ۱۴۰۵ | ربيع الاول ۱۴۴۸

دوشنبه ۲۶ مرداد ۱۴۰۵

سال سی و پنجم | شماره ۲۹۲۳

۱۷ خرداد ۱۴۰۵ | ربيع الاول ۱۴۴۸

دوشنبه ۲۶ مرداد ۱۴۰۵

سال سی و پنجم | شماره ۲۹۲۳

۱۷ خرداد ۱۴۰۵ | ربيع الاول ۱۴۴۸

دوشنبه ۲۶ مرداد ۱۴۰۵

سال سی و پنجم | شماره ۲۹۲۳

۱۷ خرداد ۱۴۰۵ | ربيع الاول ۱۴۴۸

دوشنبه ۲۶ مرداد ۱۴۰۵

سال سی و پنجم | شماره ۲۹۲۳

۱۷ خرداد ۱۴۰۵ | ربيع الاول ۱۴۴۸

دوشنبه ۲۶ مرداد ۱۴۰۵

سال سی و پنجم | شماره ۲۹۲۳

۱۷ خرداد ۱۴۰۵ | ربيع الاول ۱۴۴۸

دوشنبه ۲۶ مرداد ۱۴۰۵

سال سی و پنجم | شماره ۲۹۲۳

۱۷ خرداد ۱۴۰۵ | ربيع الاول ۱۴۴۸

دوشنبه ۲۶ مرداد ۱۴۰۵

سال سی و پنجم | شماره ۲۹۲۳

۱۷ خرداد ۱۴۰۵ | ربيع الاول ۱۴۴۸

دوشنبه ۲۶ مرداد ۱۴۰۵

سال سی و پنجم | شماره ۲۹۲۳

۱۷ خرداد ۱۴۰۵ | ربيع الاول ۱۴۴۸

دوشنبه ۲۶ مرداد ۱۴۰۵

سال سی و پنجم | شماره ۲۹۲۳

۱۷ خرداد ۱۴۰۵ | ربيع الاول ۱۴۴۸

دوشنبه ۲۶ مرداد ۱۴۰۵

سال سی و پنجم | شماره ۲۹۲۳

۱۷ خرداد ۱۴۰۵ | ربيع الاول ۱۴۴۸

دوشنبه ۲۶ مرداد ۱۴۰۵

سال سی و پنجم | شماره ۲۹۲۳

۱۷ خرداد ۱۴۰۵ | ربيع الاول ۱۴۴۸

دوشنبه ۲۶ مرداد ۱۴۰۵

سال سی و پنجم | شماره ۲۹۲۳

۱۷ خرداد ۱۴۰۵ | ربيع الاول ۱۴۴۸

دوشنبه ۲۶ مرداد ۱۴۰۵

سال سی و پنجم | شماره ۲۹۲۳

۱۷ خرداد ۱۴۰۵ | ربيع الاول ۱۴۴۸

دوشنبه ۲۶ مرداد ۱۴۰۵

سال سی و پنجم | شماره ۲۹۲۳

۱۷ خرداد ۱۴۰۵ | ربيع الاول ۱۴۴۸

دوشنبه ۲۶ مرداد ۱۴۰۵

سال سی و پنجم | شماره ۲۹۲۳

۱۷ خرداد ۱۴۰۵ | ربيع الاول ۱۴۴۸

دوشنبه ۲۶ مرداد ۱۴۰۵

سال سی و پنجم | شماره ۲۹۲۳

۱۷ خرداد ۱۴۰۵ | ربيع الاول ۱۴۴۸

دوشنبه ۲۶ مرداد ۱۴۰۵

سال سی و پنجم | شماره ۲۹۲۳

۱۷ خرداد ۱۴۰۵ | ربيع الاول ۱۴۴۸

دوشنبه ۲۶ مرداد ۱۴۰۵

سال سی و پنجم | شماره ۲۹۲۳

۱۷ خرداد ۱۴۰۵ | ربيع الاول ۱۴۴۸

دوشنبه ۲۶ مرداد ۱۴۰۵

سال سی و پنجم | شماره ۲۹۲۳

۱۷ خرداد ۱۴۰۵ | ربيع الاول ۱۴۴۸

دوشنبه ۲۶ مرداد ۱۴۰۵

سال سی و پنجم | شماره ۲۹۲۳

۱۷ خرداد ۱۴۰۵ | ربيع الاول ۱۴۴۸

دوشنبه ۲۶ مرداد ۱۴۰۵

سال سی و پنجم | شماره ۲۹۲۳

۱۷ خرداد ۱۴۰۵ | ربيع الاول ۱۴۴۸

دوشنبه ۲۶ مرداد ۱۴۰۵

سال سی و پنجم | شماره ۲۹۲۳

۱۷ خرداد ۱۴۰۵ | ربيع الاول ۱۴۴۸

دوشنبه ۲۶ مرداد ۱۴۰۵

سال سی و پنجم | شماره ۲۹۲۳

۱۷ خرداد ۱۴۰۵ | ربيع الاول ۱۴۴۸

دوشنبه ۲۶ مرداد ۱۴۰۵

سال سی و پنجم | شماره ۲۹۲۳

۱۷ خرداد ۱۴۰۵ | ربيع الاول ۱۴۴۸

دوشنبه ۲۶ مرداد ۱۴۰۵

سال سی و پنجم | شماره ۲۹۲۳

۱۷ خرداد ۱۴۰۵ | ربيع الاول ۱۴۴۸

دوشنبه ۲۶ مرداد ۱۴۰۵

سال سی و پنجم | شماره ۲۹۲۳

۱۷ خرداد ۱۴۰۵ | ربيع الاول ۱۴۴۸

دوشنبه ۲۶ مرداد ۱۴۰۵

سال سی و پنجم | شماره ۲۹۲۳

۱۷ خرداد ۱۴۰۵ | ربيع الاول ۱۴۴۸

دوشنبه ۲۶ مرداد ۱۴۰۵

سال سی و پنجم | شماره ۲۹۲۳

۱۷ خرداد ۱۴۰۵ | ربيع الاول ۱۴۴۸

دوشنبه ۲۶ مرداد ۱۴۰۵

سال سی و پنجم | شماره ۲۹۲۳

۱۷ خرداد ۱۴۰۵ | ربيع الاول ۱۴۴۸

دوشنبه ۲۶ مرداد ۱۴۰۵

سال سی و پنجم | شماره ۲۹۲۳

۱۷ خرداد ۱۴۰۵ | ربيع الاول ۱۴۴۸

دوشنبه ۲۶ مرداد ۱۴۰۵

سال سی و پنجم | شماره ۲۹۲۳

۱۷ خرداد ۱۴۰۵ | ربيع الاول ۱۴۴۸

دوشنبه ۲۶ مرداد ۱۴۰۵

سال سی و پنجم | شماره ۲۹۲۳

۱۷ خرداد ۱۴۰۵ | ربيع الاول ۱۴۴۸

دوشنبه ۲۶ مرداد ۱۴۰۵

سال سی و پنجم | شماره ۲۹۲۳

۱۷ خرداد ۱۴۰۵ | ربيع الاول ۱۴۴۸

دوشنبه ۲۶ مرداد ۱۴۰۵

سال سی و پنجم | شماره ۲۹۲۳

۱۷ خرداد ۱۴۰۵ | ربيع الاول ۱۴۴۸

دوشنبه ۲۶ مرداد ۱۴۰۵

سال سی و پنجم | شماره ۲۹۲۳

۱۷ خرداد ۱۴۰۵ | ربيع الاول ۱۴۴۸

دوشنبه ۲۶ مرداد ۱۴۰۵

سال سی و پنجم | شماره ۲۹۲۳

۱۷ خرداد ۱۴۰۵ | ربيع الاول ۱۴۴۸

دوشنبه ۲۶ مرداد ۱۴۰۵

سال سی و پنجم | شماره ۲۹۲۳

۱۷ خرداد ۱۴۰۵ | ربيع الاول ۱۴۴۸

دوشنبه ۲۶ مرداد ۱۴۰۵

سال سی و پنجم | شماره ۲۹۲۳

۱۷ خرداد ۱۴۰۵ | ربيع الاول ۱۴۴۸

دوشنبه ۲۶ مرداد ۱۴۰۵

سال سی و پنجم | شماره ۲۹۲۳

۱۷ خرداد ۱۴۰۵ | ربيع الاول ۱۴۴۸

دوشنبه ۲۶ مرداد ۱۴۰۵

سال سی و پنجم | شماره ۲۹۲۳

۱۷ خرداد ۱۴۰۵ | ربيع الاول ۱۴۴۸

دوشنبه ۲۶ مرداد ۱۴۰۵

سال سی و پنجم | شماره ۲۹۲۳

۱۷ خرداد ۱۴۰۵ | ربيع الاول ۱۴۴۸

دوشنبه ۲۶ مرداد ۱۴۰۵

سال سی و پنجم | شماره ۲۹۲۳

۱۷ خرداد ۱۴۰۵ | ربيع الاول ۱۴۴۸

دوشنبه ۲۶ مرداد ۱۴۰۵

سال سی و پنجم | شماره ۲۹۲۳

۱۷ خرداد ۱۴۰۵ | ربيع الاول ۱۴