

خراسان شمالی	روزنامه خراسان شمالی: گروه چهارم نشریات روزنامه‌های اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی خراسان شمالی ۷ خرداد۱۳۹۷ ۱۲ رمضان ۱۴۳۹ شماره ۲۷۱۴	صاحب امتیاز: موسسه فرهنگی هنری خراسان مدیر مسئول: محمد سعید احدیان سردبیر: علی ولی‌زاده دفتر مرکزی: مشهد، بلوار شهید صادقی(سازمان آب و برق)	صندوق پستی: ۵۱۱-۹۱۷۳۵ تلفن: ۰۵۱-۳۷۷۳۳۰۰۰ نامبر دبیر خانه: ۰۵۱-۳۷۶۲۱۳۹۵ دفتر مرکزی پذیرش آگهی: ۳۲۲۴۵۰۰۵	آدرس: به‌جورد، خیابان طالقانی غربی، ابتدای چهارراه بسج(میرزا رضای کرمانی) تلفن: ۰۵۱-۳۲۳۴۰۰۰۰ نامبر پستی: ۹۴۱۵۵، ۱۳۷۷ دفتر مرکزی: ۳۲۲۴۵۰۰۰۵ تلفن: ۰۵۱-۳۲۳۴۰۰۰۰۵	اقتصاد
---------------------	--	---	--	--	---------------

--	--

حکم تلفنی رئیس کل داد‌گستری برای خاتمه بگومگوها در یک جلسه

اسعدی

جلسه دیروز کار گروه تسهیل و رفع موانع تولید با جلسات قبل متفاوت بود. در بخشی از جلسه گفت و گو و طرح بحث به بگومگو کشید تا آن جایی که رئیس جلسه گفت از دادگستری به عنوان مرجع قانون می پرسیم. در همان اثنای جلسه با رئیس کل دادگستری تماس برقرار شد و او تلفنی اما قاطع، نظرش را اعلام کرد و گفت که به هیچ عنوان نباید واحد تولیدی تعطیل شود و همه باید دست به دست هم دهیم تا به چرخه تولید ضربه نخورد بانک ها نیز باید راهکاری در این راستا پیدا کنند و اجراییه صادر نمی شود. اگر چه رئیس کل دادگستری مهمان جلسه نبود ولی پاسخ تلفنی وی جای خالی او را پر کرده به خصوص که پاسخ دلگرم کننده ای برای تولیدکنندگان داشت. با خودم گفتم ای کاش تولید کنندگان می بودند و می دیدند قانون چقدر مدافع آن هاست و جالب تر این که بگو مگو ها نیز حکایت از دلسوزی اعضا داشت و آن ها محترمانه ولی بدون تعارف به پاسخ دادن به یکدیگر



۵ سال به خود او اجازه بدهید.وی تصریح کرد: اداره کل ثبت اسناد و املاک استان یک پای قضیه و از نظر قانونی موظف است وقتی بانک یا سایر مراجع این کار را برای مطالبات شان انجام دادند، اجراییه صادر کند ولی ما در ستاد اقتصاد مقاومتی هماهنگ کرده ایم و به دادستان های استان هم اعلام کرده ایم که اگر موردی برای صدور اجراییه بود و حتی یک به بانک بگوییم فلان سرمایه گذار با این شرایط نمی تواند ادامه دهد. شما اجازه به شرط تملیک کنید و مالک بشوید اما

اخبار

تشکیل ۶۳ پرونده تخلف صنفی طی ۱۰ روز

اسعدی- ۶۳ پرونده تخلف صنفی طی ۱۰ روز ماه رمضان (از بیست و هفتم اردیبهشت تا پایان پنجم خرداد ماه) در خراسان شمالی تشکیل شد. رئیس اداره نظارت و بازرسی سازمان صنعت، معدن و تجارت استان روز گذشته با اعلام این خبر به خبرنگار ما افزود: این پرونده ها طی هزار و ۹۵۰ مورد بازرسی از واحدهای صنفی استان تشکیل شد. «ابراهیمی» ارزش ریالی این پرونده ها را ۵۲۸ میلیارد و ۴۶۴ هزار و ۵۸۰ ریال و مجموع تخلف ها را ۷۵ مورد دانست و گفت: این تخلف ها از انواع عرضه کنندگان کالا و خدمات مانند خواربار فروشی، لوازم خانگی، قنادی، غذا فروشی، لوازم یدکی، یدک کش و پوشاک کشف شده است. وی تصریح کرد: انواع تخلف به ترتیب عدم درج قیمت، گران فروشی، عدم رعایت دستورالعمل بهداشت، عدم صدور صورت حساب، امتناع از عرضه کالا و فروش اجباری است.

وضعیت موزه مردم شناسی اسفراین

فقط ۳۰ درصد پیشرفت پس از ۷ سال

مرتضوی- موزه مردم شناسی اسفراین تنها ۳۰ درصد پیشرفت فیزیکی دارد. معاون میراث فرهنگی اداره کل به دنبال داشت. «وحدتی» تصریح کرد: در سال ۹۶ نیز برای این پروژه ۱۵۰ میلیون تومان عقد قرارداد شد که می

با افزایش قیمت طلا و سکه در ماه های گذشته، بانک مرکزی به پیش فروش سکه اقدام کرد و اگر چه در ابتدا برخی ها مانع کاهش قیمت ها شدند اما اکنون بازار طلا و سکه آرام گرفته است و قیمت هر گرم طلا ۱۸ عیار بین ۱۸۵ تا ۱۸۷ هزار تومان در نوسان است.

در همین بساره رئیس اتحادیه جواهرفروشان بجنورد به خبرنگار ما گفت: پیش از این قیمت طلا که بستگی به نرخ دلار دارد، به شکل حبابی افزایش و گاهی تا ۲۰ هزار تومان در روز هم نوسان داشت.

«مجید امیدوار» افزود: در حالی که یک ماه گذشته قیمت هر گرم طلا ۲۰۵ هزار تومان رسیده بود، روز گذشته ۱۸۶ هزار تومان در بازار خرید و فروش شد.وی خاطرنشان کرد: حدود ۴، ۵ روز است که قیمت طلا تغییری نکرده و بازار آن مقداری آرام شده است.

نمونه برنامه غذایی پیشنهادی در ماه مبارک رمضان
نکته: سعی شود یک ساعت فاصله بین مصرف افطار و شام وجود داشته باشد.
افطار: خرما+آبجوش(ولرم شده)+نان سنگک+پنیر+سبزی خوردن
شام پیشنهادی شماره ۱: سوپ سبزی+برنج پخته+مرغ+روغن زیتون+سبزی خوردن یا سالاد فصل بدون سس
شام پیشنهادی شماره ۲: نان سنگک+حلیم+روغن زیتون+سبزی خوردن+ماست+خیار میان وعده(یک الی ۲ ساعت بعد از شام): میوه فصل یا آبمیوه
سحری پیشنهادی شماره ۱: نان سنگک+خوراک لوبیا سبز(هویج،سیب زمینی، لوبیا سبز، گوشت)+ماست(یا سالاد فصل به همراه روغن زیتون و سرکه)+انگور(یا خربزه یا طالبی یا میوه فصل)+چای کمرنک+ یک قاشق غذاخوری عسل یا شیره انگور یا شیره خرما
سحری پیشنهادی شماره ۲: برنج پخته+خورش قورمه سبزی(سبزی+گوشت+لوبیا)+ماست خیار+هلو(یا میوه فصل)
نکته ۱: نوجوانان، جوانان و افرادی که نیاز به انرژی زیادی دارند می توانند همراه با سحری مقداری آجیل خام و بدون نمک مصرف کنند.
نکته ۲: برای پیشگیری از سو، هاضمه توصیه می شود میوه قبل از غذا یا یک ساعت پس از غذا مصرف شود.

راهکارهایی برای کاهش احساس تشنگی در فصول گرم سال
–کاهش حجم غذای دریافتی در وعده سحری(زیرا مصرف غذای زیاد برای جلوگیری از گرسنگی باعث تشنگی بیشتری در طول روز خواهد شد.)
–پرهیز از دریافت زیاد قند، شکر، شیرینی ها، شکلات، زولبیا، بامیه، شله زرد، شربت غلیظ، نوشابه گازدار، آب یخ و ... و مقادیر زیاد نوشیدنی مانند قهوه و چای.
–پرهیز از غذاهای شور و حاوی ادویه زیاد، کله پاچه و سیرابی، غذاهای سرخ کرده و چرب، غذاهای کنسروی (به خصوص تن ماهی)، سوسیس، کالباس، تخم مرغ آب پز، گوشت زیاد، نان و برنج و غذاهای پختنی زیاد در وعده سحری.
–پرهیز از خوابیدن بلافاصله پس از سحری.
–پرهیز از ورزش شدید، حمام و سونا،ی داغ در ساعات گرما.
–پرداختن به فعالیت هایی که باعث آرامش روحی – روانی می شود.
–مصرف میوه هایی مانند انواع آکوها، انگور، خربزه، هندوانه، گرمک، طالبی، زردآلو، هلو، شلیل، گیلان، توت، سیب، کلابی، مرکبات، آبمیوه های طبیعی در فاصله بین افطار تا سحر.
–مصرف متعادل سبزی ها مانند کاهو، خیار، گوجه فرنگی، خرفه، کشنیز، تره، کاسنی، غازیاغی(نوعی سبزی محلی)، یا ماست خیار و نعناع، خورش کدو، آلو اسفناج یا کرفس(کم ادویه و کم نمک) در وعده سحر.
–پرهیز از مصرف ادویه و نمک زیاد و استفاده از رب انار، آبغوره، آب لیمو ترش، سرکه، کلاب، زرشک و روغن زیتون به عنوان چاشنی غذا و سالاد.
–نوشیدن شربت های خاکشیر، تخم خرفه، تخم شربتی، ما، الشعیر، آب سیب، آب انار، آب آلبالو، سکنجبین با عرق نعناع یا کاسنی(که با شکر کمی تهیه شده باشند)، شیره انگور، شربت عسل و آبلیمو و کلاب، دوغ بدون نمک و یا ۲–۳ عدد خرما همراه غذا و نوشیدن آب پس از غذای سحری جهت پیشگیری از عطش و گرمادگی.

به گفته وی، اگر چه چندی پیش قیمت طلا در بورس جهانی حدود ۳ دلار افزایش یافت اما بر قیمت طلا در ایران تأثیری نداشت و در بورس جهانی هم قیمت دوباره متعادل شد.

وی اظهار کرد: قیمت طلا در ایران به نرخ دلار بستگی دارد و چون در حال حاضر بازار دلار به سکون رسیده، قیمت طلا هم تا حدودی تثبیت شده و نوسان قیمتی زیادی ندارد.

وی با بیان این که قیمت طلا با هر بحرانی در دنیا نوسانی می شود، گفت: در حال حاضر که مشکلی در بازار وجود ندارد احتمال دارد به دلیل جریان های کره و آمریکا تغییرات قیمتی در بازار طلا ایجاد شود.

وی تصریح کرد: قیمت طلا در بورس جهانی یک هفته ای است که آرام گرفته و طی این مدت طلا در داخل با قیمت های ۱۸۵، ۱۸۶ و ۱۸۷ هزار تومان معامله شده است.

--	--