



۵

بازار کسب کار

## باید و نبایدهای روزه داری برای بیماران دیابتی



۲

بازار کسب کار

# قطار اینچه برون روی ریل تجارت و توسعه



## رئیس اتحادیه پیشکسوتان جامعه کارگری؛

## متناسب سازی حقوق بازنشستگان سال آینده به ۹۰ درصد می رسد

۳

بازار کسب کار



## تشکیل کارگروه ویژه احیای مراتع و توسعه نباتات علوفه‌ای / اراضی لب شور در اولویت

علوفه دامی یکی از نیازهای روزمره دامداران محسوب می‌شود که در چند دهه اخیر به دلیل از بین رفتن مراتع و تبدلی برخی از این زمین‌ها به زراعت کشت‌های دیم، وضعیت خوراک دامداری‌های سبک و سنگین با مشکلات زیادی از جمله چند برابر شدن قیمت نهاده‌ها و کمبودها را در پی داشته و موجب کاهش چشمگیر دامداری‌ها شده است....

۴

بازار کسب کار

## مدیر کل فنی و حرفه‌ای گلستان؛ ایران ماهر در گلستان / تکمیل زنجیره مهارت تا بازار

با افتتاح نخستین فروشگاه محصولات خانگی ایران ماهر در استان گلستان، حلقه اتصال میان آموزش‌های فنی و حرفه‌ای و بازار واقعی فروش تکمیل شد؛ اقدامی که می‌تواند به الگویی مؤثر در تحقق اقتصاد مردم‌محور، تقویت مشاغل خانگی و تثبیت اشتغال پایدار در استان تبدیل شود....

۸

## مدیر کل فنی و حرفه‌ای گلستان؛ توربو فروش در گلستان / اتصال مهارت به بازار

رویداد تخصصی بوت‌کمپ توربو فروش با هدف توانمندسازی مهارت‌آموختگان و تسهیل ورود آن‌ها به بازارهای واقعی در استان گلستان برگزار شد برنامه‌ای کاربردی که با رویکرد مهارت‌آموزی عملی و اقتصاد مردم‌محور طراحی شده و مسیر تبدیل توان فنی به فروش پایدار را برای شرکت‌کنندگان هموار می‌کند....

۶

یادداشت



## اهمیت هویت جمعی، روح ملی، سرمایه اجتماعی در جامعه

سکینه جافرنوده / بازار کسب و کار

اهمیت هویت جمعی، روح ملی، و سرمایه اجتماعی در جامعه بسیار بزرگ و حیاتی است. این عوامل به عنوان پایه‌های اصلی ارتقای همبستگی و تعاملات اجتماعی عمومی می‌توانند به توسعه و پیشرفت جامعه کمک کنند.

به عنوان مثال، هویت جمعی می‌تواند افراد را به یکدیگر متصل کند و احساس تعلق به یک گروه یا جامعه را تقویت کند. روح ملی نیز می‌تواند افراد را به همبستگی و همکاری برای تحقق اهداف مشترک تشویق کند.

همچنین، سرمایه اجتماعی، به عنوان مجموعه ارتباطات، شبکه‌ها و ارزش‌های مشترک در جامعه، می‌تواند به افزایش اعتماد و همکاری در جامعه کمک کند.

هویت جمعی، روح ملی و سرمایه اجتماعی به عنوان عوامل اصلی در توسعه جامعه اهمیت بسیاری دارند. آنها می‌توانند انگیزه‌های اجتماعی و اقتصادی را تقویت کرده و همبستگی و همکاری در جامعه را ترویج دهند. این عوامل می‌توانند به تقویت اعتماد و ارتقاء روابط اجتماعی کمک کنند و در نهایت به توسعه پایدار جامعه کمک کنند.

به عنوان مثال، هویت جمعی و روح ملی می‌توانند باعث ایجاد انگیزه و اعتزاز به فرهنگ و تاریخ مشترک یک جامعه شوند.

این ارتباطات فرهنگی و تاریخی می‌توانند افراد را به همبستگی و همکاری تشویق کرده و از تفکرات تنگناهای فردی به سوی تفکرات گسترده‌تر و مشترک سوق دهند. این امر می‌تواند به توسعه اقتصادی و اجتماعی جامعه کمک کند و به وحدت و پیشرفت آن کمک نماید.

با ارتقاء هویت جمعی، روح ملی و سرمایه اجتماعی، جوامع می‌توانند بهتر به چالش‌ها و مسائل اجتماعی پاسخ دهند و به دستاوردهای بزرگ‌تری دست یابند. این عوامل می‌توانند افراد را به هم پیوند دهند و ارتباطات مثبت و سازنده‌ای را در جامعه تقویت کنند.

به عنوان نتیجه، اهمیت این عوامل در جامعه این است که می‌توانند به توسعه اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی کمک کنند. ارتقاء هویت جمعی، روح ملی و سرمایه اجتماعی می‌تواند باعث افزایش همبستگی و تعاملات مثبت در جامعه شود و به وحدت و پیشرفت آن کمک کند.

# قطار اینچه برون روی ریل تجارت و توسعه



پریسا مسعودی / بازار کسب و کار

دهند و فرصت‌های جدید خلق کند.

## ترانزیت اینچه برون؛ فرصت اقتصادی برای گلستان

توسعه حمل بار و ترانزیت ریلی یکی از اهداف مهم راه آهن جمهوری اسلامی در راستای راهبرد توسعه روابط اقتصادی دولت با همسایگان است. پس از تصویب اولیه در دولت یازدهم و رفع نواقص نقشه و جانمایی، این منطقه در دولت سیزدهم به فهرست مناطق آزاد کشور افزوده شد. در ۷ دی ۱۴۰۳، با حضور دبیر شورای عالی مناطق آزاد، گمرک منطقه آزاد اینچه برون افتتاح و بهره‌برداری شد؛

دروازه‌ای که ایران را به بازارهای آسیای میانه، روسیه و چین متصل می‌کند. به مهدی صفری گفته معاون دیپلماسی اقتصادی وزیر امور خارجه کشورهای آسیای میانه ظرفیت ترانزیت ۱۰۰ میلیون بار و کالا دارند و ایران بابت بهره‌گیری از استان‌های مرزی و شبکه ریلی و جاده‌ای خود می‌تواند ۶۰ میلیون تن از این حجم را ترانزیت کند. در اهداف اولیه پیش‌بینی شده خط راه آهن بین المللی اینچه برون، جابه جایی سالانه بیش از سه میلیون تن بار در نظر گرفته شده که قابلیت افزایش این ظرفیت تا ۱۰ میلیون تن نیز وجود دارد. طی سه سال فعالیت دولت سیزدهم، مبلغ ۳ هزار و ۵۰۰ میلیارد ریال به توسعه شبکه ریلی این استان اختصاص یافت.

## افزایش ظرفیت جابجایی بار ریلی اینچه برون

مدیرعامل راه آهن جمهوری اسلامی ایران هم شهریور امسال در بازدید از ایستگاه راه آهن اینچه برون که با حضور «مامت آکمدوف» وزیر حمل و نقل ریلی ترکمنستان انجام شد، از برنامه ریزی برای افزایش چشمگیر ترانزیت ریلی از مرزهای ایران خبر داده و گفته بود: توافقات اولیه در کمیسیون مشترک ایران و ترکمنستان برای ارتقای ظرفیت جابجایی بار از سه نقطه مرزی ایران به ۶ تا ۷ میلیون تن در سال انجام شده است.

جبارعلی ذاکری افزود: این هدف در قالب برنامه های کوتاه مدت میان مدت و بلندمدت با رفع چالش ها و تکمیل زیرساخت های ریلی در دو کشور محقق خواهد شد.

وی با اشاره به تمرکز ویژه بر ایستگاه اینچه برون گفت: ظرفیت حمل بار این خط از حدود ۶۰۰ هزار تن در سال به یک میلیون تن تا یک سال آینده افزایش می یابد که با تکمیل زیرساخت ها، این ظرفیت می

راه آهن بین المللی اینچه برون با اتصال ایران به کریدور ریلی شمال-جنوب، امروز به پروژه‌ای امیدآفرین در گلستان تبدیل شده و نقش مهمی در رونق تجارت و تثبیت جمعیت مرزنشینان ایفا می‌کند.

راه آهن بین المللی اینچه برون که به کریدور ریلی ایران-قزاقستان-ترکمنستان متصل است، به یکی از پروژه‌های امیدآفرین استان گلستان تبدیل شده است. اکنون، با جان گرفتن تجارت، سرمایه‌گذاری و اشتغال، قطار توسعه روی ریل افتاده و امید تازه‌ای در گلستان به جریان افتاده است؛ امیدی که اگر استمرار یابد، مرزهای استان را به مرکز ثقل تجارت منطقه‌ای تبدیل خواهد کرد. این مسیر ریلی، نه تنها به توسعه تجارت مرزی کمک کرده، بلکه زمینه‌ساز اشتغال، جذب سرمایه و افزایش ماندگاری جمعیت در شهرهای مرزی استان شده است.

منطقه آزاد اینچه برون در شمال استان گلستان، در فاصله ۴۰ کیلومتری گرگان و در محدوده‌ای ۱۲ هزار و ۵۷۷ هکتاری، از شمال به مرز ترکمنستان و از جنوب به مجتمع پتروشیمی گلستان محدود است. این منطقه به طول ۳۶ کیلومتر و موازات راه آهن گرگان-اینچه برون قرار دارد و نقش کلیدی در تجارت مرزی و توسعه اقتصادی استان ایفا می‌کند. در این بین راه آهن نقش کلیدی در اتصال تولیدکنندگان محلی به بازارهای بین‌المللی دارد و با کاهش هزینه‌های لجستیکی، رونق اقتصادی مناطق مرزی را سرعت بخشیده است.

## از مرزهای شمال تا آبهای آزاد

خط راه آهن بین المللی اینچه برون ۹۲۴ کیلومتر طول دارد که ۱۲۰ کیلومتر آن در قزاقستان، ۷۰۰ کیلومتر در ترکمنستان و بیش از ۸۰ کیلومتر آن در ایران واقع است. این خط ریلی نقشی کلیدی در افزایش تجارت بین‌المللی، منطقه‌ای و ترانزیت کالاها، غلات، محصولات کشاورزی، صنعتی، گاز و مسافر بین ایران و کشورهای مشترک‌المنافع آسیای میانه (CIS) ایفا می‌کند.

اتصال راه آهن اینچه برون به کریدور ریلی شمال-جنوب، امکان دسترسی سریع و اقتصادی این کشورها و نیز روسیه را به خلیج فارس و آب‌های آزاد فراهم می‌کند. عمده کالاهای صادراتی از مرز ریلی اینچه برون در استان گلستان شامل سیمان، کاشی، انواع لوله پلی اتیلن، سنگ آهن، شکر و آهن آلات بوده و در مقابل، واردات این منطقه شامل کالاهایی همچون روغن پایه، جو، عدس و گندم است.

در کنار مزایای اقتصادی، تأثیر اجتماعی این پروژه نیز قابل توجه است؛ خانواده‌ها با اطمینان بیشتری در شهرهای مرزی سکونت دارند و مهاجرت معکوس، یعنی بازگشت و ماندگاری جمعیت، در این مناطق شکل گرفته است. به گفته مسئولان محلی، راه آهن اینچه برون نه فقط یک مسیر ریلی، بلکه نماد امید و توسعه پایدار برای شرق گلستان است، جایی که زیرساخت‌های بزرگ می‌توانند زندگی مردم را تغییر

– ساری – گدوک – گرمسار» با اعتبار فاینانس یک میلیارد و ۲۰۰ میلیون یورویی و مشارکت یک شرکت روسی اضافه کرد: به عنوان یک فعال اقتصادی گلستان مخالف اجرای این طرح به سبب نداشتن توجیه اقتصادی و حیف شدن بیت المال هستیم.

چوپانی ادامه داد: برقی کردن این خط ریلی که باید همراه با اصلاح بخشی از مسیر و ارتفاع تونل های گردنه گدوک باشد علاوه بر اینکه هزینه زیادی را به کشور تحمیل می کند، فایده و توجیه اقتصادی لازم را ندارد زیرا ظرفیت حمل بار از این مسیر را حداکثر ۱.۵ میلیون تن افزایش می دهد و علاوه بر آن رسیدن به جنوب را ۵۰۰ کیلومتر دورتر می کند.

علی اصغر طهماسبی استاندار گلستان نیز اخیرا از سرمایه‌گذاری ۶۰ شرکت داخلی و خارجی در این منطقه خبر داده که نشان‌دهنده تسهیل تجارت و ایجاد فرصت‌های جدید برای اقتصاد محلی است. راه آهن اینچه برون امروز تنها یک خط ارتباطی نیست؛ مسیری است که گلستان را به فرصت‌های تازه پیوند می‌زند. آینده این استان بر ریل امید حرکت می‌کند و توسعه‌ای که آغاز شده، نویدبخش روزهای روشن‌تر برای مرزهای شمالی ایران است.

تواند تا سه میلیون تن در سال ارتقا یابد.

## راه آهن اینچه برون – شاهرود ظرفیت بزرگ برای رونق صادرات و ترانزیت کالا

یکی از فعالان اقتصادی گلستان با مهم دانستن احداث و بهره برداری از راه آهن اینچه برون – گنبدکاووس – شاهرود به عنوان یک ظرفیت مناسب برای رونق صادرات و جابه جایی کالا از این استان معتقد است: تسریع در بهره برداری از این خط ریلی سبب کاهش مسیر صادراتی گمرک اینچه برون به جنوب کشور و در نتیجه افزایش جابجایی کالا و صادرات محصولات این استان خواهد شد.

علی محمد چوپانی به اقتصادی و به صرفه بودن اجرای طرح راه آهن اینچه برون – شاهرود اشاره کرد و افزود: اجرایی شدن این طرح ۱۸۲ کیلومتری در فاز نخست حداقل ۵۰۰ کیلومتر مسیر اتصال به کریدور شمال – جنوب (باقی – بندرعباس) و در فاز دوم اتصال راه آهن شاهرود به این کریدور را ۵۰۰ کیلومتر دیگر کوتاه‌تر می کند.

وی با اشاره به تصمیم مسوولان راه آهن جمهوری اسلامی برای برقی کردن راه آهن «اینچه برون، گرگان



## مدیرکل انتقال خون استان گلستان؛

## فعالیت ۳۵ پایگاه انتقال خون سیار گلستان در ماه رمضان

خون ایران با اعلام اینکه در حال حاضر با کسری ۱۵ درصدی خون در کشور مواجه هستیم که این میزان در برخی استان‌ها بیشتر است، گفت: شبکه ملی خونرسانی کشور وظیفه جابجایی خون و فرآورده‌ها را بر عهده دارد و امیدواریم با برنامه‌ریزی‌های انجام شده، این کسری را جبران کنیم تا هیچ بیماری به دلیل کمبود خون دچار آسیب نشود.

فاطمه محمدی مدیرکل انتقال خون استان گلستان نیز در همین رابطه با اشاره به نیاز خونی همه گروه‌های خونی در استان اظهار کرد: در ماه مبارک رمضان علاوه بر تمامی پایگاه‌های انتقال خون استان، ۳۵ تیم سیار نیز در شهرهای استان فعال هستند.

مدیرکل انتقال خون استان گلستان با دعوت عمومی برای کمک به بیماران نیازمند به خون در استان افزود: باتوجه به افزایش نیاز مراکز درمانی و بیماران به خون و فرآورده‌های خونی، از مردم شریف و نوع‌دوست استان گلستان دعوت می‌شود با حضور در پایگاه‌های انتقال خون، یاری‌رسان بیماران چشم‌انتظار باشند و با مشارکت در اهدای خون، در نجات جان بیماران

مدیرکل انتقال خون استان گلستان گفت: در ماه مبارک رمضان علاوه بر تمامی پایگاه‌های انتقال خون استان، ۳۵ تیم سیار نیز در شهرهای استان فعال هستند.

به گزارش بازار کسب و کار، مدیرعامل سازمان انتقال

نقش آفرینی کنند.

چشم‌انتظار حضور انسان‌دوستانه مردم هستند. گفتنی است: در حال حاضر تمامی گروه‌های خونی مورد نیاز است و به‌ویژه گروه‌های خونی O، A، B مثبت و همچنین O و A منفی بیش از گذشته مورد نیاز مراکز درمانی استان است.

وی گفت: بیماران مبتلا به بیماری‌های خاص، بیماران سرطانی، دیالیزی، مبتلایان به تالاسمی و افرادی که تحت جراحی‌های مختلف قرار می‌گیرند، برای ادامه روند درمان خود به خون سالم و کافی نیاز دارند و

## رئیس اتحادیه پیشکسوتان جامعه کارگری؛

## متناسب سازی حقوق بازنشستگان سال آینده به ۹۰ درصد می رسد



پریسا مسعودی / بازار کسب و کار

اجتماعی و کارگران برگردد باید از هفت خوان رستم بگذریم. برای عبور از این مسیر، ناگزیر باید راهکارهای جایگزین و تدابیر لازم اندیشیده می‌شد. از همین رو تأکید شد که این موضوع در قالب نشست سران قوا پیگیری شود. در عمل این امکان وجود دارد که با تنظیم نامه‌ای به امضای سران سه قوه و در چارچوب حکم حکومتی، موافقت رهبری برای بازگشت دائم بانک رفاه اخذ شود.

رئیس اتحادیه پیشکسوتان جامعه کارگری گفت: گام نخست این مسیر، در سال جاری و با همت دبیران اجرایی و فعالان صنفی، تلاش‌های آقای محبوب، شکل‌گیری و اثرگذاری این گفتمان در تعامل با رئیس‌جمهور، و نیز با همراهی رئیس‌جمهور محترم و حمایت آقای قالیباف و همکاری آقای اژه‌ای برداشته شد. گام دوم، امضای سران هر سه قوه است که در این مرحله، وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی و آقای دکتر سالاری نیز باید نقش مؤثری ایفا کنند. انتظار می‌رود با جدیت، گام دوم یعنی اخذ امضای هر سه قوه و ارائه آن در چارچوب توصیه‌های مقام معظم رهبری دنبال شود تا ان‌شاءالله این موضوع برای همیشه به نتیجه برسد.

صادقی در بخش دیگری از صحبت‌هایش گفت: سال آینده سالی پرتنش‌تر خواهد بود و ما باید مطالبات معوق امسال را با جدیت پیگیری کنیم. تأکید اصلی بر مرحله سوم متناسب‌سازی است تا حقوق بازنشستگان در سال آینده به ۹۰ درصد شاغلان برسد. انتظار می‌رود در این زمینه، با کمک کارشناسان مربوطه، محاسبات دقیق و شفاف‌تری ارائه شود تا مبنای روشنی برای مطالبه‌گری در اختیار داشته باشیم.

صادقی گفت: مطالبه دیگر ما به وضعیت تورم بازمی‌گردد. با توجه به شرایط ارزی، به‌طور قطع در سال آینده با تورم نزدیک به سه‌رقمی مواجه خواهیم شد. برخی کالاها هم‌اکنون نیز به این سطح از تورم رسیده‌اند، به‌ویژه کالاهای اساسی که بخش عمده سبد هزینه خانوار را تشکیل می‌دهند. این وضعیت چالشی جدی میان جامعه هدف و دولت ایجاد می‌کند. در عین حال، ضمن حفظ حرمت دولت و تلاش برای تقویت و کمک به آن، نباید فراموش کنیم که ما نمایندگان جامعه هدف هستیم و وظیفه داریم از منافع آنان دفاع کنیم.

وی ادامه داد: نکته مهم دیگر، ضرورت هم‌افزایی فکری و نرم‌افزاری برای بازنگری و چکش‌کاری برخی قوانین است. اگر مطالبه‌گری از سازمان تأمین اجتماعی مدنظر است، نخست باید وضعیت مالی و اقتصادی این سازمان تثبیت شود. تثبیت مالی تأمین اجتماعی مبتنی بر سه ضلع است: یک ضلع آن نیازمند نقش‌آفرینی و مداخله مؤثر ماست و دو ضلع دیگر به عملکرد خود سازمان بازمی‌گردد. در حوزه اقتصادی و بیمه‌ای، سازمان باید مطالبات خود را وصول کند و در بخشی

رئیس اتحادیه پیشکسوتان جامعه کارگری گفت: سال آینده سالی پرتنش خواهد بود و ما باید مطالبات معوق امسال را با جدیت پیگیری کنیم. تأکید اصلی بر مرحله سوم متناسب‌سازی است تا حقوق بازنشستگان در سال آینده به ۹۰ درصد حقوق شاغلان برسد.

به گزارش بازار کسب و کار، حسن صادقی، معاون دبیر کل خانه کارگر و رئیس اتحادیه پیشکسوتان جامعه کارگری، در آخرین جلسه دبیران اجرایی شعب خانه کارگر در سال ۱۴۰۴ گفت: سالی که پشت سر گذاشتیم، سالی پرتنش و پرحاشیه بود که عمدتاً ناشی از شرایط نامطلوب اقتصادی کشور بود. این شرایط، تلخی‌های معیشتی را در جامعه افزایش داد که متأسفانه در جامعه کارگری نمود شدیدتری داشت. از جمله این مسائل می‌توان به تنش‌های اجتماعی، نرخ بالای تورم - که در برخی کالاها به ارقام سه‌رقمی نزدیک شد - و کاهش اثرگذاری مزد ابتدای سال اشاره کرد که در مدت کوتاهی تحت تأثیر تورم افسارگسیخته قرار گرفت.

وی ادامه داد: در طول سال، موضوع بیمه کارگران ساختمانی از جمله مسائل تلخ بود که علیرغم تلاش‌های صورت‌گرفته، آثار آن در معیشت و بیمه این قشر احساس نشد. نقطه امیدبخش این حوزه، بازگشت آقای شوکت به چرخه خدمت و پیگیری تخصصی امور کارگران ساختمانی است. انتظار می‌رود با تلاش‌های کارشناسانه ایشان، بخشی از این تلخی‌ها جبران شود. در پایان سال نیز اقدامات مضاعفی در زمینه حق مسکن و مطالبات کارگران ساختمانی آغاز شده که امید است به نتایج مطلوبی منجر شود.

صادقی گفت: نکته مهم دیگر، قدرانی از تلاش‌های صورت‌گرفته در مسیر بازگرداندن بانک رفاه کارگران به مجموعه تأمین اجتماعی است. این بانک از دارایی‌ها و ظرفیت‌های بسیار ارزشمندی برخوردار است و نقش مهمی در پشتیبانی از سازمان تأمین اجتماعی ایفا می‌کند. پس از دو سال جدایی، با پیگیری‌ها، مکاتبات و طومارهای مؤثر و همچنین گفتمان تأثیرگذار دبیرکل در روز کارگر، این مطالبه به‌طور جدی در سطح حاکمیتی مطرح شد.

وی تأکید کرد: همسویی تشکلی کارگری، نمایندگان و نهادهای صنفی مختلف نیز به تقویت این گفتمان کمک کرد و در نهایت، مسئولان عالی کشور را به پذیرش این واقعیت رساند که بانک رفاه متعلق به کارگران است و باید به جایگاه اصلی خود بازگردد. این موضوع در جلسات متعدد، از جمله نشست با ریاست مجلس، مورد تأکید قرار گرفت و علی‌رغم وجود برخی ابهامات قانونی، مسیر پیگیری آن در دستور کار قرار دارد. صادقی افزود: برای آنکه بانک رفاه، کامل به تأمین

قوانین برای مشاغل جدید اشاره کرد و گفت: تجارت الکترونیک و اقتصاد دیجیتال آمده و جای اقتصاد سنتی را گرفته، مشاغل نوظهور به این فضا سنجاق شده و تحول ایجاد کرده؛ هم در تولید تحول ایجاد شده و هم در حوزه اشتغال و اشتغال‌های نوظهور شکل گرفته‌اند.

وی ادامه داد: ما کجای این کار هستیم؟ قانون کار کجای این ماجرا قرار گرفته است؟ آیا قانون کاری که کارفرمای یک تولید مشخص را نمی‌شناسد، نمی‌داند جایگاهش کجاست و کجا باید مراجعه کند، پاسخگوست؟ آیا موانع نظری مشاغل امروز پاسخگوی اقتصادی است که در آن ما اصلاً یک کارفرمای مشخص نمی‌شناسیم؟

این اشتغال‌های نوظهور که حالا استارت‌آپ‌ها هستند، پلتفرم‌ها هستند، آیا پاسخگو هستند؟ قطعاً نیستند. پس چه کار باید بکنیم؟ اگر به‌روز حرکت نکنیم عقب می‌مانیم. خانه کارگر باید سلسله‌جنبان این تحولات فکری باشد؛ در حوزه اقتصاد، در حوزه اشتغال، در حوزه فناوری اطلاعات، در حوزه به‌روز شدن علم اقتصاد و علم نوظهور روابط کار.

صادقی در پایان گفت: سال آینده سال مطالبه‌گری است؛ مطالبه‌گری توأم با هم‌افزایی فکری، هم‌نوایی و همراهی؛ یعنی دیدن واقعیت‌ها و بر اساس آن دنبال کردن کارها تا ان‌شاءالله تشکیلات خانه بتواند به نتیجه برسد. باید دیوارهای بی‌اعتمادی بین تشکلی‌ها برداشته شود تا به یک نتیجه مطلوب برسیم. /اپلنا

که ما با آن درگیر هستیم، لازم است برخی خواسته‌ها در کوتاه‌مدت تعدیل و در بلندمدت به‌صورت پایدار پیگیری شوند.

وی تأکید کرد: در این میان، موضوع مشاغل سخت و زیان‌آور به یکی از محورهای چالش‌برانگیز تبدیل شده است. گسترش بی‌ضابطه این عنوان، به‌گونه‌ای که طیف وسیعی از مشاغل اداری و خدماتی را نیز دربر گرفته، موجب بروز بحران در حوزه اشتغال و منابع انسانی شده است.

صادقی گفت: در این شرایط، قانون نیازمند چکش‌کاری است؛ اما نه به معنای توقف یا تغییر ماهوی آن، بلکه به‌منظور اجرای بهینه، دقیق‌تر و منطبق با اهداف اصلی. همچنین سوءاستفاده از قانون، به‌ویژه در دو سال پایانی اشتغال و افزایش ناگهانی حقوق، از دیگر معضلات جدی است که فشار مضاعفی بر سازمان تأمین اجتماعی وارد می‌کند. بازنشستگی‌های گسترده با حقوق‌های بالا، بدون تأمین منابع لازم، نه تنها سازمان را از خطر نجات نمی‌دهد، بلکه آن را در مسیر تضعیف و اضمحلال قرار می‌دهد.

وی تأکید کرد: ضروری است این مسائل به‌صورت واقع‌بینانه، کارشناسی و منصفانه مورد بررسی قرار گیرد تا هم حقوق بیمه‌شدگان و بازنشستگان حفظ شود و هم پایداری سازمان تأمین اجتماعی به خطر نیفتد.

وی در بخش دیگری از صحبت‌هایش به لزوم ایجاد

## اهدای بسته های معیشتی به زندانیان نیازمند



دادستان مرکز استان گلستان از آغاز توزیع ۴۰۰ بسته معیشتی بین خانواده های تحت پوشش انجمن حمایت از خانواده های زندانیان گرگان خبر داد.

مهدی رزاقی نژاد گفت: این بسته های معیشتی با کمک خیران و انجمن حمایت از خانواده های زندانیان گرگان، بین خانواده های مددجویان نیازمند توزیع می شود.

وی گفت: این بسته ها شامل ۱۰ قلم کالا و به ارزش در مجموع یک میلیارد و ۲۰۰ میلیون تومان است که به مناسبت ماه رمضان به خانواده ها اهدا شد.

وی با اشاره به ادامه حمایت های دادستانی از خانواده های مددجویان، افزود: از ابتدای امسال تاکنون در مجموع ۲ هزار و ۸۰۰ بسته معیشتی برای کمک بین خانواده های مددجویانی که از لحاظ معیشتی در تنگنا هستند، توزیع شده است.

رزاقی‌نژاد، گفت: علاوه بر کمک های معیشتی، برای کاهش آسیب های اجتماعی، برنامه های توانمندسازی این خانواده ها از طریق مهارت آموزی را دنبال می کنیم.

وی ادامه داد: خدمات مشاوره ای در حوزه های معیشتی، اشتغال، امور قضایی، درمانی و تحصیلی، نیز به مددجویان ارئه و در صورت نیاز اقدامات حمایتی، صورت می گیرد.

## مدیر سامانه هوشمند سوخت؛

## صدور روزانه ۲۵۰۰ کارت سوخت



مدیر سامانه هوشمند سوخت گفت: روزانه ۲۵۰۰ کارت سوخت به صورت یک‌روزه صادر می‌شود.

به گزارش بازار کسب و کار، عباس باصفا مدیر سامانه هوشمند سوخت اظهار کرد: با راه اندازی طرح صدور آنی کارت هوشمند سوخت در فاز اول در سراسر کشور روزانه ۲۵۰۰ درخواست ثبت و به متقاضیان تحویل داده می‌شود.

وی گفت: روزانه ۲۵ تا ۳۰ هزار درخواست کارت سوخت در کل کشور ثبت می‌شود. که نیمی از این درخواست ها از طریق سامانه [https://fcs.niopdc.ir] (https://fcs.niopdc.ir) است و نیمی دیگر از طریق دفاتر پلیس بعلاوه ۱۰ انجام می‌شود.

باصفا عنوان کرد: متقاضیانی که از طریق سامانه مد نظر ثبت نام کارت سوخت را انجام می‌دهند، می‌تواند نحوه دریافت آن را هم به صورت حضوری و هم به صورت پستی انتخاب کنند تا کارت سوخت خود را دریافت کنند. / فارس

# تشکیل کارگروه ویژه احیای مراتع و توسعه نباتات علوفه‌ای / اراضی لب شور در اولویت



قائم مقام جهاد کشاورزی گلستان نیز با اشاره به وجود ظرفیت‌های عظیم اما مغفول مانده در اراضی کم‌بازده و شور شمال استان، از اتاق بازرگانی گرگان خواست تا با معرفی سرمایه‌گذاران بخش خصوصی، زمینه را برای توسعه کشت گیاهان علوفه‌ای در این مناطق فراهم کند.

محمدعلی صلبی ضمن تشریح وضعیت نگران‌کننده تولید در این مناطق اظهار کرد: سال زراعی گذشته، ۱۳۰ هزار هکتار از اراضی کم‌بازده شمال استان به دلیل کمبود شدید نزولات جوی، هیچگونه تولیدی نداشتند.

وی ضرورت توجه ویژه به این اراضی و استفاده از ظرفیت‌های علمی برای تولید محصولات کشاورزی، به‌ویژه تأمین علوفه دامی، را مورد تأکید قرار داد و گفت: جهاد کشاورزی آمادگی کامل دارد تا اطلاعات لازم را ارائه کرده و از سرمایه‌گذاری در این حوزه حمایت کند.

صلبی همچنین از شرکت آب منطقه‌ای استان خواست با تسهیل قوانین مربوط به استفاده از آب شور، موانع قانونی کشت محصولات علوفه‌ای در اراضی شمال استان را رفع کند.

یکی از کارشناسان حوزه منابع طبیعی و آبخیزداری استان با بیان اینکه سواحل خشک شده دریا خزر در بندر ترکمن یکی از مستعدترین اراضی برای تولید علوفه دامی است اظهار کرد: پس از پسروری آب دریا این اراضی همچنان بلا استفاده افتاده و این در حالی است که می‌توان با کاشت علوفه‌های دامی مقاوم با شوری بهترین بهره‌برداری را از این اراضی داشت.

طبرسا بیان کرد: ۲۰ گونه از ارقام سازگار با شوری را می‌توان براحتی در این اراضی کاشت و سالیکونیا یکی از بهترین ارقام برای کشت در مناطق ساحلی است.

چند روز پیش مدیرکل دفتر امور مراتع سازمان منابع طبیعی و آبخیزداری کشور از ساماندهی و هدایت منابع اعتباری به سمت بخش مرتع خبر داد و ابراز امیدواری کرد با تأمین بذر و پشتیبانی مالی، روند احیای مراتع با کیفیت بهتری انجام شود.

ابوالقاسم حسین‌پور افزود: براساس تعهداتی که در قانون برنامه هفتم پیشرفت پیش بینی شده در سال جاری تلاش شد با ساماندهی منابع اعتباری مختلف بخشی از اعتبارات به سمت حوزه مرتع هدایت شود.

مدیرکل دفتر امور مراتع سازمان منابع طبیعی و آبخیزداری کشور اظهار داشت: در این راستا اعتبارات بیولوژیک از محل طرح‌های آبخیزداری، منابع محرومیت‌زدایی و همچنین بخشی از اعتبارات ستاد مقابله با گردوغبار به صورت هدفمند به بخش احیای مراتع اختصاص یافت تا زمینه تقویت برنامه‌های اصلاحی فراهم شود.

وی با اشاره به زیرساخت‌های تولید بذر مرتعی تصریح کرد: از مجموع ۲۶ ایستگاه تولید بذر، طرح احاله مدیریت ۱۰ ایستگاه دیگر به بخش خصوصی، تهیه شده و تعدادی از ایستگاه‌ها نیز به‌عنوان پایلوت گیاهان دارویی تعریف شده‌اند.

حسین‌پور تصریح کرد: تأمین نهاده بذر مرتعی با بذور گواهی شده استاندارد از الزامات اصلاح و احیای مراتع است و امید می‌رود با تقویت اعتبارات این بخش، روند احیای مراتع کشور با شتاب بیشتری دنبال شود.

علوفه‌های کم‌آب‌بر و صیانت از مراتع ملی است و باید با نگاهی واقع‌بینانه و مبتنی بر توان اکولوژیک منطقه برنامه‌ریزی شود.

نایب‌رئیس اتاق بازرگانی، صنایع، معادن و کشاورزی گرگان نیز اظهار کرد: توسعه کشت علوفه و دامداری‌های بزرگ‌مقیاس در این اراضی مستلزم برنامه‌ریزی دقیق برای تأمین آب و استفاده از ظرفیت‌هایی نظیر انتقال آب، بهره‌گیری از پساب و مشارکت بخش خصوصی است.

علی محمد چوپانی در دهمین جلسه کمیسیون کشاورزی اتاق گرگان با اشاره به شرایط سال‌های پیش از انقلاب اظهار داشت: در آن سال‌ها، هزاران خانوار عشایری به همراه دام‌های خود به منطقه وارد می‌شدند که این امر نشان‌دهنده ظرفیت بالای مراتع استان برای تولید علوفه و توسعه دامداری بوده است.

وی با اشاره به گستره حدود ۸۰۰ هزار هکتاری اراضی شمال استان تصریح کرد: کاهش بی‌رویه سطح آب‌های زیرزمینی موجب بازگشت املاح و نمک به سطح خاک شده و در بلندمدت اراضی حاصلخیز را به شورزار تبدیل می‌کند؛ مسئله‌ای که می‌تواند افزایش ریزگردها و کاهش ظرفیت تولید را در پی داشته باشد.

وی همچنین به شرایط خاص توپوگرافی منطقه اشاره کرد و گفت: در محدوده شمال گرگان‌رود به دلیل شیب زمین و تبخیر بالا، احتمال حرکت املاح به سطح خاک بیشتر است و همین موضوع ضرورت مدیریت دقیق منابع آب را دوچندان می‌کند.

نایب‌رئیس اتاق بازرگانی گرگان هم با اشاره به اینکه در چنین شرایطی ادامه مسیر گذشته دیگر به معنای مدیریت منابع نیست، بلکه انتقال بحران به آینده نزدیک‌تر است، اظهار کرد: طی دهه‌های گذشته بخش قابل توجهی از منابع آب شیرین کشور در الگوهای کشاورزی مصرف شده که با اقلیم ایران سازگار نبوده است؛ نتیجه این روند، افت شدید سفره‌های زیرزمینی، کاهش کیفیت خاک، افزایش هزینه‌های تولید و فشار مضاعف بر کشاورزان بوده که در نهایت امنیت غذایی کشور را نیز تحت تأثیر قرار داده است.

ارازجان شمالی افزود: اگر امروز برای بهره‌برداری از آب‌های شور و لب‌شور برنامه‌ریزی نکنیم، در آینده نه‌چندان دور امکان تصمیم‌گیری مؤثر درباره منابع آب شیرین را نیز از دست خواهیم داد، گفت: این موضوع یک هشدار احساسی نیست، بلکه جمع‌بندی واقعیت‌های میدانی و روندهای علمی در حوزه مدیریت منابع آب کشور است.

شمالی بر ضرورت استفاده حداکثری از زمان برای سرمایه‌گذاری در توسعه کشت گیاهان علوفه‌ای در اراضی کم‌بازده شمال استان تأکید کرد و یادآور شد: در زمان حاضر در برخی از اراضی شمال استان تنها گندم و جو کشت می‌شود که خشکسالی‌های اخیر تولید را دچار مشکل کرده است.

وی گفت: باید با معرفی گیاهان مقاوم به خشکی و شوری، سایر محصولات درآمدزا را جایگزین کرد.

شمالی همچنین از آمادگی اتاق بازرگانی گرگان برای حمایت از اجرای طرح‌های تحقیقاتی علمی و اقتصادی در زمینه کشت گیاهان اراضی کم‌بازده و شورزیست استان خبر داد.

نصیریان با بیان اینکه ظرفیت قابل توجهی در حوزه احیا و علوفه‌کاری به ویژه در مراتع نهفته است، افزود: اگر ظرفیت‌های مغفول مانده کشور به‌صورت جدی فعال شوند و عزم جدی برای بهره‌برداری از آنها وجود داشته باشد، می‌تواند بخش قابل توجهی از نهاده‌هایی را که پیش‌تر برای دام وارد می‌کردیم، پوشش دهند و همزمان به احیاء و حفظ مراتع منجر شوند.

اتاق بازرگانی گرگان نیز در دهمین کمیسیون کشاورزی که با محوریت بررسی راهکارهای تولید علوفه در دیم‌زارهای کم‌بازده شمال استان گلستان و ترویج و توسعه کشت نباتات علوفه‌ای پایبند به آب بر برگزار شد، بر لزوم اقدام سریع تشکیل یک کارگروه «احیای مراتع برای توسعه کشت نباتات علوفه‌ای» و استفاده از اراضی لب شور تأکید کرد.

عضو هیات نمایندگان اتاق بازرگانی با بیان اینکه احیای مراتع باید سرلوحه اقدامات قرارگیرد، اظهار کرد: دامدار همان کشاورز است و نباید این دو واژه را از هم جدا کرد.

احمد قلندری افزود: اگر در استان با دامپروری جلو برویم بدون شک مراتع هم احیا خواهند شد.

وی ادامه داد: در گذشته با تصمیمات نادرست مراتع و در پی آن دامداری‌های کوچک را از بین بردیم و حالا زمان آن رسیده که برای برون رفت از مشکل تأمین علوفه و نهاده به سمت احیای مراتع بخصوص در زمین‌های لم‌بزرع برویم.

وی اظهار کرد: از سال ۱۳۶۲ تاکنون مجموعه‌های تحقیقاتی و اجرایی استان زحمات فراوانی کشیده‌اند، اما امروز باید صادقانه بررسی کنیم که این تلاش‌ها استان را به چه جایگاهی رسانده است و آیا مسیر طی‌شده با ظرفیت‌های واقعی استان همخوانی دارد یا خیر.

قلندری با بیان اینکه در گلستان دو فصل اصلی کشت شامل پاییز و بهار رایج است، افزود: در کشت‌های پاییزه تمرکز عمده بر غلاتی همچون جو، گندم و کلزا است، اما در فصل تابستان و شرایط کم‌آبی، توجه کافی به تولید علوفه‌های زودبازده نشده است؛ در حالی که محصولاتی نظیر ارزن علوفه‌ای می‌توانند در مدت ۶۰ تا ۷۰ روز به مصرف خوراک دام برسند و بخشی از کمبود علوفه را جبران کنند.

وی با انتقاد از ضعف در ترویج این‌گونه کشت‌ها تصریح کرد: برخی از این محصولات به مرحله تجاری‌سازی رسیده‌اند، اما هنوز به شکل گسترده در استان توسعه نیافته‌اند و نیازمند حمایت و فرهنگ‌سازی جدی هستند.

عضو هیأت نمایندگان اتاق گرگان در ادامه با اشاره به پیشینه تاریخی دامپروری در شمال استان، به‌ویژه منطقه ترکمن‌صحرا، گفت: جغرافیا و تاریخ این منطقه نشان می‌دهد که گلستان خاستگاه دام سبک بوده و پرورش گوسفند در این نواحی سابقه‌ای طولانی دارد. با این حال، در سال‌های اخیر بخشی از مراتع به اراضی کشاورزی تبدیل شده که این روند به تخریب خاک، هدررفت منابع آب و بروز ریزگردها منجر شده است.

قلندری با بیان اینکه استان دارای حدود ۸۰۰ تا ۹۰۰ هزار هکتار مرتع است، تأکید کرد: احیای مراتع باید در اولویت برنامه‌های توسعه‌ای قرار گیرد. توسعه بی‌رویه کشت در اراضی دیم کم‌بازده نه تنها بهره‌وری اقتصادی پایداری ایجاد نمی‌کند، بلکه سرمایه‌های طبیعی استان را نیز از بین می‌برد.

وی بیان کرد: زراعت و دامپروری دو بخش جدا از هم نیستند و کشاورزی پایدار زمانی محقق می‌شود که این دو حوزه به‌صورت یکپارچه مدیریت شوند. اگر دامدار نباشیم، کشاورزی ما نیز پایدار نخواهد بود.

قلندری همچنین از تعامل مثبت میان معاونت زراعت و معاونت امور دام در سال جاری قدرانی کرد و خواستار تداوم هماهنگی‌های بین‌بخشی برای تدوین الگوی کشت مبتنی بر ظرفیت‌های اقلیمی و دام‌محور استان شد.

وی در پایان با تأکید بر ضرورت بازتعریف سیاست‌های کشاورزی در گلستان اظهار کرد: آینده بخش کشاورزی استان در گرو تقویت دامپروری، توسعه کشت‌های

مهین نورافروز / بازار کسب و کار  
علوفه دامی یکی از نیازهای روزمره دامدارن محسوب می‌شود که در چند دهه اخیر به دلیل از بین رفتن مراتع و تبدلی برخی از این زمین‌ها به زراعت کشت‌های دیم، وضعیت خوراک دامداری‌های سبک و سنگین با مشکلات زیادی از جمله چند برابر شدن قیمت نهاده‌ها و کمبودها را در پی داشته و موجب کاهش چشمگیر دامداری‌ها شده است.

بازار کسب و کار - سرویس اقتصادی: علوفه دامی یکی از نیازهای روزمره دامدارن محسوب می‌شود که در چند دهه اخیر به دلیل از بین رفتن مراتع و تبدلی برخی از این زمین‌ها به زراعت کشت‌های دیم، وضعیت خوراک دامداری‌های سبک و سنگین با مشکلات زیادی از جمله چند برابر شدن قیمت نهاده‌ها و کمبودها را در پی داشته و موجب کاهش چشمگیر دامداری‌ها شده است.

در مناطق خشک و نیمه خشک کشور، افزایش جمعیت، تغییر اقلیم، استفاده بیش از حد از منابع آبی و از تبدلی مراتع به زمین‌های زراعی توازن اکولوژیکی را بر هم زده است.

با توجه به اینکه در بسیاری از مناطق کشور منابع آبی شور هستند و زمین‌های لب شور نیز زراعتی در آنها انجام نمی‌شود لذا موجب شده تا این اراضی سال‌ها بلااستفاده باقی بماند و این در حالی است که بسیاری از کشورهای همجوار ایران که خشک و دارای زمین‌های شور هستند توانسته‌اند با استفاده از توان علمی و تکنولوژی این زمین‌ها را به اراضی مستعد برای پرورش انواع گیاهان و صیفی‌جات تبدیل کنند.

از سوی دیگر از بین رفتن پوشش‌های گیاهی در مناطق خشک و نیمه خشک موجب افزایش تأثیرات ناخوشایند بیابان‌زایی شده که در سال‌های اخیر پدیده ریزگردها را به همراه داشته است.

ازکل سطح مراتع استان گلستان حدود ۶۰۰۰۰ هکتار، تقریباً ۶ درصد آن جزو مراتع شور و قلیایی است که برای دامداران روستاهای منطقه از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است، اما متأسفانه در سال‌های اخیر بیشتر اراضی مرتعی به اراضی زراعی تبدیل شده است، به طوری که پوشش گیاهی و غنای گونه‌ای به سطح ناچیزی از مراتع باقیمانده محدود شده است.

استفاده بهینه از اراضی لب شور امروز به یکی از مباحث مهم برای تولید محصولات دامی مقاوم با شوری تبدیل شده است که اگر چه سال‌ها بر روی آن مطالعات انجام شده اما عملاً اقدام جدی برای تولید علوفه دامی صورت نگرفته و از سوی دیگر فقدان خرید از کشاورز نیز موجب شد تا تعدادی از کشاورزان که در سال‌های اخیر اقدام به کاشت علوفه‌های مقاوم با شوری کرده بودند نیز از این زراعت خارج شوند.

از سوی دیگر افزایش قیمت نهاده‌های دامی پس از حذف ارز ترجیحی و سرگردانی دامدارها برای تهیه خوراک موجب شد تا کاشت علوفه‌های دامی در زمین‌های لب شور مورد توجه جدی بخش خصوصی قرار بگیرد.

کارشناسان اقتصاد کشاورزی معتقدند با حذف ارز ترجیحی، تولید علوفه و خوراک دام در کشور اقتصادی‌تر شده و در نتیجه، با مدیریت و برنامه ریزی صحیح، ظرفیت‌های بالقوه مراتع مورد توجه و بهره‌برداری بهینه قرار می‌گیرد.

علی نصیریان، کارشناس اقتصاد کشاورزی با اشاره به افزایش قیمت نهاده‌های دامی پس از حذف ارز ترجیحی واردات، تصریح کرد: این وضعیت فرصت مناسبی برای توجه بیشتر به سایر ظرفیت‌های تأمین خوراک دام و طیور است و با برنامه ریزی و مدیریت صحیح می‌توان بهره‌برداری از مراتع را به عنوان یک منبع مهم علوفه با روش‌های سازگار با طبیعت مورد توجه قرار داد.

وی با بیان اینکه بهره‌برداری از مراتع برای تأمین علوفه دام، با بکارگیری روش‌های مناسب، هم به سود مراتع و هم به سود دامدار است، افزود: رها سازی مراتع، آنهم در شرایط خشکسالی و کم بارشی ناشی از تغییرات اقلیمی در کنار تداوم تخلیفات مانند زمین خاوری، چرای بی‌رویه یا قاچاق چوب به هیچ وجه کمکی به مراتع و پوشش گیاهی آن نمی‌کند و لازم است از شرایط جدید به بهترین شکل به سود مراتع و دامداران استفاده شود.

# باید و نبایدهای روزه داری برای بیماران دیابتی



می توانند روزه بگیرند. حتی این کار برای آنها فوایدی نیز به دنبال دارد. روزه داری برای این افراد می تواند به بهبود حساسیت سلول ها به انسولین کمک کند. این امر می تواند در کنترل قند خون و پیشگیری از پیشرفت دیابت نوع ۲ موثر باشد.

## روزه برای دیابت نوع ۱

افراد دیابتی به خصوص مبتلایان به دیابت نوع ۱ در ماه رمضان باید بدانند که با روزه در معرض افزایش خطر کتواسیدوز دیابتی (عوارض حاد دیابت) هستند. به خصوص آنهایی که قبل از ماه رمضان قندشان به شدت بالا بوده است. چون دوز انسولین با کم شدن مقدار غذا در طول ماه رمضان پایین می آید.

## روزه برای دیابت نوع ۲

افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ اغلب با روزه گرفتن دچار افت قند خون می شوند، اما با شدتی کمتر از بیماران مبتلا به دیابت نوع ۱. متخصصان توصیه می کنند افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ که تصمیم به روزه گرفتن دارند، باید آموزش ببینند.

به طور کلی افرادی که قند خونشان به خوبی کنترل می شود، نسبت به افرادی که نوسانات قند خون دارند، ریسک کمتری دارند. بنابراین توصیه می شود که پیش از گرفتن روزه با متخصص یا پزشک خود مشورت کنید.

## روزه برای دیابت بارداری

روزه داری برای زنان مبتلا به دیابت بارداری، به دلیل خطرات احتمالی برای مادر و جنین، به طور کلی توصیه نمی شود. دیابت بارداری، نوعی دیابت است که در دوران بارداری ایجاد می شود و می تواند عوارضی مانند

رئیسوی درمورد اهمیت کنترل انسولین خون در طول روزه داری گفت: در طول خواب و ساعات روزه داری، سطح انسولین در پایین ترین حد خود قرار دارد و سلول های بدن در آرامش و بازسازی فعال هستند.

به گفته وی، مصرف ناگهانی غذاهای بسیار شیرین و با شاخص گلیسمیک بالا مانند زولبیا و بامیه بلافاصله پس از افطار، باعث افزایش شدید انسولین می شود که می تواند مقاومت به انسولین، افزایش چربی و بروز چاقی و بیماری های متابولیک را تشدید کند.

## اندازه گیری قند خون قبل افطار

پزشکان می گویند اندازه گیری قند خون قبل افطار، دو ساعت بعد از افطار و قبل از سحر توصیه می شود. افزایش شدید قند خون یا بالا بودن آن قبل سحر می تواند نشانه ممنوعیت روزه داری باشد.

معمولاً داروهای صبح و ظهر هنگام افطار و داروی شب قبل از سحر مصرف می شود؛ اما تنظیم دقیق باید زیر نظر پزشک انجام شود.

مهم ترین خطر روزه داری برای بیماران دیابتی افت شدید قند خون (هیپوگلیسمی) است که با علائمی مانند تعریق، لرزش، سرگیجه، تاری دید و بی حالی همراه بوده و در صورت درمان نشدن می تواند خطرناک باشد. در صورت بروز علائم باید فوراً روزه را افطار کرد.

این افراد باید با مجوز پزشک روزه بگیرند؛ بیماران مصرف کننده انسولین (مگر با نظر پزشک)، افراد دیابتی که سحری نخورده اند، قند خون بالاتر از ۳۵۰ قبل از سحر، مبتلایان به عوارض مزمن دیابت.

## روزه برای پیش دیابتی ها

افراد مبتلا به پیش دیابت (کسانی که قند خون آنها لب مرز است) با رعایت نکات کلیدی و احتیاط جوانب

## پریسا مسعودی / بازار کسب و کار

دیابتی ها در افطار از شیرینی های پرقند پرهیز کرده و وعده های کم قند و متعادل مصرف کنند تا قند خون پایدار بماند.

به گزارش بازار کسب و کار، دیابت (بیماری قند) که امروزه در جوامع جهانی و نیز در کشور ما شیوع زیادی یافته است، جزء موارد ممنوعیت کامل روزه داری نیست بلکه بسته به حالات مختلف و وضعیت بیمار و صلاح دید پزشک، فرد میتواند برای روزه گرفتن یا نگرفتن تصمیم بگیرد.

به طور کلی می توان گفت که بیماران دیابتی که قند خونشان به خوبی تحت کنترل است و مبتلا به بیماری های دیگر نیستند و به عبارت دیگر دیابت موجب صدمه به کلیه ها، چشمها، قلب و دیگر اعضایشان نشده است و نیز بیماری آنی که انسولین مصرف نمیکنند می توانند روزه بگیرند.

آنچه که باید بیماران دیابتی به آن توجه داشته باشند این است که روزه داری را نباید معادل رژیم غذایی برای کاهش قند دانست و ضرورت دارد که بیماران دیابتی اصول صحیح روزه داری و رژیم دائم خود را در این ماه رعایت نمایند. آنها نباید کالری دریافتی خود را در این ماه افزایش دهند و همچنین باید مصرف قندها و مواد شیرین مثل زولبیا و بامیه را محدود نمایند.

پزشکان می گویند دیابت به طور کامل مانع روزه داری نیست و امکان روزه گرفتن به وضعیت بیمار و نظر پزشک بستگی دارد: افرادی که قند خون کنترل شده دارند، دچار عوارض کلیوی، چشمی یا قلبی نشده اند و انسولین مصرف نمیکنند، معمولاً می توانند با رعایت اصول پزشکی روزه بگیرند.

## خطر مصرف ناگهانی غذاهای شیرین در افطار

روزه داری جایگزین رژیم درمانی نیست: بیماران باید برنامه غذایی خود را حفظ کرده و از مصرف زیاد شیرینی ها و افزایش کالری به ویژه زولبیا و بامیه پرهیز کنند.

به گفته ریسی معاون بهداشت وزارت بهداشت، دیابتی ها در افطار از شیرینی های پرقند پرهیز کرده و وعده های کم قند و متعادل مصرف کنند تا قند خون پایدار بماند.

افزایش قند خون، افزایش فشار خون، زایمان زودرس و تولد نوزاد با وزن بالا را به همراه داشته باشد.

ساعات طولانی گرسنگی می تواند باعث افت شدید قند خون شود که برای مادر و جنین خطرناک است. علاوه بر این نوسانات قند خون و کم آبی بدن می تواند باعث کاهش رشد جنین شود.

## آیا روزه برای دیابتی ها فوایدی نیز دارد؟

بسیاری از تحقیقات و آزمایشاتی که روی ارتباط دیابت و روزه داری انجام شده، نتایج خوبی داشته اند. اما باید بگوییم این نتایج قطعی نیستند. روزه داری عموماً فواید زیادی برای سلامتی دارد. به طور مثال کاهش التهاب، کمک به کاهش وزن و پایین آوردن سطح کلسترول از فواید روزه داری است.



## (( آگهی مناقصه عمومی ))

شهرداری گرگان در نظر دارد نسبت به مرمت لکه گیری و حفاری آسفالت سطح شهر (با مشخصات بارگذاری شده در سامانه ستاد) با مبلغ برآورد اولیه ۵۴/۸۴۲/۸۸۰/۰۰۰ ریال ( بدون تعدیل ) بر مبنای فهرست بهاء و رسته کاری اشخاص حقیقی یا حقوقی دارای صلاحیت از محل کد پروژه ۶۰۵۱۰۱ بودجه عمرانی شهرداری از طریق مناقصه عمومی اقدام نماید ، لذا افراد و شرکت های واجد شرایط می توانند از تاریخ ۱۴۰۴/۱۲/۰۴ لغایت مورخه ۱۴۰۴/۱۲/۲۵ به سامانه ستاد آدرس اینترنتی [www.setadiran.ir](http://www.setadiran.ir) مراجعه نمایند. شناسه آگهی ۲۱۳۵۷۵۲

مجید طاهری  
شهردار گرگان



## (( آگهی مناقصه عمومی ))

شهرداری گرگان در نظر دارد نسبت به تهیه و اجرای پمپ های آبرسانی به سایت شهر بازی هزارپیچ گرگان و تعمیر و رنگ آمیزی مخازن (با مشخصات بارگذاری شده در سامانه ستاد) با مبلغ برآورد اولیه ۵۶/۶۵۴/۳۵۰/۰۰۰ ریال ( بدون تعدیل ) بر مبنای فهرست بهاء و رسته کاری دارای رتبه تأسیسات از محل کد پروژه ۶۰۵۱۰۱ بودجه عمرانی شهرداری از طریق مناقصه عمومی اقدام نماید ، لذا افراد و شرکت های واجد شرایط می توانند از تاریخ ۱۴۰۴/۱۲/۰۴ لغایت مورخه ۱۴۰۴/۱۲/۲۵ به سامانه ستاد آدرس اینترنتی [www.setadiran.ir](http://www.setadiran.ir) مراجعه نمایند. شناسه آگهی ۲۱۳۵۷۴۴

مجید طاهری  
شهردار گرگان



## « آگهی مزایده عمومی »

شهرداری گرگان با استناد به ماده ۳۰ آئین نامه معاملات شهرداری ها در نظر دارد نسبت به اجاره مجموعه پذیرایی محور گردشگری ناهارخوران (رستوران درباری) به مدت ۱ سال شمسی برابر گزارش کارشناس رسمی دادگستری از طریق مزایده عمومی اقدام نماید. لذا متقاضیان می توانند از تاریخ ۱۴۰۴/۱۲/۰۴ لغایت پایان وقت اداری مورخ ۱۴۰۴/۱۲/۲۵ به سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به نشانی [WWW.Setadiran.ir](http://WWW.Setadiran.ir) مراجعه نمایند.

تلفن تماس امور قراردادها : ۰۱۷۳۲۲۴۰۷۵۲ اداره املاک : ۰۱۷۳۲۲۴۳۸۸۰  
شناسه آگهی ۲۱۳۵۷۶۶

مجید طاهری  
شهردار گرگان



## (( آگهی مناقصه عمومی ))

شهرداری گرگان در نظر دارد نسبت به خرید لوازم تأسیسات مکانیکی و برقی آبنمای موزیکال شهر بازی هزارپیچ (با مشخصات بارگذاری شده در سامانه ستاد) با مبلغ برآورد اولیه ۱۰۱/۴۰۰/۵۵۰/۰۰۰ ریال ( بدون تعدیل ) بر مبنای فهرست بهاء و رسته کاری تأسیسات از محل کد پروژه ۶۰۵۱۰۱ بودجه عمرانی شهرداری از طریق مناقصه عمومی اقدام نماید، لذا افراد و شرکت های واجد شرایط می توانند از تاریخ ۱۴۰۴/۱۲/۰۴ لغایت مورخه ۱۴۰۴/۱۲/۲۵ به سامانه ستاد آدرس اینترنتی [www.setadiran.ir](http://www.setadiran.ir) مراجعه نمایند. شناسه آگهی ۲۱۳۵۷۴۸

مجید طاهری  
شهردار گرگان





**صاحب امتیاز:** سکیته جعفر نوید؛ **مدیرمسئول:** حمیدرضا محمدیاری  
**تولیدمحتوا:** موسسه مطبوعاتی مروارید بازار کسب و کار پارس؛ زیر نظر شورای سردبیری؛  
ایران، گلستان، گرگان، خیابان ولیعصر، نبش عدالت ۴۷، مجتمع ۵۰۱ طبقه سوم، واحد ۶  
تلفن: ۰۱۷-۳۲۶۸۸۲۱۴ \* ۰۲۱۹۱۰۱۲۵۳ \* ۰۳۵۱۹۹۳۳۳

چاپخانه: تکتم

روزنامه بازار کسب و کار تنها یک روزنامه نیست



www.bazarkasbkaronline.ir



www.bkkgir.ir



bazarkasbokar



bazarkasbkaronline@gmail.com

مخاطب محترم

درج اخبار، دیدگاه‌ها و گزارش‌ها در این روزنامه تنها به منظور اطلاع رسانی صورت گرفته، به معنی تأیید آنها از سوی روزنامه بازار کسب و کار پارس نیست.

## مدیر کل فنی و حرفه‌ای گلستان؛

# ایران ماهر در گلستان / تکمیل زنجیره مهارت تا بازار



شوند به این معنا که نیاز بازار مبنای تدوین سرفصل‌ها قرار گیرد و فروشگاه ایران ماهر می‌تواند بازخورد مستقیم مشتریان را به مراکز آموزشی منتقل کرده و موجب اصلاح و به‌روزرسانی دوره‌های مهارتی شود.

او ادامه داد: ایجاد بسترهای مجازی فروش نیز در دستور کار قرار دارد زیرا اقتصاد دیجیتال فرصت‌های گسترده‌ای برای تولیدکنندگان خرد فراهم کرده است و ترکیب فروش حضوری و آنلاین می‌تواند دامنه بازار محصولات مهارت‌آموزان را از سطح استان فراتر برده و امکان رقابت در سطح ملی را مهیا سازد.

کرایلو با اشاره به ضرورت هم‌افزایی دستگاه‌های اجرایی گفت: موفقیت این طرح نیازمند همکاری نهادهای حمایتی فرهنگی و اقتصادی است تا از مرحله استانداردسازی محصولات تا تسهیل مجوزها و حمایت‌های بازاریابی یک شبکه پشتیبان منسجم برای مهارت‌آموزان شکل گیرد.

وی افتتاح فروشگاه ایران ماهر در گلستان را بخشی از یک برنامه ملی دانست و اظهار کرد: این افتتاحیه به صورت همزمان در سطح کشور و با حضور وزیر تعاون کار و رفاه اجتماعی برگزار شد که نشان‌دهنده عزم ملی برای تقویت اقتصاد مهارت‌بنیان و حمایت از تولیدات خرد خانگی است.

مدیرکل آموزش فنی و حرفه‌ای گلستان تصریح کرد: اشتغال پایدار صرفاً با پرداخت تسهیلات مالی ایجاد نمی‌شود بلکه نیازمند مهارت تخصصی بازار فروش و پیگیری مستمر است و فروشگاه ایران ماهر با اتصال این سه مؤلفه ریسک شکست کسب‌وکارهای نوپا را کاهش می‌دهد.

او افزود: یکی از مزایای این مدل کاهش هزینه‌های بازاریابی برای تولیدکنندگان خرد است زیرا بسیاری از مهارت‌آموزان توان مالی تبلیغات گسترده ندارند و تمرکز عرضه محصولات در قالب یک برند مشترک می‌تواند قدرت چانه‌زنی آنان را افزایش داده و اعتماد مشتریان را جلب کند.

کرایلو تأکید کرد: آموزش‌های فنی و حرفه‌ای باید به سمت مهارت‌های درآمدزا هدایت شوند یعنی مهارت‌هایی که زنجیره ارزش مشخص دارند و امکان تبدیل سریع به محصول یا خدمت قابل فروش را فراهم می‌کنند و فروشگاه ایران ماهر این فرآیند تبدیل مهارت به درآمد را تسهیل می‌کند.

وی بیان کرد: این فروشگاه می‌تواند به شکل‌گیری شبکه‌ای از تولیدکنندگان خرد در استان منجر شود که به مرور زمان به یک خوشه اقتصادی تبدیل خواهند شد و چنین خوشه‌هایی در توسعه منطقه‌ای نقش کلیدی دارند و موجب گردش سرمایه در داخل استان می‌شوند.

مدیرکل آموزش فنی و حرفه‌ای گلستان خاطرنشان کرد: توسعه فروشگاه‌های ایران ماهر در سایر شهرستان‌های استان نیز در دستور کار قرار دارد تا فرصت‌های برابر برای همه مهارت‌آموزان فراهم شود و عدالت اقتصادی در توزیع بسترهای فروش

### نازیلا رضائی / بازار کسب و کار

با افتتاح نخستین فروشگاه محصولات خانگی ایران ماهر در استان گلستان، حلقه اتصال میان آموزش‌های فنی و حرفه‌ای و بازار واقعی فروش تکمیل شد؛ اقدامی که می‌تواند به الگویی مؤثر در تحقق اقتصاد مردم‌محور، تقویت مشاغل خانگی و تثبیت اشتغال پایدار در استان تبدیل شود.

مدیرکل آموزش فنی و حرفه‌ای استان گلستان، موضوع افتتاح نخستین فروشگاه محصولات خانگی ایران ماهر در شهر را از منظر مهارت‌آموزی و اقتصاد مردم‌محور بررسی کردیم و این اقدام را یک تحول ساختاری در سیاست‌های مهارتی استان دانست که آموزش را از چارچوب کلاس‌های صرف خارج کرده و آن را به بستر واقعی کسب درآمد و کارآفرینی متصل می‌سازد.

حمزه کرایلو در گفتگو با خبرنگار بازار کسب و کار با اشاره به ضرورت تکمیل زنجیره مهارت تا بازار اظهار کرد: که سال‌ها یکی از دغدغه‌های اصلی مهارت‌آموزان نبود بستر مطمئن فروش بوده است و بسیاری از هنرجویان پس از پایان دوره‌های آموزشی با چالش ورود به بازار مواجه می‌شدند که همین مسئله انگیزه ادامه فعالیت اقتصادی را کاهش می‌داد و راه‌اندازی فروشگاه ایران ماهر برای رفع همین خلأ طراحی شده است.

وی تأکید کرد: در رویکرد جدید آموزش‌های فنی و حرفه‌ای صرف انتقال دانش فنی مدنظر نیست بلکه ایجاد قابلیت اقتصادی و درآمدزایی پایدار برای خانواده‌ها هدف‌گذاری شده است و این نگاه با مفهوم اقتصاد مردم‌محور همخوانی دارد زیرا بر توان تولید خرد مشاغل خانگی و مشارکت فعال خانواده‌ها در چرخه تولید ثروت تکیه می‌کند.

مدیرکل آموزش فنی و حرفه‌ای گلستان افزود: که طرح «کارافن» با همین فلسفه شکل گرفته و تلاش می‌کند مهارت‌آموزان را از سطح کارجویان صرف به کارآفرینان خرد ارتقا دهد و حلقه‌های مفقوده میان آموزش تولید بسته‌بندی بازاریابی و فروش را به هم متصل کند که فروشگاه ایران ماهر یکی از ابزارهای اجرایی این راهبرد محسوب می‌شود.

او توضیح داد: این فروشگاه صرفاً یک فضای فیزیکی عرضه کالا نیست بلکه یک مدل حمایتی برای تقویت برند مهارت‌آموزان به شمار می‌رود که در آن کیفیت آموزش و کیفیت محصول به صورت همزمان مورد توجه قرار می‌گیرد و اعتماد بازار نسبت به تولیدات خانگی مهارت‌محور افزایش می‌یابد.

کرایلو با اشاره به ظرفیت‌های بومی استان گلستان تصریح کرد: که تنوع مهارت‌ها در این استان بسیار گسترده است و از صنایع دستی و پوشاک تا صنایع غذایی خدمات فنی و تولیدات خلاق را شامل می‌شود که در صورت اتصال نظام‌مند به بازار می‌تواند اشتغال قابل توجهی ایجاد کرده و سهم اقتصاد محلی را افزایش دهد.

وی افزود: اقتصاد مردم‌محور زمانی تحقق می‌یابد که خانواده‌ها به بازیگران فعال عرصه تولید تبدیل شوند و بخش قابل توجهی از مهارت‌آموزان استان را بانوان تشکیل می‌دهند که ایجاد بازار فروش برای تولیدات خانگی آنان نه تنها به تقویت بنیان اقتصادی خانواده کمک می‌کند بلکه آثار اجتماعی مثبتی نیز به همراه دارد.

مدیرکل آموزش فنی و حرفه‌ای استان تأکید کرد: در سیاست‌های جدید آموزش‌ها باید تقاضا محور طراحی

به الگویی برای سایر استان‌های کشور تبدیل شود.

تقویت گردد.

در مدل‌های نوین توسعه اقتصادی مهارت به عنوان سرمایه اصلی شناخته می‌شود و نه صرفاً مدرک تحصیلی و اگر مهارت‌آموزی به نیاز واقعی بازار متصل نشود خروجی آن انباشت نیروی نیمه‌فعال خواهد بود و اقتصاد مهارت‌محور زمانی شکل می‌گیرد که آموزش بر اساس تقاضای مصرف‌کننده طراحی شود و پیوند ساختاری میان مراکز آموزشی و شبکه فروش شرط اصلی خلق ارزش افزوده پایدار است.

یکی از چالش‌های اساسی در اقتصاد خرد کوچک ماندن مقیاس تولید است که سودآوری را محدود می‌کند و مهارت‌آموزی هدفمند می‌تواند با ایجاد خوشه‌های تولیدی مقیاس اقتصادی را بهبود دهد و جمعیت تولیدکنندگان هم‌مهارت در قالب برند مشترک قدرت رقابت را افزایش می‌دهد و این رویکرد موجب کاهش هزینه‌های سربار و افزایش بهره‌وری در سطح خانوار می‌شود.

در اقتصاد مردم‌محور مهارت باید به جریان نقدینگی منظم برای خانواده تبدیل شود و این امر مستلزم آموزش مکمل در حوزه بازاریابی قیمت‌گذاری و مدیریت مالی است و بدون سواد کسب‌وکار حتی بهترین مهارت‌های فنی نیز به درآمد پایدار نمی‌رسند و بنابراین توسعه مهارت باید همزمان فنی و کارآفرینانه طراحی شود.

نکته اساسی دیگر سنجش اثر مهارت‌آموزی بر شاخص‌های اقتصادی استان است و افزایش نرخ اشتغال رشد تولیدات خرد و کاهش وابستگی به مشاغل دولتی باید قابل اندازه‌گیری باشد و اگر مهارت به تولید ثروت منجر نشود چرخه آموزش ناقص باقی می‌ماند و اقتصاد مهارت‌محور زمانی موفق است که خروجی آن در سفره مردم قابل لمس باشد.

او گفت: یکی از اهداف مهم طرح «کارافن» تقویت روحیه خودباوری در میان مهارت‌آموزان است زیرا زمانی که محصول یک هنرجو در بازار واقعی عرضه می‌شود و بازخورد مثبت مشتریان را دریافت می‌کند انگیزه او برای ادامه مسیر کارآفرینی و توسعه کسب‌وکار افزایش می‌یابد.

کرایلو افزود: فروشگاه ایران ماهر می‌تواند به ارتقای استانداردهای تولید کمک کند زیرا محصولات عرضه‌شده باید از معیارهای مشخص کیفی برخوردار باشند و این الزام موجب افزایش سطح مهارت عملی بهبود بسته‌بندی و تقویت رقابت‌پذیری تولیدات خانگی خواهد شد.

وی با اشاره به اهمیت برندینگ در اقتصاد امروز اظهار کرد: نام ایران ماهر می‌تواند به یک نشان اعتماد در بازار تبدیل شود که پشتوانه آن نظام آموزشی رسمی کشور است و همین مزیت رقابتی جایگاه تولیدکنندگان خرد را در میان مشتریان تثبیت می‌کند.

مدیرکل آموزش فنی و حرفه‌ای استان تأکید کرد: اقتصاد آینده مبتنی بر مهارت است و کشورهایی موفق خواهند بود که نیروی انسانی ماهر تربیت کرده و این مهارت را به ارزش افزوده اقتصادی تبدیل کنند و فروشگاه ایران ماهر نمونه‌ای عملی از این رویکرد در سطح استان گلستان است.

او در پایان گفت: راه‌اندازی این فروشگاه آغاز یک مسیر تحولی در نظام مهارت‌آموزی استان است و تکمیل زنجیره آموزش تا بازار نیازمند استمرار ارزیابی و توسعه زیرساخت‌های فروش فیزیکی و مجازی خواهد بود اما تجربه نخستین گام در گلستان امیدبخش است و می‌تواند