



رئیس جمهور در هفدهمین اجلاس روز جهانی مسجد:

در هیچ نشست و مذاکراتی از حقوق ملت کوتاه نخواهیم آمد

گفت و گو با عضو کمیسیون انرژی مجلس درباره حواشی بنزین:

آنقدر تولید نداریم که به فکر صادرات باشیم

این بار فصل درو کردن مدالها و درنوردیدن رکوردها بود:

درخشش شیرزنان ایرانی در قونیه

ورزش بانوان مهم ترین فرصت و مزیت توسعه ورزش در ایران است

ضرورت تثبیت و تبیین موفقیت ورزش بانوان

«کوزوو» میثم هاشمی طباطبائی و «شب طلایی» یوسف حاتمی کیا نفروختند:

آقازاده‌های به دردنخور!

درباره سینمایی «تاپ گان: ماوریک»

ساختار مجازی تهاجم

نخستین جلسه ستاد مهر اصفهان تشکیل شد:

برنامه ریزی ویژه برای روان سازی ترافیک و امنیت تردد

جزئیاتی درباره کشف جدید در سایت باستانی شوش

اینجا قدیمی تر از تاریخ است

با هدف توانمندسازی دانشجویان:

اجرای طرح «حامیم» در اصفهان آغاز شد



شفاف سازی مدیرعامل شرکت فولاد مبارک درباره اخبار اخیر:

تشخیص جرم و تخلف پرونده فولاد در صلاحیت قوه قضائیه است

افرادی که ۷۰ میلیون دلار فروش صادر کنند، می توانند خودرو وارد کنند:

واردات خودرو در برابر صادرات فرش



واشنگتن پست حصول توافق بین طرفین گفت و گو کننده را تحلیل کرد.

احیای بروجام یعنی آرامش بازار نفت

نور خورشید و سلامت روان
کاهش قرار گرفتن در معرض نور خورشید باعث کاهش سطوح سروتونین شده که می تواند منجر به افسردگی شدید فصلی شود. اثرات ناشی از نور که باعث تحریک تولید سروتونین می شود از طریق چشم وارد می شود. نور خورشید نواحی خاصی را در شبکیه ایجاد می کند که باعث ترشح سروتونین می شود. برای همین، به احتمال زیاد در فصل زمستان که روزها کوتاه تر است، این نوع افسردگی را تجربه خواهید کرد. به همین منظور یکی از درمان های اصلی افسردگی فصلی، نور درمانی است که به آن فتوتراپی نیز گفته می شود. می توانید از یک جعبه نور درمانی در خانه استفاده کنید. نور جعبه شبیه نور طبیعی خورشید عمل می کند که باعث تحریک تولید سروتونین در مغز و کاهش ملاتونین اضافی می شود. در زیر لیستی از مزایای دیگر نور خورشید شرح داده شده است:

ساختن استخوان های قوی
قرار گرفتن در معرض اشعه ماوراء بنفش B- موجود در پرتوهای خورشید باعث تولید ویتامین D در پوست می شود. ویتامین D تولید شده توسط نور خورشید نقش مهمی در سلامت استخوان ها دارد. سطوح پایین ویتامین D باعث ایجاد راشیتیس در کودکان و بیماری های استخوانی مانند پوکی استخوان و استئومالاسی می شود.

چگونه از گرمای هوا و نور خورشید استفاده کنیم؟
لذت از ادامه تابستان
همیشه شنیده ایم که اشعه های نور خورشید برای پوست مضر هستند، اما آیا می دانید که تعادل در استفاده از نور خورشید علاوه بر اینکه ضرری ندارد، برای بهبود خلق و خو مفید هم هست؟ نور خورشید و تاریکی باعث ترشح هورمون در مغز می شود. قرار گرفتن در معرض نور خورشید باعث افزایش ترشح هورمونی به نام سروتونین در مغز می شود. سروتونین باعث تقویت خلق و خو و ایجاد احساس آرامش و تمرکز می شود. در شب و تاریکی مغز تحریک شده و هورمون دیگری به نام ملاتونین تولید می کند. این هورمون به خواب کمک می کند. در صورت عدم قرار گیری در معرض نور خورشید، سطح سروتونین کاهش می یابد. سطوح پایین سروتونین باعث افسردگی شدید فصلی می شود. افسردگی فصلی نوعی افسردگی است که در نتیجه تغییر فصل ایجاد می شود. بهبود خلق و خو تنها مزیت دریافت نور خورشید نیست. قرار گیری متعادل در برابر نور خورشید مزایای دیگری نیز به همراه دارد.

چتره
دلنگی های ستاره آرژانتینی تیم فوتبال اینتر برای لوکاکو

پیشنهاد روز
اگر اهل پاپ گوش کردن هستید قطعه «ماه فشنم» را با صدای علی لهراسی و به آهنگسازی علیرضا ریاضی از موسیقی ما دانلود کنید و بشنوید.

سرمقاله

بحران در شرق آسیا
شدت گرفت
اقتصاد جهان درگیر
تنش در تایوان

مریم عمادی / گروه سیاست
Maryam.Emadi@yahoo.com

روز گذشته رسانه های منطقه شرق آسیا اعلام کردند در واکنش به آزمایش های بی دریبی ارتش چین در آب های اطراف تایوان، مقامات نظامی تایوان هم چند موشک کروز را شلیک و آزمایش کرده اند. گفتنی است در چند هفته گذشته ارتش چین در واکنش به سفر «نانسی پلوسی»، رئیس مجلس نمایندگان آمریکا به تایوان چند دور آزمایش نظامی بزرگ در اطراف آب های تایوان برگزار کرده است. دولت چین ضمن انجام آزمایش های نظامی، برخی تحریم ها علیه تایوان و رئیس مجلس نمایندگان آمریکا وضع اعلام کرد گفت و گوها با آمریکا در شماری از حوزه ها از جمله گفت و گوهای سطح بالای نظامی و گفت و گوها درباره تغییرات آب هوایی را متوقف می کند؛ چراکه از نظر مقامات پکن، سفر پلوسی و هیئت نمایندگان آمریکا به تایوان ناقض سیاست چین واحد است. اکنون یکی از مهم ترین سوالاتی که در زمینه تشدید تنش ها میان تایوان و چین مطرح می شود این است این بحران تا چه حد در روند اقتصاد جهانی تأثیر می گذارد؟

تأثیر پذیری اقتصاد جهانی از تنش میان چین و تایوان

واقعیت این است که درست در مقطعی که دنیا در حال دست و پنجه نرم کردن با درگیری نظامی میان روسیه و اوکراین است، اضافه شدن درگیری میان چین و تایوان به این اتفاقات می تواند شرایط را در سطح جهان بسیار بدتر کند. چین بزرگترین شریک تجاری تایوان است و به گفته دولت تایوان، تجارت دو جانبه به ارزش ۲۷۳ میلیارد دلار در سال گذشته، ۳۳ درصد از کل تجارت این جزیره را بسایر نقاط جهان را تشکیل می دهد. در صورت تنش میان این دو و تحریم جزیره تایوان، دوباره روابط تجاری دو طرف رنگ خواهد باخت و این یعنی تایوان به انزوای اقتصادی خواهد رفت چرا که پکن اصلی ترین شریک اقتصادی و تجاری تایپه است. قابل توجه است که چین برخی از جنبه های تجارت با تایوان را در اقدامی تلافی جویانه در واکنش به سفر جنجالی نانسی پلوسی، رئیس مجلس نمایندگان آمریکا، تعلیق کرد. این محدودیت ها شامل تعلیق برخی از واردات میوه و ماهی از تایوان و صادرات شن و ماسه طبیعی به این جزیره است که برای ساخت تراشه های الکترونیکی تایوان استفاده می شود. ضمن اینکه جنگ چین و تایوان می تواند جرعه هرج و مرج اقتصادی را برانگیزد. درست مانند فاجعه مالی که در آغاز بیماری کرونا و نوسانات بازارهای مالی که در جریان درگیری اوکراین و روسیه شاهد...

ادامه در صفحه ۲

راهنمای مبتدیان برای بازاریابی

- بازاریابی چگونه تعریف می شود؟**
بازاریابی یا مارکتینگ (به انگلیسی: Marketing) مطالعه و مدیریت روابط در تبادلات است. بازاریابی فرایندی است که طی آن شرکت ها مشتریان را درگیر می کنند، با مشتری ارتباط قوی برقرار می کنند و برای مشتری ارزش ایجاد می کنند تا در ازای آن از مشتری ارزش دریافت کنند. از آنجایی که از بازاریابی برای جذب مشتری ها استفاده می شود، این فعالیت از اجزای اصلی مدیریت کسب و کار و بازرگانی محسوب می شود.
- چگونه بازار هدف را شناسایی کنیم؟**
بازار هدف، جمعیت مخاطبانیست که نیاز به محصولات یا خدمات شما را دارند. این افراد یا در حال حاضر مشتری شما هستند و یا پتانسیل تبدیل شدن به مشتری را دارند. برای اینکه بازاریابی صحیحی برای محصولات خود داشته باشید، می بایست ابتدا مخاطبین هدف را شناسایی کنید. اگر شما فروشنده قطعات تراکتور هستید، نوجوانان مدرسه ای، مخاطب هدف شما نخواهند بود. تعریف دقیق مخاطبین شما در انتخاب کمپین های بازاریابی شما بسیار تأثیر گذار است.
- هدف بازاریابی**
یک هدف بازاریابی به تعادل بین محصولات و بازاریابان مربوط می شود و می گوید چه محصولاتی را می خواهیم در چه بازاریابی به فروش برسانیم. استراتژی های بازاریابی، ابزارهای دستیابی به این اهداف با استفاده از عوامل قیمت، ترویج و توزیع هستند. در مرحله پایین تر، اهداف کارکنان و استراتژی های کارکنان، اهداف تبلیغات و استراتژی های تبلیغات و غیره قرار خواهند داشت. سپس تاکتیک ها، برنامه های اقدام و بودجه ها خواهند بود که همگی ما را قادر می سازند به اهدافمان دست یابیم.
- انواع مختلف بازاریابی**
انواع بازاریابی عبارتست از: بازاریابی عصبی - بازاریابی اینترنتی - بازاریابی سبز - بازاریابی خدمات - بازاریابی اجتماعی - بازاریابی پارتیزانی - بازاریابی تلفنی - بازاریابی صنعتی - بازاریابی مستقیم - بازاریابی شبکه ای - بازاریابی حسی انواع بازاریابی که در کشورهای مختلف مورد استفاده قرار می گیرند، متفاوتند و بسیار متنوع هستند. اما باید دید که روش های مختلف و انواع بازاریابی را مدیران با چه هدفی دنبال می کنند.

