

درخواست انجمن مهندسی دریایی ایران از سیاست‌گذاران کشور؛

«حکمرانی هوشمند» را در تنگه هرمز اجرا کنید



مقاله

«اینترنت» و اختلال جدی در درک زیرساخت‌های توسعه

عادل لک علی‌آبادی

یادداشت

خواب ترامپ برای منطقه خلیج فارس

سمیه ملایی - برخی معتقدند که ترامپ برای مستحکم کردن موقعیت خود نیاز به دستاوردهای ملموس اقتصادی دارد و در این رابطه، جذب سرمایه‌گذاری خارجی و کاهش چالش‌های اقتصادی آمریکا یکی از مهم‌ترین موضوعاتی است که رئیس‌جمهور آمریکا بر آن متمرکز است. با سفر رئیس‌جمهور دونالد ترامپ به منطقه خلیج فارس، انتظارات بالا رفت و اهمیت این سفر نیز بسیار بالا گرفت. این سفر، نقطه عطفی در بازتنظیم نحوه تعامل آمریکا با خاورمیانه به‌شمار می‌رود. بسیاری از کارشناسان برخلاف دوره اول ریاست‌جمهوری ترامپ که سیاست‌های حداکثری در قبال ایران و سوریه در دستور کارش بود، از این سفر اخیر به‌طور گسترده به‌عنوان فرصتی برای اتخاذ رویکردی انعطاف‌پذیرتر و معامله‌محورتر در دیپلماسی، متناسب با واقعیات جدید منطقه و ترجیحات عمل‌گرایانه کشورهای خلیج فارس یاد می‌کنند. در صدر این واقعیات، مسئله ایران قرار داشت. این سفر به‌طور نزدیک با مذاکرات هسته‌ای میان واشنگتن و تهران همزمان بود که نشانه‌ای از چرخشی قابل توجه از رویکرد پیشین ترامپ در رد برنامه جامع اقدام مشترک (برجام) بود. اما اینکه چرا دوباره ترامپ رویه‌ای مهربانه‌ای پیشی گرفت، جای بحث دارد. قراردادهای تجاری به ارزش صدها میلیارد دلار اصلی‌ترین و شاید تنها مشوق دونالد ترامپ برای سفر به عربستان سعودی بود. در جریان سفر منطقه‌ای رئیس‌جمهور آمریکا، دونالد ترامپ، به خلیج فارس، عربستان سعودی تعهد داد که در طول چهار سال آینده، ۶۰۰ میلیارد دلار در ایالات متحده سرمایه‌گذاری کند. این توافقات شامل بخش‌های مختلفی از جمله فناوری، انرژی، زیرساخت و دفاع می‌شود. شرکت‌های آمریکایی مانند گوگل، اوراکل، سیلفورس، ای‌ام‌دی و اوبر به همراه شرکت سعودی دیتا و لت ...

صفحه ۴

استرس یا بدتر شدن بیماری؟

در مبتلایان به دیابت، فشارخون و بیماری‌های مزمن، استرس می‌تواند علائمی ایجاد کند که با بدتر شدن بیماری اشتباه گرفته می‌شود.

علائم معمول استرسی

چک کردن وسواسی علائم
یا مراجعه مکرر به پزشک

تپش قلب یا فشار خفیف سینه
گذرا و وابسته به استرس

نوسان موقتی قند یا
فشارخون در لحظات تنش

افکار منفی مداوم مثل
«حالم داره بدتر میشه»

تنگی نفس سطحی
در زمان نگرانی

لرزش، تعریق و
سردردهای ناشی از تنش

علائم مهم و نیازمند پیگیری

درد فشاری و مداوم قفسه سینه یا انتشار به دست و فک

سرگیجه شدید، غش یا اختلال هوشیاری

افزایش پایدار و چندباره قند یا فشارخون

کاهش یا افزایش وزن ناگهانی و بی‌دلیل

تنگی نفس حتی در حالت استراحت

تاری دید مداوم یا تورم غیرعادی اندام‌ها

راهکارهای ساده

پرهیز از چک کردن بیش از حد علائم

مصرف داروها بدون تغییر خودسرانه

۲۰ دقیقه آرامش قبل اندازه‌گیری قند یا فشار

تنفس آرام و منظم در زمان اضطراب

اعتماد به عدد دستگاه، نه احساس لحظه‌ای

حفظ ارتباط منظم با پزشک، نه از روی ترس

مامانم می‌گه قراره باز به روز خوب بیاد کاشکی داروم کم نیاد...



محک
سازمان خیریه حمایت از
کودکان مبتلا به سرطان

mahak-charity.org

mahak.app

من هم حمایت می‌کنم

شماره کارت بانک اقتصاد نوین: ۶۲۷۴-۱۲۱۹-۴۰۰۶-۷۴۶۵