نسل فردا

فردا از آن ماست

روزنامه سراسری صبح ایران

دوشنبه | ۲ مرداد ۱۴۰۲ | ۲۴ ژوئیه ۲۰۲۳ | ۶ محرم ۱۴۴۵ | سال سی‌ودوم | شماره ۷۱۲۹ | ۱۶ صفحه

۳۰۰۰۷۲۳۲ | naslfarda | naslefardanews | WWW.NASLEFARDA.NET | ۷۰۰۰ تومان

نایب رییس اتاق بازرگانی ایران مطرح کرد؛

آشتی با دنیا میان بر تحقق اهداف برنامه هفتم توسعه

۳

سخنگوی سازمان امور مالیاتی کشور مطرح کرد:

کارت به کارت مشمول مالیات!

۳

سخنگوی یازدهمین رزمایش اقتدار هوایی فدائیان حریم ولایت ۱۴۰۲ خبر داد:

آغاز رزمایش اقتدار هوایی فدائیان حریم ولایت

۲

منبع: IRIB

چرا سوخوهای ۳۵ به ایران نرسیدند؟

به هم خوردن یک قرار دیگر با روس‌ها!

۲

مجمع عمومی فوق العاده و همچنین مجمع عمومی عادی سالیانه هلدینگ پتروپالایش اصفهان برگزار شد:

تقسیم سود ۹۰۰ ریالی در مجمع عمومی

۴

جهش ۱۶۷ درصدی بدهی بانک‌ها به بانک مرکزی؛

دولت بدهکارتر شد!

۳

برای نخستین بار در سال ۲۰۲۳ انتخاب کرد:

کسب جایزه جهانی روابط عمومی حرفه‌ای توسط بانوی ایرانی

۵

سرپرست اداره کل انتقال خون اصفهان پیشنهاد داد:

پویش نذر خون جایگزین مناسبی برای رفتارهای موهن

۴

معاون سیاسی، امنیتی و اجتماعی استانداری اصفهان عنوان کرد:

خود اکثریت پنداری، ترفند دشمن برای ضربه زدن به انتخابات

۷

تیتر دوم

نشنال اینترست بررسی کرد:

واشنگتن و تل آویو روز به روز دورتر از هم

۲

چهره روز

وزارت نیرو اعلام کرد؛

رتبه ٦ ایران در جهان از نظر شدت مصرف انرژی

۳

پیشنهاد روز

چالش جمعیت و اهمیت کمی آن در آینده سبب بروز نگرانی‌های فراوانی شده است. به همین دلیل طی شماره‌های پیش رو بر آن هستیم کتاب‌های مهم و مؤثر در این وادی را معرفی کنیم. امید است پیشنهاد چنین کتاب‌هایی منجر به مطالعه آن شده و راهگشای علمی و تئوریک موضوع باشد. در این شماره کتاب «دو و نیم»؛ پیشنهاد می‌شود. این کتاب درس نامه تربیت کنشگران جمعیت، با هدف اقناع نخبگان و توانمندسازی تاثیرگذاران حوزه خانواده و جمعیت، حاصل پژوهش جمعی از اندیشمندان توسط اداره کل آموزش‌های تخصصی سازمان تبلیغات اسلامی منتشر شد.

سرمقاله

مروری بر سفر اردوغان به کشورهای حوزه خلیج فارس؛

آشتی سلطان با اعراب

مریم عمادی / گروه سیاست
Maryam.Emadi@yahoo.com

هفته گذشته رئیس جمهور ترکیه در سفری سه روزه به ۳ کشور عربی حاشیه خلیج فارس رفت. این سفر نخستین سفر منطقه‌ای اردوغان پس از انتخاب مجدد به عنوان ریاست‌جمهوری بود. به باور کارشناسان در حالی که روابط ترکیه با محور عربی عربستان سعودی و امارات در چند سال گذشته بر سر پرونده‌های مختلف شکراب بود، رویداد اخیر از آغاز فصل تازه‌ای در مناسبات میان این کشورها حکایت دارد.

بازگشت اردوغان به بازار کشورهای خلیج فارس

باوجود انتخاب مجدد اردوغان در انتخابات ترکیه، اقتصاد این کشور اوراسیایی پس از بحران دهه ۹۰ میلادی یکی از سخت‌ترین دوران خود را سپری می‌کند. در رخدادی کم سابقه، نرخ تورم ترکیه در سال ۲۰۲۲ میلادی از مرز ۷۲,۳ درصد عبور کرد و ارزش پول ملی ترکیه کاهش چشمگیری داشت. رئیس جمهور ترکیه راهی منطقه خلیج فارس شد تا علاوه بر مذاکرات دیپلماتیک - امنیتی، مقدمات افزایش وابستگی متقابل میان آنکارا و شورای همکاری خلیج فارس را فراهم آورد.

به خاطر همین مسئله بود که یک هفته قبل از سفر اردوغان، وزیر اقتصاد ترکیه به منظور هماهنگی توافقات تجاری و اقتصادی به این کشورها سفر کرد و رئیس جمهور ترکیه نیز پیش از سفر خود از ارتقای مبادلات تجاری با این کشورها طی ۲۰ سال گذشته از ۱/۶ میلیارد دلار به ۲۲ میلیارد دلار خبر داد. همچنین رسانه‌های ترکیه جذب حداقل ۲۵ میلیارد دلار سرمایه را برای بهبود بحران اقتصاد داخلی را از جمله اهداف اصلی سفر اردوغان به این کشورها اعلام کردند. نهایتاً هم اردوغان هم در این سفر بیش از ۲۰۰ فعال اقتصادی ترکیه را به همراه خود برد و طی مذاکرات انجام‌شده میان ریاض و انکارا قرار شد مبادلات تجاری بین دو کشور در کوتاه‌مدت به ۱۰ میلیارد دلار و در بلندمدت به ۳۰ میلیارد دلار برسد.

به نظر می‌رسد آنکارا در گام نخست با انعقاد قراردادهای تبادل ارزی با کشورهایی همچون عربستان و امارات به دنبال تزریق ارز به بازار و کنترل شرایط نابسامان اقتصادی بود و در گام بعد با دعوت از سرمایه‌گذاران بزرگ این کشورها به دنبال توسعه کسب‌وکارهای محلی و کاهش مشکل بیکاری درمیان جوانان ترکیه‌ای بود.

گسترش همکاری‌های نظامی با کشورهای حوزه خلیج فارس

در دوره جدید اردوغان نه تنها برای نجات اقتصادی به دنبال پول اعراب است، بلکه قصد دارد در سیاست خارجی خود ضمن تقویت رابطه با عربستان ...

ادامه در صفحه ۲

مضرات چای چیست؟

بیشتر عوارض جانبی شناخته‌شده مرتبط با خواص چای، مربوط به محتوای کافئین و تانن آن است. برخی از افراد در مقایسه با دیگران نسبت به این ترکیبات حساسیت بیشتری دارند؛ بنابراین، آشنایی با این تاثیرات می‌تواند در نحوه مصرف این نوشیدنی و حفظ سلامت شما موثر باشد.

نسل فردا / نوشین رواقی

دریافت بیش از حد کافئین

در حالی که حداکثر ۴۰۰ میلی‌گرم کافئین در روز برای اکثر بزرگسالان بی‌خطر تلقی می‌شود، برخی از افراد نسبت به این ماده محرک حساسیت زیادی دارند. حتی اگر یک فنجان چای تقریبا ۴۷ میلی‌گرم کافئین داشته باشد، ممکن است چند فنجان دیگر در روز کافی باشد تا خوابیدن را دشوار کند.

کاهش جذب آهن

چای منبعی غنی از گروهی از ترکیبات به نام تانن است. تانن‌ها می‌توانند در غذاهایی خاص به آهن متصل شوند و آن را برای جذب در دستگاه گوارش غیرقابل دسترس کنند. کمبود آهن یکی از رایج‌ترین کمبودهای مواد مغذی در جهان است و اگر سطح آهن کمی داشته باشید، مصرف بیش از حد چای ممکن است وضعیت شما را بدتر کند.

سوزش معده

کافئین موجود در چای ممکن است باعث سوزش معده شود یا علائم رفلاکس اسید معده را تشدید کند. در تحقیقات، نشان داده شده است که کافئین می‌تواند اسفنکتر جداکننده مری از معده را آرام کند و به اسید معده اجازه دهد تا به‌راحتی به مری سرازیر شود.

افزایش دفع ادرار

چای حاوی کافئین است که به‌عنوان یک ادرارآور شناخته می‌شود. این بدان معناست که هر چه بیشتر چای کافئین‌دار بنوشید، نیاز شما به دفع ادرار هم افزایش پیدا می‌کند. در چنین شرایطی نباید نگران کاهش آب بدن خود باشید، مگر این‌که روزانه بیش از ۴ فنجان چای بنوشید.

افزایش اضطراب، استرس و بی‌قراری

برگ‌های چای به‌طور طبیعی حاوی کافئین هستند. مصرف بیش از حد کافئین از چای یا هر منبع دیگری می‌تواند در افزایش احساس اضطراب، استرس و بی‌قراری نقش داشته باشد. یک فنجان متوسط (۲۴۰ میلی‌لیتر) چای، بسته به نوع و روش دم‌کردن، حاوی حدود ۶۰-۲۰ میلی‌گرم کافئین است.

حالت تهوع

برخی از ترکیبات موجود در چای می‌توانند باعث ایجاد حالت تهوع شوند؛ به‌خصوص اگر زیاد یا با معده خالی مصرف شود. تانن موجود در برگ چای، مسئول طعم تلخ و خشک چای است. همچنین، تانن قادر است باعث تحریک بافت گوارشی شود و به‌طور بالقوه منجر به علائم ناخوشایندی مانند حالت تهوع یا معده‌درد شود.

عوارض بارداری

قرارگرفتن در معرض مقدار زیادی کافئین، در دوران بارداری ممکن است خطر ابتلا به عوارضی مانند سقط جنین و وزن کم نوزاد هنگام تولد را افزایش دهد. با این اوصاف اگر همچنان می‌خواهید از خواص چای بهره‌مند شوید، بد نیست بدانید که اگر مصرف کافئین روزانه خود را زیر ۲۰۰-۳۰۰ میلی‌گرم نگه دارید، خطر بروز عوارض نسبتا پایین خواهد آمد.

سردرد

مصرف متناوب کافئین قادر است به تسکین انواع خاصی از سردرد کمک کند. با این حال هنگامی که به‌طور دائمی مصرف شود، ممکن است اثر معکوس داشته باشد. دریافت کافئین از چای می تواند به سردردهای مکرر منجر شود.