

۵۱ درصد

فرزانه صادق، وزیر راه و شهرسازی گفت:در هفته نخست جنگ تحمیلی علیه ایران ۱۲۷۱ هزار تن کالای اساسی با کمک ۴ هزار کامیون جابه‌جا شده که ۷۷۰ هزار تن آن از مبدأ بنادر کشور بوده و نسبت به هفته قبل از آن رشد ۵۱ درصدی داشته است.



کامبیز ناظریان، مدیرعامل شرکت توزیع نیروی برق تهران گفت: در حوادث و اصابت‌های اخیر در شهر و استان تهران حدود ۱۴۵ نقطه از شبکه برق استان با مشکل مواجه شد که این آسیب هارفع اثر شد.

۱۴۵ نقطه

پارک‌وی



تنگه هرمز و تاب‌آوری اقتصاد جهان

یکی از پاسخ‌های جمهوری اسلامی ایران به تجاوز و حشایشانه صهیونیستی آمریکایی، کنترل ترده شسناورها از تنگه هرمز بود؛ موضوعی که مستقیماً بر زنجیره تأمین جهانی در حوزه انرژی و غذا تأثیر گذاشته و شرایط خاصی برای حال و آینده اقتصاد جهانی ایجاد کرده است. مجید شاکری، کارشناس اقتصاد بین‌الملل، در گفت‌وگو با برنامه پارک‌وی تلویزیون همشهری، با اشاره به اینکه موضوع تنگه هرمز از ۳ کانال مختلف بر اقتصاد جهانی اثر گذار است، گفت: کانال اول نفت است که روزهای اول فکر می‌کردند کنترل می‌شود و بلندمدت نیست اما وقتی زمان گذشت روندها تغییر کرد. او ادامه داد: با بسته شدن تنگه هرمز، ظرفیت ذخیره‌سازی نفت در کشورهای حاشیه خلیج فارس کاهش پیدا کرد و آن‌ها خودشان دارند تولید نفت را متوقف می‌کنند و عربستان بخشی از تولید خود را از طریق درباری سرخ و با دور زدن تنگه هرمز به بازار می‌فرستد. شاکری با اشاره به اینکه در حال حاضر مسئله اصلی این است که دنیا چقدر بالا ماندن قیمت نفت برنت با رشد بالا مواجه شد و نفت امارات از ۱۰۳ دلار هم گذشت، اظهار کرد: مسئله اصلی این است که دنیا چقدر بالا ماندن قیمت نفت را بپوشد. در شرایط فعلی هنوز قیمت‌های آبی نسبت به قیمت امروز پایین‌تر است یعنی دنیا فکر می‌کند موضوع طلی یکی دو هفته تمام خواهد شد اما وقتی در این بازه ماجرا تمام نشود قیمت‌ها به شدت افزایش خواهد داشت. او تأکید کرد: مهم نیست که قیمت نفت بالا برود و بالا بماند، موضوع مهم قدرت خرید در همه حوزه‌هاست که بالا ماندن قیمت نفت در محدوده ۸۰ دلار هم مشکل جدی برای ترانسپ و کشورهای اروپایی ایجاد می‌کند. این کارشناس اقتصادی، موضوع بعدی قیمت گاز را کانال دوم اثر گذاری تنگه هرمز دانست و گفت: گرچه فقط فقط ۱۰ درصد از گاز اروپا را تأمین می‌کند و افزایش قیمت هنوز کمتر از سال ۲۰۲۲ است اما به ۳ دلار شامل پایین بودن ذخایر گاز اروپا، تنگنای بودجه‌ای آن‌ها برای توزیع پارانته مثل دوره قبل و همچنین کاهش شدید قدرت خرید خانوارهای اروپایی برای جبران تورم انرژی، افزایش فعلی قیمت گاز برای اروپا به‌شدت بحران‌زاست.

برقراری آرامش در پمپ بنزین‌ها

سه‌میه بنزین تغییر نکرد؛ میزان سوخت‌گیری به صورت موقت کاهش یافت



گزارش

گروه اقتصاد | حمله نیمه شب رژیم اسرائیل به برخی انبارهای سوخت در ۲ استان تهران و البرز، باعث شد تا برخی شهروندان به صورت هیجانی به جایگاه‌های سوخت مراجعه کنند که صف‌های نسبتاً طولانی در مقابل پمپ بنزین‌ها

ایجاد کرد. وزارت نفت بلافاصله اعلام کرد: هیچ اختلالی در ذخیره سوخت کشور ایجاد نشده و مردم نباید نگران باشند. به گزارش همشهری، شرکت ملی پخش فرآورده‌های نفتی ایران در اطلاعیه‌ای اعلام کرد: طی حمله به انبارهای نفت در استان‌های تهران و البرز، با اتکاب به ذخایر راهبردی و فعال‌سازی

مسیرهای جایگزین و تمهیدات از پیش تعیین شده، موضوع تأمین سوخت تحت کنترل است و نگرانی درباره پایداری عرضه وجود ندارد. این شرکت تصریح کرد: برای حفظ تعادل در مصرف و اطمینان از دسترسی همگانی تا بازگشت کامل ظرفیت توزیع، به‌صورت مقطعی در برخی مناطق

مناظر از این حمله، محدودیت‌هایی در سقف سوخت‌گیری اعمال می‌شود تا تضمین‌کننده توزیع عادلانه و پایدار سوخت مورد نیاز هموطنان در این دوره گذار باشد. افزون بر اینکه از دارندگان خودروهای دوگانه‌سوز خواسته شده سوخت‌گیری خود را از طریق جایگاه‌های سی‌ان‌جی انجام دهند.»

همه جایگاه‌ها فعال هستند

سید اسحاق حمیدیان، رئیس کانون جایگاه‌داران سوخت ایران در گفت‌وگو با تلویزیون همشهری می‌گوید: وضعیت موجودی ۴۲۰۰ جایگاه سوخت در سراسر کشور شمال است و هیچ جایگاهی در کشور به خاطر نبود فرآورده از مدار خدمت خارج نشده و همه ۴۲۰۰ جایگاه به ارائه سوخت موردنیاز مردم اقدام می‌کنند. او با درخواست از مردم برای حفظ آرامش خود برای سوخت‌گیری تأکید کرد: از شهروندان می‌خواهیم در صورت نیاز به سوخت مراجعه داشته باشند و از دحام و ایجاد تقاضای غیرضروری در روزهای اخیر خودداری کنند چرا که سوخت به اندازه کافی ذخیره‌سازی شده است. حمیدیان افزود: با وجود حملات به انبارهای سوخت در استان تهران و البرز، همه جایگاه‌های ۲ استان با ظرفیت کامل در مدار توزیع و عرضه قرار دارند و سوخت‌سانی به‌طور طبیعی ادامه دارد و انتقال فرآورده از استان‌های دیگر هم در حال انجام است. وی ادامه داد: این محدودیت یک سیاست مدیریتی برای کاستن از فشار تقاضاست و از مردم می‌خواهیم در سوخت‌گیری حتماً از کارت‌های شخصی‌شان استفاده کنند تا صف در جایگاه کاهش یابد.

بنزین کافی داریم؛ نگران نباشید

مدیرعامل شرکت ملی پخش فسرآورده‌های نفتی کشور هم‌خبر داد: بنزین به اندازه کافی در انبارهای نفتی ذخیره شده است. کرامت ویس‌کرمی با تأیید حمله به ۴۴ قفزه از تأسیسات ذخیره‌سازی و توزیع فرآورده‌های نفتی و یک مرکز نقل و انتقال فرآورده‌های نفتی در استان‌های البرز و تهران افزود: همچنین ۱۵ دستگاه تانکر حامل سوخت نیز دچار سانحه شدند. او تأکید کرد: از قبل سنسوربوهایی را برای تأمین بنزین طراحی کرده بودیم برای تأمین بنزین استان‌های البرز و تهران که همه تأسیسات آن در حادثه دیشب آسیب دیدند، تمهیداتی اندیشیده بودیم و بنزین به اندازه کافی برای تهران و البرز ذخیره‌سازی کرده بودیم. ویس‌کرمی تأکید کرد: از هموطنان می‌خواهیم آرامش و صبوری خود را حفظ و از ترده‌های غیرضروری خودداری کنند و اجازه دهند خودروهای آمبولانس و خودروهای حمل‌ماینحتاج عمومی در اولویت باشند و کارت شخصی برای سوخت‌گیری استفاده کنند.

اختلال بنزینی نداریم

رضا نواز سخنگوی جایگاه‌داران بنزین هم اظهار کرد: پیش از این و با توجه به تجربه جنگ تحمیلی ۱۲ روزه، احتمال حمله به انبارهای نفت پیش‌بینی می‌شد لذا تدابیر لازم برای چنین مواقعی اندیشیده شده است. به گفته وی، هم‌اکنون کمبودی برای تأمین سوخت نیست و ادامه این روند همکاری و مشارکت مردم را می‌طلبد. سخنگوی جایگاه‌داران بنزین با تأکید بر اینکه مردم با موضوع کمبود و نبود بنزین مواجه نخواهند شد گفت: توصیه می‌شود مردم از مراجعه بی‌جا و درخواست بنزین مضاعف و به‌ویژه دریافت بنزین در ظرف خودروی کنند تا این سوخت به دست افرادی که نیاز واقعی دارند برسد. وی با بیان اینکه خرید بنزین در ظرف ممنوع است، همکاری مردم در تأمین سوخت خودروهایی که به واقع بنزین نیاز ندارند را ضروری دانست و آن را اقدامی مضانفانه در شرایط فعلی برای مدیریت فضا برشمرد.

تداوم بی وقفه خدمت‌رسانی به بیمه‌شدگان

محمد غلام‌نژاد، مدیرکل بیمه سلامت استان تهران از تداوم خدمت‌رسانی به بیمه‌شدگان در شرایط حساس کنونی و بحران‌های احتمالی بدون هیچ‌گونه وقفه‌ای خبر داده و گفته ناظرین ما در بیمارستان‌ها و داروخانه‌های مهم پایتخت از جمله امام خمینی، امام حسین، شهدای تجریش، فیروزگر، حضرت رسول، شریعتی و سینا حضور فعال دارند.



۱۳۰ پزشک به مناطق مختلف کشور اعزام شدند

به گفته شاهرخ رامزی، مدیرکل منابع انسانی وزارت بهداشت با توجه به شرایط جنگی تحمیل‌شده و ضرورت آمادگی کامل نظام سلامت برای ارائه خدمات درمانی به مصدومان و مجروحان، طی دوره گزینش ۱۳۰ پزشک عمومی مشمول قانون خدمت پزشکان و پیراپزشکان به دانشگاه‌های علوم پزشکی کشور اعزام شده‌اند تا در کنار سایر کادر درمان به ارائه خدمت بپردازند.

نگران باران اسیدی باشیم؟

چند نکته درباره آلودگی‌های ناشی از سوخت مخازن نفت و ترکیبات کربنی در هوای بارانی و توصیه‌هایی که باید رعایت شود

گزارش

گروه تندرستی | پس از حملات صهیونی – آمریکایی به مخازن نفت نگرانی‌هایی از آلوده شدن هوای مردم خورده و سیاهی هوای تهران از صبح دیروز هم این نگرانی‌ها را تشدید کرد که با توجه به آبر شدن آسمان آیا باید نگران بارش باران‌های اسیدی هم بود یا خیر؟ در همان ساعات اولیه صبح دیروز وزارت بهداشت اعلام کرد، ایستگاه‌های پایش کیفیت هوا آلوده‌های معیار شامل ذرات معلق PM2.5، PM10، CO، O3، NO2 را در سطح شهر اندازه‌گیری کرده‌اند. بر اساس داده‌های ثبت‌شده در این ایستگاه‌ها هم شاخص لحظه‌ای کیفیت هوا در تهران در محدوده قابل قبول

نگران باران اسیدی باشیم؟

شاهسونی می‌گوید: «با توجه به حمله رژیم صهیونیستی و آمریکا به مخازن سوخت، دود سیاه ناشی از اشتعال رخ داده در کبیات هیدروکربنی با متشا کربن دارند. ممکن است در این مخازن ترکیبات حاوی گوگرد و نیتروژن هم وجود داشته باشد و در هوا منتشر شود. اگر این ترکیبات با غلظت بالا وارد هوا شوند و باران و رطوبتی وجود داشته باشد امکان بروز واکنش و بارش باران‌های اسیدی وجود خواهد داشت که عمدتاً اسید سولفوریک و نیتریک است.» البته او تأکید می‌کند که این شرایط نباید نگرانی ایجاد کند، بلکه رعایت توصیه‌های بهداشتی و سلامتی اهمیت دارد و در توضیح بیشتر عنوان می‌کند: «اگر حتی باران اسیدی هم تشکیل شود مردم نباید نگران باشند چون غلظت آن به حدی نیست که سلامت‌شان را تهدید کند.»

افزایش غلظت ذرات معلق مهم‌تر است

به گفته شاهسونی، در حال حاضر مهم‌ترین مشکل بر اثر اشتعال مخازن سوخت، بحث افزایش غلظت ذرات معلق است و او تأکید می‌کند: «در این شرایط مهم‌ترین توصیه به مردم تردد نکردن در فضای باز است. در منزل و محل کار هم پنجره‌ها را بسته نگه دارید تا مانع از ورود هوا و آلوده‌ها به داخل ساختمان شود. در صورت ضرورت به تردد در فضای باز حتماً از ماسک استفاده شود. بعد از ورود به منزل هم حتماً استحمام‌کنند.» او ادامه می‌دهد: «در مواجهه با باران اسیدی احتمال سوزش چشم و پوست وجود دارد اما به گونه‌ای نیست که آسیب جدی به ویژه برای ریه‌ها به همراه داشته باشد.»

این ماسک بهتر است

بر اساس اعلام معاونت بهداشت وزارت بهداشت، آلوده‌های ماسک در شرایطی که احتمال مواجهه با نفتی ضرورت دارد. ماسک‌های دارای فیلتر کربن فعال همچنین برای آلودگی‌های دره‌ای ناشی از انفجار، دود و توصیه می‌شود. به‌تأکید این معاونت استفاده از FFP2 یا بالاتر دسترس نبودن این ماسک‌ها، استفاده از ماسک‌های جراحی هم برای عموم مردم مناسب است. توجه داشته باشید که ماسک‌های پارچه‌ای معمولی در برابر بخارات اسیدی و ذرات نفتی کارایی کافی ندارند.



قرار دارند و تا حد امکان باید از تردد در فضای آزاد پرهیز کنند. تمام سیستم‌های مکنده که می‌توانند موجب ایجاد فشار منفی و ورود آلوده‌ها به داخل ساختمان شوند خاموش‌کنند. از دستگاه‌های تصفیه هوا، بهتر است دستگاه در حالت حداکثری قرار گیرد. فیلترهای هوا و کربن فعال می‌توانند سد دفاعی مناسبی در برابر ذرات میکروبی و بوهایی شیمیایی ایجاد کنند. با توجه به شرایط جوی و شروع بارندگی، ترکیبات اسید سولفوریک و نیتریک ناشی از سوخت مخازن نفت می‌توانند به سطح زمین و خاک منتقل شوند. بنابراین لازم است تا حد امکان از تماس با آن‌ها اجتناب شود.

گشتی در اختیار ایران

واریز سود سهام عدالت طی یک هفته آینده

رئیس سازمان بورس و اوراق بهادار از واریز سود سهام عدالت طی یک هفته آینده خبر داد.

به گزارش همشهری، حجت‌الله صدی، رئیس سازمان بورس و اوراق بهادار اعلام کرد: در حله دوم سود سهام عدالت سال مالی منتهی به ۲۹ اسفندماه ۱۴۰۳ شرکت‌های سرمایه‌پذیر طی یک هفته آینده واریز خواهد شد. او افزود: واریز این سود طی یک هفته آینده به حساب بیش از ۴۴ میلیون سهامدار سهام عدالت واریز خواهد شد. پرداخت سود شامل هر دو گروه سهامداران مستقیم و غیرمستقیم سهام عدالت می‌شود.

تسهیلات ویژه برای بنگاه‌های اقتصادی آسیب‌دیده

وزیر اقتصاد گفت: برای بنگاه‌های آسیب‌دیده، تسهیلات ویژه در نظر گرفته‌شده و گشایش‌هایی در پرداخت اقساط، تسهیلات و معافیت‌های مالیاتی اعمال شده است. به گزارش همشهری، سیدعلی مدنی‌زاده همچنین گفت: برای بنگاه‌های اقتصادی آسیب‌دیده و افراد آسیب‌دیده فیزیکی، تسهیلات ویژه در نظر گرفته‌شده و گشایش‌هایی در پرداخت اقساط، تسهیلات جدید و معافیت‌های مالیاتی اعمال شده است.

تمدید خودکار کارت‌های بانکی تاریخ گذشته

با اعلام بانک مرکزی به بانک‌های عامل، تاریخ انقضای کارت‌های بانکی تا مدت سه ماه به صورت خودکار تمدید شدند. به گزارش همشهری، پس از اسراع بانک مرکزی مبنی بر لزوم تداوم خدمت‌رسانی و کاهش مراجعات غیر ضرور مشتریان به شعب بانک‌های مختلف در سطح کشور، تاریخ انقضای تمامی کارت‌های بانکی توسط خود بانک‌ها تمدید خواهند شد و نیازی به اقدام مشتریان نیست. بر این اساس تمام کارت‌های بانکی با تاریخ انقضای اسفند ۱۴۰۴ فروردین و اردیبهشت ۱۴۰۵ صادر شده بودند، تا تاریخ اردیبهشت، خرداد و تیر ۱۴۰۵ به صورت خودکار از سوی بانک‌ها تمدید می‌شوند.

طب ایرانی

تنفس طبی برای آرامش در بحران

شیوه صحیح تنفس در افزایش تاب‌آوری جسمی و روانی در شرایط بحران از اهمیت زیادی برخوردار است. به تأکید مرکز طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت «تنفس طبی» یکی از روش‌های ساده و مؤثر برای بهبود عملکرد قلب، تهویه مناسب بدن و ارتقای سلامت عمومی است. به تأکید متولیان نظام سلامت در این مرکز، تنفس صحیح و عمیق می‌تواند نقش مهمی در تقویت قلب، بهبود تهویه بدن و ارتقای کارکرد کلسول‌های بدن داشته باشد و به افزایش تاب‌آوری جسمی و روانی کمک کند. تنفس طبی هم به تأکید آنها ۴ مرحله اصلی دارد که باید به‌صورت منظم انجام شود.

- ۱ فرد باید دم عمیق را به مدت سه تا چهار ثانیه از طریق بینی انجام دهد، به‌گونه‌ای که ظرفیت ریه‌ها به‌طور کامل از هوا پر شود. در این مرحله تأکید می‌شود که دم باید به‌صورت دیافراگمی و شکمی باشد؛ یعنی هنگام دم شکم برآمده شود و شانه‌ها بالاتر روند.
- ۲ فرد باید نفس خود را به مدت سه تا چهار ثانیه نگه دارد تا فشار خفیف حبس دم را احساس کند.
- ۳ بازدم عمیق به مدت سه تا چهار ثانیه از طریق دهان انجام می‌شود و توصیه شده است که با کمک عضلات شکم، هوای باقی‌مانده در ریه‌ها به‌طور کامل خارج شود.
- ۴ وقفه‌ای حدود دو ثانیه پیش از آغاز تنفس بعدی در نظر گرفته شود تا ریه‌ها برای چرخه بعدی تنفس آماده شوند.

تنفس طبی را تکرار کنید

مرکز طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت همچنین توصیه کرده این تمرین تنفسی روزانه ۳ تا ۵ نوبت و در هر نوبت دوازده تا پانزده چرخه تکرار شود. همچنین انجام حداقل یک نوبت از این تمرین در هوای خنک صبحگاهی و یک نوبت پیش از خواب می‌تواند تأثیر بیشتری در آرامش و بهبود عملکرد بدن داشته باشد. البته با توجه به آلودگی ناشی از سوخت که به دلیل حملات به مخازن نفتی رخ داده، انجام این تنفس در فضای باز را فعلاً در خانه و فضای بسته انجام دهید.

۵ رایحه طبیعی برای آرامش

در توصیه مرکز طب ایرانی و مکمل همچنین استفاده از رایحه‌های طبیعی و خنک هم توصیه شده است. رایحه‌هایی از جمله بوی گلاب، خیار، پوست پرتقال، به و سیب در هنگام انجام تمرین‌های تنفسی می‌تواند به ایجاد آرامش بیشتر و افزایش اثرات مثبت این تمرین کمک کند.