صفحه‌آرا: حامد یزدانی

نگاه

فرصتی تاریخی برای نهاد جایگزین آژانس انرژی اتمی

ادامه از صفحه اول

راهکار دوم این اســت که ایران با خروج از NPT ورود تمام بازرسان آژانس را ممنوع و تمام ابزارهای نظارتی آن را از تأسیسات هســته‌ای ایران خارج کند. اگرچه این روش در کوتاه‌مدت به دلایل جدی امنیتی کاملا توصیه می‌شود، ولی در میان‌مدت و بلندمدت ایران را که طی سال‌های گذشته هزینه بسیار زیادی کرده تا ضمن حفظ حقوق هسته‌ای، خود را به‌عنوان یک بازیگر قانونمند در عرصه بین‌الملل حفظ کند، دچار انزوا خواهد کرد. پیشنهاد جایگزین ۲ گزینه فوق به‌خصوص در فرصت پیش آمده بعد از جنگ اخیر که اعتبار آژانس تا حدود زیادی به‌ویژه در چشم کشورهای غیرغربی زیر سؤال رفته، در ۲ گام قابل ارائه است:

در گام اول ایران می‌تواند با رعایت تحفظاتی به‌صورت داوطلبانه و با رعایت پروتکل‌های محرمانگی از کشورهایی مثل چین، روسیه و سایر کشورهای مستقل، بازرسانی را برای نظارت بر فعالیت‌های هسته‌ای خود دعوت کند.

در گام دوم پیشــنهاد تشــکیل یک آژانس بین‌المللی اتمی مستقل ذیل ســازوکار بریکس ارائه کند. اگرچه قطعا تاسیس چنین نهادی چندان کار ساده‌ای نخواهد بود، ولی به دلایل زیر احتمال پذیرش آن بیش از هر زمان دیگری است:

۱ ابزارهای قدرت غرب برای تحمیل اراده بــر ایران جهت به صفر رساندن غنی‌سازی، پس از سال‌ها تحریم و نهایتا تحمیل یک جنگ همه‌جانبه عملا به انتها رسیده است؛ لذا دست آنها برای کنترل ایران کاملا خالی است؛ بنابراین ارائه ســازوکاری که گونه‌ای از نظارت بر فعالیت‌های هســته‌ای ایران را تضمین کند از بی‌نظارتی کامل بــرای قدرت‌های غربی مطلوب‌تر است. نکته اساسی اینکه قدرت‌های غربی و شرقی در عدم‌دستیابی کشورهای جدید به سلاح هســته‌ای دارای منافع مشترک هستند؛ لذا این پیشنهاد می‌تواند برای کشورهای غربی تا حدود زیادی اطمینان‌آفرین باشد.

۲ قدرت‌های شرقی در تقسیم کار جدید بین‌المللی به‌دنبال مولفه‌های جدید قدرت برای به چالش کشیدن هژمونی غرب در ابعاد مختلف هستند که طبیعتا این پیشنهاد می‌تواند خلق یک مولفه قدرت جدید برای آنها باشد؛ لذا طبیعتا استقبال آنها از این پیشنهاد بسیار محتمل خواهد بود. با شکل‌گیری این سازمان مستقل جدید، تحول قابل توجهی در نقش کشورها در دوره پساجنگ با محوریت و ابتکار عمل ایران به‌وجود خواهد آمد که ضمن حفظ ایران به‌عنوان یک بازیگر قانونمند در عرصه بین‌الملل، قطعا به اعتبار ایران نیز به‌عنوان یک بازیگر قاعده‌گذار خواهد افــزود. جدیت در ارائه این پیشنهاد و پیگری آن مستلزم رسیدن به این سطح از اعتماد به نفس است که اولا برنده قطعی این جنگ ایران بوده است، ثانیا ایران این جنگ را ابتدا در مقابل رژیم صهیونیستی به نمایندگی از یک یا چند ابرقدرت و در انتها به‌صورت مستقیم در مقابل خود آمریکا به‌عنوان قدرت مسلط جهان برده است؛ لذا اطلاق عنوان ابرقدرت به ایران پس از این پیروزی به هیچ عنوان ادعای گزافی نیست و ثالثا نکته پایانی اینکه قواعد دوره پساجنگ را ابرقدرت‌های پیروز می‌نویسند؛ لذا این حق مسلم و البته در توان ایران پساجنگ است که تشکیل یک سازمان بین‌المللی مستقل انرژی هسته‌ای را مطالبه کند.

شرط لازم آن، این است که دستگاه سیاست خارجی ما به اعتماد به نفس لازم و باور قطعی قدرت ایران پساجنگ برسد.

۳۷ درصد

براساس گزارش مرکز آمار ایران، تورم بخش مسکن در خردادماه ۱۴۰۴ نسبت به‌ماه مشابه سال قبل به ۳۷ درصد رسیده است. همچنین شاخص اجاره در خردادماه امسال نسبت به‌ماه قبل از آن ۲/۱ درصد و نسبت به خردادماه سال گذشته ۳۶/۷ درصد رشد داشته است.

عدد خبر

۲۴۰۰ مگاوات

معاون انتقال و تجارت خارجی شرکت توانیر گفت: با قطع اینترنت در خلال جنگ ۱۲روزه، حداقل ۲۴۰۰ مگاوات بار از روی شبکه سراسری برق کشور برداشته شد. این رقم همان مصرف استخراج غیرقانونی رمزارز است که ناشی از فعالیت بیش از ۹۰۰ هزار دستگاه ماینر در طول شبانه‌روز است.

روز هیجانی بورس

کارشناسان نسبت به آینده بازار سرمایه خوش‌بین هستند و از حمایت‌های گسترده خبر می‌دهند

گزارش
بهزاد رنجبر
روزنامه‌نگار

معاملات بورس تهران روز گذشته بعد از ۲هفته توقف با نزول سنگین ۲درصدی مواجه شد؛ با این حال کارشناسان بر این باورند که بازار به‌زودی به تعادل بازخواهد گشــت. گزارش همشهری، با آغاز جنگ تحمیلی ۱۲روزه معاملات بازار سهام با تصمیم شــورای بورس متوقف شد تا اثرات پیرامونی ناشــی از افزایش ریسک‌های سیاسی کنترل شود. روز گذشــته و بعد از کاهش ریسک‌های سیاسی معاملات بازار سهام دوباره از سر گرفته شد، اما بازار سهام که تحت تأثیر تحولات سیاسی قرار داشت با نزول مواجه شد و در مجموع شاخص کل بورس تهران با ۶۲هزار و ۵۰۴واحد کاهش، معادل ۲درصد نزول کرد و به ۲میلیون و ۹۲۲هزار واحد رسید. دیروز همچنین ۲۱۱۱میلیارد تومان نقدینگی از سوی سهامداران حقیقی از بازار ســهام خارج شد و ارزش کل معاملات با کاهش محسوسی نسبت به ۲هفته قبل به ۳۱۵۸میلیارد تومان رسید. در چنین شرایطی اما کارشناسان بر این باورند که نزول سنگین روز گذشته بازار سهام یک نوع واکنش طبیعی بازار به تحولات اتفاق‌افتاده در فضای عمومی کشور بوده است.

مذاکره برای حمایت از بازار

حجت‌الله صیدی، رئیس سازمان بورس و اوراق بهادار با تأکید بــر اینکه برای حمایــت از بازار مذاکراتی با سرمایه‌گذاران صورت گرفته است، گفت: طبق مذاکرات صورت گرفته قرار شــده حمایت‌های قابل توجهی از بازار سرمایه شود. او حفظ اعتماد سرمایه‌گذاران را رمز موفقیت بازار سرمایه در هفته‌های آینده برشمرد و گفت: اگر سهامداران احساس کنند که مدیران به‌درستی عمل می‌کنند، آنها نیــز از بازار حمایت خواهند کرد. همه ما باید تلاش کنیم تا بازاری متعادل، نقدشونده و قابل اعتماد داشته باشیم؛ چون رونق بازار سرمایه به نفع همه است. او محدودیت عرضه حقوقی‌ها را مهم دانست و گفت: تا زمان بازگشت آرامش به بازار باید گام‌های درستی برداشته شود. حمایت‌ها لازم است تدریجی رخ دهد.

بازار سهام به تعادل بازخواهد گشت

میثم فدایی، کارشناس بازار سرمایه با اشاره به کاهش ریسک‌های ناشی از تنش‌های منطقه‌ای و شکل‌گیری آتش‌بس گفت: با گذر زمان، بازار به تعادل و تحلیل‌پذیری بازخواهد گشت. او افزود: با وجود کاهش نسبی ریســک، بازار همچنان با ابهاماتی مواجه است که باعث می‌شود بخشی از سرمایه‌گذاران جانب احتیاط را رعایت کنند؛ به همین دلیل، طبیعی است که برای بازگشت کامل اعتماد و پویایی به بازار، نیاز به گذشت زمان داشته باشیم. او ادامه داد: اگر در هفته‌های آینده اتفاق غیرمنتظره‌ای رخ ندهد، می‌توان انتظار داشت بازار به تعادل برسد، تحلیلگران مجددا فعال شوند و معاملات ســهام با رویکردی تحلیلی‌تر از سر گرفته شود. به طور کلی شکل‌گیری آتش‌بس، سطح ریسک بازار را به‌طور محسوسی کاهش داد.

بازار در نقطه ارزنده‌ای است

سروش گرامی، یک کارشناس دیگر بازار سرمایه نیز گفت: زمانی که بازار سهام ۲هفته در حالت تعلیق به سر برده، احتمال فشــار فروش کاملا طبیعی اســت. وی افزود: در روزهــای ابتدایی بازگشایی بازار، نهادهایی مانند صندوق توسعه بازار، صندوق تثبیت، ابزارهای بیمه و صندوق‌های بازنشستگی که وظیفه حمایت از بورس را بر عهده دارند، باید از کسب‌وکار حمایت و تصمیمات را با سعه‌صدر در این خصوص اتخاذ کنند. لزومی ندارد حتما در پایین‌ترین نقاط اقدام به خرید سهام کنند. او ادامه داد: بازار سهام در سطوح ارزنده‌ای قرار دارد و ارزشگذاری آن نامناسب نیست. اگر روزهای آینده، اقدام به خرید سهام شود، احتمالا در افق یک‌ساله بازدهی بهتری نسبت به سپرده بانکی خواهد داشت.

دلایل نزول

سید فرهنگ حسینی، یکی دیگر از کارشناسان بازار ســرمایه نیز درباره دلایل نزول بورس در مبادلات دیروز گفت: تجربه بازارهای مختلف نشــان می‌دهد بر اثر حملــه خارجی و جنگ، بازارها به‌صورت هیجانی واکنش نشان می‌دهند. به گفته وی، تجربه بورس‌های روسیه و اوکراین نیز این موضوع را نشــان می‌دهنــد. بورس در دوران جنگ ۱۲روزه، ۹روز متوقف بوده و انتظار می‌رفــت هیجانات منفی برای فــروش وجود داشــته باشــد. او ادامه داد: رفتارهای توده‌وار، محدود بودن دامنه نوسان، اثر ربایشی در تشدید صف‌های فروش، زیان‌گریزی، ریسک کوتاه‌مدت و ترس از جملــه دلایل رفتاری فروشــندگان است. البته ارزش ذاتی شرکت‌ها تغییر خاصی نکرده است.

گشتی در اقتصاد ایران

ذخایر مطمئن کالاهای اساسی

خســرو ابراهیمی‌نیا، نایب‌رئیس اتاق اصناف تهران گفت: ایــران برای بیش از یک ســال، ذخیره کالای اساسی دارد و در ۲هفته گذشته شاهد کوچک‌ترین مشکلی هم نبودیم. با رصدهای میدانی به عمل آمده در ۲ هفته گذشته مشکل و کمبودی وجود نداشت.

مدیرعامل راه‌آهن جمهوری اســلامی گفت: میزان ترانزیت بار جاده‌های کشور امسال ۲۰ میلیون تن بود که از این میزان ۲.۵ میلیون تن ترانزیــت ریلی و مابقی جاده‌ای است.

مدیرعامل توزیع برق تهران بزرگ گفت: شبکه توزیع برق تهران در جنگ تحمیلی رژیم صهیونیســتی علیه ایران با تمام ظرفیت شبانه روزی کار کرد. صنعت برق در این مدت برنامه‌ریزی دقیقی انجام داد.

رئیس اتحادیه طلا و جواهر تهران با بیان اینکه از شــنبه هفتم تیر بازار طلا و ارز به‌طور کامل بازگشایی شده است، گفت: نه تنها قیمت‌ها در بازار طلا کاهشی شده است بلکه به ثبات رسیده است.

سخنگوی وزارت راه با بیان اینکه هیچ یک از فرودگاه‌های کشــور به غیراز فرودگاه تبریز مشکلی برای انجام عملیات پروازی ندارند، گفت: مشکلی برای عملیات پروازی ایرلاین‌های خارجی نیست.

وزیر راه در دومین جلســه ستاد اربعین، تمهیــدات وزارتخانه را برای ســفرهای اربعین امسال تشریح کرد و از به‌کارگیری ۳هزار اتوبوس فعال در بخش‌های دیگر برای سفرهای اربعین امسال خبر داد.

صفحه‌آرا: حامد یزدانی

تغذیه

از استراحت تا تغذیه و همراهی

شمیم پیله‌وری، متخصص زنان و زایمان درباره حفظ سلامت زنان باردار و عبور موفق از این دوران نکاتی را مطرح کرد. او گفت: در دوران استراحت مطلق بارداری که با کاهش تحرک، فشارهای جسمی و اضطراب‌های روانی همراه است، تغذیه اصولی و حمایت عاطفی همسر می‌تواند نقشی حیاتی در سلامت مادر و جنین ایفا کند. به گفته این متخصص، استراحت مطلق یکی از تدابیر پزشــکی در بارداری‌های پرخطر است که با هدف پیشگیری از عوارض احتمالی برای مادر و جنین توصیه می‌شود. البته به گفته وی، ناآگاهی درباره تبعات استراحت مطلق می‌تواند دردسرهایی را هم ایجاد کند که بر این اساس مراجعه منظم به پزشک در این مورد جزو ضروریات اســت. پیله‌وری اشاره می‌کند که مصرف کالری نیز در این دوره باید به تناسب سطح فعالیت تنظیم شود و رژیم غذایی باید سرشار از فیبر، کلسیم، آهن و پروتئین باشد. وی همچنین اشاره می‌کند که زوجین باید در مراجعه به پزشک شریک باشند. پدر با آگاهی از شرایط پزشکی، نوع مراقبت‌ها و علائم هشدار می‌تواند نقش حمایتی مؤثری ایفا کند.

پاسخ به سوالات پزشکی

ماجرای زرده تخم‌مرغ و سالمندان

بالاخره ســالمندان زرده تخم‌مرغ بخورند یا نه. غالب مردم معتقدند که سالمند نباید زرده تخم‌مرغ بخورد. اما این یک باور غلط عامیانه اســت که دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت آن را رد می‌کند. در پاســخی که این دفتر منتشر کرده، اشاره شده که اتفاقا برای ســالمندان زرده تخم‌مرغ خوب اســت: «زرده یکی از غنی‌ترین منابع کولین است که در سلامت مغز و پاسخ‌های مناســب بین نورون‌های مغزی (به واسطه نوروترانسمیتر اســتیل کولین) تأثیر داشته و در کنترل و یا به تعویق انداختن بیماری‌های نورولوژیک و خلق رفتاری (مانند افسردگی) شایع در این سن می‌تواند مؤثر واقع شود. از سوی دیگر، زرده منبع غنی لوتئین و گزانتین است که می‌تواند در سلامت بینایی تأثیرگذار باشد. همچنین، مقدار قابل توجهی از ویتامین‌های محلول در چربی مانند ویتامین D (معمولا منبع غذایی کافی از آن در غذاها وجود ندارد) در زرده وجود دارد. در نتیجه روزانه یک عدد تخم‌مرغ کامل برای افراد در دوران کهنسالی توصیه می‌شود.»

خوش درخشیدن نظام سلامت

به‌گفته حسینعلی شهریاری، رئیس کمیسیون بهداشت و درمان مجلس، اعضای این کمیسیون از ابتدای حمله صهیونیست‌ها در ارتباط مستقیم با مسئولان وزارت بهداشت بودند. به‌گفته وی، «نظام سلامت در این جنگ خوش درخشید و ارزیابی عملکرد درمانی به‌زودی در دستور کار کمیسیون قرار می‌گیرد.»

خبرهایی که نمی‌بینید

شهادت ۷۲ زن و کودک

به‌گفته سخنگوی دولت، در جریان حمله صهیونیست‌ها به کشورمان ۷۲ زن و کودک به شهادت رسیده‌اند. فاطمه مهاجرانی همچنین اشــاره می‌کند کــه در این جنگ ۴ مادر باردار به همراه جنین‌شــان به شــهادت رسیدند و ۷ بیمارستان نیز مورد اصابت و آسیب قرار گرفت.

آرامش بیماران در جنگ

نه کمبود نیرو، نه تعطیلی خدمت؛ پرستاران آماده‌تر از همیشه پای کار درمان مجروحان و بیماران

گزارش
مریم سرخوش
روزنامه‌نگار

نزدیک به ۵هزار تقاضای خدمــت داوطلبانه در ۱۲روز جنگ تحمیلی رژیم صهیونیستی به دســت متولیان نظام سلامت کشور رسید که بخش عمده آنها را پرستاران تشکیل می‌دادند. کادر پرستاری مدت‌هاست که ثابت کرده در بحران‌های غیرقابل پیش‌بینی پا پس نمی‌کشــد و از جانش برای سلامت این مرز و بوم مایه می‌گذارد. این اتفاق باعث شــد علاوه بر خدمت به مجروحان، خدمات به سایر بیماران هم روی زمین نماند. بسیاری از گزارش‌ها نشان می‌دهد که این گروه، به‌ویژه در شهرهایی که بیشتر درگیر حملات بودند؛ در شیفت‌های ۱۸ساعته بدون استراحت مشغول به کار بودند، هرچند به گفته عباس عبادی، معاون پرستاری وزارت بهداشت، خود مردم هم پای کار بودند و بسیاری از عمل‌های جراحی انتخابی را به تعویق می‌انداختند تا کادر درمان فشار بیشتری متحمل نشوند. عبادی در گفت‌وگو با همشــهری نکاتی را از آن روزها مطرح می‌کند که در ادامه می‌خوانید. این در حالی است که در آتش‌بس پرستاران هم از آماده‌باش جنگی خارج شده‌اند و خیلی‌ها تأکید می‌کنند که تلاش آنها در روزهای اخیر نباید مشابه روزهای سختی که بعد از پاندمی کرونا تجربه کردند نادیده گرفته شود.

بازنشسته‌ها هم پای کار بودند

برنامه‌ریزی برای ساماندهی نیروی انسانی در حوزه‌هایی که مراجعان بیشتری داشت از همان روز اول آغاز جنگ صورت گرفت. تمام گروه‌های پرستاری پای کار آمدند و علاوه بر آنها تعداد زیادی از داوطلبان را هم داشتیم که حتی با وجود بازنشستگی اعلام حضور می‌کردند.

کمبود نیرو نداشتیم

به‌دلیل شرایط جنگی و کاهش عمل‌های جراحی غیرضروری، تعدادی از بخش‌ها تعطیل و نیروی آنها به بخش‌های اورژانس و تروما اضافه شد. این شرایط باعث شد که کمبود نیرو برای خدمت‌رسانی وجود نداشته باشد و مسئله ساعت کاری و اضافه شدن شیفت‌ها هم مطرح نبود، چون پرستاران در تمام بخش‌های مورد نیاز حضور داشتند.

شرمنده پرستاران هستیم

ما همیشه شرمنده پرستاران هستیم، چون میزان حضور و ایثارگری بی‌منتی که برای مردم عزیزمان داشته و دارند بسیار فراتر از سرویس و خدمتی است که حاکمیت به آنها می‌دهد. تلاش آنها باعث شد که عمده مجروحان با حداقل تلفات مواجه شــوند و خدمات معمول هم کاهش پیدا نکرد.

چند تصمیم در کمیته بحران

براساس تدابیر در نظر گرفته شده، پرستارانی که دوره طرح آنها به پایان رسیده می‌توانند بین ۶ماه تا یک سال خدمتشان را تمدید کنند. امکان استفاده از ظرفیت دانشــجویان سال‌بالایی هم فراهم شد. با برگزاری آزمون استخدامی پرستاران هم قرار شده آنها در کوتاه‌ترین زمان مشغول خدمت شوند.

۵۸۰ هزار
نفر کادر سلامت در ۱۰۸۰ بیمارستان مشغول خدمت بودند.

۲۰۰ هزار
پرستار در صف اول خدمت‌رسانی به مجروحان جنگی و سایر بیماران حضور داشتند.

۱ پرستار
در حملات رژیم صهیونیستی به شهادت رسید.

۳۷ دانشگاه
و دانشکده پرستاری درگیر شرایط جنگی بودند.

۱۵۹ هیأت مدیره
نظام پرستاری کشور با آغاز جنگ وارد عمل شدند و انسجام ملی را در حوزه پرستاری پیاده کردند.

سبک زندگی
آرش نهاوندی؛ روزنامه‌نگار

رکاب‌زدن برای فرار از مرگ

مطالعه‌ای از دانشگاه تسوکوبا در ژاپن نشان داده است که دوچرخه‌سواری منظم خطر ناتوانی عملکردی و مرگ‌ومیر را در بزرگسالان مســن به‌ویژه در میان کسانی که دیگر رانندگی نمی‌کنند، به‌شدت کاهش می‌دهد.

یافته‌ها چیست؟

محققان تحت هدایت دکتر کنجی تســونودا، اســتاد دانشگاه تسوکوبا در این تحقیقات به شــیوه آینده‌نگرانه، افراد مسن را زیرنظر گرفتند و کشف کردند که حتی دوچرخه‌سواری تفریحی و نه لزوما به‌عنوان یک ورزش، فواید جالبی برای بدن دارد. به‌گفته تسونودا با افزایش سن، افراد اغلب قدرت عضلات پاهای خود را از دست می‌دهند که می‌تواند منجر به ضعف و وابستگی بیشتر به دیگران شود. از آنجایی که دوچرخه‌سواری بر پایین‌تنه تمرکز دارد، راهی عالی برای قوی نگه داشتن عضلات این قسمت از بدن است. دوچرخه‌سواری چیزی بیش از یک تمرین بدنی است. او می‌گوید: دوچرخه‌سواری نیاز به تعادل مداوم دارد؛ استفاده از چشــم و گوش برای آگاهی از محیط اطراف. این تحرک نه‌تنها سلامت جسمی را افزایش می‌دهد، بلکه مغز را نیز درگیر کرده و آن را به یک تمرین خوب برای حفظ سلامت کلی تبدیل می‌کند.

فواید جسمی و روانی دوچرخه‌سواری:

- کاهش خطر ناتوانی عملکردی
- کاهش مرگ‌ومیر در بزرگسالان
- سلامت بیشتر در مراحل بعدی زندگی
- نیاز کمتر به مراقبت طولانی‌مدت دیگران
- تقویت عملکرد قلبی و عروقی
- حفظ توده عضلانی
- کاهش فشار مفاصل
- استقلال افراد در انجام کارها در سنین بالاتر
- کاهش اضطراب
- افزایش تعاملات اجتماعی

۴۷ درصد
خطر مرگ کمتری وجود خواهد داشت، اگر مدام با دوچرخه به محل کار بروید.

۸۲/۸ هزار
بزرگسالی که در اسکاتلند مورد مطالعه قرار گرفته‌اند با دوچرخه به محل کار خود می‌رفتند.