



تسهیل ترانزیت از راه عراق

گزارش می‌دهد:

«زیر دریایی غدیر»
نگهبان تنگه هرمز

بازتعریف تجارت
ایران پس از امارات

دلفین‌های خلیج فارس همچنان در کمین دشمنان ایران

@Eghtesadsaramad

saramad.darya

www.eghtesadsaramad.ir

یکشنبه- ۲۷ اردیبهشت ۱۴۰۵- سال دوازدهم- شماره ۲۴۸۸- قیمت: ۱۵۰۰۰۰ تومان

گزارش **س‌آمد** از جولان «ناوگان پشه‌ای» ایران در خلیج فارس

«جنگ چریکی دریایی»

کابوس امریکایی‌ها در تنگه هرمز

«از سامانه‌های پرتاب ساحلی و موشک‌های ضد کشتی تامین‌های دریایی

«قایق‌های تندروی ایران» به چالش جدی برای نیروی دریایی آمریکا تبدیل شده‌اند

۶

گزارش می‌دهد:

فعال‌سازی مسیرهای جایگزین ایرانی

پس از محاصره دریایی آمریکا

احیای کریدورهای مغفول تجارت ایران

با اختلالات «تنگه هرمز»

۸

مقاله

درس‌های تنگه تایوان

برای بحران تنگه هرمز

مرتضی فاخری

یادداشت

روابط عمومی ارکان‌های دریایی
کجای میدان ایستاده‌اند؟

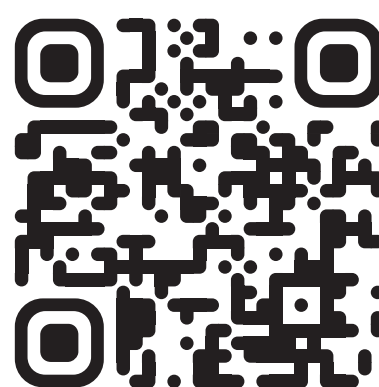
حمید الماسی نیا - روابط عمومی در حوزه دریامحور، اگر از تشریفات و مناسبت‌زدگی فراتر نرود، نمی‌تواند دریا را به اولویت ملی تبدیل کند. ۲۷ اردیبهشت، روز روابط عمومی، فرصتی است برای بازنگری در یکی از مهم‌ترین اما کم‌گفته‌ترین ظرفیت‌های ایران دریا است و در کشوری با دسترسی گسترده به آب‌های جنوبی و شمالی، دریا هنوز در ذهن بخشی از افکار عمومی، بیشتر یک پهنه جغرافیایی یا مقصدی برای سفر و تفریح است تا یک مؤلفه تمدنی، اقتصادی، امنیتی و هویتی باشد که این فاصله میان «ظرفیت واقعی» و «ادراک عمومی» نشان می‌دهد که مسئله دریا فقط مسئله توسعه نیست؛ مسئله روایت، فرهنگ و ارتباط نیز هست و اینجاست که روابط عمومی باید از نقش سنتی اطلاع‌رسانی عبور کند و به کنشگر اجتماعی تبدیل شود.

در بسیاری از کشورها، دریا ستون فقرات اقتصاد، حمل‌ونقل، امنیت غذایی، انرژی و قدرت ملی است ولی در ایران، هنوز این ظرفیت عظیم آن‌گونه که باید در زندگی روزمره مردم و در سیاست‌گذاری عمومی جای نگرفته است، اگر مردم ندانند که دریا چگونه بر اشتغال، معیشت، تجارت، محیط زیست و امنیت آینده آنان اثر می‌گذارد، طبیعی است که مطالبه‌گری و حساسیت اجتماعی نسبت به آن نیز شکل نگیرد و در چنین شرایطی، روابط عمومی تنها یک واحد خبری یا تشریفاتی نیست؛ بلکه باید سازنده روایت عمومی باشد و روایتی که دریا را از یک موضوع تخصصی و دور از ذهن، به مسئله‌ای ملموس برای مردم تبدیل کند؛ مسئله‌ای که با قیمت کالا، فرصت شغلی، امنیت کشور و آینده فرزندان این سرزمین پیوند دارد. یکی از آسیب‌های جدی در این حوزه، مناسبت‌زدگی است؛ یعنی توجه به دریا فقط در چند روز خاص و فراموشی آن در باقی سال است و آسیب دیگر، شعارزدگی و تمرکز بر نمایش...

صفحه ۳



توقف درمان
قـــطع جریان
زندگی است



من هم حمایت می‌کنم

محک

مؤسسه خیریه حمایت از
کودکان مبتلا به سرطان

۲۳۵۴۰

#۷۳*۱*

زمان طلایی قهوه خوردن!

افزایش انرژی و تمرکز

بهترین زمان: ۶۰ دقیقه قبل از ورزش، کار یا مطالعه

نتیجه: افزایش هوشیاری و بهبود عملکرد ذهنی و بدنی

کمک به هضم

بهترین زمان: بعد از صبحانه

نتیجه: تحریک گوارش و رفع یبوست کوتاه‌مدت

⚠ نکته: احتمال دفع سریع یا دل‌درد در برخی افراد

جلوگیری از بی‌خوابی

قطع مصرف حداقل ۸ ساعت قبل از خواب

عدم مصرف قهوه برای جبران بی‌خوابی به دلیل چرخه وابستگی

میزان مجاز مصرف روزانه

افراد بالغ: حداکثر ۴۰۰ میلی‌گرم کافئین (حدود ۲ تا ۳ فنجان بزرگ)

در بارداری و شیردهی: حداکثر ۲۰۰ میلی‌گرم در روز

نکات مهم

آهسته و
جرعه‌جرعه
نوشیدن قهوه

نوشیدن آب
بین فنجان‌های
قهوه

ایجاد فاصله
زمانی بین
دفعات مصرف

اینفوگرافیک-اقتصادسرآمد