

## فرایند ترخیص کالا در بنادر پوست می‌اندازد؟

گام‌های تبادل اطلاعات میان گمرکات و بنادر هر مزگان الکترونیکی بر داشته شد

۶

@Eghtesadsaramad

eghtesadsaramad

www.Eghtesadsaramad.ir

سنگین گزارش می‌دهد:

## ابهام زیست‌محیطی در انتقال آب دریا به اصفهان

آیا انتقال و شیرین‌سازی آب دریای عمان به اصفهان صرفه اقتصادی دارد؟

۵

### راهکارهای برون‌رفت از بحران تولید در زمان تحریم

مرتضی فاخری

یادداشت

### تورم جهانی زیر سایه تنش‌های تنگه هرمز

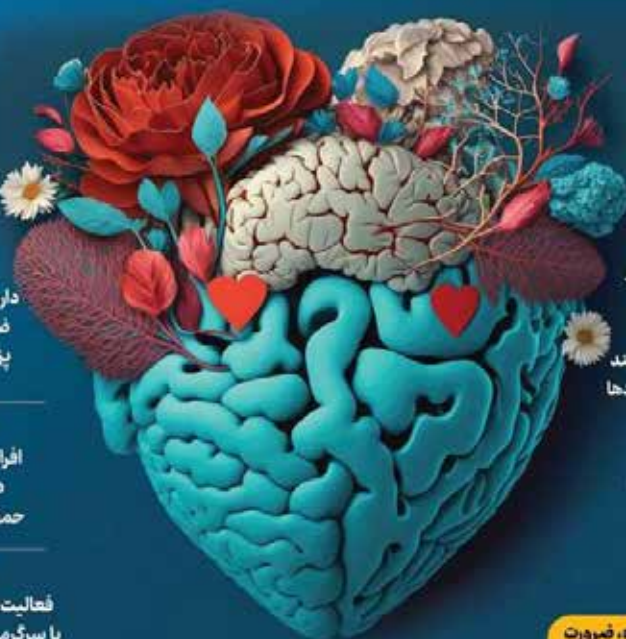
**رضا رضایی** - در شبکه پیچیده تجارت جهانی، کمتر کریدوری به اندازه تنگه هرمز بحرانی و آسیب‌پذیر است. این آبراه باریک ۲۱ مایلی که بین ایران و شبه جزیره عربستان قرار دارد، انتقال تقریباً یک پنجم از عرضه روزانه نفت جهان و سهم قابل توجهی از گاز طبیعی مایع، عمدتاً از خلیج فارس به اقتصادهای تشرنه انرژی در آسیا را بر عهده دارد. از همین روی، امنیت ایران به عنوان ضامن اصلی آن از اهمیت بالایی برخوردار است و در این میان، بیشترین سود ایران امن برای اقتصاد جهانی به ویژه کشورهای حاشیه خلیج فارس و مصرف‌کنندگان انرژی در شرق آسیاست. تأثیر اقتصادی بسته شدن تنگه هرمز سریع و شدید خواهد بود. تنها یک اختلال در این شریان می‌تواند بازارهای انرژی را دچار آشفتگی، تورم فزاینده و رشد جهانی را کاهش دهد. فراتر از اعداد و نمودارهای بازار، یک حقیقت اساسی نهفته است و اینکه، تنگه هرمز فقط یک گلوگاه منطقه‌ای نیست؛ بلکه قلب اقتصاد انرژی جهانی است.

آنطور که مدرن دیپلماسی در گزارشی نوشته است؛ در سال ۲۰۲۴، روزانه حدود ۲۰ میلیون بشکه نفت و بخش قابل توجهی از LNG جهان از طریق تنگه هرمز ترانزیت می‌شود. کشورهایی مانند چین، هند، ژاپن و کره جنوبی که در مجموع نزدیک به ۷۰ درصد از حجم نفت خام عبوری از این تنگه را به خود اختصاص می‌دهند، به شدت در معرض خطر هستند. هرگونه مانعی، امنیت انرژی و بهره‌وری صنعتی آن‌ها را مختل خواهد کرد. بازارها حتی در برابر تهدید تعطیلی نیز واکنش‌های تندی نشان داده‌اند.

در ماه‌های اخیر، با شعله‌ور شدن تنش‌های ژئوپلیتیکی در خلیج فارس، قیمت نفت ۴ تا ۶ درصد افزایش یافت و نرخ حمل و نقل نفتکش‌ها بیش از ۲۰ درصد افزایش یافت. توقف کامل، ابعاد کاملاً متفاوتی خواهد داشت. نفت خام برنست که در حال حاضر به طور متوسط حدود ۸۵ دلار در هر بشکه است، می‌تواند در بدترین سناریوها به ۱۵۰ یا حتی ۲۰۰ دلار افزایش یابد.

## بازسازی ذهن پس از جنگ

### چگونه با اختلال استرس پس از سانحه کنار بیاییم؟



#### درمان طولانی مدت

- در موارد شدید، داروهای ضد اضطراب یا ضد افسردگی با تجویز پزشک می‌توانند مؤثر باشند
- شرکت در جلسات با افرادی که تجربه مشابه دارند، حس همدلی و حمایت را تقویت می‌کند
- بازگشت تدریجی به فعالیت‌های روزمره مانند کار یا سرگرمی‌های خلاقانه، حس هدفمندی را بازیگرداند

#### شناسایی علائم اولیه

- بیداری یا کابوس‌های مرتب با صحنه‌های جنگ
- دوری از مکان‌ها، صداها (مانند آژیرها)، یا بحث درباره رویدادها
- بی‌خوابی، یا واکنش‌های شدید به محرک‌های ناگهانی
- احساس گناه، بی‌علاقگی به فعالیت‌ها یا انزوای طبیعی

تداوم این علائم به مدت بیش از یک ماه، ضرورت مداخله را ایجاب می‌کند

IRNA  
INFOGRAPHIC



**فعالیت بدنی ملایم:** انجام حرکات کششی یا پیاده‌روی کوتاه در محیط‌های امن، تنش عضلانی را کم می‌کند.



**تمرین‌های تنفسی:** تنفس عمیق (۴ ثانیه دم، ۴ ثانیه نگه‌داشتن، ۶ ثانیه بازدم) می‌تواند اضطراب را کاهش داده و به بهبود خواب کمک کند.



**روال ثابت:** تعیین زمان‌بندی مشخص برای غذا، استراحت و فعالیت‌های ساده مانند مطالعه یا پیاده‌روی، حس کنترل را بازیگرداند.



**حمایت از کودکان:** از بحث درباره جنگ در حضور کودکان خودداری کنید و با فعالیت‌هایی مانند بازی یا داستان‌گویی، آرامش آن‌ها را تأمین کنید.



**محدود کردن محرک‌ها:** بررسی اخبار جنگ را به ۱۵ دقیقه در روز محدود کنید تا از تحریک بیش از حد ذهن جلوگیری شود.



**تخلیه و خند:** آتاسیون، مصرف و عهدهای متعادل و آب کافی با توجه به دستوری کلونی، انرژی را حفظ می‌کند.

#### مراقبت از خود و دیگران

اینفوگرافیک - اقتصاد سرآمد



تا شکستِ سرطان پشت و پناهِش باشید  
او فقط یک کودک است...

شماره کارت بانک دی  
۵۰۲۹-۳۸۷۰-۲۰۰۰-۰۶۵۶



یک اسکن تا سلامت



محک

مؤسسه خیریه حمایت از کودکان مبتلا به سرطان  
mahak-charity.org