

تنگه هرمز برگ برنده ایران برای فشار اقتصادی بر آمریکا

اصلاح ساختاری
وزیر اقتصاد به افت جایگاه
مناطق آزاد منجر می شود

۷

۳

پنج شنبه - ۱۷ اردیبهشت ۱۴۰۵ - سال دوازدهم - شماره ۲۴۸۰ - قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان

سرآمد بررسی می کند:

الزام تأسیس سازمان ملی مدیریت تنگه هرمز

گذار از نظم میدانی به نظم نهادی

۲



یادداشت

«خط آهن جلفا» شاهراه فراموش شده تجارت ایران

زهره آقاچانی - کارشناسان حمل و نقل ریلی با تأکید بر جایگاه راهبردی خط آهن جلفا برای ایران معتقدند، با وجود نقش کلیدی این مسیر در تجارت، به دلیل تعلل در تصمیم گیری، هم اکنون احیای آن ضرورت دارد.

حدود ۷۰ درصد واردات و صادرات ایران در دوران جنگ هشت ساله ایران و عراق از مسیر راه آهن جلفا انجام می شد، ظرفیتی که امروز نیز با احیای آن می تواند به عنوان یک مسیر راهبردی و «مجرای تنفسی» برای کشور در شرایط بحران ایفای نقش کند. راه آهن جلفا - تبریز، نخستین خط آهن تجاری ایران است که در سال ۱۹۱۶ میلادی توسط روسیه تزاری به بهره برداری رسید. اهمیت راهبردی این مسیر پس از انقلاب اسلامی بیش از پیش آشکار شد، به گونه ای که در دوران جنگ تحمیلی نخست، با توجه به ناامنی خلیج فارس و دریای عمان، این خط ریلی به شریان اصلی تأمین کالا تبدیل شد و بخش عمده ای از نیازهای کشور از این مسیر جابه جا می شد. در آن دوره، محموله های وارداتی در بندر باتومی دریای سیاه تخلیه و از طریق ارمنستان و نخجوان وارد ایران می شد.

با فروپاشی اتحاد جماهیر شوروی و آغاز جنگ اول قره باغ، این مسیر عملاً کارکرد خود را از دست داد؛ زیرا اتصال ریلی نخجوان به ارمنستان به دلیل درگیری ها قطع شد. پس از آتش بس ۱۹۹۴ میان جمهوری آذربایجان و ارمنستان، فرصت تازه ای برای احیای این کریدور ریلی و نقش آفرینی ایران در ایجاد پیوند ترانزیتی و حتی کمک به کاهش تنش میان دو کشور فراهم شد، اما این ظرفیت به نتیجه عملی نرسید.

در ادامه و پس از جنگ دوم قره باغ در سال ۲۰۲۰، با تمایل ایروان و باکو برای پایان دادن به تنش های سده های، بار دیگر امکان احیای این مسیر مطرح شد؛ با این حال، به رغم فراهم شدن شرایط سیاسی، اقدام مؤثری از سوی ایران برای فعال سازی این خط ریلی صورت نگرفت. در شرایط کنونی که تهدیدات مربوط به محاصره دریایی از سوی آمریکا نیز مطرح می شود، کارشناسان بر این باورند که تقویت مسیرهای زمینی و ریلی، از جمله احیای راه آهن جلفا، می تواند نقش مهمی در افزایش تاب آوری اقتصادی کشور داشته باشد.

صفحه ۸

استرس یا بدتر شدن بیماری؟

در مبتلایان به دیابت، فشارخون و بیماری های مزمن، استرس می تواند علائمی ایجاد کند که با بدتر شدن بیماری اشتباه گرفته می شود.

علائم معمول استرسی



علائم مهم و نیازمند پیگیری

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

افزایش پایدار و چندباره قند یا فشارخون

سرگیجه شدید، غش یا اختلال هوشیاری

تنگی نفس حتی در حالت استراحت

کاهش یا افزایش وزن ناگهانی و بی دلیل

تاری دید مداوم یا تورم غیرعادی اندام ها

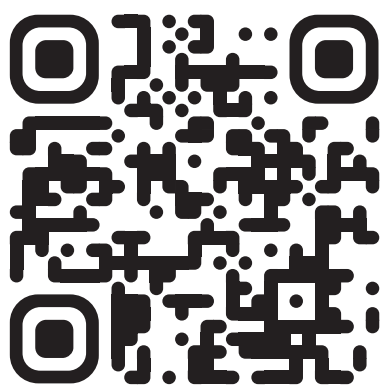
راهکارهای ساده

- مصرف داروها بدون تغییر خودسرانه
- تنفس آرام و منظم در زمان اضطراب
- حفظ ارتباط منظم با پزشک، نه از روی ترس
- پرهیز از چک کردن بیش از حد علائم
- ۲۰ دقیقه آرامش قبل اندازه گیری قند یا فشار
- اعتماد به عدد دستگاه، نه احساس لحظه ای

اینفوگرافیک - اقتصاد سرآمد



توقف درمان قطع جریان زندگی است



من هم حمایت می کنم

محک

مؤسسه خیریه حمایت از
کودکان مبتلا به سرطان

۲۳۵۴۰

#۷۳*۱*