



۵

بازار کسب و کار

گلستان؛ دروازه طلایی تجارت آسیای مرکزی



۲

بازار کسب و کار

از وعده تا واقعیت؛

سفره مردم کوچکتر شد



۳

بازار کسب و کار

استاندار گلستان؛ نهضت ملی مسکن گلستان؛ پروژه‌های متوقف دوباره به حرکت در آمدند!



۴

بازار کسب و کار

معاون غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان گلستان؛

شفافیت دارویی؛ از نظارت تا ارائه فاکتور

ظرفیت های مغفول مانده گلستان در تجارت با تاشکند / دیپلماسی استانی راهگشای توسعه تجاری

بر اساس آمارهای موجود ایران بعد از روسیه بیشتر حجم مبادلات تجاری را با کشورهای حاشیه خزر از جمله ترکمنستان ، تاجیکستان، قزاقستان و ازبکستان دارد. استان گلستان به واسطه‌ی هم مرزی با کشورهای حاشیه خزر و اشتراکات عمیق تاریخی و فرهنگی، یکی از شرکای راهبردی این منطقه در حوزه تجارت به شمار می‌رود. وجود پیوندهای جغرافیایی و تمدنی، در کنار ظرفیت‌های بازار مصرف در هر دو سو، زمینه‌ای مناسب برای تقویت تعاملات تجاری فراهم کرده است.

۷

بازار کسب و کار

معاون اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده‌ای خراسان شمالی؛

۷۷ درصد رشد در خط‌کشی جاده‌ها؛ خراسان شمالی روی ریل توسعه ایمنی

معاون راهداری اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده ای خراسان شمالی از افزایش ۷۷ درصدی عملیات خط کشی در شبکه راه های این استان در ۸ ماه امسال نسبت به مدت مشابه سال قبل خبر داد...

۸

بازار کسب و کار

یادداشت



مهارت در کسب و کار مهم است؟

سکینه جافرنوده/ بازار کسب و کار

مهارت در کسب و کار واقعاً بسیار مهم است. داشتن مهارت‌های لازم به شما کمک می‌کند تا در محیط کسب و کار رقابتی بهترین عملکرد را داشته باشید و به اهدافتان برسید. مهارت‌ها می‌توانند شامل مهارت‌های فنی، مدیریتی، ارتباطی و تیمی باشند. با داشتن مهارت‌های مناسب، می‌توانید بهترین تصمیمات را بگیرید، مشکلات را حل کنید و بهبودهای لازم را در کسب و کار خود ایجاد کنید. همچنین، مهارت‌ها به شما کمک می‌کنند تا در مقابل تغییرات و چالش‌های مختلف کسب و کار مقاومت کنید و رشد و توسعه را تجربه کنید. بنابراین، مهارت‌ها برای موفقیت در کسب و کار بسیار حائز اهمیت هستند.

مهارت‌ها در کسب و کار بسیار اهمیت دارند. داشتن مهارت‌های لازم به شما کمک می‌کند تا بهترین عملکرد را در کار خود داشته باشید و به اهدافتان برسید. مهارت‌ها می‌توانند شامل مهارت‌های فنی، مدیریتی، ارتباطی و تیمی باشند. با داشتن مهارت‌های مناسب، می‌توانید بهترین تصمیمات را بگیرید، مشکلات را حل کنید و بهبودهای لازم را در کسب و کار خود ایجاد کنید. همچنین، مهارت‌ها به شما کمک می‌کنند تا در مقابل تغییرات و چالش‌های مختلف کسب و کار مقاومت کنید و رشد و توسعه را تجربه کنید. بنابراین، مهارت‌ها برای موفقیت در کسب و کار بسیار حائز اهمیت هستند.

داشتن مهارت‌های مناسب در کسب و کار به شما امکان می‌دهد تا بهترین استراتژی‌ها را برای رشد و توسعه کسب و کار خود انتخاب کنید. با داشتن مهارت‌های فنی، می‌توانید به بهترین شکل از ابزارها و فناوری‌های جدید استفاده کنید و به روز باشید. همچنین، مهارت‌های مدیریتی به شما کمک می‌کنند تا منابع و زمان خود را بهینه‌سازی کنید و بهترین عملکرد را از تیم خود بخواهید.

علاوه بر این، مهارت‌های ارتباطی و تیمی نیز بسیار اهمیت دارند. با داشتن این مهارت‌ها، می‌توانید بهترین روابط با مشتریان، همکاران و شرکای تجاری خود برقرار کنید. ارتباطات موثر و همکاری در تیم، بهبود کیفیت کار و افزایش بهره‌وری را به همراه دارند.

همچنین، مهارت‌های مدیریت استرس و حل مسئله نیز در کسب و کار بسیار مهم هستند. با داشتن این مهارت‌ها، می‌توانید در مواجهه با فشارها و مشکلات، بهترین تصمیمات را بگیرید و به راحتی با چالش‌ها مقابله کنید.

به طور کلی، مهارت‌ها در کسب و کار نقش بسیار مهمی دارند و برای رشد و موفقیت در این حوزه بسیار ضروری هستند. بنابراین، توسعه و بهبود مهارت‌های خود را به عنوان یک کسب و کارمند یا کارآفرین، به عنوان یک اولویت مهم در نظر بگیرید.

از وعده تا واقعیت؛

سفر مردم کوچک‌تر شد



سیاسی و اقتصادی با تمام توان پای کار بیایند.

اگر برنامه‌ها به درستی پیگیری شود، اصلاح نظام بانکی و واگذاری اصولی می‌تواند سرمایه‌های سرگردان را به چرخه تولید بازگرداند. این امر زمینه‌ساز اشتغال، رشد اقتصادی و کاهش تورم است. چشم‌انداز اقتصاد می‌تواند روشن‌تر شود؛ مشروط بر مسئولیت‌پذیری و شفافیت.

اما اگر اختلاف و تصمیم‌گیری سلیقه‌ای ادامه یابد؛ احتمال دوام بحران اقتصادی و تضعیف شدید معیشت وجود دارد. تجربه گذشته نشان داده است که بیکاری، تورم و فروپاشی سفره خانوار، هزینه ای است که جامعه تا سال‌ها پرداخت می‌کند.

در پایان این بخش لازم است تأکید شود آنچه امروز در گرو چشم‌انداز کشور است، نه یک تصمیم ساده بلکه تغییر ساختار است. وفاق قوا فرصتی کم‌نظیر برای بازسازی اقتصاد و احیای امید است. اما این فرصت تنها در صورت تبدیل به اقدام و نتیجه ملموس به نفع مردم، ارزش خواهد یافت.

اقتصاد فعلی کشور با نقدینگی انباشته و تضعیف اعتماد عمومی روبه‌روست؛ کسب‌وکارها برای رشد نیازمند ثبات و پیش‌بینی‌پذیری هستند. اگر دولت و مجلس بتوانند ساختار بانکی را اصلاح کنند و نرخ تورم را مهار نمایند، فضای کسب‌وکار بهبود خواهد یافت.

واگذاری شرکت‌های دولتی به بخش خصوصی طبق اصل ۴۴، اگر شفاف و قانون‌مند اجرا شود، می‌تواند فرصت‌های جدیدی برای سرمایه‌گذاری و اشتغال ایجاد کند. این مسئله برای فعالان اقتصادی امیدبخش است؛ به‌ویژه اگر نظارت دقیق وجود داشته باشد.

اما اگر سیاست‌ها شکست بخورند یا بخش خصوصی واقعی وارد میدان نشود، سرمایه‌گذاری‌ها با ریسک جدی مواجه خواهند شد و مهاجرت سرمایه‌گذاران به بازارهای موازی تشدید می‌شود. این سناریو می‌تواند رکود و بیکاری را عمق بخشد.

طرح کالابریک و توجه به دهک‌های ضعیف مهم است، اما تأمین منابع پایدار برای آن حیاتی‌تر است. اگر حمایت موقت باشد، فقط بار تورم را بر دولت می‌افزاید؛ اما اگر هدف‌گذاری بلندمدت باشد، می‌تواند مصرف و تقاضا را کنترل و بازار را از نوسان مصون نگه دارد.

در نهایت، سرنوشت معیشت و در کنار آن بازار کسب‌وکار به وفاق عملی و تصمیمات ساختاری بستگی دارد. اگر شعارها به عمل تبدیل شوند، امکان احیای اقتصاد وجود دارد؛ وگرنه، سفره مردم هر روز کوچک‌تر خواهد شد.

ساختار اقتصاد و هدایت منابع به سمت تولید واقعی است. اما اگر این سیاست بدون شفافیت و ارزیابی عملکرد اعمال شود، می‌تواند نتیجه معکوس داشته باشد. واگذاری‌ها باید با ارزیابی دقیق و ضمانت‌های قانونی همراه باشند تا سرمایه‌ها به تولید و اشتغال مولد تبدیل شوند.

نمایندگان مجلس تأکید دارند که اجرای اصل ۴۴ باید با همکاری دستگاه‌های نظارتی و اجرایی انجام شود. آن‌ها معتقدند تعامل سه‌گانه — مجلس، دولت و نهادهای نظارتی — می‌تواند مانع از تسلط رانت‌خواران بر منابع عمومی شود و اقتصاد را به مسیر درست بازگرداند. رهبر معظم انقلاب بارها بر ضرورت تعامل قوا برای حل مشکلات مردم تأکید کرده‌اند. نمایندگان مجلس این رهنمود را جدی گرفته‌اند و تلاش دارند وفاق قوا در حوزه اقتصادی ملموس شود. اما تأکید آن‌ها بر این است که این وفاق نباید به خواب نظارت یا انفعال بیانجامد؛ بلکه باید به معنای کار جهادی و پاسخ به مطالبات مردم باشد.

اقتصاد کشور اکنون در موقعیتی حساس قرار دارد؛ هر تأخیر در اجرا یا تصمیم‌سازی می‌تواند فشار بیشتری به سفره مردم وارد کند. نمایندگان هشدار داده‌اند فرصت جبران محدود است و باید از تمام ظرفیت‌ها برای مقابله با تورم و نوسان اقتصادی استفاده شود. زمان آزمون فرا رسیده است.

در حوزه سیاست‌گذاری انرژی، بانکداری و بودجه‌ریزی، هر تصمیم باید همراه با تحلیل دقیق تبعات باشد. نمایندگان معتقدند اگر ساختارها اصلاح نشوند، فشار اقتصادی بیشتر خواهد شد و شکاف طبقاتی عمیق‌تر. بنابراین، اولویت اصلی باید ثبات و عدالت اقتصادی باشد.

تردید عمومی درباره توانایی دولت به تنهایی برای حل مشکلات اقتصادی روزافزون است. کارشناسان و نمایندگان بر این باورند که همکاری هماهنگ قوا تنها راه عبور از بحران است. این وفاق نباید صرفاً در بیانیه‌ها بماند بلکه باید به اقدامات عملی و ملموس منجر شود.

نقش مردم نیز مهم است؛ اعتماد عمومی به سیاست‌گذاران اگر از بین برود، هر اقدام اقتصادی با مقاومت اجتماعی مواجه خواهد شد. مسئولان باید شفاف، پاسخگو و واقع‌بین باشند تا امید بهبود در جامعه زنده بماند.

امروز بیش از هر زمان دیگری لازم است که شعارها جای خود را به اقدام بدهند. کوتاهی در اجرا یا تأخیر در تصمیم‌گیری می‌تواند هزینه سنگینی برای معیشت مردم به همراه داشته باشد. لذا ضروری است کنشگران

که هماهنگی بیش از حد ممکن است استقلال مجلس را تضعیف کند. با این حال، نمایندگان تأکید دارند تعامل نباید مانع اعمال ابزارهای نظارتی باشد؛ بلکه باید فرآیند اجرا را تسریع بخشد و از بروز انحراف جلوگیری کند.

نهاد قانون‌گذاری و نهاد مجری باید همچون دو بال یک پرواز هم‌زمان عمل کنند تا کشور از بحران فعلی عبور کند. مجلس آماده ارائه بازخورد مکتوب به دولت درباره اجرای بخش‌هایی از قانون برنامه هفتم است. اگر برخی بندها در عمل قابلیت اجرا ندارند، آن‌ها را اصلاح خواهد کرد؛ نه اینکه به بی‌عملی تن دهد.

نظارت مجلس نه به معنای دخالت در امور اجرایی، بلکه به مفهوم تضمین التزام دولت به قوانین مصوب است. دولت نیز باید از چارچوب‌های رسمی خارج نشود و با احترام به جایگاه نمایندگان و نظارت قانونی، اقدامات خود را انجام دهد. این تعادل حساس می‌تواند تضمین‌کننده سلامت اجرای سیاست‌ها باشد.

گزارش عملکرد دولت در اجرای شش برنامه پیشین کشور نشان می‌دهد که تنها حدود سی درصد از آن‌ها محقق شده‌اند. این آمار هشدار جدی برای نهادهای مسئول است؛ چرا که چنین عقب‌ماندگی نشان‌دهنده ضعف ساختاری در نظام اجرایی و زمان‌بندی پروژه‌ها است. مردم انتظار دارند برنامه‌ها نه صرفاً روی کاغذ، بلکه در زندگی واقعی آن‌ها نمود پیدا کند.

بر اساس آمار سال نخست اجرای قانون برنامه هفتم، تنها بیست درصد آن محقق شده است. این یعنی فاصله زیاد میان وعده و اجرا. نمایندگان و کارشناسان بارها هشدار داده‌اند که اگر روند فعلی ادامه یابد، امید به جبران عقب‌ماندگی سخت خواهد شد. اما همچنان ظرفیت اصلاح وجود دارد؛ به شرطی که اولویت واقعی به معیشت داده شود.

در شرایطی که بازار با نوسانات متعدد مواجه است، اصلاح قیمت حامل‌های انرژی یکی از تصمیمات دشوار دولت بود. اگرچه دولت افزایش قیمت بنزین را با هدف مقابله با قاچاق سوخت و جلوگیری از بار مالی دولت توجیه کرد، اما بسیاری از مردم این سیاست را سنگین بر دوش اقشار متوسط و ضعیف ارزیابی کردند. اکنون این سؤال جدی مطرح است که آیا بار این تصمیم به عدالت تقسیم شده است؟

نمایندگان مجلس گفته‌اند که هر تصمیم در حوزه حامل‌های انرژی باید با «پیوست عدالت» همراه باشد. چرا که دهک‌های پایین جامعه حتی مصرف بنزین ناچیزی دارند و نباید فشار اقتصادی بیشتری تحمل کنند. آن‌ها بر این باورند که سیاستی فراگیر و عادلانه می‌تواند تبعات افزایش قیمت سوخت را مهار کند و از ایجاد داغ نارضایتی در جامعه جلوگیری نماید.

تصمیمات حوزه بانکی و پولی نیز عامل مهمی در وضعیت اقتصادی است. بانک‌هایی که با وعده سودهای بالا سرمایه مردم را جذب می‌کنند، نه تنها به تولید کمک نمی‌کنند، بلکه نقدینگی سرگردان ایجاد کرده و تورم را تشدید می‌کنند. اجرای طرح «گزیر» در این فضا اهمیت دو چندان می‌یابد تا انضباط پولی برقرار شود.

بانکداری خصوصی نباید به کارخانه خلق نقدینگی و رانت تبدیل شود. نمایندگان هشدار داده‌اند اگر این روند ادامه یابد، سرمایه‌های مردم به بازار سوداگری و دلالی هدایت خواهد شد و آسیب اصلی متوجه اقشار ضعیف و متوسط خواهد بود. بنابراین نظارت دقیق بر فعالیت بانک‌ها غیرقابل اجتناب است. اجرای سیاست‌های اصل ۴۴ هم فرصتی برای تغییر

حمیدرضا محمدیاری/ بازار کسب و کار

اقتصاد ایران در نقطه‌ای حساس قرار گرفته است؛ قیمت‌ها روزبه‌روز صعود می‌کند و قدرت خرید خانوارها کاهش جدی یافته است. دولت و مجلس به‌صراحت معیشت را اولویت اصلی خود اعلام کرده‌اند. اما برای مهار این بحران ساختاری، نیاز به وفاق فراتر از شعار است و همکاری عملی و مؤثر هر دو قوه ضروری به نظر می‌رسد. آیا این هم‌صدایی در نهایت به جبران سختی سفره مردم منجر خواهد شد؟...

به گزارش خبرنگار بازار کسب و کار مجلس شورای اسلامی و دولت چهاردهم از ابتدا دوره جاری با هم آغاز کردند و هم‌صدا شدن سیاستگذاری اقتصادی را فرصتی کم‌نظیر برای تغییر ساختار اقتصادی کشور می‌دانند. با وجود چند وزارتخانه که استیضاح آن‌ها مطرح شد، اما مجلس عملاً به تمام وزرا رأی اعتماد داد تا مسیر اجرایی با ثبات و بدون وقفه باشد. این رأی اعتماد گسترده نشان‌دهنده عزم نمایندگان برای همراهی کامل با دولت در موضوعاتی است که به معیشت مردم ربط دارد.

در حوزه نظارت بر اجرای برنامه‌ها، مجلس با دقت وارد عمل شده است. جلسات نقد و بررسی درباره اجرای قانون برنامه هفتم پیشرفت برگزار شد تا دولت متعهد به اولویت‌بندی مسائل اقتصادی شود. نمایندگان تأکید داشته‌اند که معیشت مردم نباید قربانی تفاوت‌های سیاسی یا رقابت‌های جناحی باشد؛ چرا که تحمل مردم در شرایط فعلی بسیار محدود است.

محور تعامل دولت و مجلس تنها به مسائل مالی و بانکی محدود نمی‌شود. نمایندگان خاطرنشان کرده‌اند که زیرساخت‌ها، سلامت، آموزش و امنیت اجتماعی نیز در تعیین وضعیت معیشت مردم نقش مهمی دارند. آن‌ها بر این باورند که حتی در شرایط تحریم و فشارهای خارجی، مدیریت جامع و هماهنگ می‌تواند از تشدید بحران جلوگیری کند و زندگی مردم را تا حد ممکن تثبیت نماید.

یکی از رویکردهای کلیدی نمایندگان، حرکت به سمت کاهش تصدی‌گری دولت و واگذاری امور به بخش خصوصی براساس سیاست‌های اصل ۴۴ قانون اساسی است. این اقدام می‌تواند زمینه‌ساز تقویت تولید واقعی و جذب سرمایه‌گذاری شود. اما نمایندگان هشدار داده‌اند خصوصی‌سازی باید با نظارت دقیق و شفافیت کامل همراه باشد تا به انحصار و رانت منجر نشود.

در همین راستا، بحث طرح «گزیر نظام بانکی» در کمیسیون اقتصادی مجلس مطرح شده است. هدف این طرح کاهش نقش بانک‌هایی است که به‌جای حمایت از تولید، با جذب سرمایه مردم به سودهای کلان کوتاه‌مدت متمرکز شده‌اند. نمایندگان معتقدند، اصلاح بانکداری خصوصی و جلوگیری از خلق نقدینگی بی‌ضابطه می‌تواند گام مهمی در مهار تورم و تثبیت قیمت‌ها بردارد.

ادغام بانک‌هایی که ناتراز هستند، مانند تجربه ادغام «بانک آینده»، جزو نمونه‌های موفق همکاری بین قوا دانسته شده است. این تجربه نشان داد که با مدیریت مشترک و نظارت دقیق می‌توان مانع از جریان سودهای بی‌پشتوانه در اقتصاد شد. اما نمایندگان تأکید دارند این مسیر نباید بهانه‌ای برای بنگاهداری غیرمولد یا دست‌اندازی به منابع عمومی باشد.

نمایندگان مجلس همچنین بر این باورند که تعامل تأثیرگذار نباید محدود به مسائل اقتصادی شود. مسائل بین‌المللی، سیاست خارجی و امنیت نیز بر معیشت مردم تأثیر دارند. از نگاه آن‌ها، اتخاذ موضع واحد در مواجهه با فشار خارجی می‌تواند از نوسان قیمت‌ها و تشدید بحران اقتصادی جلوگیری کند.

یکی از برنامه‌های مورد توافق، اجرای طرح کالابریک الکترونیک برای حمایت از اقشار کم‌برخوردار است. نمایندگان قول داده‌اند اکنون که بودجه ۱۴۰۵ در دست بررسی است، تأمین اعتبار مناسب برای این طرح را با جدیت دنبال کنند تا حداقل تأثیر گرانی بر زندگی دهک‌های ضعیف کاهش یابد. اما اجرای کامل این طرح نیازمند نظارت فراگیر و مستمر است.

نگرانی‌هایی وجود دارد که وفاق قوا به‌معنای کاهش نظارت بر دولت تلقی شود. برخی منتقدان بر این باورند

فواید شوخی و خنده برای سلامت جسمی، روانی و اجتماعی

فاطمه غفاری توران/ روان شناس

فکر کنید.

۴. خنده سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند:

خندیدن از سیستم ایمنی بدن محافظت می‌کند و سبب می‌شود که در برابر بیماری‌ها مقاوم‌تر شوید. با خندیدن سلول‌های تولیدکننده آنتی‌بادی بیشتر می‌شوند و کارایی سلول‌های T در بدن بیشتر می‌شود. سلول‌های T مانند ارتش محافظ قدرتمندی با بیماری‌ها مقابله می‌کنند.

تأثیر شوخی بر سلامت اجتماعی:
با هم خندیدن به موضوعات بامزه و مضحک خیلی خوب است. وقتی برای برقراری ارتباط با دیگران از شوخ‌طبعی استفاده می‌کنید، روابطتان قوی‌تر می‌شوند.

۱. خنده مردم را به یکدیگر نزدیک می‌کند:

با هم خندیدن افراد را به یکدیگر پیوند می‌دهد. بسیاری از ما زمانی را به یاد می‌آوریم که کسی خندیده و خنده او باعث شده است دیگران هم به خنده بیفتند. مردم معمولاً پس از با هم خندیدن، بیشتر احساس صمیمیت می‌کنند.

۲. خنده به مکالمات جو مثبتی می‌دهد:

خنده و شوخی یک مزیت اجتماعی دیگر نیز دارد: ارتباطات مثبت بیشتری برقرار می‌شوند. کافی است مطلبی بامزه یا یک جوک را برای کسی بفرستید تا طرف مقابل به صحبت‌کردن با شما بیشتر تمایل نشان دهد. استفاده از شوخی، به‌ویژه موقع گفت‌وگو یا پیش‌آمدن اختلاف‌نظر، به شما کمک می‌کند راحت‌تر بحث کنید. این کار تنش را از بین می‌برد و طرف مقابل را کمی آرام می‌کند.

۳. شوخی باعث می‌شود خود و دیگران را بهتر درک

حس شوخ‌طبعی سالم سبب می‌شود با شرایط دشوار راحت‌تر کنار بیایید. شاید شوخی و طنزپردازی فقط مانند معجونی آرامش‌بخش یا نوری در تاریکی به نظر برسد، اما شوخی بسیار قدرتمندتر از چیزی است که تصور می‌کنید. در حقیقت خنده و شوخی سلاحی مؤثر است که اغلب در نبرد با مشکلات آن را نادیده می‌گیریم. مواقعی که با مسائل اقتصادی، اجتماعی، سیاسی و حتی بیماری روبه‌رو هستیم، می‌توانیم از حس شوخ‌طبعی کمک بگیریم تا از خود و عزیزانمان محافظت کنیم.

خندیدن، تنش فیزیکی در ماهیچه‌های شما کاهش می‌یابد. این اتفاقات در کنار هم باعث می‌شوند که سلامت جسمی شما تضمین شود، البته فواید خنده برای سلامت جسم به همین موارد محدود نمی‌شود. خندیدن برای جسم فواید دیگری نیز دارد که در ادامه مطرح‌شان کرده‌ایم.

۱. خنده برای سلامت قلب مفید است:

ماهیچه‌های قلب هنگام خندیدن، تسکین می‌یابند. این اتفاق سبب بهبود فعالیت عروق نیز می‌شود. زمانی که به موضوعی بامزه می‌خندید، سلامت قلب بهبود می‌یابد. خنده تعداد ضربان قلب شما را افزایش و فشار خونتان را کاهش می‌دهد.

۲. شوخی سبب آسودگی و کاهش درد جسمی می‌شود:

تصور کنید که سردرد می‌گیرنی دارید، سریالی کمدی می‌بینید و تماشای سریال و خندیدن به شوخی‌های بامزه آن سبب می‌شود که حداقل مدتی درد و ناراحتی می‌گرن را فراموش کنید. باین‌حال، حواس‌پرتی تنها چیزی نیست که درد شما را کاهش می‌دهد.

۳. خندیدن سبب خواب راحت می‌شود:

روان‌شناسان معتقدند که خندیدن بسیار و از ته دل برای سلامت جسم فواید دیگری نیز دارد که مهم‌ترین آنها خواب آسوده است. بر اساس تحقیقات، خنده کیفیت خواب را بهبود می‌بخشد. بنابراین اگر دچار کم‌خوابی یا انواع اختلالات خواب هستید، می‌توانید به تماشای فیلم‌های کمدی یا خواندن کتابی با طنزآمیز

کنید:

فواید خنده و شوخی از مسائل جسمی، روانی و اجتماعی فراتر است و به درک ما از خود و دیگران مربوط می‌شود. شوخی عنصری ضروری برای همدلی به شمار می‌رود. بنابراین باید از هر چیزی که باعث خنده شما می‌شود، کمک بگیرید.

فواید شوخی و خنده برای سلامت روان:

۱. کاهش استرس:

شوخی و خنده میزان ترشح هورمون‌های استرس را کاهش می‌دهد. کورتیزول هورمون مهمی است که هنگام استرس در بدن ترشح می‌شود و می‌چرخد.



افزایش ترشح کورتیزول بر سیستم ایمنی بدن اثر منفی می‌گذارد. بنابراین باید آن را کاهش دهید.

۲. تقویت حافظه

یکی دیگر از مزایای خنده و شوخ‌طبعی که شما را شگفت‌زده می‌کند، به فعالیت مغز مربوط می‌شود. شوخ‌طبعی حافظه شما را بهبود می‌بخشد. وقتی موضوعی با طنز همراه شود، آن موضوع را بهتر به خاطر می‌آورید.

منابع: کتاب قدرت خنده
نویسنده: مجید پزشکی
انتشارات: نسل‌نواندیش ۱۳۹۸

عواملی که بازار طلا و ارز را افزایش کرد

یک کارشناس اقتصاد براین باور است که رکورد اخیر در بازار طلا و ارز فقط ریشه در تحولات جهانی ندارد بلکه بیشتر نتیجه شکست سیاست‌های ارزی، تشدید انتظارات تورمی و پیام‌های اشتباه به افکار عمومی است. بازار طلای تهران هفته دوم آذرماه را با رشد نرخ‌ها آغاز کرده است به طوری که قیمت سکه تمام از ۱۲۴ میلیون تومان عبور کرده و هر گرم طلای ۱۸ عیار نیز با تغییر کانال به بیش از ۱۲ میلیون تومان رسیده است؛ فعالان بازار بخشی از این افزایش را ناشی از رشد قیمت طلا در بازارهای جهانی و بخشی را متوجه افزایش نرخ‌ها در بازار غیررسمی ارز می‌دانند.

در این ارتباط علی‌سعدوندی تحلیلگر اقتصادی در گفت‌وگو با خبرنگار اقتصادی ایرنا سه علت را عامل افزایش قیمت ارز و طلا در بازار دانست و توضیح داد: عامل نخست اینکه، قیمت طلا در بازار جهانی رو به افزایش است و در یک سال گذشته هم همین روند صعودی ادامه داشته است. بنابراین، طبیعی است که خریداران طلا در ایران نیز وقتی این روند روند را مشاهده می‌کنند، به سمت سرمایه‌گذاری بیشتر در طلا می‌روند.

وی افزود: روند افزایش قیمت جهانی طلا به گونه‌ای است که حتی با وجود آنکه در هفته‌های گذشته دلار آمریکا تا حدودی تقویت شده بود و انتظار می‌رفت قیمت طلا کاهش یابد، اما انتظارات سرمایه‌گذاران برآورده نشد و باز هم طلا در بازار جهانی موقعیت خود را با روند صعودی تثبیت کرد.

سعدوندی عامل دوم را سیاست‌های نادرست ارزی در کشور برشمرد و گفت: با گذشت چند سال از اجرای این سیاست‌ها، باید گفت که سیاست‌های فعلی ارزی شکست خورده و نتوانسته انتظارات مردم، دولت و سیاستمداران را برآورده کند و به یک ثبات در نظام ارزی برسیم. این کارشناس اقتصادی توضیح داد: این سیاست‌های نادرست که از سوی بانک مرکزی دنبال می‌شود، در کنار نبود هرگونه جایگزین سبب شده تا مردم به این نتیجه برسند که این سیاست‌های مخرب ارزی همچنان ادامه دارد که یکی از نتایج آن، افزایش قیمت ارز در بازار آزاد است که به طور مستقیم قیمت طلا را نیز بالا می‌برد.

وی عامل سوم را تشدید انتظارات تورمی در روزهای اخیر دانست که سبب اثرگذاری مستقیم آن بر بازار طلا شده است.

این مدرس دانشگاه با یادآوری اینکه افزایش قیمت سکه و ارز، موجب رشد تورم می‌شود، یادآور شد: اسفندماه سال گذشته رییس کل بانک مرکزی مردم را به خرید طلا تشویق کرد؛ وقتی کسی که مسئول حفظ ارزش پول ملی است، چنین توصیه‌ای می‌کند، یعنی در جهت عکس وظیفه خود حرکت کرده است درست مثل یک دروازه‌بانی که نه‌تنها از دروازه حفاظت نمی‌کند، بلکه گل به خودی می‌زند.

این کارشناس اقتصادی با تأکید بر اینکه برای بازگشت آرامش به بازارها، تورم به صورت ساختاری اصلاح شود، گفت: در ماه‌های اخیر تلاش موثری برای کنترل انتظارات تورمی از سوی نهادهای تصمیم‌گیر دیده نمی‌شود؛ اگرچه بانک مرکزی در دو سال گذشته اقداماتی را برای کنترل تورم از طریق کنترل ترانزنامه بانک‌ها و پایه پولی انجام داد که مورد استقبال اقتصاددانان و فعالان بازار قرار گرفت اما به نظر می‌رسد این سیاست با جدیت دنبال نمی‌شود.



آگهی مزایده عمومی اموال اسقاط اداره کل آموزش فنی و حرفه ای استان گلستان

اداره کل آموزش فنی و حرفه ای استان گلستان با رعایت قوانین و مقررات در نظر دارد تعدادی از اموال اسقاط و خارج از رده خود را الزماً از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به آدرس WWW.SETADIRAN.IR به فروش برساند. لذا متقاضیان می‌توانند از تاریخ ۱۳/۰۹/۱۴۰۴ لغایت ۲۰/۰۹/۱۴۰۴ همه روزه از ساعت ۸ صبح الی ۱۴ جهت بازدید به آدرس‌های مندرج در جدول ذیل مراجعه و پیشنهادات خود را از طریق سامانه مذکور ارسال نمایند.

شماره مزایده: ۶۰۰۴۰۰۰۰۰۹۴۰۰۰۰۰۱

تاریخ نمایش در سایت: ۱۳/۰۹/۱۴۰۴

مهلت ارائه پیشنهاد: از ۱۳/۰۹/۱۴۰۴ الی ۲۰/۰۹/۱۴۰۴

رعایت موارد ذیل الزامی می‌باشد:

۱- کلیه مراحل فرایند مزایده در بستر سامانه تدارکات الکترونیکی دولت امکان‌پذیر می‌باشد.

۲- پیشنهاد می‌گردد متقاضیان پیش از اعلام قیمت از اموال موضوع مزایده بازدید به عمل آورند.

۳- علاقمندان به شرکت در مزایده می‌بایست جهت ثبت نام و دریافت گواهی الکترونیکی (توکن) از دفاتر پیشخوان دولت اقدام نمایند.

۴- واریز مبلغ سپرده به میزان ۲۵۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال الزامی می‌باشد

۵- سایر شرایط شرکت در مزایده عمومی در سامانه تدارکات درج گردیده است.

شناسه آگهی ۲۶۳۹۰۴

ردیف	نام شهرستان	آدرس
۱	آزادشهر	ازدارتپه – مرکز آموزش فنی و حرفه ای شهرستان آزادشهر
۲	گردکوی	خیابان جنگل – هنرستان شهید چمران
۳	آق قلا	شهرک صنعتی آق قلا – فاز یک خیابان کارگر ۱ – مرکز آموزش فنی و. حرفه ای آق قلا
۴	سرخنکلاته	سرخنکلاته جنب تپه – مرکز آموزش فنی و حرفه ای سرخنکلاته
۵	گرگان	کیلومتر ۳ جاده گرگان آق قلا – مرکز آموزش فنی و حرفه ای شهید سلیمانی

معاون غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان گلستان؛ شفافیت دارویی؛ از نظارت تا ارائه فاکتور



حمیدرضا محمدیاری / بازار کسب و کار

در نشست خبری معاون غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی گلستان با تمرکز بر وضعیت دارو، نظارت میدانی، کمبودها، قیمت‌ها و الزام داروخانه‌ها به ارائه فاکتور برگزار شد. فضای نشست متأثر از نگرانی‌های مردمی و فشار اقتصادی بود...

معاون غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی گلستان در آغاز نشست بر ضرورت بازنگری در سیاست‌های توزیع دارو تأکید کرد و فضای فعلی بازار را نیازمند ترمیم فوری دانست. شرایطی که به گفته این مقام مسئول باعث فشار مضاعف بر بیماران و داروخانه‌ها شده است.

دکتر کاوه دماوندی کمالی در تشریح وضعیت تأمین داروهای حیاتی استان، کمبودهای اخیر را نتیجه زنجیره‌ای از تأخیرها در تخصیص ارز، پرداخت مطالبات و فشارهای انباشته بر تولیدکنندگان دانست. این توضیح با اشاره به وضعیت شرکت‌های داخلی و محدودیت نقدینگی ارائه شد.

وی در ادامه این نشست به مسئله قیمت‌گذاری و حذف قیمت روی جعبه دارو پرداخت و تأکید کرد: قیمت نهایی تنها از طریق سامانه رسمی قابل استعلام است. این توضیح با هدف رفع اختلاف نرخ در داروخانه‌ها مطرح شد.

معاون غذا و دارو درباره دلیل تغییر شیوه قیمت‌گذاری اعلام کرد: وجود چند نرخ روی بسته‌ها، تقلب و تخلف را افزایش می‌داد و استفاده از کد پکتا امکان نظارت مستمر را فراهم کرده است. این توضیح پاسخی به پرسش خبرنگاران درباره اختلاف قیمت‌ها بود.

دماوندی کمالی درباره تأکید مردم بر دریافت فاکتور خرید دارو تصریح کرد: ارائه فاکتور در داروخانه‌ها الزامی است و تخلف در این زمینه قابل پیگیری خواهد بود. این الزام به شفافیت مالی و امکان اعتراض کمک می‌کند.

این مقام مسئول در بخش دیگری از نشست درباره فشار مالی شرکت‌های داروسازی توضیح داد که تولیدکنندگان بدون نقدینگی نمی‌توانند مواد اولیه وارد کنند و چرخه‌ای از کمبود شکل می‌گیرد. این چرخه به سرعت در داروخانه‌ها خود را نشان می‌دهد. دماوندی کمالی در پاسخ به پرسشی درباره توزیع نامتوازن برخی داروهای خاص، فاصله میان استان‌ها را نتیجه استقرار شرکت‌های پخش در مناطق خاص دانست. این مسئله برای بیماران گلستانی مشکلاتی قابل‌توجه ایجاد کرده است.

وی در جمع‌بندی مشکلات پخش دارو به موضوع «سبذفروشی» اشاره کرد و قرارداد مشروط را تخلف آشکار دانست. این توضیح در واکنش به گلایه‌های داروخانه‌ها مطرح شد.

معاون غذا و دارو درباره نقش نظارت دارویی استان توضیح داد که تیم‌های بازرسی به‌صورت مستمر قیمت، موجودی و نحوه عرضه را بررسی می‌کنند. این نظارت با هدف جلوگیری از تفاوت نرخ و فروش خارج از ضوابط انجام می‌شود.

دماوندی کمالی درباره گلایه مردم از اختلاف قیمت داروخانه‌ها اعلام کرد که هر اختلاف خارج از قیمت سامانه تخلف محسوب می‌شود و گزارش‌های مردمی در اولویت پیگیری قرار می‌گیرد. این شفاف‌سازی در

پاسخ به مطالبه شهروندان ارائه شد.

وی درباره فروش اقلام آرایشی و گیاهی در فضای مجازی هشدار داد که بسیاری از محصولات فاقد مجوز هستند و سلامت مصرف‌کنندگان را تهدید می‌کنند. برخورد با صفحات فروش غیرمجاز ادامه خواهد داشت.

معاون غذا و دارو درباره مسیر گزارش تخلفات توضیح داد: شماره‌های مستقیم برای نظارت دارویی فعال است و هر گزارشی بررسی و نتیجه آن اعلام خواهد شد. این اعلام برای افزایش مشارکت مردمی انجام شد.

دماوندی کمالی درباره تجهیزات بیماران خاص گفت: نبود پوشش بیمه‌ای کافی برای برخی اقلام، هزینه‌های سنگینی به خانواده‌ها تحمیل کرده است. این مسئله در جلسات ملی طرح و پیگیری خواهد شد.

وی در ادامه نشست به موضوع داروهای بیماران استومی پرداخت و یادآور شد: نبود پوشش بیمه‌ای در برخی اقلام باید اصلاح شود. ضرورت توجه به بیماران اقشار کم‌درآمد در این بخش مورد تأکید قرار گرفت.

معاون غذا و دارو درباره انتقاد خبرنگاران از کمبود واکسن‌ها و برخی داروهای وارداتی اعلام کرد: پیگیری‌ها برای افزایش سهم استان ادامه دارد. اطمینان‌بخشی به بیماران بخشی از هدف این توضیحات بود.

دماوندی کمالی درباره اختلاف موجودی دارو میان گلستان و استان‌های مجاور تصریح کرد: بخش زیادی از این ناهماهنگی ناشی از زمان‌بندی توزیع شرکت‌های پخش است. این عامل تفاوت قابل‌توجهی در دسترسی



نشان‌دهنده عملکرد موفق دادگستری استان است.

رئیس‌کل دادگستری با اشاره به ابلاغ اصلاحیه دستورالعمل حفظ کرامت انسانی و ارزش‌های انسانی از سوی رئیس قوه قضاییه، تأکید کرد: اجرای این دستورالعمل از اولویت‌های اساسی دادگستری گلستان است و همه واحدهای قضایی موظف به رعایت کامل آن هستند.

آسیابی گفت: هدف اصلی این اصلاحیه افزایش رضایتمندی مردم، تقویت اعتماد عمومی و ارتقای شفافیت و کارآمدی قضایی است و رعایت این اصول در تمام واحدهای قضایی الزامی است.

وی با بیان این که رعایت دقیق حقوق شهروندی یکی از اولویت‌های جدی ماست، تأکید کرد: مردم زمانی به دستگاه قضایی مراجعه می‌کنند که از مسیرهای عادی به حق خود نرسیده‌اند، بنابراین نباید با تأخیر، بی‌نظمی یا

ایجاد کرده است.

وی در ادامه درباره کمبود انسولین توضیح داد: سهمیه استان با تناسب جمعیت تخصیص می‌یابد، اما تقاضا در برخی دوره‌ها افزایش ناگهانی دارد و موجب نوسان در بازار می‌شود. این مسئله با هماهنگی ملی دنبال می‌شود.

معاون غذا و دارو درباره موضوع ارتباط برخی پزشکان با داروخانه‌های خاص گفت: تخلف در ارجاع بیمار بدون دلیل قانونی، قابل پیگرد است. این موضوع در دستور کار نظارتی قرار دارد.

دماوندی کمالی درباره نگرانی شهروندان از اختلاف قیمت در غذاهای آماده مانند کباب کوبیده گفت: نظارت بر کیفیت و مواد اولیه در حوزه غذا نیز در حال انجام است. این توضیح برای رفع ابهام درباره ادعاهای مطرح‌شده بود.

وی درباره احتمال استفاده از مواد اولیه ناسالم در برخی مراکز غذایی اعلام کرد: نمونه‌برداری و آزمایش در بازه‌های منظم انجام می‌شود. این اقدام برای جلوگیری از تقلب غذایی طراحی شده است.

معاون غذا و دارو درباره تعداد بالای داروخانه‌ها در برخی مناطق شهری توضیح داد: پیشنهاد بازنگری در نظام صدور مجوز در حال بررسی است. این موضوع برای ایجاد تعادل در توزیع خدمات دارویی مطرح شد.

دماوندی کمالی درباره پرونده‌سازی‌های مشکوک برای دریافت داروهای خاص گفت: هر گونه تشکیل پرونده غیرواقعی تخلف محسوب می‌شود و برخورد با مراکز متخلف در حال انجام است. این هشدار برای جلوگیری از انحراف سهمیه‌ها بیان شد.

رفتار نامناسب مواجه شوند.

آسیابی در بخش دیگری از سخنانش گفت: در ابتدای سال کمبود کادر قضایی داشتیم اما با پیگیری‌هایی که صورت گرفت و جذب قضات جدید، بخش قابل توجهی از مشکل کمبود قاضی برطرف شد که این امر علاوه بر سرعت رسیدگی‌ها، سبب افزایش رضایت مردم و تکریم مراجعان خواهد شد.

رئیس کل دادگستری گلستان همچنین با اشاره به سه سفر رئیس قوه قضاییه به گلستان گفت: سفر سوم برای پیگیری مصوبات سفرهای قبلی انجام شد و خوشبختانه تمامی مصوبات دور اول و دوم به‌طور کامل اجرا شده است.

آسیابی، هدف از برگزاری همایش‌های فصلی را سیاست‌گذاری و هماهنگی مستمر برای اجرای دقیق

وی درباره وضعیت داروهای کنترل وزن، رشد کودکان یا مکمل‌ها اعلام کرد: سهمیه‌بندی باید منصفانه باشد و استفاده غیرضروری مشکلات جدی ایجاد می‌کند. این نکته در پاسخ به گزارش‌های مردمی مطرح شد.

معاون غذا و دارو درباره گزارش‌های مربوط به فروش مخفیانه برخی داروهای کمیاب گفت: هر گونه عرضه خارج از شبکه رسمی قابل برخورد است. پیگیری این گزارش‌ها به‌صورت جدی انجام خواهد شد.

دماوندی کمالی درباره اختلاف قیمت درج‌شده روی بسته و مبلغ دریافتی در برخی داروخانه‌ها اعلام کرد: تغییر قیمت حتماً باید در سامانه ثبت شود و دریافت مبلغ خارج از آن غیرقانونی است. این پاسخ به یک مورد گزارش مستقیم مردمی بود.

وی درباره فرآورده‌های لبنی و به‌ویژه واحدهای تولید شیرخشک توضیح داد: تطابق کیفیت محصول با استانداردها همواره بررسی می‌شود. این اقدام برای حفظ سلامت مصرف‌کنندگان انجام می‌شود.

معاون غذا و دارو درباره افزایش هزینه‌های مردم در حوزه سلامت یادآور شد: فشار اقتصادی روی خانواده‌ها قابل انکار نیست و سیاست‌های حمایتی باید تقویت شود. این موضوع در جمع‌بندی نشست بیان شد.

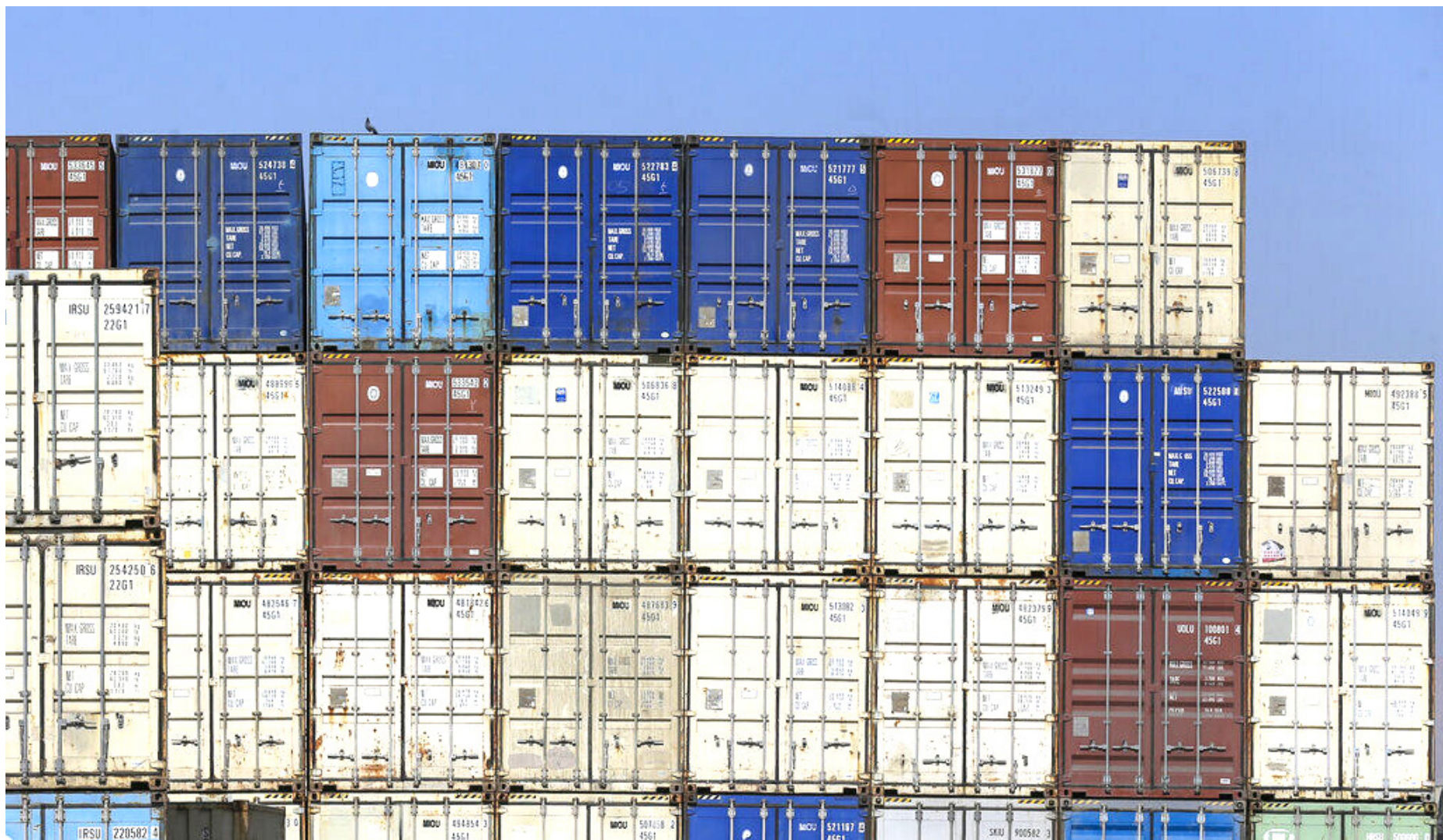
دماوندی کمالی در پایان نشست تأکید کرد: مشارکت رسانه‌ها در شفاف‌سازی مشکلات نقش اساسی دارد و تعامل با خبرنگاران ادامه خواهد داشت. این جمع‌بندی پایان‌بخش نشست خبری بود.



برنامه‌ها عنوان کرد و گفت:

این همایش‌ها فرصت مناسبی برای مرور برنامه‌های پیش‌رو و رفع چالش‌های احتمالی در مسیر اجرای سند تحول است که نتیجه آن افزایش سرعت و کیفیت رسیدگی‌ها و ارتقای رضایت مردم خواهد بود.

گلستان؛ دروازه طلایی تجارت آسیای مرکزی



نازیلا رضائی/ بازار کسب و کار

استان گلستان با بهره‌مندی از تنها منطقه آزاد تجاری-صنعتی خشکی کشور در اینچه‌برون و مرز مستقیم ریلی و جاده‌ای با ترکمنستان، قدمی بزرگ برای تحقق عنوان «دروازه طلایی آسیای مرکزی» برداشت. این حرکت با حضور هیأت بلندپایه اقتصادی در تاشکند و توافقات استراتژیک با مقامات ازبکستان، فصل تازه‌ای در تجارت خارجی استان را رقم زده است...

به گزارش بازار کسب و کار؛ گلستان با موقعیت استراتژیک خود در شمال ایران و نزدیکی به آسیای مرکزی، ظرفیت ویژه‌ای برای تبدیل شدن به هاب تجاری منطقه دارد. اینچه‌برون به‌عنوان تنها منطقه آزاد تجاری-صنعتی خشکی کشور، دسترسی مستقیم ریلی و جاده‌ای به ترکمنستان و مسیرهای ترانزیتی مهم، مزیت رقابتی غیرقابل انکاری برای استان ایجاد کرده است.

در نخستین ساعات سفر هیأت بلندپایه گلستان به تاشکند، نشست‌های راهبردی با مقامات بلندپایه ازبکستان برگزار شد. این جلسات، زمینه‌ساز شکل‌گیری توافقات مهمی در حوزه تجارت مستقیم، تسهیل ورود کالاها و برقراری ارتباطات بی‌واسطه میان فعالان اقتصادی دو کشور بود.

اعضای هیأت گلستانی شامل معاون هماهنگی امور اقتصادی استاندار، قائم‌مقام نماینده مجلس، مدیران کل صنعت، معدن و تجارت و جهاد کشاورزی، رئیس اتاق بازرگانی گرگان و مدیرعامل منطقه آزاد اینچه‌برون، با حضور جمعی از صادرکنندگان برتر استان، به تبادل نظر و برنامه‌ریزی دقیق پرداختند.

در این نشست، محور اصلی مذاکرات بر فعال‌سازی فوری کریدورهای حمل‌ونقل مستقیم میان ایران و ازبکستان تمرکز داشت. همچنین دو طرف بر حضور قدرتمند گلستان در نمایشگاه‌های تخصصی ازبکستان و ورود سریع‌تر محصولات متنوع استان تأکید کردند.

محصولات کشاورزی گلستان از جمله مرکبات، سبزیجات و خشکبار، همراه با صنایع غذایی، مصالح ساختمانی، فرش دستباف و صنایع دستی، از اولویت‌های ورود به بازار ۳۵ میلیونی ازبکستان تعیین شد. این توافقات نویدبخش توسعه صادرات غیرنفتی استان و تثبیت جایگاه آن در تجارت منطقه‌ای است.

یکی از نکات کلیدی این سفر، ایجاد ارتباط مستقیم و بدون واسطه میان فعالان اقتصادی گلستان و ازبکستان بود. این اقدام می‌تواند فرآیند صادرات را سریع‌تر، شفاف‌تر و کم‌هزینه‌تر کند و رقابت‌پذیری محصولات استان را افزایش دهد.

هیأت گلستانی در ادامه سفر از بزرگ‌ترین شهرهای صنعتی ازبکستان بازدید کرد تا ظرفیت‌ها و روش‌های تولید صنعتی و صادراتی این کشور را از نزدیک بررسی نماید. این بازدیدها به شناسایی فرصت‌های مشترک سرمایه‌گذاری و همکاری کمک شایانی کرد.

نشست‌های رو در رو با شرکت‌های مختلف، زمینه‌ساز عقد قراردادهای تفاهم‌نامه‌های همکاری شد. این نوع تعاملات، اعتماد و شناخت متقابل را میان فعالان اقتصادی دو طرف افزایش داده و امکان ورود مستقیم محصولات گلستان را به بازارهای ازبکستان فراهم می‌کند.

تحلیلگران اقتصادی معتقدند، این حرکت می‌تواند فصل تازه‌ای در تاریخ تجارت خارجی گلستان رقم بزند. استان با بهره‌برداری از مزیت‌های منطقه آزاد و توسعه روابط با آسیای مرکزی، به دروازه‌ای پرفرمت‌وآمد برای کالاهای ایرانی تبدیل خواهد شد.

شناسایی فرصت‌های همکاری، امکان انتقال فناوری و دانش فنی به فعالان گلستانی را فراهم می‌سازد. این همکاری‌ها می‌تواند کیفیت و تنوع محصولات صادراتی را ارتقا دهد.

تاکید بر صادرات محصولات کشاورزی تازه و فرآوری شده، می‌تواند سهم گلستان در بازارهای منطقه‌ای را تثبیت کند. این نوع صادرات با ارزش افزوده بالاتر، منافع اقتصادی بیشتری برای استان به همراه دارد.

سفر هیأت گلستانی به تاشکند، نه‌تنها مسیرهای صادراتی را باز کرده، بلکه زمینه‌ساز همکاری‌های اقتصادی بلندمدت و سرمایه‌گذاری مشترک شد. این اقدامات، زیرساخت‌های تجارت پایدار را در منطقه تقویت می‌کند.

پیش‌بینی می‌شود، با استمرار این تعاملات، گلستان به یک قطب تجاری معتبر در آسیای مرکزی تبدیل شود. این امر علاوه بر رشد اقتصادی، بر نقش سیاسی و دیپلماتیک استان نیز تأثیرگذار خواهد بود.

اینچه‌برون با تبدیل شدن به دروازه پرفت‌وآمد برای کالاهای ایرانی، نه‌تنها سهم صادرات استان را افزایش می‌دهد، بلکه هویت تجاری گلستان را در سطح بین‌المللی تثبیت خواهد کرد.

برنامه‌ریزی راهبردی استان برای بهره‌برداری از موقعیت جغرافیایی، ایجاد شبکه‌های توزیع مستقیم و توسعه برندهای صادراتی، نقشی کلیدی در موفقیت این طرح ایفا خواهد کرد.

توسعه تعاملات تجاری با ازبکستان، فرصتی مناسب برای جذب سرمایه‌گذاری خارجی و انتقال تکنولوژی پیشرفته به صنایع گلستان فراهم می‌کند. این گام، روند رشد صنعتی استان را تسریع خواهد نمود.

با توجه به ظرفیت‌های بالای صادراتی گلستان، تمرکز بر توسعه کریدورهای حمل‌ونقل و بهبود زیرساخت‌های

استراتژی گلستان در این مرحله، نه‌تنها توسعه صادرات، بلکه تثبیت جایگاه برندهای صنعتی و کشاورزی استان در بازارهای خارجی است. این امر می‌تواند به افزایش ارزش افزوده محصولات و رشد پایدار اقتصادی منجر شود.

پیش‌بینی می‌شود با فعال‌سازی کامل کریدورها و برقراری تعاملات مستقیم، میزان صادرات استان در سال‌های آینده به شکل قابل توجهی افزایش یابد. این رشد، ضمن تقویت اقتصاد محلی، اشتغال‌زایی و درآمد پایدار را نیز به دنبال خواهد داشت.

بازار آسیای مرکزی با جمعیت بیش از ۳۵ میلیون نفر، فرصت‌های بی‌نظیری برای توسعه تجارت و معرفی محصولات ایرانی فراهم کرده است. گلستان با برنامه‌ریزی دقیق، آماده بهره‌برداری از این ظرفیت عظیم است.

تاکید بر حضور قدرتمند در نمایشگاه‌های تخصصی، گامی عملیاتی برای معرفی توانمندی‌های گلستان و جذب سرمایه‌گذاری خارجی است. نمایشگاه‌ها نقش مهمی در توسعه شبکه‌های تجاری و ایجاد برندهای معتبر ایفا می‌کنند.

توسعه صادرات فرش دستباف و صنایع دستی، علاوه بر ارزش اقتصادی، هویت فرهنگی استان را نیز به بازارهای بین‌المللی منتقل می‌کند. این موضوع می‌تواند به تقویت برند گلستان در سطح جهانی کمک کند.

ارتباط بی‌واسطه میان صادرکنندگان گلستان و خریداران ازبکستان، فرآیند تصمیم‌گیری و مبادله اطلاعات را سریع‌تر می‌کند. این اقدام، علاوه بر کاهش هزینه‌ها، ریسک تجارت بین‌المللی را نیز کاهش می‌دهد.

برنامه‌ریزی برای ورود سریع‌تر مصالح ساختمانی و محصولات صنعتی، به توسعه پروژه‌های ساختمانی و عمرانی در ازبکستان کمک می‌کند. این امر فرصت مناسبی برای شرکت‌های گلستانی جهت افزایش سهم بازار فراهم می‌آورد.

بازدید از شهرهای صنعتی ازبکستان، علاوه بر

منطقه آزاد، به عنوان اولویت نخست استان در سیاست خارجی اقتصادی لحاظ شده است.

فعالیت‌های نمایشگاهی، بازدیدهای صنعتی و نشست‌های مستقیم، نمونه‌ای از دیپلماسی اقتصادی موفق است که می‌تواند الگویی برای سایر استان‌های کشور باشد.

ایجاد روابط پایدار میان صادرکنندگان گلستان و خریداران ازبکستان، موجب کاهش واسطه‌ها و افزایش سودآوری تجارت می‌شود. این اقدام، نقش مهمی در افزایش انگیزه سرمایه‌گذاران داخلی خواهد داشت.

انعقاد تفاهم‌نامه‌های همکاری، بازاریابی مشترک و تبادل اطلاعات تجاری، ابزارهای اصلی برای تثبیت جایگاه گلستان در بازارهای آسیای مرکزی هستند.

توسعه صادرات گلستان به آسیای مرکزی، نشان‌دهنده اهمیت بهره‌برداری از مزیت‌های جغرافیایی در رشد اقتصادی است. این استراتژی می‌تواند هزینه‌های تجارت را کاهش داده و زمان رسیدن محصولات به بازار هدف را تسریع کند.

ایجاد ارتباط مستقیم میان صادرکنندگان و خریداران، ضمن کاهش واسطه‌ها، شفافیت و اعتماد تجاری را افزایش می‌دهد. این عامل برای توسعه پایدار بازارهای صادراتی حیاتی است.

حضور فعال گلستان در نمایشگاه‌های تخصصی، نقش مهمی در معرفی برندها و جذب سرمایه‌گذاری خارجی دارد. این اقدام، علاوه بر افزایش فروش، جایگاه رقابتی استان را تقویت می‌کند.

تمرکز بر صادرات کالاهای با ارزش افزوده بالا، مانند صنایع دستی و محصولات فرآوری شده، درآمد استان را افزایش می‌دهد و به رشد اشتغال محلی کمک می‌کند. این استراتژی می‌تواند اقتصاد گلستان را متنوع و مقاوم کند.

((آگهی مناقصه عمومی))

شهرداری گرگان درنظر دارد نسبت به اجرای مرمت و بازسازی خانه شهرداری بافت تاریخی (با مشخصات بارگذاری شده در سامانه ستاد) با مبلغ برآورد اولیه ۳۵/۰۱۱/۰۰۰/۰۰۰ ریال (بدون تعدیل) بر مبنای رسته : حفاظت و مرمت و احیا آثار فرهنگی و تاریخی و ابنیه بصورت توامان (همزمان) از سازمان برنامه بودجه از محل کد پروژه ۱۰۱۱۰۲ بودجه عمرانی شهرداری از طریق مناقصه عمومی اقدام نماید ، لذا کلیه شرکت های واجدالشرايط می توانند از تاریخ ۱۴۰۴/۰۹/۱۲ لغایت مورخه ۲۹ / ۰۹ /۱۴۰۴به سامانه ستاد آدرس اینترنتی www.setadiran.ir مراجعه نمایند.

شناسه آگهی ۲۰۶۱۰۸۱۱

مجید طاهری
شهردار گرگان

آگهی مزایده کتبی فروش ضایعات (مرحله دوم)

شهرداری بندرگز به استناد مجوز شماره ۶۸۵ مورخه ۱۴۰۴/۶/۳۰ شورای اسلامی شهر بندرگز و تأییدیه شماره ۱۴۰۲/۶۰۱۵۶ مورخه ۱۴۰۴/۷/۹ کمیته انطباق فرمانداری در نظر دارد نسبت به فروش ضایعات و چوب اقدام نماید . کلیه مراحل برگزاری مزایده از دریافت اسناد تا ارائه پیشنهاد قیمت و بازگشایی پاکات در مزایده از روز دو شنبه مورخه ۱۴۰۴/۹/۱۰ تا ساعت ۱۲ روز سه شنبه مورخه ۱۴۰۴/۹/۲۵ از طریق سامانه تدارکات الکترونیک دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir شناسه آگهی ۲۰۶۳۸۷۷

محمد علی آزادی کناری
شهردار بندرگز

ملکی خانم حدیث ملک فرزند حسینیعلی در ساعت ۹ صبح روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۴.۱۰.۰۹ آدرس گرگان کوی پالاقانی کوی (طبیعت) کوچه ۷ طبعاً [۱۷] کوچه (محمد آخوندی) کدپستی ۴۸۱۸۷۸۶۶۸۴ به شمل خواهد آمد از این روز چنانچه مجاری نسبت به حدود یا حقوق ارتقائی حق برای خود قائل است میتواند فقط با نسی روز از تاریخ تنظیم صورتجلسه تحدید حدود اعتراض خود را کتباً یا ذکر شماره پلاک به اداره ثبت شهرستان گرگان تسلیم نموده و علاوه بر آن ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض به مرجع ثبتی دادخواست به مرجع دیصلاح قضایی تقدیم نماید در غیر اینصورت متقاضی ثبت یا نماینده قانونی وی می تواند بدادگاه مربوط مراجعه و گواهی عدم تقدیم دادخواست را دریافت و به اداره ثبت تسلیم نماید بدیهی است در صورت عدم وصول اعتراض اداره ثبت وفق مقررات مبادرت به صدور سند مالکیت خواهد نمود.

شناسه آگهی ۲۰۶۲۸۷۸ تاریخ انتشار: ۱۴۰۴.۰۹.۱۲

سید عیسی میرکامفی / رئیس اداره ثبت اسناد و املاک منطقه دو / گرگان / از طرف داد محترم

ملف: ٣٢٦٨٨٢١٤ - ١٧ * ٢١٩١.١٣٤٥٣ * ٩٣٥١٩٩٣٣٣٢ *

جاپخانہ: تکتہ

روزنامه بازار کسب و کار تنها یک روزنامه نیست

www.bazarkasbkaronline.ir

www.bkkkg.ir

 bazarkasbokaR

 bazarkasbkaronline@gmail.com

مخاطب محترم

رج اخبار، دیدگاه ها و گزارش ها در این روزنامه تنها به منظور اطلاع رسانی صورت گرفته ، به معنی تأیید آنها از سوی روزنامه بازار کسب و کار یاری نیست.

۷۷ درصد رشد در خط‌کشی جاده‌ها؛ خراسان شمالی روی ریل توسعه

افزایش ۷۷ درصدی عملیات خاکشنی در مسیره‌های
ایران شمالی، نه تنها ایمنی سفرهای مردم را افزایش
دهد بلکه موتور محرک جدیدی برای رونق خدمات
ساز و توسعه زیرساخت‌های ارتباطی در استان شده
است. این رویکرد نشان‌دهی روشن از اولویت‌دهی به
نیئت شهروندان در کنار توسعه اقتصادی و حمل‌ونقل
است. رشد انجام‌شده در مدت کوتاه، بازتاب برنامه‌ریزی
و شصتمدانه و اقدام عملی دستگاه راه‌آهنی است.
ایران شمالی با این حرکت، گام بلندتری به‌سوی
تقای زیرساخت‌های مدرن برداشته است...

به گزارش خبرنگار بازار کسب و کار به نقل از روابط عمومی ریه کل راهداری و حمل و نقل جاده ای خراسان شمالی، احمد معروف، معاون راهداری این اداره کل گفت: میزان ملیات خط کشی در محوره‌ای استان طی ۸ ماه گذشته به‌دود ۲ هزار کیلومتر بوده که در مقایسه با مدت مشابه قبل ۷۷ درصد افزایش را نشان می‌دهد و بیانگر نتایج پششی به روند ارتقای ایمنی در شبکه راه‌هاست.

معروف تاکید کرد: برنامه ریزی برای استمرار عملیات خشی در سایر محورهای استان در دستور کار قرار دارد و صورت مساعد بودن شرایط جوی ادامه خواهد داشت.

خط‌کشی نقش اساسی در روان‌سازی تردد دارد و با فاف‌سازی مسیرها به‌ویژه در شب، آرامش بیشتری را رانندگان رقم می‌زند. با این اقدام، مدیریت ترافیک مسیرهای ورودی و خروجی استان بهبود خواهد یافت. نیت سفر، عامل مهمی در افزایش تبادلات اقتصادی و دِشگری است. جاده‌هایی که خواناتر باشند، تجربه سفر دلپذیرتر می‌کنند. این موضوع به‌طور مستقیم کیفیت زندگی مردم را ارتقا می‌دهد.

بالا، نشان پیشرفت و آمادگی برای توسعه محوره‌ای جدید است. این مسیر، ارزش زیرساختی استان را افزایش می‌دهد.

خلکشی اصولی می‌تواند نرخ حوادث جاده‌ای را به‌طور محسوس کاهش دهد و از خسارات جانی و مالی جلوگیری کند. هر تصادفی که کمتر شود، منابع اقتصادی بیشتری برای توسعه آزاد خواهد شد. خانواده‌ها با سفرهای امن‌تر، خاطره‌ای مطمئن‌تر از جاده‌ها خواهند داشت. این حس رضایت اجتماعی به افزایش نشاط عمومی کمک می‌کند. ایمنی، رکن اصلی رفاه است.

خراسان شمالی به دلیل اتصال به استان‌های صنعتی و گردشگری، اهمیت ارتباطی ویژه‌ای دارد. ارتقای ایمنی جاده‌ها می‌تواند شبکه حمل‌ونقل منطقه را کارآمدتر کند. این موضوع فرصت‌های تجاری جدیدی ایجاد خواهد کرد. استان‌هایی که مسیر امن دارند، مقصد سرمایه و سفر می‌شوند. این ویژگی، آینده روشنی برای جایگاه لجستیکی استان رقم خواهد زد.

خط‌کشی در جاده‌های روستایی نیز موجب کاهش خطرات در مسیرهای کم‌عرض می‌شود و سطح عدالت زیرساختی را افزایش می‌دهد. ساکنان مناطق کمتر برخوردار نیز از مزایای این توسعه بهره‌مند می‌شوند. رشد همه‌جانبه زیرساخت‌ها به معنای رونق متوازن برای تمامی نقاط استان است. هر روستا با جاده‌ای امن‌تر، به شهر و اقتصاد نزدیک‌تر می‌شود. این عدالت‌محوری، ستون توسعه انسانی است.

با اجرای این طرح، فرصت‌های شغلی جدید برای متخصصان حوزه راه و پیمانکاران محلی ایجاد شده است. بومی‌سازی پروژه‌ها باعث افزایش درآمد در داخل استان می‌شود. حضور نیروی انسانی بومی هم کیفیت خدمات را افزایش داده و هم چرخه اقتصادی استان را فعال‌تر کرده است. این دستاورد‌ها باید تقویت شوند. توسعه وقت معنا دارد که اشتغال سازنده ایجاد کند.

سرمایه‌گذاری در مواد بادوام و تکنولوژی‌های رور
خط‌کشی، بهره‌وری اقتصادی را افزایش می‌دهد.
ماندگاری بیشتر خطوط یعنی هزینه کمتر در نگهداری.
این نگاه آینده‌محور، از مخارج تکراری جلوگیری می‌کند.
بهره‌برداری هوشمندانه از منابع، یکی از ویژگی‌های
مدیریت مدرن است. نتیجه آن، توسعه باکیفیت و پایدار
خواهد بود.

خطکشی‌های جدید، نقش مهمی در ارتقای حمل‌ونقل گردشگری دارد. مسیرهای خوانا، سفر به جاذبه‌های دیدنی استان را آسان‌تر می‌کند. توسعه گردشگری یعنی درآمد بیشتر برای کسب‌وکارهای محلی. افزایش ورود مسافران، اقتصاد روستاها و شهرهای کوچک را نیز متحول خواهد کرد. این طرح می‌تواند مقدمه رشد صنعت گردشگری باشد.

و تجهیزاتی راهداری دارد. چنین ظرفیتهایی می‌تواند در پروژه‌های ملی نیز مورد استفاده قرار گیرد. اثبات توان اجرایی، تصویر جدیدی از خراسان شمالی در توسعه زیرساخت‌ها ارائه می‌دهد. استان آماده ورود به پروژه‌های بزرگ‌تر است. این آمادگی باید برجسته‌سازی شود.

خطکشی‌های مقاوم در برابر شرایط آب‌وهوایی استان، موجب ارتقای ضریب ایمنی در تمام فصول سال می‌شود. این اقدام، خدمات‌رسانی راهداری را به سطحی پایدار رسانده است.

باید همیشگی بماند. این دید
آینده‌نگری پروژه‌هاست. خد
است.

افزایش امنیت سفر، موجب کاهش هزینه‌های بیمه و خسارت‌های اقتصادی ناشی از حوادث خواهد شد. این صرفه‌جویی، منابع بیشتری برای توسعه فراهم می‌کند. این یک چرخه اقتصادی کارآمد است. هر قدم برای ایمنی، چند قدم برای اقتصاد ارزش آفرینی می‌کند. این هم‌افزایی باید ادامه یابد.

توسعه خطوط ترافیکی استاندارد، رفتار رانندگی را نیز قانونمندتر می‌کند. هرچه خطوط واضح‌تر باشد، رانندگان نیز با آرامش و انضباط بیشتری رانندگی خواهند کرد. این موضوع کاهش تنش‌های جاده‌ای را به همراه دارد. نظم، پیش‌نیاز توسعه است. نظم ترافیکی یعنی نظم اقتصادی و اجتماعی.

این دستاورد مهم استانی، جایگاه خراسان شمالی را در نقشه توسعه حمل و نقل کشور ارتقا می‌دهد. استان‌هایی که در زیرساخت‌ها پیشرو هستند، توان بیشتری برای جذب اعتبار و پروژه‌های بزرگ دارند. این حرکت می‌تواند مقدمه جهش‌های بعدی باشد. آینده توسعه، روشن‌تر از همیشه دیده می‌شود. جاده‌ها پیام‌آور این امید هستند.

مزیت مهم این طرح، تکمیل زنجیره ایمنی از تابلوها تا خط‌کشی‌های مدرن است که زیرساخت‌ها را یکپارچه‌تر می‌کند. هر حلقه تکمیل شود، اثر نهایی قوی‌تر می‌شود. یک شبکه ایمن و استاندارد، امکان مدیریت دقیق‌تر حمل‌ونقل را فراهم می‌کند. این یک بهره‌برداری هوشمندانه از منابع است. شبکه‌ای که منسجم باشد، توسعه‌ای که ماندگارتر خواهد بود.

اطلاع‌رسانی شفاف از پیشرفت‌ها، مردم را در مسیر توسعه سهیم می‌کند. هر گامی که اطلاع‌رسانی شود، احساس تعلق شهروندان را تقویت می‌کند. مشارکت اجتماعی، قدرت نرم توسعه است. وقتی مردم پشت پروژه‌ها باشند، نتیجه بهتر و سریع‌تر حاصل می‌شود. این پیوند اجتماعی باید تقویت شود.

استان خراسان شمالی با این رشد چشمگیر، نشان داده که آماده جهش در تمامی شاخص‌های حمل‌ونقل جاده‌ای است. گام‌های بعدی می‌تواند شامل توسعه هوشمندسازی راهه باشد. آینده جاده‌ها، دیجیتال و ایمن است. این استان از هم‌اکنون در مسیر تحقق این آینده قرار گرفته است. مسیر پیشرفت ادامه دارد.

در مجموع، افزایش ۷۷ درصدی خط‌کشی‌ها گواهِ یک مدیریت علمی و آینده‌نگر است. این موفقیت، نتیجه همکاری کارشناسان، پیمانکاران و مدیران پرتلاش راه‌داری است. اکنون جاده‌های استان روایتگر توسعه‌ای هستند که مردم آن را با چشم می‌بینند. راه‌ها روشن‌تر شده‌اند. مسیر آینده هم روشن‌تر خواهد بود. این سرعت را باید حفظ و تقویت کرد.

افزایش عملیات خطکشی، بازار خدمات راهسازی و پیمانکاری را در استان تقویت کرده و موجب ایجاد فرصت‌های شغلی جدید شده است. زنجیره تأمین مواد و تجهیزات تخصصی نیز فعال‌تر شده است. این رونق، چرخه اقتصادی استان را به حرکت درآورده است. توسعه زیرساخت‌های ایمنی، جذابیت سرمایه‌گذاری در حمل‌ونقل را افزایش می‌دهد. ایمنی جاده‌ای یعنی رونق اقتصادی در حاشیه جاده‌ها.

رشد این پروژه‌ها می‌تواند شرکت‌های دانش‌بنیان را به تولید رنگ‌ها و فناوری‌های نوین ختکشی ترغیب کند. این موضوع در کنار صرفه‌جویی ارزی، ارزش افزوده داخلی ایجاد می‌کند. ورود تکنولوژی، قدرت رقابتی پیمانکاران بومی را افزایش می‌دهد. صنایع مرتبط با حمل‌ونقل نیز از این حرکت بهره خواهند برد. نوآوری، موتور پیشبران اقتصاد زیرساختی است.

استفاده از توان پیمانکاران بومی در اجرای پروژه، به گردش مالی در داخل استان کمک می‌کند. سود حاصل از پروژه‌ها به اقتصاد محلی بازمی‌گردد و مصرف آن در جامعه اثر مستقیم دارد. این رویکرد به تقویت کسب‌وکارهای کوچک و متوسط حوزه راهسازی منجر می‌شود. اقتصاد منطقه‌ای با این سیاست‌ها جان تازه می‌گیرد. توسعه موفق یعنی توسعه بومی‌محور.

د بود. بهبود ایمنی و روان‌سازی جاده‌ها، زمان سفر و هزینه حمل‌ونقل را کاهش می‌دهد و بهره‌وری صنایع و کشاورزی را افزایش می‌دهد. خراسان شمالی با این ارتقا می‌تواند مرکز قوی‌تری در انتقال کالا باشد. کاهش هزینه‌های ترافیکی به معنای افزایش سود تولیدکنندگان است. این تحول رقابت‌پذیری اقتصادی استان را ارتقا می‌دهد. حمل‌ونقل کارآمد، پایه اقتصاد پویا است.

این رشد چشمگیر، نشان می‌دهد شاخص‌های حمل‌ونقل می‌تواند شامل توسعه آینده جاده‌ها، دیجیتال و اکنون در مسیر تحقق این پیریشرفت ادما دارد.