

گفت‌وگوی سید محمد با رئیس مرکز ملی تحقیقات جنوبگان:



چرا پالایشگاه‌ها انگیزه سرمایه‌گذاری ندارند؟

سید محمد بررسی می‌کند:

۵

@Eghtesadsaramad

saramad.darya

www.eghtesadsaramad.ir

سید محمد تحلیل می‌دهد:

«مناطق آزاد» ویترونی به وسعت یک آرزو

چرا مناطق آزاد ایران در سایه خودروها گم شدند؟

۲



«سرآمد» گزارش می‌دهد:

سیستم حمل و نقل و قاب آوری ایران در جنگ

حمل و نقل ترکیبی ایران در روزهای جنگ، پشتیبان اقتصاد کشور شد

۸

مقاله

بازی با واژه‌ها یا خلق تعهدات حقوقی

سید دانیال داودی

یادداشت

بازی بزرگ دور زدن ایران:

استراتژی امارات با کریدور عمانی

مهدی خراتان - برخلاف تصور رایج، ذی نفع اصلی «کریدور عمانی» در تنگه هرمز، نه کشور عمان بلکه امارات، اسرائیل، ایالات متحده و فرانسه هستند. این امر در مورد امارات بسیار جدی و حتی موجودیتی است، تا جایی که می‌توان کریدور مذکور را کریدور اماراتی نامید. تسلط ایران بر تنگه هرمز و اعمال حاکمیت بر آن نه تنها به چالش کشنده سند امنیت ملی NSS ۲۰۲۵ ایالات متحده، بلکه به دلیل فرار گرفتن بندر راهبردی جبل علی «بزرگترین بندر مصنوعی جهان» در غرب تنگه و نقش این بندر در کریدور IMEC و اتصال ایندو-پاسیفیک به یورو-آتلانتیک، برای امارات، فرانسه و اسرائیل خطری جدی تلقی می‌شود. این خطر با توجه به تفاهم اخیر سعودی و ترکیه جهت احیای راه آهن حجاز و اتصال عمان به آن «دور زدن تنگه هرمز» مضاعف خواهد بود، چون جبل علی را به تدریج از بندر عمانی چون صحار عقب می‌اندازد. همچنین نقش امارات را در جاده توسعه عراق تضعیف میکند و کل این پروژه را نیز به خطر می‌اندازد. از همین رو ابوظبی تمام تلاش خود را می‌کند تا با ابزارهای مختلف، از جمله فشار فرانسه و آمریکا بر عمان، و همچنین تعریف «ظروف عسل» اقتصادی برای مقامات ایرانی، اولاً امارات را از بانک اهداف ایران خارج کند، ثانیاً مانع طراحی مقامات ایرانی برای کاهش وابستگی لجستیکی به جبل علی و پخش کردن این وابستگی در میان بندری چون پورت قاسم، کراچی، گوادر، ام‌القصر، سامسون و مرسین و... شود، ثالثاً از طریق لابی در ایران و ایجاد موانع بر سر راه همکاری ایران و چین، از طریق استراتژی استخوان لای زخم هندی‌ها (ذی نفع اصلی کریدور IMEC) مانع تبدیل شدن چابهار به یک بندر راهبردی ایندو-پاسیفیکی شود، رابعاً از ظرفیت نظامی و اطلاعاتی کشورهای بزرگتر جهت بازگشت تنگه به شرایط پیش از جنگ ۱۰ روزه استفاده کند. تهران برای برهم زدن این نقشه راهی ندارد جز این که در میان مدت از وابستگی خود به جبل علی بکاهد، در بلندمدت فکری به حال توسعه چابهار کند و در کوتاه مدت خطوط فرمزی را برای خود تعریف کند که در صورت شکسته شدن آن‌ها، منافع آمریکا در امارات مجدداً به بانک اهداف نیروهای مسلح ایران افزوده شوند.

زنگ خطر کلیه‌ها در فصل گرما

گرما، تعریق و کم‌آبی در تابستان باعث غلیظ شدن ادرار و افزایش احتمال تشکیل یا حرکت سنگ‌های کلیه می‌شود.

کنترل کم‌آبی بدن



حفظ رنگ ادرار در محدوده زرد بسیار کم‌رنگ یا بی‌رنگ



پیشگیری از غلیظ شدن ادرار



افزایش مصرف مایعات مخصوصاً هنگام فعالیت

اصلاح تغذیه و سبک زندگی

انجام فعالیت بدنی منظم و پرهیز از کم‌تحركی

کاهش مصرف گوشت قرمز و پروتئین حیوانی

محدود کردن غذاهای پر نمک، صنعتی و فرآوری شده

افزایش مصرف میوه‌ها و سبزیجات

شناخت خطر



تعریق زیاد همراه با مصرف کم آب



ابتلا به دیابت، نقرس یا عفونت‌های ادراری مکرر



سابقه شخصی یا خانوادگی سنگ کلیه

توجه به علائم هشداردهنده

تهوع، استفراغ تب و لرز

تغییر رنگ ادرار (خونی، کدر یا بدبو)

سوزش، درد یا تکرر ادرار

درد ناگهانی و شدید پهلو، کمر یا زیر شکم



من هم حمایت می‌کنم
mahak.app
*۱*۲۳۵۴۰#

