

بهانه کمبود مصالح برای افزایش قیمت مسکن پذیرفتنی نیست

نائب رئیس کمیسیون عمران مجلس، با انتقاد از افزایش نجومی قیمت مسکن در تهران طی سه ماه اخیر، گفت: توجیه‌هایی مبنی بر تأثیر حمله به کارخانه‌های فولاد بر قیمت مصالح ساختمانی بهانه‌ای بیش نیست. چراکه سهم مصالح ساختمانی در قیمت تمام‌شده مسکن پایتخت تنها حدود ۱۰ درصد است. **به گزارش بازار کسب و کار**، محمد منان رئیسی، با اشاره به افزایش قیمت‌های مسکن در کشور، گفت: وضعیت مسکن در بازه‌ای حدود سه ماهه از پیش از شروع جنگ رمضان تا امروز دچار تحول عجیبی شده است. در برخی از مناطق شهر تهران، قیمت مسکن در این مدت کمتر از سه ماه، تقریباً تا ۲ برابر افزایش یافته است.

ادامه صفحه ۴...

با شروع برداشت سیب زمینی گلستان؛

کشاورزان گرفتار در برزخ تصمیمات دیر هنگام /از ممنوعیت صادرات تا فقدان مراکز نگهداری

صفحه ۲



دستان خالی رسانه‌های خصوصی در روزهای جنگ؛ خط مقدم مقاومت در برابر دشمن

گرانی و کمبود کود در بازار / توقف واردات در ۳ ماه اخیر

رئیس انجمن واردکنندگان سم و کود ایران؛

دعوت به همکاری

موسسه مطبوعاتی بازار کسب و کار

از افراد جویای کار دعوت می‌نماید

قابل توجه خانمهای دارای شرایط سنی ۲۴الی ۳۵

سال

مدرک تحصیلی مورد نیاز

کارشناسی

جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره

۰۹۳۵۱۹۹۳۳۳۲ تماس بگیرید.

چگونه هدفمند تبلیغات کنیم

خوب انتخاب کنید

خوب دیده شوید

موسسه مطبوعاتی بازار کسب و کار

شماره های تماس با ما

۰۹۳۵ - ۱۹۹ - ۳۳۳۲

خواب، تغذیه، آرامش؛ سه ضلع مؤثر عضله‌سازی

»

بسیاری از ما تصور می‌کنیم برای عضله‌سازی فقط کافی است وزنه بزنیم و ورزش کنیم اما واقعیت چیز دیگری است. عوامل متعددی مثل تغذیه، خواب،مدیریت استرس، آرامش ذهن و عادت‌های روزمره نقش مهمی در رشد عضلات دارند.

بسیاری از افراد با انگیزه فراوان به باشگاه می‌روند و تمرینات ورزشی انجام می‌دهند تا عضلات قوی‌تر و خوش‌فرم‌تری داشته باشند اما همیشه نتیجه مطابق انتظار پیش نمی‌رود و با وجود صرف زمان و انرژی زیاد، تغییر محسوسی دیده نمی‌شود. این موضوع یک سؤال مهم ایجاد می‌کند؛ چرا بعضی‌ها با وجود ورزش کردن، عضله نمی‌سازند؟ واقعیت این است که عضله‌سازی فقط به تمرین وابسته نیست و تغذیه، استراحت و سبک زندگی نیز نقش بسیار مهمی در این روند دارند. اگر یکی از این بخش‌ها به درستی رعایت نشود، فرآیند عضله‌سازی کند یا متوقف می‌شود.

تغذیه ناکافی؛ وقتی مواد اولیه به عضله نمی‌رسد

یکی از مهم‌ترین دلایل عدم عضله‌سازی، کمبود پروتئین و کالری در رژیم غذایی است. عضله برای ساخته‌شدن به مواد اولیه نیاز دارد و این مواد از طریق غذا به بدن می‌رسند. وقتی پروتئین کافی مصرف نشود، بدن توانایی لازم برای ترمیم و ساخت عضله جدید را ندارد. از طرف دیگر، افرادی که همزمان با ورزش، رژیم‌های بسیار کم‌کالری می‌گیرند، معمولاً بیشتر در معرض تحلیل عضله قرار می‌گیرند، زیرا بدن در شرایط کمبود انرژی ترجیح می‌دهد منابع خود را حفظ کند و این موضوع به زیان رشد عضلات خواهد بود.

تمرین بیش‌ازحد یا کم‌تحركی؛ دو سر یک اشتباه

تمرینات نامناسب یا بیش‌ازحد نیز یکی دیگر از موانع بزرگ عضله‌سازی است. برخی تصور می‌کنند هرچه مدت بیشتری تمرین کنند، نتیجه بهتری می‌گیرند اما تمرین بیش‌ازحد بدن را خسته می‌کند و فرصت کافی برای ریکاوری باقی نمی‌گذارد. در مقابل، تمرین خیلی سبک هم اثر چندانی ندارد و عضلات را به اندازه کافی تحریک نمی‌کند. بنابراین عضله‌سازی زمانی اتفاق می‌افتد که تمرینات منظم، اصولی و متعادل باشند و بدن بین جلسات ورزشی زمان کافی برای استراحت داشته باشد.

خواب؛ زمانی که عضلات واقعاً رشد می‌کنند

خواب کافی نیز نقش کلیدی در این روند دارد. بسیاری از افراد تصور می‌کنند عضلات در هنگام تمرین رشد می‌کنند اما واقعیت این است که بخش عمده ترمیم و ساخت عضله در زمان خواب اتفاق می‌افتد. وقتی خواب شبانه کمتر از ۶ تا هفت ساعت باشد، بدن فرصت بازسازی خود را از دست می‌دهد و روند رشد عضله کند می‌شود. کیفیت خواب نیز به اندازه کمیت آن اهمیت دارد.

استرس؛ دشمن خاموش عضله‌سازی

عامل دیگری که کمتر به آن توجه می‌شود، استرس روزمره است. استرس طولانی‌مدت باعث افزایش سطح هورمونی می‌شود که در صورت بالا ماندن، به عضلات آسیب می‌زند و حتی باعث کاهش توده عضلانی می‌شود. افرادی که درگیر فشارهای ذهنی و روحی هستند، معمولاً سخت‌تر عضله‌سازی می‌کنند؛ حتی اگر تمرین و تغذیه مناسبی داشته باشند.

نقش ویتامین‌ها و مواد معدنی در رشد عضله

کمبود ویتامین‌ها و مواد معدنی هم مانع دیگری برای رشد عضلات است. بدن برای عملکرد صحیح به مواد ریزمغذی مانند ویتامین D، آهن، منیزیم و ویتامین‌های گروه B نیاز دارد. این مواد در تولید انرژی، ترمیم بافت‌ها و عملکرد عضلات نقش مستقیم دارند. وقتی تغذیه یکنواخت و کم‌کیفیت باشد، طبیعی است که عضله‌سازی هم با مشکل مواجه شود.

کم‌آبی بدن؛ عامل خستگی و افت کارایی

موضوع مهم دیگر کم‌آبی بدن است. بخش عمده‌ای از حجم عضله را آب تشکیل می‌دهد و وقتی بدن دچار کم‌آبی می‌شود، هم عملکرد ورزشی کاهش می‌یابد و هم بدن دیرتر ریکاوری می‌کند. حتی کم‌آبی خفیف هم می‌تواند باعث خستگی زودرس و کاهش توان تمرینی شود. بنابراین نوشیدن آب در طول روز، به‌ویژه هنگام ورزش، اهمیت زیادی دارد. / ایرنا

دادستان گالیکش؛

احیای نیلکوه در مسیر پیگیری های قضایی

۲

حرکت در مسیر اعتدال

۸

در گفتگو با فعال اقتصادی عنوان شد؛

تولید در شیب بی حمایتی / سیاهدانه گلستان در مسیر تجاری سازی

۵

سکینه جافرنوده

یادداشت

چراففر و بیکاری یکی از عوامل افزایش جرائم خشن است؟

فقر و بیکاری می‌توانند به افزایش جرائم خشن به چند دلیل منجر شوند. اولاً، افراد در شرایط اقتصادی سخت ممکن است به دنبال راه‌های سریع برای تأمین نیازهای اولیه خود باشند و به سمت رفتارهای مجرمانه کشیده شوند. ثانیاً، بیکاری می‌تواند منجر به احساس ناامیدی و یأس در افراد شود که این احساسات می‌تواند به خشونت و پرخاشگری منجر گردد. همچنین، نبود فرصت‌های شغلی و نداشتن درآمد کافی باعث می‌شود افراد به سمت گروه‌های تبهکار جذب شوند که ممکن است در برخی موارد به ارتکاب جرائم خشن منجر شود. در نهایت، فقر و بیکاری می‌توانند به کاهش امید به آینده و تضعیف ارزش‌های اجتماعی منجر شوند که خود عاملی برای افزایش جرائم است.

چگونه می‌توان با افزایش آموزش و اشتغال، جرائم خشن را کاهش داد؟ افزایش آموزش و اشتغال می‌تواند به کاهش جرائم خشن از طریق چندین راهکار مؤثر باشد.

اولاً، آموزش می‌تواند مهارت‌های لازم را به افراد منتقل کند و آن‌ها را آماده ورود به بازار کار کند. افراد با مهارت‌های بیشتر احتمال بیشتری برای یافتن شغل دارند و از این طریق می‌توانند درآمد پایدار و امنیت مالی بیشتری را تجربه کنند.

ثانیاً، برنامه‌های آموزشی می‌توانند به ایجاد آگاهی در مورد عواقب جرائم و راه‌های حل اختلافات به صورت مسالمت‌آمیز کمک کنند. این آگاهی می‌تواند به کاهش تمایل به خشونت منجر شود. ثالثاً، ایجاد فرصت‌های شغلی می‌تواند به کاهش بیکاری کمک کند و افراد را از فعالیت‌های مجرمانه دور نگه دارد. شغل‌های پایدار و با درآمد مناسب می‌توانند انگیزه‌های مثبت برای افراد ایجاد کنند.

در نهایت، برنامه‌های اجتماعی می‌توانند به تقویت پیوندهای اجتماعی و حمایت از افراد در معرض خطر کمک کنند، که این نیز به کاهش جرائم خشن کمک می‌کند.



شروع گزارش

وضعیت نابسامان بازار سیب زمینی در زمان برداشت به دلیل ممنوعیت صادرات آن کشاورزان وخریداران این محصول را با چالش‌های اساسی روبرو کرده است.

بازار کسب و کار – سرویس اقتصادی:

هر ساله هنگام زمان برداشت سیب‌زمینی گلستان ، کشاورزان با چالش فروش محصول بر مبنای قیمت مواجه شده و به رغم آنکه سال گذشته مسئولان در اعتراض کشاورزان نسبت ضررهای کاشت سیب زمینی ، قول پیگیری و تصمیمات جدید در این حوزه را داده بودند اما امسال هم بازار این محصول پرترفدار در زمان برداشت با چالش‌های تکراری روبرو شده است.

فقدان مراکز نگهداری سیب زمین در گلستان و ممنوعیت صادرات ان به دلیل شرایط جنگی و تامین نیاز داخلی موجی از نگرانی را برای کشاورزان و مسئولان استان به دلیل ممنوعیت صادرات سیب زمینی ایجاد کرده است.

تا کنون نیز قبل از زمان برداست این محصول در اردیبهشت، بارها وبارها جلسات متعددی در خصوص جلوگیری از ضررهای کشاورزان برگزار شد اما گویا خروجی مثبتی به نفع کشاورزان نداشته و زور مسئولان گلستان حتی بر ای ۱۰ درصد صادرات این محصول هم نتیجه‌ای در بر نداشته است.

حال ناخوش بازار سیب زمینی

رئیس هیأت‌مدیره انجمن سیب‌زمینی ایران با تأکید بر لزوم هدایت تولیدات مازاد این محصول به سمت صنایع تبدیلی، خواستار ورود سرمایه‌گذاران و حمایت منابع ملی برای اجرای پروژه‌های زیرساختی در استان گلستان شد.

رمضان مقصودلو در نشست هم‌اندیشی بررسی وضعیت تولید و تعیین تکلیف صادرات سیب‌زمینی استان گلستان اظهار کرد: با توجه به تمرکز بخش عمده صنایع مصرف‌کننده سیب‌زمینی در مناطق مرکزی کشور از جمله تهران، ساوه، کرج و آبیک، ضرورت دارد برای جذب تولیدات استان، زیرساخت‌های فرآوری در گلستان ایجاد شود.

وی افزود: سال گذشته با جمع‌بندی انجام‌شده، ایجاد واحدهای صنایع تبدیلی با ظرفیت روزانه ۲۰۰ تا ۳۰۰ تن در دستور کار قرار گرفت و حتی موافقت‌های اولیه نیز اخذ شد، اما این روند به‌دلیل بروز بحران‌های اقتصادی، افزایش نرخ ارز و شرایط ناشی از جنگ‌های اخیر متوقف شد.

مقصودلو با اشاره به افزایش قابل توجه هزینه‌های سرمایه‌گذاری تصریح کرد: برآوردهای اولیه نشان می‌دهد که اجرای این پروژه در شرایط فعلی به حدود ۲۵۰۰ میلیارد تومان سرمایه‌نیاز دارد که تأمین آن از توان کشاورزان خارج است.

وی ادامه داد: استان گلستان ناگزیر است به سمت توسعه صنایع وابسته به کشاورزی حرکت کند؛ همان‌گونه که در گذشته در حوزه گندم و پنبه دارای زیرساخت‌های گسترده بود، اما اکنون بسیاری از این ظرفیت‌ها از بین رفته و کاربری آن‌ها تغییر کرده است.

رئیس هیأت‌مدیره انجمن سیب‌زمینی ایران با بیان اینکه ظرفیت فعلی صنایع تبدیلی سیب‌زمینی در استان بسیار محدود است، گفت: در حال حاضر مجموع ظرفیت سه واحد فعال استان به ۵۰ تن در روز نیز نمی‌رسد که پاسخگوی حجم تولید نیست.

وی تأکید کرد: تحقق این پروژه نیازمند عزم ملی است و باید از طریق جذب سرمایه‌گذار یا استفاده از منابع ملی و استانی پیگیری شود. در این راستا، انجمن آمادگی دارد تأمین مواد اولیه، کشت و حتی فروش محصول را تضمین کند.

مقصودلو همچنین از پیگیری‌های انجام‌شده در سطح ملی خبر داد و افزود: جلساتی با معاونت صنایع برگزار و مقرر شد موضوع از طریق سازمان‌های مرتبط دنبال شود، اما به‌دلیل شرایط خاص کشور، این موضوع در حال حاضر مسکوت مانده است. وی در پایان ابراز امیدواری کرد با حمایت دولت و ورود سرمایه‌گذاران، زمینه ایجاد صنایع تبدیلی و تکمیل زنجیره ارزش سیب‌زمینی در گلستان فراهم شود.

خمیر بازی

برای تقویت مهارت‌های حرکتی ظریف کودک.ه این بازی باعث تقویت عضلات کوچک دست و انگشتان می‌شه. فشار دادن، ورز دادن و شکل دادن خمیر به کودک کمک می‌کنه هیجان‌های خودش رو بهتر تنظیم کنه و برای کاهش تنش، اضطراب و افزایش آرامش می‌تونه موثر باشه.

برای اجرای بهتر بازی، خمیر رو در اختیار کودک قرار بدین و اجازه بدین اول آزادانه اون رو لمس و کشف کنه. کودک می‌تونه خمیر رو ورز بده، گوله، پهن و لوله‌ای کنه یا با قالب‌ها و ابزارهای ساده شکل‌های مختلف بسازه.

برای هدفمندتر کردن بازی هم می‌تونین از کودک بخواین اشکال ساده مثل توپ، مار، یا حیوان مورد علاقهش رو بسازه تا بازی هدفمندتر بشه.



بازار کسب و کار- سرویس اقتصادی

مهین نورافروز

با شروع برداشت سیب زمینی گلستان؛

کشاورزان گرفتار در برزخ تصمیمات دیر هنگام / از ممنوعیت صادرات تا فقدان مراکز نگهداری

سیب‌زمینی ایران و پذیرش مسئولیت توسط رئیس این انجمن، انتظار می‌رود شرایط بهتری برای مدیریت بازار و صادرات فراهم شود.

یوسفی همچنین با اشاره به ظرفیت مناسب بازارهای آسیای میانه افزود: در حال حاضر فرصت مطلوبی برای توسعه صادرات به کشورهای همسایه وجود دارد و باید از این ظرفیت برای جبران بخشی از خسارت‌های کشاورزان استفاده کرد.

وی اعلام کرد: اتاق بازرگانی گرگان آمادگی کامل دارد تا در کنار انجمن‌ها، کشاورزان و صادرکنندگان، زمینه تسریع در صادرات را فراهم کند. در این راستا، هماهنگی‌هایی با استانداری، دستگاه‌های اجرایی و گمرکات انجام شده‌است.

رئیس اتاق بازرگانی گرگان با اشاره به آغاز فصل برداشت سیب‌زمینی در استان خاطرنشان کرد: ضروری است از فرصت زمانی موجود حداکثر استفاده برای صادرات صورت گیرد تا از تکرار مشکلات سال‌های گذشته جلوگیری شود.

وی در پایان با اشاره به افزایش شدید هزینه‌های تولید گفت: با وجود رشد قابل توجه هزینه‌ها، قیمت فعلی سیب‌زمینی در بازار تناسبی با هزینه‌های تولید ندارد و همچنان صرفه اقتصادی مطلوبی برای کشاورزان ایجاد نکرده‌است؛ از این رو حمایت عملی از صادرات می‌تواند به بهبود شرایط این بخش کمک کند.

تاخیر در تصمیم گیرها خسارت به همراه دارد

ابراهیم هزارجریبی رئیس سازمان جهاد کشاورزی گلستان نیز با اشاره به دغدغه چندساله کشاورزان این استان، مدیریت به‌موقع و پیش‌دستانه صادرات را یکی از مهم‌ترین راهکارهای جلوگیری از تکرار بحران‌های گذشته عنوان کرد.

وی با بیان اینکه مسئله صادرات سیب‌زمینی طی سال‌های اخیر به یکی از چالش‌های جدی کشاورزان گلستان تبدیل شده است، گفت: تجربه سال گذشته نشان داد که تأخیر در تصمیم‌گیری‌ها می‌تواند خسارات قابل توجهی به تولیدکنندگان وارد کند، بنابراین باید به‌گونه‌ای برنامه‌ریزی‌شده‌که مشکلات مشابه تکرار نشود.

رئیس سازمان جهاد کشاورزی گلستان با تأکید بر ضرورت توازن در تولید و بازار، افزود: افزایش تولید در صورت مدیریت صحیح، امکان صادرات را فراهم می‌کند، اما در صورت کاهش تولید، جبران کمبود از طریق واردات به‌سادگی امکان‌پذیر نیست و این موضوع می‌تواند بازار داخلی را با مشکل مواجه کند.

ادامه ستون سمت چپ...

ظرفیت‌های صادراتی اشاره کرد و گفت: در حال حاضر بازار مناسبی برای سیب‌زمینی تازه در کشور افغانستان و همچنین کشورهای آسیای میانه وجود دارد که بهره‌برداری از آن مستلزم تصمیم‌گیری سریع و حمایت جدی دستگاه‌های مسئول است.

وی در پایان با اشاره به شرایط اقتصادی استان گلستان خاطرنشان کرد: سیب‌زمینی یکی از محصولات پرهزینه برای کشاورزان استان است و با توجه به فشارهای اقتصادی، تداوم زیان در این بخش می‌تواند تبعات جدی برای تولیدکنندگان به همراه داشته باشد؛ از این‌رو تسریع در تصمیمات و اقدامات حمایتی، ضرورتی اجتناب‌ناپذیر است.

وقفه در زمان صادرات بزرگترین چالش کشاورزان است

رئیس اتاق بازرگانی گرگان با اشاره به زبان‌های سنگین کشاورزان در سال‌های اخیر، خواستار اتخاذ تصمیمات به‌موقع برای تسهیل صادرات این محصول شد.

امیر یوسفی در این نشست اظهار کرد: طی دو تا سه سال گذشته، کشاورزان فعال در حوزه تولید سیب‌زمینی در استان گلستان با خسارت‌های جدی مواجه شده‌اند؛ موضوعی که موجب دلسردی بخشی از تولیدکنندگان شده، هرچند علاقه و سابقه حضور آنان در این حوزه، همچنان انگیزه ادامه کشت را حفظ کرده است.

وی با انتقاد از برخی سیاست‌گذاری‌های گذشته افزود: وقفه در صادرات، به‌ویژه در زمان اوج برداشت، یکی از مهم‌ترین عوامل آسیب به کشاورزان بود. در شرایطی که بخش خصوصی و اتاق بازرگانی پیگیر تداوم صادرات بودند، این وقفه باعث شد بازارهای هدف از دست برود و کشورهای دیگر جایگزین ایران شوند.

یوسفی با توضیح اثرات انباشت محصول در انبارها بر بازار تصریح کرد: عدم مدیریت به‌موقع صادرات موجب شد علاوه بر محصولات تازه برداشت‌شده، ذخایر انباری نیز بر بازار فشار وارد کرده و قیمت‌ها را به زیان کشاورزان کاهش دهد.

رئیس اتاق بازرگانی گرگان با بیان اینکه کشاورزان تأمین‌کنندگان امنیت غذایی کشور هستند، تأکید کرد: تولیدکننده نباید در زمان کشت، نگران تصمیمات پیش‌بینی‌ناپذیر باشد. این بی‌ثباتی، یکی از چالش‌های جدی بخش کشاورزی استان است.

وی با اشاره به پیگیری‌های انجام‌شده از طریق استانداری و ارجاع موضوع به معاون اول رئیس‌جمهور گفت: امسال با ورود انجمن ملی

ادامه گزارش...

تعطل در سیاستگذاری صادراتی ، تهدیدی برای تولید کنندگان

رئیس کمیسیون کشاورزی اتاق بازرگانی گرگان با تأکید بر ضرورت تسریع در تصمیم‌گیری‌های حوزه صادرات، گفت: کندی در ابلاغ مصوبات، موجب از دست رفتن فرصت‌های بازار و انتقال منافع تولیدکنندگان استان به سایر مناطق کشور شده است.

سید هامان هاشمی، اظهار کرد: برگزاری مستمر این نشست‌ها و حضور نمایندگان وزارتخانه، نقش مؤثری در کمک به توسعه استان دارد، اما مسئله اصلی، سرعت در تصمیم‌سازی و اجراست.

نایب رئیس کمیسیون کشاورزی اتاق ایران با اشاره به تجربیات سال‌های گذشته افزود: در دو سال اخیر، پیگیری‌های متعددی از سوی کمیسیون کشاورزی انجام شده، اما در بسیاری موارد، مصوبات زمانی ابلاغ شده‌اند که فصل عرضه سیب‌زمینی گلستان به پایان رسیده و عملاً سود آن نصیب سایر استان‌ها شده است.

هاشمی با بیان اینکه قیمت سیب‌زمینی در ابتدای فصل نقش تعیین‌کننده‌ای در بازار دارد، تصریح کرد: اگر قیمت در آغاز فصل شکسته شود، عملاً امکان جبران آن در ادامه وجود ندارد؛ بنابراین در شرایط فعلی که قیمت‌ها به مرز تهدید رسیده، باید فوری تصمیم‌گیری شود.

وی همچنین به محدودیت ظرفیت صنایع تبدیلی در استان اشاره کرد و گفت: زیرساخت‌های فرآوری در گلستان پاسخگوی حجم تولید نیست و ایجاد این ظرفیت‌ها نیز در کوتاه‌مدت امکان‌پذیر نیست. از سوی دیگر، صنایع تبدیلی در سایر استان‌ها نیز همکاری لازم را ندارند.

رئیس کمیسیون کشاورزی اتاق گرگان در ادامه پیشنهاد داد: استقرار ناظران فنی از سوی سازمان نظام مهندسی کشاورزی در فصل خرید محصولات توسط کارخانجات صنایع تبدیلی می‌تواند از تضییع حقوق کشاورزان جلوگیری کند؛ چراکه این واحدها از حمایت‌های ملی برخوردارند و باید در قبال تولیدکنندگان پاسخگو باشند.

وی با تأکید بر ضرورت حمایت عملی وزارت جهاد کشاورزی از کشاورزان افزود: انتظار می‌رود این وزارتخانه به عنوان متولی، در شرایط حساس کنونی در کنار کشاورزان قرار گیرد و مانع از خرید محصولات با قیمت‌های غیرمنصفانه شود. هاشمی در بخش دیگری از سخنان خود به

برای تقویت مهارت‌های حرکتی ظریف کودک.ه این بازی باعث تقویت عضلات کوچک دست و انگشتان می‌شه. فشار دادن، ورز دادن و شکل دادن خمیر به کودک کمک می‌کنه هیجان‌های خودش رو بهتر تنظیم کنه و برای کاهش تنش، اضطراب و افزایش آرامش می‌تونه موثر باشه.

برای اجرای بهتر بازی، خمیر رو در اختیار کودک قرار بدین و اجازه بدین اول آزادانه اون رو لمس و کشف کنه. کودک می‌تونه خمیر رو ورز بده، گوله، پهن و لوله‌ای کنه یا با قالب‌ها و ابزارهای ساده شکل‌های مختلف بسازه.

برای هدفمندتر کردن بازی هم می‌تونین از کودک بخواین اشکال ساده مثل توپ، مار، یا حیوان مورد علاقهش رو بسازه تا بازی هدفمندتر بشه.

هزارجریبی هشدار داد: در صورت متضرر شدن کشاورزان در سال جاری، احتمال کاهش سطح زیر کشت در سال آینده وجود دارد که این امر می‌تواند در زمان تأمین نیاز کشور، کمبود ایجاد کند.

وی با اشاره به پیگیری‌های انجام‌شده برای آزادسازی صادرات سیب‌زمینی، اظهار کرد: در حال حاضر کلیات صادرات مورد موافقت قرار گرفته و سهمیه‌بندی برای سیب‌زمینی‌های انباری انجام شده‌است، اما ضروری است این روند با سرعت بیشتری تکمیل شود تا از تداخل عرضه محصول جدید با ذخایر قبلی جلوگیری شود.

رئیس سازمان جهاد کشاورزی گلستان پیشنهاد داد: برای جلوگیری از بلاتکلیفی بازار، حداقل سهمیه‌ای مشخص برای صادرات استان در نظر گرفته شود تا فعالان اقتصادی بتوانند با اطمینان بیشتری نسبت به بازاریابی و عقد قراردادهای صادراتی اقدام کنند.

وی همچنین بر نقش صنایع تبدیلی در مدیریت مازاد تولید تأکید کرد و گفت: تقویت و توسعه این صنایع، به‌ویژه در داخل استان، می‌تواند از فشار بر بازار جلوگیری کرده و به جذب محصول مازاد کمک کند. در همین راستا، برگزاری نشست‌های تخصصی با وزارتخانه و بهره‌گیری از ظرفیت صنایع خارج از استان نیز ضروری است.

هزارجریبی با اشاره به تجربه سال گذشته در برخی محصولات، افزود: ورود صنایع و تنظیم بازار در زمان مناسب می‌تواند از نوسانات شدید قیمتی جلوگیری کند و حتی زمینه عرضه مستقیم محصول از سوی کشاورزان را فراهم سازد.

وی در پایان ابراز امیدواری کرد: با اتخاذ تصمیمات به‌موقع و همکاری دستگاه‌های مرتبط، سالی مناسب برای کشاورزان سیب‌زمینی‌کار رقم بخورد و از کاهش تولید در سال‌های آینده جلوگیری شود.

تاکید بر تعیین تکلیف بازار سیب زمینی

محمد فرید سپری، مدیرکل سبزی و صیفی وزارت جهاد کشاورزی، در نشست هم‌اندیشی بررسی وضعیت تولید و تعیین تکلیف صادرات سیب‌زمینی استان گلستان، بر ضرورت مدیریت هوشمند بازار و صادرات این محصول تأکید کرد و گفت: بازار تابع عرضه و تقاضاست و هرگونه افزایش یا کاهش عرضه به‌طور مستقیم بر قیمت‌ها اثر می‌گذارد، بنابراین باید با هماهنگی و برنامه‌ریزی دقیق، بازار صادراتی را به‌گونه‌ای کنترل کنیم که از بروز زیان برای تولیدکنندگان جلوگیری شود.

محمد فرید سپری با بیان اینکه هدف اصلی، جلوگیری از ضرر در زنجیره تولید تا مصرف است، افزود: اگر عرضه بیش از حد باشد، قیمت کاهش می‌یابد و در صورت کمبود عرضه، قیمت‌ها افزایش پیدا می‌کند؛ از این‌رو مدیریت متوازن بازار یک ضرورت اجتناب‌ناپذیر است.

وی با اشاره به پیگیری‌های وزارت جهاد کشاورزی برای تسریع در تصمیم‌گیری‌ها اظهار داشت: جمع‌بندی این نشست به معاونت زراعت منتقل خواهد شد و همچنین در جلسات مشترک با بخش‌های مختلف از جمله بازرگانی داخلی، توسعه صادرات و معاونت بازرگانی، تلاش می‌کنیم تصمیمات سریع و مؤثری برای استان گلستان اتخاذ شود.

مدیرکل سبزی و صیفی وزارت جهاد کشاورزی در ادامه به تفاوت تولید در مناطق مختلف کشور اشاره کرد و گفت: بخشی از تولید تابستانه در استان‌هایی مانند همدان و اصفهان قابلیت نگهداری در سردخانه را ندارد و این موضوع باید در سیاست‌گذاری‌های صادراتی لحاظ شود؛ در حالی که شرایط تولید پاییزه متفاوت است و امکان ذخیره‌سازی بیشتری دارد.

وی از رفع برخی موانع صادراتی خبر داد و افزود: صادرات محصول انباری برای استان‌ها آزاد شده و مشکلات موجود در این زمینه برطرف شده است، و امیدواریم بتوانیم برای استان گلستان نیز تصمیمات مناسبی اتخاذ کنیم.

نه عجله، نه فشار.
وقتی دائم میگیرم :

– زودتر بخون!

– زودتر برو!

– زودتر جواب بده!

داریم بهشون یاد می‌دیم که آرامش = وقت تلف کردن.

آخرش بزرگ میشن و همیشه در حال دویدن و مضطرب بودن...
در حالی که چیزی به اسم آرام زندگی کردن رو بلد نیستن.

خبر

دادستان گالیکش؛

احیای نیلکوه در مسیر پیگیری های قضایی

دادستان گالیکش با تأکید بر اجرای کامل تعهدات زیست‌محیطی کارخانه سیمان گالیکش، اعلام کرد پیگیری‌ها تا احیای کامل محدوده‌های معدنی و اجرای الزامات محیط‌زیستی ادامه خواهد داشت.

به گزارش بازار کسب و کار، عباس احمدی‌زاده در جریان بازدید از کارخانه سیمان گالیکش و محدوده معدن اظهار کرد: عملیات احیای پله ۵۲۰ نیز در مساحت سه هزار و ۵۰۰ مترمربع با کاشت ۲۱۰ اصله نهال بومی به پایان رسیده است و پله ۵۳۰ که سال گذشته پس از تذکرات دادستانی احیا و نهال‌کاری شده بود، اکنون از نظر پوشش گیاهی و رشد نهال‌ها به تأیید کارشناسان رسیده است.

دادستان گالیکش با اشاره به بررسی وضعیت آلایندگی کارخانه افزود: کیسه‌های فیلتر دودکش و سامانه‌های کنترل غبار با حضور کارشناسان محیط زیست ارزیابی شد و مدیران کارخانه موظف شدند در کوتاه‌ترین زمان، سامانه پایش برخط آلایندگی را نصب و راه‌اندازی کنند.

وی افزود: مستندات مربوط به مدیریت پسماند، کنترل گردوغبار و نگهداری تجهیزات فیلتراسیون نیز برای بررسی کارشناسی دریافت شد.

احمدی زاده افزود: بر اساس اعلام نماینده محیط زیست شهرستان، مطابق آخرین سنجش‌های فصلی، میزان آلایندگی خروجی دودکش کارخانه در محدوده مجاز و مطابق استانداردهای زیست‌محیطی قرار دارد.

احمدی‌زاده با تاکید بر این‌که هیچ واحد صنعتی و معدنی حق غفلت از مسئولیت‌های زیست‌محیطی خود را ندارد، افزود: روند احیای نیلکوه و اجرای تعهدات کارخانه تحت نظارت مستمر قرار دارد و در صورت هرگونه تعلل یا تخلف، برخورد قانونی انجام خواهد شد.

گفتنی است، موضوع آلایندگی های زیست محیطی و احیای کامل قسمت های برداشت شده از نیلکوه، یکی از مطالبات‌مردم‌شهرستان‌گالیکش‌است.

بر اساس مصوبه سال گذشته شورای حفظ حقوق بیت‌المال دادگستری گلستان، کارخانه سیمان گالیکش مکلف شده بود علاوه بر اجرای تعهدات زیست‌محیطی، بخش‌هایی از نیلکوه را که در آن برداشت معدنی انجام داده است، زیر نظر کارشناسان محیط زیست و منابع طبیعی استان احیا کند.

وقتایی که ناراحتی و حالت خوب نیست، این کارها رو انجام بده :

اگه احساس تنبلی میکنی : گوشيو بزار کنار.
اگه ناراحتی : ورزش کن
اگه استرس داری : پياده روی کن
اگه بيش از حد فکر میکنی : فکراتو بنويس
اگه عصبانی : به چيز کمدي ببين
اگه احساس بی ارزشی میکنی :
سه تا از چیزایی که در مورد خودت دوست داری رو مرور کن.

بچه‌ها برای رشد، نیاز به زمان دارن

تبیین مبانی حقوقی

و فنی حاکمیت جمهوری اسلامی ایران بر تنگه هرمز



یحيی گلشاهين

فعال رسانه

مغایر با عبور بی‌ضرر وضع و اجرا کند.

یکی از مهم‌ترین مباحث در این زمینه، وضعیت عبور کشتی‌های جنگی از آب‌های سرزمینی است. بسیاری از دولت‌های ساحلی از جمله ایران، عبور چنین شناورهایی را به اطلاع قبلی یا اخذ اجازه از دولت ساحلی منوط می‌دانند. استدلال اصلی در این خصوص آن است که کشتی جنگی نماینده حاکمیت دولت متبوع خود بوده و حضور آن در آب‌های سرزمینی دولت دیگر می‌تواند پیامدهای امنیتی قابل توجهی داشته باشد. از این منظر، الزام به هماهنگی قبلی با دولت ساحلی نه تنها با اصول حقوق بین‌الملل مغایرتی ندارد، بلکه در راستای احترام متقابل به حاکمیت دولت‌ها قابل توجیه است.

در کنار این مباحث، حتی در چارچوب رژیم عبور ترانزیتی نیز حقوق و اختیاراتی برای دولت ساحلی به رسمیت شناخته شده است. بر اساس مواد ۴۲ و ۴۴ کنوانسیون ۱۹۸۲، دولت‌های ساحلی می‌توانند مقرراتی در زمینه ایمنی دریانوردی، حفاظت از محیط زیست و تنظیم عبور و مرور دریایی وضع کنند.

همچنین تعیین مسیرهای تفکیک ترافیک دریایی با هدف جلوگیری از سوانح و ارتقای ایمنی ناوبری از جمله صلاحیت‌های پذیرفته‌شده دولت‌های ساحلی است. بنابراین حتی در تفسیری موسع از رژیم عبور ترانزیتی نیز نقش و مسئولیت دولت ساحلی در مدیریت و نظارت بر این آبراه‌ها نادیده گرفته نمی‌شود.

از منظر حقوق بین‌الملل عمومی، امنیت ملی و تمامیت ارضی دولت‌ها نیز از اصول بنیادینی است که در تفسیر و اجرای قواعد دریایی باید مورد توجه قرار گیرد. در شرایطی که تهدیدات جدی علیه امنیت یک دولت شکل می‌گیرد، حقوق بین‌الملل عرفی اصل «ضرورت» را به‌عنوان یکی از اسباب موجه مسئولیت بین‌المللی به رسمیت شناخته است. این اصل در موارد استثنایی به دولت‌ها اجازه می‌دهد برای دفع خطر جدی علیه منافع اساسی خود، اقدامات موقتی و متناسب اتخاذ کنند.

بر این اساس، جایگاه حقوقی جمهوری اسلامی ایران در تنگه هرمز را باید در چارچوب تلفیقی از دو اصل بنیادین تحلیل کرد: نخست، اصل حاکمیت دولت ساحلی بر آب‌های سرزمینی و دوم، اصل تسهیل کشتیرانی بین‌المللی در تنگه‌های مورد استفاده برای عبور و مرور جهانی.

سیاست حقوقی ایران در این زمینه همواره بر ایجاد توازن میان این دو اصل استوار بوده است؛ به گونه‌ای که ضمن احترام به جریان طبیعی تجارت و انرژی در این آبراه راهبردی، ملاحظات امنیتی و حاکمیتی کشور نیز محفوظ بماند.

در نهایت باید تأکید کرد که تنگه هرمز نه صرفاً یک گذرگاه اقتصادی، بلکه بخشی از ساختار امنیتی و حقوقی منطقه خلیج فارس است. مدیریت پایدار این آبراه مستلزم احترام به حقوق و مسئولیت‌های دولت‌های ساحلی و پرهیز از رویکردهایی است که با نادیده گرفتن اصول بنیادین حقوق بین‌الملل، به دنبال تحمیل تفسیر یکجانبه از رژیم‌های حقوقی دریاها هستند.

از این منظر، موضع حقوقی جمهوری اسلامی ایران در قبال تنگه هرمز، مبتنی بر اصول پذیرفته‌شده حقوق بین‌الملل، قواعد عرفی دریاها و ضرورت حفظ ثبات و امنیت در یکی از حساس‌ترین آبراه‌های جهان قابل ارزیابی است.

مدیرکل فرودگاه‌های گلستان؛

برقراری پروازهای داخلی و خارجی از فرودگاه بین‌المللی گرگان

مدیرکل فرودگاه‌های گلستان از برقراری مجدد پروازهای داخلی و خارجی از فرودگاه بین‌المللی شهدای گرگان خبر داد و گفت: مسیر پروازها از این فرودگاه به تهران، مشهد، شیراز، قزاقستان، زاهدان و استانبول آغاز شده است.

به گزارش بازار کسب و کار؛ علی متانت با اشاره به آغاز برقراری مجدد پروازهای داخلی و خارجی از فرودگاه بین‌المللی شهدای گرگان، اظهار کرد: خوشبختانه و با هماهنگی‌های انجام شده فهرست پروازهای داخلی و خارجی از فرودگاه بین‌المللی شهدای گرگان برای ماه اردیبهشت تهیه شده است و این فرودگاه همانند گذشته آمادگی کامل برای برقراری پروازهای داخلی و خارجی را دارد.

مدیرکل فرودگاه‌های گلستان تصریح کرد: بر اساس هماهنگی‌های انجام شده و همکاری شرکت‌های هواپیمایی، معراج، پارس ایر، کیش ایر، قشم ایر و پویا از فرودگاه بین‌المللی شهدای گرگان پروازهای مختلف به استان‌های دیگر کشور و برخی از کشورهای همسایه انجام می‌شود.

وی ابراز کرد: بر این اساس، از این فرودگاه، هم‌روزه پرواز به تهران و بالعکس انجام خواهد شد و پرواز به مشهد نیز هفته‌ای سه روز برقرار خواهد بود.

وی ادامه داد: پرواز به زاهدان و شیراز و بالعکس هفته‌ای دو روز از فرودگاه بین‌المللی شهدای گرگان برقرار خواهد بود.

متانت گفت: همچنین در حال حاضر برقراری پرواز به قزاقستان و بالعکس به‌صورت هفته‌ای دو روز برقرار شده است و پرواز خارجی به استانبول نیز از این فرودگاه فعال شده است.

وی بیان کرد: مسافران گرامی می‌توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر در خصوص پروازها می‌توانند با شماره ۱۹۹ / ۰۳۰۱۷۳۱۲۲۸۰۱ اطلاعات پرواز فرودگاه بین‌المللی شهدای گرگان تماس حاصل نموده و همچنین جهت تهیه بلیط به آژانس‌های هواپیمایی در سراسر استان و سایت‌های فروش بلیت مراجعه کنند.

مدیرکل فرودگاه‌های گلستان با اشاره به ظرفیت‌های خوب فرودگاه بین‌المللی شهدای گرگان، یادآور شد: با توجه به ظرفیت و امکانات بسیار خوب این فرودگاه، ما آمادگی افزایش پروازهای داخلی و خارجی را بنابه‌درخواست شهروندان گلستانی و مسافران داریم.

با دقت و بدون ایجاد ترس در مورد انواع مواد توضیح دهید و این اصل طلایی را ذکر کنید که اولین بار استفاده، آخرین بار نیست و باعث مصرف دوباره و دوباره و در نهایت اعتیاد می‌شود. باید بیاموزند که درست است مواد لذت بی‌نهایتی به آنها می‌دهد ولی خماری و سختی هم دارد.



ابلاغ رسمی حق مسکن ۳ میلیون تومانی کارگران / پرداخت از فروردین ماه



معاون اول رئیس‌جمهور، مصوبه هیئت وزیران مبنی بر افزایش حق مسکن کارگران به ۳ میلیون تومان در سال ۱۴۰۵ را ابلاغ کرد.

به گزارش سرویس اقتصادی بازار کسب و کار، محمدرضا عارف، مصوبه ۶ اردیبهشت هیأت وزیران در خصوص افزایش حق مسکن کارگران به ماهانه ۳ میلیون تومان در سال ۱۴۰۵ را به وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی ابلاغ کرد.

بنا بر این مصوبه، کارفرما باید مبلغ حق مسکن کارگران مشمول قانون کار را از ابتدای فروردین امسال به ماهی ۳ میلیون تومان افزایش دهند.

پیش از این، رقم حق مسکن کارگران نهمصد هزار تومان بود و بایستی مابه التفاوت فروردین، همراه حقوق اردیبهشت یا حتی پیش از آن، به حساب کارگران واریز شود.

آسیب‌های اجتماعی نوجوانان در فضای مجازی

استفاده غیرقابل کنترل از اینترنت و شبکه‌های اجتماعی می‌تواند منجر به کاهش تمرکز، اختلالات خواب و کاهش کیفیت روابط اجتماعی شود.

نوجوانان ممکن است با تهدیدات و توهین‌ها در فضای مجازی مواجه شوند که می‌تواند به آسیب‌های روانی مانند افسردگی و اضطراب منجر شود.

محتوای نامناسب آنلاین (برخط) می‌تواند تأثیرات منفی بر روان و عواطف نوجوانان داشته باشد.

نوجوانان به دلیل نداشتن تجربه کافی ممکن است در دام کلاهبرداران آنلاین بیفتند و اطلاعات شخصی یا مالی خود را از دست بدهند

رئیس انجمن واردکنندگان سم و کود ایران؛

گرانی و کمبود کود در بازار / توقف واردات در ۳ ماه اخیر

کود در کشور است.

چوب لای چرخ واردکنندگان کود نگذارند

رئیس انجمن واردکنندگان سم و کود ایران گفت: اگر با تدبیری که تشکل‌های مرتبط با کود انجام می‌دادند، واردات کود صورت می‌گرفت و چوب لای چرخ این قضیه نمی‌گذاشتند، این مساله حاد نمی‌شد. به همین دلیل کمبود کود در حال حاضر مشکلی شده که گریبان کشاورزان را گرفته است.

حسین یزدی تأکید کرد: در معاونت زراعت وزارت جهاد کشاورزی، کسی که مسئول این کار بود در چند ماه اخیر ایرادهایی می‌گرفتند که موجب شد واردات بسیاری از کودها متوقف شود و به همین دلیل بسیاری از انواع کودها وارد کشور نشد که البته این شخص نه معاون زراعت وزیر، بلکه کسی است که مسئول این کار را بر عهده دارد.

اعلام آمادگی واردکنندگان برای تامین کود مورد نیاز کشاورزان

رئیس انجمن واردکنندگان سم و کود ایران با اعلام آمادگی برای واردات کود توسط واردکنندگان بخش خصوصی، گفت: اگر در همین لحظه، واردات کود را آزاد کنند ما می‌توانیم از کشورهای شمالی کود مورد نیاز کشاورزان کشور را تامین

رئیس انجمن واردکنندگان سم و کود ایران با اشاره به دلایل گرانی و کمبود کود مورد نیاز کشاورزان در فصل زراعت و آسیب آن به بخش کشاورزی، گفت: یکی از عواملی که بر گرانی کود در داخل دامن زد، جنگ، عدم ثبت سفارش و تخصیص ارز و دشواری واردات آن از چین و هند به این حوزه بود.

به گزارش بازار کسب و کار، سید مهدی حسین‌یزدی، در مورد دلایل افزایش قیمت کود، اظهارکرد: کود و به ویژه کود اوره در تمام دنیا به خاطر آسیب به برخی از پتروشیمی‌ها در جنگ و بسته شدن تنگه هرمز گران شد.

رئیس انجمن واردکنندگان سم و کود ایران ادامه داد: اما یکی از عواملی که بر گرانی کود در داخل دامن زد و هنوز هم این تأثیر ادامه دارد، افزایش هزینه واردات کود به دلیل جنگ، کمبود آن در جهان و دشواری تامین آن از چین و هند، عدم تخصیص ارز و ثبت سفارش است.

وی افزود: از طرفی، قیمت دلار و یورو ظرف یک سال اخیر دو و نیم برابر شده و همین عامل گرانی ۲۰۰ درصدی قیمت

بهانه کمبود مصالح برای افزایش قیمت مسکن پذیرفتنی نیست

بلکه ورق و شمش بوده که ورق و شمش هم در صنعت ساختمان استفاده مستقیم ندارد و به سایر صنایع می‌رود.

نماینده قم در مجلس بیان داشت: بنابراین خللی در تولید محصولات اصلی ساختمانی ایجاد نشده است. من اطلاع دارم که انبارها به وفور پر از میلگرد و تیرآهن است و عملاً این محصولات احتکار شده و به درستی در بازار عرضه نمی‌شود. در مورد سیمان هم به همین ترتیب است. کارخانه‌های سیمان به ندرت آسیب دیده‌اند. ما ده‌ها کارخانه سیمان در کشور داریم و شاید تنها انگشت‌شمار از آنها مورد حمله قرار گرفته‌اند، اما عملاً می‌بینیم قیمت سیمان جهش چند درصدی پیدا کرده است.

وی تأکید کرد که همه اینها بهانه است که به بهانه جنگ و کمبود، قیمت‌ها را افزایش دهند. در حال حاضر نه در سیمان کمبود داریم، نه در میلگرد و نه در تیرآهن. همه اینها به وفور در انبارها موجود است و خط تولیدشان هم متوقف نشده است.

رئیس‌ی در ادامه به بحث میلگرد و تیرآهن اشاره کرد و گفت: بهانه می‌کنند که فولاد اصفهان و فولاد خوزستان را زدند اما مجموع تولید سالانه محصولات فلزی در کشور حدوداً ۲۰ میلیون تن است. از این مقدار، سهم این ۲ کارخانه نهایتاً چیزی حدود ۲۰ درصد از محصولات فلزی بوده که همان‌طور گفتم، بیشتر آن هم مربوط به صنعت ساختمان نبوده، بلکه به سایر صنایع تعلق داشته است.

وی گفت: نزدیک به ۷۰ درصد از تولید محصولات فلزی کشور در بقیه کارخانه‌ها و کارگاه‌های کوچک انجام می‌شود که آنها تقریباً هیچ آسیب جدی ندیده‌اند. بنابراین این کمبودی که الان در بازار ایجاد شده، یک کمبود مصنوعی به نظر می‌رسد و بیشتر ناشی از سفته‌بازی، احتکار و عدم نظارت بر بازار است.

نائب رئیس کمیسیون عمران مجلس اعلام کرد: اینجا باید گفت که ۲ وزارتخانه‌ای که متولی این موضوع هستند، مقصر هستند، اول وزارت صمت (صنعت، معدن و تجارت) به خاطر نظارت بر محصولات فلزی، سیمان و سایر محصولات مؤثر در صنعت ساختمان؛ دوم وزارت راه و شهرسازی به دلیل مسئولیت سیاست‌گذاری در زمینه مسکن و قیمت‌گذاری و مدیریت این حوزه. این ۲ وزارتخانه در این وضعیت مقصرد و باید در قبال این سهل‌انگاری و رهاشدگی بازار پاسخگو باشند. / فارس

توجیه‌هایی مبنی بر تأثیر حمله به کارخانه‌های فولاد بر قیمت مصالح ساختمانی بهانه‌ای بیش نیست. چراکه سهم مصالح ساختمانی در قیمت تمام‌شده مسکن پایتخت تنها حدود ۱۰ درصد است.

به گزارش بازار کسب و کار، محمد منان رئیسی، با اشاره به افزایش قیمت‌های مسکن در کشور، گفت: وضعیت مسکن در بازه‌ای حدود سه ماهه از پیش از شروع جنگ رمضان تا امروز دچار تحول عجیبی شده است. در برخی از مناطق شهر تهران، قیمت مسکن در این مدت کمتر از سه ماه، تقریباً تا ۲ برابر افزایش یافته است.

نائب رئیس کمیسیون عمران مجلس از پیگیری این موضوع خبر داد و پاسخ نهادهای مسئول را اینگونه عنوان کرد: وقتی موضوع را پیگیری می‌کنیم و می‌پرسیم دلیل چیست، بهانه می‌آورند که کارخانه‌های فولاد مورد حمله قرار گرفته و مصالح ساختمانی دچار کمبود شده است؛ می‌گویند قیمت مصالح رفته بالا، به‌همین دلیل مسکن گران شده است.

وی ادامه داد: وقتی موضوع را علمی بررسی می‌کنیم، می‌بینیم این توجیه پذیرفتنی نیست و صرفاً بهانه‌ای بیش نیست. دلیل روشن است، سهم تمام مصالح ساختمانی اعم از میلگرد، تیرآهن، نبشی، سیمان و بقیه موارد، در قیمت تمام‌شده مسکن در شهر تهران فقط حدود ۱۰ درصد است. به عبارت دیگر، ۹۰ درصد قیمت تمام‌شده مسکن در تهران مربوط به قیمت زمین، دستمزد نیروی انسانی (بنا و کارگر)، هزینه‌های عوارض، پروانه ساختمان و سایر موارد است.

رئیس‌ی با بیان اینکه حال آنکه سهم مصالح ساختمانی مجموعاً فقط حدود ۱۰ درصد قیمت تمام‌شده مسکن را تشکیل می‌دهد، افزود: اینکه به بهانه مشکلات ساختمانی، قیمت مسکن در تهران در برخی مناطق تا ۲ برابر گران شود، هیچ منطق اقتصادی ندارد.

نائب رئیس کمیسیون عمران مجلس با بیان اینکه متأسفانه سوءمدیریت زیادی وجود دارد و بازار عملاً رها شده و دولت هیچ نظارتی ندارد، تأکید کرد: کارکنان فولاد و دو، سه کارخانه فولاد (از جمله فولاد اصفهان و فولاد خوزستان) مورد حمله قرار گرفته است. با بررسی‌های صورت گرفته مشخص شد که این کارخانه‌ها اصلاً مأموریتشان تولید محصولات ساختمانی نبوده است. یعنی خروجی فولاد اصفهان اساساً میلگرد و تیرآهن نبوده،



نائب رئیس کمیسیون عمران مجلس، با انتقاد از افزایش نجومی قیمت مسکن در تهران طی سه ماه اخیر، گفت:

رییس جهادکشاورزی گلستان؛

گندم‌های دیر کاشت گلستان در معرض فوز اریوم خوشه

رییس جهاد کشاورزی گلستان با اشاره به ضرورت سمپاشی در مزارع گندم گلستان از مشاهده بیماری فوزاریوم گندم به خاطر افزایش رطوبت ناشی از بارندگی‌های اخیر، در مزارع گندم دیرکاشت این استان خبر داد.

به گزارش بازار کسب و کار؛ ابراهیم هزارجریبی از بروز بیماری در گندم و سیب زمینی بر اثر رطوبت بالا خبر داد و گفت: بارندگی‌ها موجب شده سطح سبز خوبی در محصولات کشاورزی داشته باشیم، اما رطوبت ناشی از این بارش‌ها موجب شده تا بیماری‌هایی در محصولاتی نظیر گندم و سیب زمینی مشاهده شود.

رییس جهاد کشاورزی گلستان افزود: در سیب زمینی شاهد بیماری پادزدگی هستیم و از کشاورزان می‌خواهیم اگر سیب زمینی زودرس دارند با مشورت کارشناسان اقدام به سم پاشی کنند.

وی ادامه داد: در بخش گندم هم شاهد بیماری فوزاریوم خوشه هستیم مخصوصا گندم‌هایی که دیر کاشته شده‌اند و نیاز به سم پاشی دارند.

گفتنی است بیماری فوزاریوم خوشه یکی از مخرب ترین بیماری های گندم و جو، ذرت و بسیاری از غلات است و در مناطقی که رطوبت هوا بالاست نظیر استان‌های شمالی مشاهده می شود.

این بیماری نه تنها به خاطر کاهش میزان محصول بلکه به دلیل کاهش کیفیت و ارزش غذایی آن نیز اهمیت زیادی دارد. قارچ عامل بیماری علاوه بر خسارت به محصول ،مایکوتوکسین هایی تولید می‌کند که خطری جدی برای سلامتی حیوانات و انسان دارد.

این ترکیبات درواقع به عنوان ترکیبات ثانویه تولید می‌شوند که به خودی خود برای گیاه مضر نیست اما درصورتی که توسط انسان یا دام مصرف شود عوارض مختلفی را درپی خواهد داشت که به صورت مزمن و یا طولانی مدت قابل مشاهده است که از مهمترین آن می‌توان ابتلای افراد به انواع سرطان‌ها در اثر مصرف این ترکیبات اشاره کرد.

برای مدیریت بیماری بلایت فوزاریومی خوشه گندم از روش‌های مختلف و تلفیقی می‌توان اقدام نمود که شامل؛ استفاده از ارقام مقاوم، تمیز و بوجاری کردن بذور، ضدعفونی کردن بذرها با قارچکش، مدیریت بقایای گیاهی، تناوب زراعی و کنترل شیمیایی است.

کودک بر اساس غریزه تقلید، شخصیت داشتن را از پدر و مادر یاد می‌گیرد. او بیشتر به چشم هایش اعتماد دارد تا گوش هایش؛ پس هر رفتاری که جلویش نشان دهید، یاد می‌گیرد. اگر شما در برابر اخبار یا زورگویی، منطقی و اهل فکر باشید، او هم ایستادگی به آنچه می‌بیند را یاد می‌گیرد و شخصیت مستقل پیدا می‌کند.

نقش پدر در خانواده



عکس: فاطمه مزیدی

پریسا مسعودی- سرویس اقتصادی

در گفتگو با فعال اقتصادی عنوان شد؛

تولید در شیب بی حمایتی / سیاهدانه گلستان در مسیر تجاری سازی

انجام شده دستگاه‌های مربوط به بخش کشاورزی (دستگاه‌های سورت و تجهیزات مرتبط) به دلیل شرایط فعلی و محدودیت‌های ترخیص کالا، با مشکل ورود و آماده‌سازی روبه‌رو هستند و این موضوع سرعت توسعه را کاهش داده است.

به گفته وی، امسال حدود ۶۰ هکتار اراضی تحت مدیریت این مجموعه به صورت آبی زیر کشت سیاهدانه رفته است و پیش بینی می شود میانگین برداشت حدود ۱۰۰ تن سیاهدانه در پایان خردادماه باشد.

مسلمی پور گفت: هدف‌گذاری این مجموعه تولیدی تولید چند برابر و صادرات به کشورهای خارجی است که امید داریم به آن دست یابیم.

وی افزود: یکی دیگر از برنامه های در دست اقدام این است که در کنار بسته‌بندی‌های عمده، بسته‌بندی‌های خرد را نیز راه‌اندازی کنیم تا محصول در قالب بسته‌های یک کیلویی و نیم کیلویی مستقیم به دست مصرف‌کننده برسد چرا که این کار علاوه بر ارتقای ارزش افزوده، امکان برندسازی و حضور در بازارهای خرده‌فروشی را فراهم می‌کند.

این کارآفرین جوان ادامه داد: درحال‌حاضر در مرحله نهایی دریافت مجوزهای بهره‌برداری هستیم تا فرآیند برندسازی به‌صورت رسمی آغاز شود. برنامه ما توسعه تدریجی ظرفیت تولید، افزایش سطح زیر کشت و تکمیل سبد محصولات‌فرآوری‌شده‌برپایه‌سیاهدانه‌است.

برخلاف آنکه بسیاری از مسئولان از حمایت‌های همه جانبه از تولیدکنندگان گلستانی سخن می‌گویند و به بازدی واحدهای داری مشکلات مالی در شرایط فعلی می‌روند از کارآفرینان و فعالان اقتصادی که با سرمایه‌گذاری خود و بدون گذاشتن بار مالی بر دوش بانک‌ها و دولت اقدام به تولید و کارآفرینی می‌کنند، در لیست بازدیدهای این مدیران قرار نمی‌گیرند.

افزایش دهد. مسلمی پور که شروع این مسیر را از سال ۱۴۰۱ با خرید و فروش سیاهدانه را به‌عنوان یک تجارت پرسود آغاز کرد در گفت و گو با بازار کسب و کار گفت: در ابتدا محصول را از کشاورزان استان گلستان خریداری و به استان‌های مختلف ارسال می کردم، سپس با مشاهده ظرفیت بازار و کمبود محصول، تصمیم گرفتیم وارد مرحله تولید انبوه شوم.

وی ادامه داد: برای تکمیل زنجیره ارزش و ایجاد ارزش افزوده، یک واحد سورتینگ مدرن در گرگان احداث کرده‌ام تا پاسخ‌گوی تولید کشاورزان منطقه باشد.

به گفته این کارآفرین جوان، زنجیره فعالیت‌های او تنها به کارخانه ختم نمی‌شود و سطح بالایی از اشتغال فصلی را در منطقه ایجاد کرده است و درحال‌حاضر حدود ۵ هزار کارگر روزمزد به‌صورت فصلی در بخش‌های مختلف کاشت، داشت و برداشت سیاهدانه با ما همکاری می‌کنند.

این فعال اقتصادی ادامه داد: با وجود مکانیزه بودن کارخانه، ۶ نفر نیز به‌طور ثابت در واحد سورتینگ مشغول به کار هستند. به این ترتیب، این مجموعه هم در مزرعه و هم در بخش صنایع تبدیلی، سهم قابل توجهی در اشتغال منطقه دارد.

مسلمی‌پور درباره حجم سرمایه‌گذاری انجام‌شده در این پروژه هم گفت: طی ده ماه گذشته، حدود ۱۸ میلیارد تومان برای راه‌اندازی کارخانه و خرید دستگاه‌ها و ماشین‌آلات سورتینگ هزینه شده که در کنار آن نیز حدود ۸ میلیارد تومان هم در سال زراعی جدید در بخش تولید و کشت سیاهدانه هزینه شده است که تمام این سرمایه‌گذاری‌ها از محل منابع شخصی تأمین و تاکنون هیچ نوع تسهیلات و حمایت مالی دولتی دریافت برای راه اندازی این مجموعه دریافت نشده است. وی افزود: متأسفانه به‌رغم سرمایه‌گذاری

با توجه به شواهد علمی، نقش پدر فراتر از تأمین مادی است. این نقش شامل حمایت عاطفی، تعامل مؤثر، حضور مستمر، ارتباط صمیمی، و آموزش مهارت‌های اجتماعی و اخلاقی می‌شود. اگر پدر به درستی ایفای نقش کند، کودک: احساس امنیت و تعلّق عاطفی دارد؛ در مقابل فشارها و مشکلات زندگی مقاوم‌تر است؛ توانایی تنظیم هیجانات و کنترل رفتارش بالاتر است؛ در مدرسه، محیط اجتماعی و روابط بین فردی عملکرد بهتری نشان می‌دهد؛ احتمال بروز اضطراب، افسردگی و مشکلات روانی در نوجوانی و بعد از آن کمتر است.

مدیرکل حفاظت محیط‌زیست
مازندران خبر داد:

تدوین برنامه اقدام ملی حفاظت از فوک خزری

مدیرکل حفاظت محیط‌زیست استان مازندران به تدوین برنامه اقدام ملی حفاظت از فوک خزری خبر اشاره کرده و گفت: همکاری مشترک میان اداره‌کل حفاظت محیط‌زیست این استان و دانشگاه تربیت مدرس نور، منجر به اجرای طرح‌های مؤثر علمی و حفاظتی از جمله تدوین برنامه اقدام ملی حفاظت از فوک خزری شده است.

به گزارش سرویس اجتماعی بازار کسب و کار، محمدرضا کنعانی در نشست دانشگاه تربیت مدرس نور، به هم‌افزایی بین این دانشگاه و اداره‌کل حفاظت محیط‌زیست استان مازندران اشاره داشته و اظهار کرد: پیوند میان ظرفیت‌های علمی دانشگاه و توان اجرایی محیط‌زیست می‌تواند نقش مهمی در حفاظت از گونه‌های ارزشمند و ارتقاء فرهنگ زیست‌محیطی ایفا کند.

وی به سوابق این همکاری‌ها اشاره کرده و ادامه داد: اجرای سرشماری علمی و مشارکتی پستانداران، تدوین برنامه اقدام ملی حفاظت از فوک خزری، استقرار دبیرخانه دائمی حفاظت از فوک خزری، اجرای پروژه بازوحشی‌سازی گونه مرال و برگزاری کارگاه‌های تخصصی آموزشی از مهم‌ترین دستاوردهای این تعاملات بوده است.

محمدحسین بازگیر مدیرکل دفتر مشارکت‌های مردمی سازمان حفاظت محیط‌زیست نیز در این نشست بر اهمیت نقش دانشگاه‌ها در مردمی‌سازی حفاظت از محیط‌زیست تأکید کرده و گفت: بهره‌گیری از توان علمی دانشگاه‌ها برای توسعه فعالیت تشکلی‌های مردم‌نهاد و ارتقاء کیفیت خانه‌های محیط‌زیست از اولویتهای این سازمان است.

این روزها که فضای خونه با دغدغه‌ی کلاس‌های آنلاین و تکالیف مدرسه گره خورده، می‌دونیم که چه بار سنگینی روی شونه‌هاتونه و گاهی چقدر احساس کلافگی می‌کنید.

اما می‌خوایم خیالتون رو بابت یه موضوع مهم راحت کنیم:

کودک شما بیشتر از اینکه به یه معلم خانگی بی‌نقص نیاز داشته باشه، تشنه‌ی همون پناهگاه امن همیشگی‌شه؛ یعنی خودِ شما!

اگه امروز اینترنت یاری نکرد، تکلیفی ناقص موند یا فرزندتون تمرکزش رو از دست داد، خودتون رو مقصر ندونید.* ذهن بچه‌ها در بستر آرامش و احساس امنیته که یاد می‌گیره، نه در اضطرابِ کامل بودن*

مهم‌ترین درسی که فرزندتون این روزها در حافظه‌ی عاطفی‌اش ثبت می‌کنه، تماشای صبوری، مدارا و عشق بدون شرط شما در لحظات سخته.

لطفاً به خودتون سخت نگیرید؛ شما همین حالا هم دارید بهترین خودتون رو انجام می‌دید.

افزایش تقاضای داخلی و محدودیت‌های واردات، زمینه‌ای فراهم کرده تا تولید سیاهدانه به یکی از حوزه‌های جذاب برای سرمایه‌گذاری در بخش کشاورزی تبدیل شود؛ حوزه‌ای که در آن، نقش صنایع تبدیلی و فرآوری، تعیین‌کننده است.

در چنین فضایی، ورود کارآفرینان جوانی که بدون تکیه بر منابع دولتی، زنجیره تولید تا فرآوری و بسته‌بندی را یکپارچه می‌کنند، می‌تواند الگوی جدیدی برای توسعه کشاورزی دانش‌محور و صادرات‌گرا باشد.

ابوالفضل مسلمی‌پور، فارغ التحصیل رشته کشاورزی با گرایش گیاهپزشکی توانسته با تولید عمده این محصول و ایجاد کارخانه سورتینگ مدرن انواع دانه ها، اشتغال فصلی هزاران نفر و تولید انبوه یک محصول استراتژیک را پوشش دهد.

وی که با تکیه بر سرمایه شخصی، در مدت محدود، یک واحد سورتینگ مکانیزه و مدرن در گرگان راه‌اندازی کرده توانسته سطح زیر کشت سیاهدانه را به شکل قابل توجهی

اجرای ۱۰۰ برنامه طی هفته جمعیت در گلستان

معاون امور جوانان اداره کل ورزش و جوانان استان گلستان از اجرای بیش از ۱۰۰ عنوان برنامه در استان طی هفته جمعیت خبرداد. به گزارش بازارکسب وکار قاسم مارزلو با اشاره به این‌که ۲۴ لغایت ۳۰ اردیبهشت ماه، به عنوان هفته جمعیت نامگذاری شده است اظهار کرد: ۱۰۰ عنوان برنامه در استان طی هفته جمعیت اجرا می شود.

معاون امور جوانان اداره کل ورزش و جوانان استان گلستان افزود: اجرای برنامه‌های آموزشی-اقتناعی ویژه جامعه هدف علی‌الخصوص جوانان و زوج های جوان، برپایی غرفه‌ها و برگزاری نمایشگاه‌های جمعیت در تجمعات شبانه، برگزاری نشست با فعالان حوزه خانواده و جمعیت و غیره از اهم برنامه‌های بزرگداشت این هفته خواهد بود. وی با اشاره این‌که امسال اول ذی‌الحجه سالروز ازدواج حضرت علی و حضرت فاطمه زهرا(س) به عنوان روز ازدواج (۲۸ اردیبهشت) نامگذاری شده و با هفته جمعیت مقارن است، گفت: برنامه‌های بزرگداشت هفته ازدواج شامل برگزاری کارگاه‌های آموزش مهارت‌های پیش از ازدواج، برگزاری نشست‌های گفت‌وگومحور با موضوع ازدواج با سربازها و فرهنگیان مجرد، تجلیل از دست‌اندرکاران ازدواج شهرستان‌ها و ده‌ها عنوان ویژه برنامه‌های فرهنگی اجتماعی با همیاری و مشارکت موسسات، فعالان مردمی و دست‌اندرکاران ازدواج و خانواده در اقصی نقاط استان برگزار خواهد شد.

سد علی آباد کتول

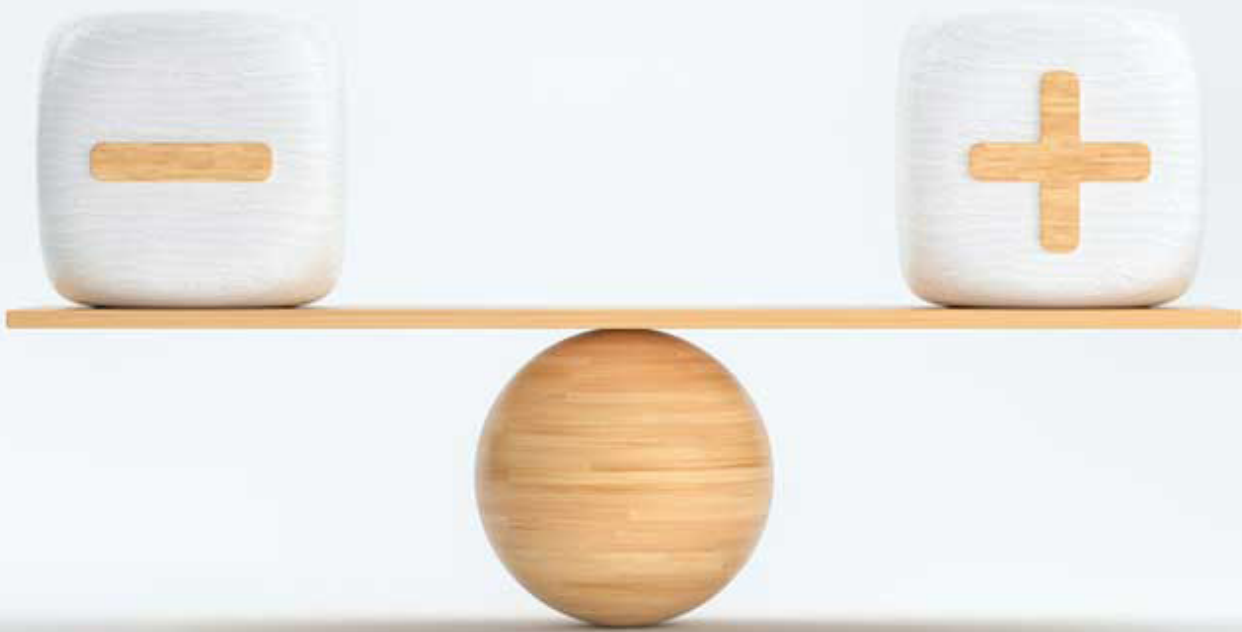
عکس: فاطمه مزیدی



حرکت در مسیر اعتدال

اسماعیل عسلی

فعال رسانه



میانسالان هنجار تلقی می شود در میان جوانان و نوجوانان جایگاهی نداشته باشد. اما در همین زمینه نیز میانه روی حرف اول را می زند. یعنی فاصله های بین نسلی نباید آنقدر عمیق باشد که برقراری ارتباط را دشوار سازد.

ما در جامعه ی زندگی می کنیم که کف و سقف رفاه و مطالبات مشخص نیست . در گذشته نهادهای سنتی و شخصیت های مرجع ، وظیفه متوازن سازی رفتارها و تعیین کف و سقف انتظارات را بر عهده داشتند اما با جابجایی های صورت گرفته و تضعیف جایگاه برخی از نهادهای سنتی، بخشی از این وظیفه بر دوش دانشگاه ها، رسانه ها و فضای مجازی گذاشته شده است.

متأسفانه بلبشوی حاکم بر فضای مجازی و افت و خیزهایی که در شرایط بحرانی و جنگی ، روی کیفیت ارتباطات تاثیر می گذارد موجب گردیده که تعیین جایگاه فضای مجازی در این حوزه با اما و اگرهای فراوانی مواجه باشد.

هر چه هست ما باید از این حالت کج دار و مریز فاصله بگیریم و همواره از فاصله ای که با حد وسط و اعتدال داریم آگاه باشیم تا حرکت در مسیر اعتدال برای ما دشوار نباشد.

میسر باشد، در زندگی خانوادگی ، محل کار ، فضای ورزشی، گردشگری، تجارت، خرید و فروش، خوردن و خوابیدن و تنظیم مناسبات اجتماعی، رانندگی و هم در منازعات و هم در مرادودات ... نیازمند خط کش و معیاری هستیم که حد وسط و خط میانه را به ما نشان بدهد.

برای هر کسی در هر جایگاهی تشخیص حد وسط از نیازهای اولیه است و این که بدانند تا چه اندازه از اعتدال فاصله گرفته است. این که کسی پرچم اعتدال و میانه روی را برافرازد و دیگری را تندرو و کندرو توصیف کند، ما را به میانه روی سوق نخواهد داد زیرا توجه به حاکمیت قانون نسبت در میانه روی است که مشخص می کند هر کسی در چه جایگاهی قرار دارد.

ما وقتی که از عرف و هنجار سخن می گوئیم به رفتارهایی اشاره داریم که در جامعه نهادینه شده و مقیاس رفتار همگانی است ولی باید توجه داشته باشیم که جامعه همواره در حال تغییر است.

فاصله های بین نسلی زاینده ی تغییر هنجارهاست که تحت تاثیر ارتباطات فراگیر و میدان داری تکنولوژی صورت گرفته است به همین دلیل ممکن است رفتاری که در میان سالخوردگان و

مورد نظر و دلخواه او برخورددار باشد و مردی که انتظار دارد تمامی صفت های خوبی که در زنان دیگر مشاهده می کند باید در همسرش وجود داشته باشد هر دو نمی توانند کلیم زندگی خود را از آب گل آلود مشکلات بیرون بکشند.

کسانی که انتظار دارند مملکت یک روزه درست شود و قانون در همه جا حرف اول را بزند و همه ی مردم در کوتاه مدت به خواسته های خود برسند به خطا می روند بر همین اساس کسانی که تصور می کنند این مملکت هرگز روی نظم و قانون را نخواهد دید و درست شدنی نیست هم اشتباه می کنند.

ما وقتی از روی کنجاوی و به قصد علت یابی به دادگاه ها، زندان ها، بیمارستان ها، آسایشگاه های روانی و کلانتری ها می رویم اگر حال و حوصله تحقیق و تفحص داشته باشیم نهایتاً به این نتیجه می رسیم که زیاده روی و سهل انگاری آنها را به چنین جاهایی کشانیده است.

همانگونه که ما برای صحرانوردی و کوهنوردی حرفه ای نیازمند قطب نما هستیم تا همواره بتوانیم سمت شمال را تشخیص بدهیم تا تشخیص جهات دیگر هم برایمان

در یک اردوی جمعی کسانی که خودشان را جلو می اندازند و از راه پیمایان فاصله می گیرند و همچنین کسانی که آهسته گام برمی دارند و عقب می افتند هر دو به نحوی هارمونی جمعی را دچار اختلال می کنند. کسانی که از اولیاء و انبیاء خدا می سازند و برای آنها قدرت دخالت در سرنوشت آدمیان قائل هستند از یک سو و از سویی دیگر کسانی که اساسا اعتقادی به وحی و نبوت ندارند هر دو مانع از به ثمر نشستن رسالت پیامبران و مصداق افراط و تفریط هستند.

کسانی که از غرب غول می سازند و رسیدن به جایگاه آنها را غیرممکن فرض می کنند و همچنین کسانی که به هیچ یک از ارزش های غربی اعتنایی ندارند و همه چیز آن را بد توصیف می کنند هر دو به بیراهه می روند و به گونه ای دچار افراط و تفریط هستند.

کسانی که برای هر پرسشی پاسخی در آستین دارند و خود را همه چیز دان فرض می کنند و برعکس کسانی که حتی اهل پرسشگری هم نیستند، هر دو می توانند به عنوان سرچشمه های افراط و تفریط مطرح باشند. زنی که تصور می کند همسرش باید از تمامی ویژگی های