

نفت

شکست سیاست‌های غرب برای تحریم نفتی ایران

درخواست اخیر رژیم صهیونیستی از چین برای توقف خرید نفت ایران، به‌جای نمایش قدرت، بیش از هر چیز اعترافی به شکست یک دهه سیاست تحریم نفتی غرب علیه ایران است. براساس گزارش بلومبرگ، سر کنسول رژیم صهیونیستی در شانگهای صراحتاً از چین خواسته واردات نفت از ایران را متوقف کند و ادعا کرده: «اگر چین نفت ایران را نمی‌خرد، ایران فرومی‌پاشید.» این اظهارات در حالی مطرح می‌شود که ایران، با وجود سال‌ها تحریم از سوی آمریکا و متحدانش، همچنان موفق به فروش نفت و بازگشت ارز به کشور شده و مناسبات خود را با چین، روسیه و سایر شرکای منطقه‌ای حفظ کرده است.

تحریم‌های نفتی از دوران اوپاما تاکنون، به‌ویژه در دولت ترامپ با خروج یکجانبه از برجام به اوج رسید. در این دوره صادرات نفت ایران کاهش یافت، اما تهران به مرور با بازسازی شبکه‌های فروش، به بازارهای پنهان و نیمه‌رسمی، به‌ویژه در شرق آسیا بازگشت. دولت ترامپ نیز همان مسیر را ادامه داده و اخیراً با تحریم نهفتش‌های حامل نفت ایران به چین، کوشیده حلقه فشار را تنگ‌تر کند.

در این میان، درخواست اسرائیل از چین برای توقف خرید نفت را می‌توان آخرین تیر ترکش محور تحریم دانست؛ آن‌هم نه از طریق غرب، بلکه با توسل به یک قدرت شرقی. اما این سیاست چقدر موفق خواهد بود؟

به گفته کارشناسان، روابط ایران و چین استراتژیک، بلندمدت و اقتصادمحور است. چین به نفت ارزان ایران نیاز دارد و در فضای رقابت و تنش با آمریکا، بعید است حاضر شود ابزار تحریم را به نفع واشنگتن به کار گیرد. طبق آمار بلومبرگ، چین حدود ۹۰درصد نفت صادراتی ایران را می‌خرد (معادل ۱.۵ تا ۱.۷ میلیون بشکه در روز). توافق راهبردی ۲۵ساله کشور نیز بیشتر بر همکاری در حوزه انرژی متمرکز است.

اگرچه آمریکا و اسرائیل امید دارند چین از نفوذ اقتصادی‌اش برای فشار بر ایران استفاده کند، اما شواهد چندانی وجود ندارد که یکن مایل به ایفای چنین نقشی باشد. چین همواره از دخالت مستقیم در سیاست امنیتی شرکای تجاری‌اش پرهیز کرده و ترجیح داده تمرکز خود را بر حوزه انرژی و تجارت حفظ کند. به‌همین دلیل، تلاش جدید اسرائیل نیز نتیجه‌ای جز تقویت پیوندهای شرقی ایران نخواهد داشت و بار دیگر شکست سیاست‌های آمریکا را نمایان‌تر خواهد کرد.

تندرستی

نکته روز

کشف راز کابوس‌های وحشتناک شبانه

نتایج یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که مصرف زیاد لبنیات قبل از خواب ممکن است نه تنها باعث دل‌درد شود بلکه می‌تواند کابوس‌های شبانه را هم تشدید کند. این مطالعه نشان می‌دهد که شدت کابوس با عدم تحمل لاکتوز و سایر آلرژی‌های غذایی مرتبط است. دکتر تون نیلسن از دانشگاه مونترال نویسنده اصلی این مطالعه است و می‌گوید: «این مسئله احتمالاً به این دلیل است که ناراحتی دستگاه گوارش در طول شب خواب را مختل می‌کند، اما نیازمند مطالعات بیشتر است.» این مطالعه با انجام یک نظر سنجی از ۱۰۸۲ نفر انجام شده و نتیجه آن نشان داده است که زنان بیشتر از مردان کابوس می‌بینند. افرادی هم که رژیم غذایی ناسالم‌تری داشتند، رویاهای منفی بیشتری را گزارش کردند و به‌طور کلی خواب ضعیف‌تری داشتند. این مطالعه همچنین اعلام کرده که اختلال خواب و کابوس‌ها برای افرادی که به لاکتوز حساسیت دارند واز علائم شدید گوارشی رنج می‌برند شدیدتر است.

تغذیه

مضرات و محاسن قهوه فوری

قهوه مزایای بالقوه‌ای برای سلامتی دارد و همین مسئله هم باعث شده که قهوه فوری در فهرست نوشیدنی‌های پر مصرف باشد که البته فواید و مضراتی دارد.

■ **مزایای قهوه فوری:** قهوه فوری بسیاری از ترکیبات زیست‌فعال مرتبط با فواید سلامتی مانند بهبود عملکرد شناختی، افزایش متابولیسم و محافظت در برابر برخی از بیماری‌های خاص را دارد و حاوی آنتی‌اکسیدان‌هایی است که به مبارزه با استرس اکسیداتیو و التهاب کمک می‌کنند. همچنین حاوی مقدار قابل توجهی کافئین است که می‌تواند عملکرد شناختی را افزایش دهد.

■ **مضرات قهوه فوری:** قهوه فوری بیشترین مقدار آکریل آمید که به‌عنوان یک ماده سرطان‌زای احتمالی برای انسان در نظر گرفته می‌شود را داراست. همچنین می‌تواند حاوی قندهای اضافه باشد که بر قند خون اثر دارد. مصرف زیادش هم می‌تواند منجر به عوارض جانبی ناخواسته کافئین، مانند اضطراب، بی‌خوابی و مشکلات گوارشی شود.

۹۰۰۰۰۰ خودرو

برنامه دولت، واردات حدود ۹۰ هزار دستگاه خودروی خارجی به کشور در سال جاری است. این در حالی است که مجموع واردات خودرو طی دو سال ۱۴۰۱ و ۱۴۰۲ به حدود ۱۱ هزار و ۶۴۷ دستگاه (واردات ۱۱ هزار و ۲۳۶ خودرو در سال ۱۴۰۲ و ۴۱۱ خودرو در سال ۱۴۰۱) محدود بوده و در سال ۱۴۰۳ حدود ۶۰ هزار دستگاه بود.

۶۰ همت

پیرو جلسات متعدد و فشرده میان بانک مرکزی و سازمان بورس و اوراق بهادار طی ۲هفته اخیر، در اولین گام ۶۰ همت برای ثبات بازار سرمایه تخصیص یافت. جلسات هماهنگی در سطح بانک مرکزی و سازمان بورس و اوراق بهادار به‌صورت منظم و مستمر به منظور تداوم حمایت حداکثری از بازار سرمایه ادامه خواهد داشت.

جزئیات بازسازی خانه‌های ویران

در میزگرد تلویزیون همشهری، برنامه بازسازی خانه‌های آسیب‌دیده در جنگ بررسی شد

به کشور مان و حملات رژیم صهیونیستی به ساختمان‌های مسکونی، خسارت‌هایی به مردم وارد شد. در روزهای اخیر دستگاه‌های مسئول، ارزیابی خود را از میزان خسارت وارد شده به اقشار مختلف شروع کرده‌اند. مهم‌ترین

احمد میر خدایی

روزنامه‌نگار

باوقوع جنگ تحمیلی ازسوی آمریکاواسرائیل

بودجه اسکان و نوسازی رقم زیادی نمی‌شود

خشایار باقرپور، مدیرعامل تعاونی‌های عمرانی تهران:

■ اولین موضوع، استقرار مردمی است که خانه‌های آنها تخریب شده است. ابتدا باید آمار دقیقی از تخریب خانه‌ها استخراج شود. در بالاترین آماری که ارائه شده ۳۰واحدمسکونی تخریب شده است.

■ برای اجاره هر واحد مسکونی ۸۵متری جهت استقرار این خانواده‌ها ماهانه ۲۰میلیارد تومان هزینه اجاره داده می‌شود که برای مدت ۲سال حدود ۴۸۰میلیارد تومان خواهد شد.

■ هزینه بازسازی و خرید وسایل این خانه‌ها هم مجموعاً ۳۲۰میلیارد تومان می‌شود؛ یعنی برای نوسازی کامل ۳۳۰واحد مسکونی تخریب‌شده، مجموعاً ۸۱۰میلیارد تومان منابع لازم است که البته زمان هزینه این رقم طی ۲سال خواهد بود.

اقدامات فوری برای آسیب‌دیدگان

امین مقبوی، رئیس سازمان نظام‌مهندسی:

■ تعدد فرماندهی در بازسازی ساختمان‌های تخریب‌شده، ایجاد مشکل می‌کند و قرار شد بنیاد مسکن فرماندهی این کار را بر عهده بگیرد و نظام مهندسی هم به آنها خدمت ارائه دهد.

■ از لحاظ واحدهای مسکونی تخریب‌شده، استان‌های تهران، آذربایجان شرقی، گیلان و قم با بیشترین خسارت مواجه بودند.

■ طبق آمار بنیاد مسکن ۳۳۰ساختمان تخریب شده است. در تهران برای نوسازی ساختمان‌های آسیب‌دیده، شهرداری نقش مهمی بر عهده گرفته است.

■ سازمان نظام مهندسی تاکنون به تمام وظایفش در حوزه اعلام نظر کارشناسی درباره ساختمان‌های آسیب‌دیده عمل کرده است؛ چراکه فوراً از همه ساختمان‌ها بازدید کردیم.



خبرهایی که نمی‌بینید

ارتباط وزن با سلامت مغز
تحقیقات جدید نشان می‌دهد که چاقی نه‌تنها بر وزن بدن تأثیر می‌گذارد، بلکه می‌تواند عامل افزایش خطر ابتلا به اختلالات روانی مانند اضطراب و افسردگی هم باشد. این ارتباط ممکن است به‌دلیل افزایش التهاب سیستمیک، اختلال در محور هیپوتالاموس (هیپوفیز) آدرنال و استرس روانی ناشی از انگ اجتماعی مرتبط با وزن باشد.

فرار از پرخوری و کم‌خوری در بحران

راهکارهای رئیس انجمن تغذیه برای عبور از کم‌خوری و پر خوری ناشی از اضطراب جنگ

کم‌خوری عصبی چیست؟	عوارض دنباله‌دار شدن کم‌خوری عصبی
کم‌خوری‌های ناشی از استرس در شرایط بحرانی به‌دلیل فعال شدن سیستم سمپاتیک و ایجاد افسردگی یا شوک روانی رخ می‌دهد که افراد را وارد مرحله بی‌اشتهای عصبی و کم‌خوری می‌کند. کمتر از ۲هفته دوران جنگ با افرادی زیادی مواجه شدیم که دچار این سوء‌فتار شده و عمده آنها زنان و کودکان بودند. وارد شدن شوک و فعال شدن اعصاب سمپاتیک باعث کاهش اشتها و بی‌میلی کامل به غذا می‌شود و این افراد احساس گرسنگی نمی‌کنند.	تهوع دل‌پیچه احساس سنگینی معده
	درد یا سوزش معده اختلال خواب تغییر خلق‌و‌خو

به هیچ عنوان زمان تماشای تلویزیون غذا نخورید؛ این نکته به‌ویژه در زمان پخش اخبار اهمیت بیشتری دارد.

پر خوری عصبی چیست؟	عوارض پر خوری عصبی
در حالت جنگ و استرس افزایش ترشح هورمون کورتیزول در غده فوق کلیوی شرایط خاصی را ایجاد می‌کند و باعث افزایش اشتها در افراد می‌شود. به طوری که افراد بی‌رویه غذا می‌خورند و آن را برای فرار از استرس، اضطراب و ترس انجام می‌دهند. همچنین تمایل بیشتری هم به صرف غذاهای چرب و شیرین دارند.	افزایش وزن اختلالات گوارشی احساس خستگی
	کاهش تمرکز

چه باید کرد؟

۱ آرامش

ما همیشه افراد مبتلا به پر خوری و کم‌خوری عصبی را به آرامش دعوت می‌کنیم. البته واقعاً کار ساده‌ای نیست؛ اما در شرایط فعلی توصیه می‌شود که به موضوع جنگ فکر نکنند، یعنی به‌دنبال اخبار متعدد درباره این مسئله نباشند.

۲ **سرگرمی‌های مورد علاقه**
شعر خواندن، مطالعه و حتی ورزش کردن می‌تواند ذهن افراد را آرام و فرد می‌تواند خود را از موضوع جدی جنگ دور کند.

۳ بازگشت به نظم غذایی

اکتون که وارد شرایط عادی‌تری شده‌ایم، باید به همان وعده‌های اصلی صبحانه، ناهار و شام برگردیم. میان‌وعده‌ها را هم نباید از یاد ببریم. در این وضعیت هم بدن احساس امنیت می‌کند و هم بازگشت به نظم غذایی قبل از جنگ شرایط را برای ما مادی‌تر خواهد کرد.

۹۰۰۰۰۰
خودرو

برنامه دولت، واردات حدود ۹۰ هزار دستگاه خودروی خارجی به کشور در سال جاری است. این در حالی است که مجموع واردات خودرو طی دو سال ۱۴۰۱ و ۱۴۰۲ به حدود ۱۱ هزار و ۶۴۷ دستگاه (واردات ۱۱ هزار و ۲۳۶ خودرو در سال ۱۴۰۲ و ۴۱۱ خودرو در سال ۱۴۰۱) محدود بوده و در سال ۱۴۰۳ حدود ۶۰ هزار دستگاه بود.

۶۰
همت

پیرو جلسات متعدد و فشرده میان بانک مرکزی و سازمان بورس و اوراق بهادار طی ۲هفته اخیر، در اولین گام ۶۰ همت برای ثبات بازار سرمایه تخصیص یافت. جلسات هماهنگی در سطح بانک مرکزی و سازمان بورس و اوراق بهادار به‌صورت منظم و مستمر به منظور تداوم حمایت حداکثری از بازار سرمایه ادامه خواهد داشت.

گشتی در اقتصاد ایران

امنیت غذایی کشور تقویت شد

وزیر جهاد کشاورزی گفت: دشمن در حوادث اخیر با توهمات خود به دنبال برهم زدن امنیت غذایی و ایجاد نا ارامشی در کشور بود که با هوشیاری مردم و تلاش دست‌اندرکاران این توطئه خنثی و انسجام ملی بیش از گذشته حفظ و تقویت شد.

رئیس سازمان بورس و اوراق بهادار با تأکید بر اینکه تصمیمات لازم برای تأمین منافع اکثریت فعالان بازار اتخاذ شده است، ابراز امیدواری کرد که با تداوم فروکش کردن التهابات و اجسرای برنامه‌های مرحله‌ای حمایتی، ثبات و آرامش به بورس بازگردد.

مدیرعامل شرکت توانیر مشترکان را به مصرف بهینه‌برق دعوت کرد و گفت: تهران، خوزستان و فارس به ترتیب بیشترین مصرف برق را دارند. در این استان‌ها کاهش مصرف موثری ثبت شده است.

وزیر صنعت، معدن و تجارت از تدوین و اجرای طرح جامع «حمایت از تولید» برای جبران خسارات صنایع آسیب‌دیده در حملات دشمن صهیونیستی خبر داد. در این طرح تسهیلات بیمه‌ای، بانکی و مالیاتی دیده شده است.

تاکنون ۳ شرکت مخابرات ایران، هلدینگ خلیج فارس و فولاد مبارک اصفهان، بول مرحله دوم سود سهام عدالت را واریز نکردند. واریز این مرحله از سود سهام عدالت در گرو دریافت سود از این ۳ شرکت بزرگ است.

رئیس سازمان دامپزشکی از فعالیت هزارو ۸۰۰کیپ نظارتی ثابت و سیار در روزهای تاسوعا و عاشورا خبر داد و گفت: در این ایام به‌دلیل حجم زیاد کشتار دام برای نذورات، نظارت‌های بهداشتی تشدید می‌شود.

هشدار کارشناسی

۶توصیه تغذیه‌ای به عزاداران حسینی

دمای هوا بالا رفته و متخصصان تغذیه در چنین شرایطی نسبت به آلودگی و فاسد شدن سریع مواد غذایی هشدار می‌دهند. به همین دلیل متخصصان بهداشت تأکید می‌کنند در ایام سوگواری عزاداران حسینی، موکب‌ها و هیئت‌های مذهبی نسبت به رعایت نکات بهداشتی اهتمام و دقت بیشتری داشته باشند. رعایت معیارهای بهداشتی و نظافت نه تنها از لحاظ قانونی اهمیت دارد بلکه از لحاظ دینی نیز بر آن تأکید شده و در روایات آن را به‌عنوان جزئی از ایمان آورده‌اند. به‌گفته مهدی طاهری، متخصص بهداشت مواد غذایی استفاده از مواد غذایی سالم، مصرف نکردن ظروف پلیمری و توزیع سریع غذا پس از پخت، ۳عامل کلیدی در پیشگیری از مسمومیت‌های غذایی در ایام عزاداری است و در این باره به چند نکته دیگر هم اشاره می‌کند که در ادامه می‌خوانید.

۱ لیوان‌ها و ظروف پلیمری را به‌ویژه برای مایعات داغ استفاده نکنید، چون مطالعات نشان داده که برخی مواد آزادشده از پلاستیک‌ها می‌توانند در عملکرد هورمونی بدن اختلال ایجاد کنند و احتمال بروز سرطان و مشکلات باروری را افزایش دهند. بهتر است از لیوان‌های کاغذی استاندارد استفاده شود.

۲ در خرید روغن هم به تاریخ انقضا و هم تاریخ تولید توجه کنید.

۳ اگر نیاز به مصرف یخ بود حتما بسته‌بندی شده و بهداشتی باشد.

۴ غذاهای نذری عمدتاً در حجم بالا تهیه می‌شوند و درصورت باقی ماندن در دمای محیط و به‌خصوص در هوای گرم، به‌سرعت مستعد رشد میکروب هستند، بلافاصله پس از پخت باید آنها را بسته‌بندی و توزیع کرد.

۵ غذاهای پخته‌شده باید یا در دمای بالا (بیش از ۶۵درجه سانتی‌گراد) نگهداری شوند یا در صورت سرد بودن، در دمای کمتر از ۵درجه سانتی‌گراد قرار گیرند. نگهداری در فضای باز خطر فساد را به‌شدت افزایش می‌دهد. آلودگی میکروبی یا شیمیایی در فرایند طبخ می‌تواند پیامدهایی همچون اسهال، مسمومیت، بیماری‌های گوارشی و حتی ابتلا به هیابت‌ها را به‌دنبال داشته باشد. بنابراین رعایت بهداشت فردی، شست‌وشوی مکرر دست‌ها، ضدعفونی کردن چجهیزات و پخت کامل غذا، کاملاً ضروری است.