

خراسان جنوبی روزنامه سیاسی، اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی

پنج شنبه ۲۶ فروردین ۱۴۰۰
۲ رمضان ۱۴۴۲
شماره ۳۵۲۷

اذان ظهر:۱۲:۳۳
غروب آفتاب:۱۹:۰۳
اذان مغرب:۱۹:۲۱
اذان صبح فردا:۴:۵۹
طلوع آفتاب فردا:۶:۰۴

صاحب امتیاز: موسسه فرهنگی هنری خراسان
مدیر مسئول: محمد سعید ادیبان
سردبیر: علی ولیزاده

دفترمرکز: مشهد،بلوار شهیدصادق(سازمان آب)
مدتی: ۵۱۱-۹۱۷۳۵
تلفن: ۰۵۱-۳۷۶۳۴۰۰۰
نمابر دبیرخانه: ۰۵۱-۳۷۶۳۴۳۹۵
پیمانه: ۲۰۰۰۹۹۹

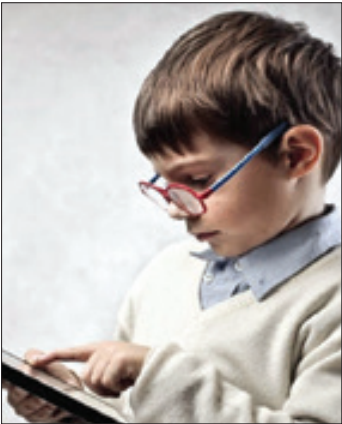
سرپرستی استان خراسان جنوبی:بیر جند،خیابان مدرس،خیابان باهنر غربی،شماره ۷۷
تلفن سرپرست: ۰۵۱-۳۲۴۴۳۹۳۹
تحریریه: ۰۵۶-۳۲۴۴۸۰۵۰
نمابر تحریریه: ۰۵۶-۳۲۴۴۸۰۵۴

واحد آگهی و اشتراک: ۰۵۶-۳۲۴۴۸۰۵۴
مدنوق پستی: ۵۱۴-۹۷۱۷۵
نمابر اشتراک و اشتراک: ۰۵۶-۳۲۴۴۸۰۵۳
چاپ:شهرچاپخراسان

کودکانه

کودکی که از تلفن همراه جدا نمی شود

در روز های قرظینه ارتباط خانواده ها به ویژه کودکان و نوجوانان با فضای مجازی بسیار شده است. آن طور که یک مشاور کودک و روان شناس می گوید:برای این که کودکان وابستگی کمتری به فضای مجازی و تلفن همراه داشته باشد گام اول این است که خودتان کمتر در فضای مجازی باشید و فقط در هنگام نیاز از گوشی و تبلت استفاده کنید. به گفته «هیبتی» بچه ها به وسایلی که والدین از آن ها استفاده می کنند علاقه بیشتری نشان می دهند. وی می افزاید: گاهی اوقات ممکن است کودک برای بازی با تلفن همراه قشقرق به پا کند که نیاز است والدین با یک نه قاطعانه و سرگرم کردن او با بازی دیگر توجهش را جلب کنند. وی می گوید: لازم است با بچه ها بیشتر بازی کنید. بازی ها و گفت و گوهای خانوادگی لذت بخش ترین لحظه ها برای فرزندان است. او توصیه می کند که در حضور کودک از این که فرزند ما باهوش و کار با گوشی را حرفه ای آموخته است، صحبت نکنید چرا که با این نوع گفتار فرزندان را به استفاده از تبلت و تلفن همراه بیشتر علاقه مند می کنید. همچنین برای ساکت، آرام و سرگرم کردن کودک و حذف شیظنت های فیزیکی بچه ها، گوشی و تبلت را به دست آن ها ندهید. گاهی مقصر خودوالدین هستند، نگران نباشید فرزند شما از نداشتن تلفن همراه و تبلت عقده ای نخواهد شد.



اکبری

«دو تا چکش به ماشین می زند، سه تا پیچ را باز و بسته می کند و دستمزدی نجومی برای نیم ساعت کار اعلام می کند!». این جمله را مقابل در تعمیر گاه های خودرو، صافکاری و... بسیار شنیده ایم. نرخ ها و تعرفه هایی که حساب و کتابی ندارد، هر چه تیغشان ببرد نرخ تعیین می کنند. صاحب خودرو هم که دستش زیر سنگ است و در این گرانی و بازار ناپسامان وسایل نقلیه مجبور به پذیرش می شود. اگر چه با شروع سال جدید تورم و افزایش نرخ ها برای تهیه اقلام ضروری سبب می شود تا دستمزد خدمات هم دستخوش تغییرات شود اما انگار در بازار تعمیر خودرو حساب و کتاب دستمزد ها از دست خارج و در روز هایی که بسیاری از اصناف و کسبه اوضاع کار و کاسبی شان کساد است این بازار از رونق خوبی بر خور دار و تعرفه ها و دستمزد های عجیب داد بسیاری از مشتریان این بازار را در آورده است.

حضور کادر مدارس با تصمیم مدیر شهرستان

وضعیت شیوع کرونا در برخی نقاط استان قرمز و برخی هم به رنگ های زرد و نارنجی است. هر چند آموزش در سراسر استان به صورت غیر حضوری باید انجام شود اما به منظور رفع اشکال و تهیه در سنانه



موتور داغ تعرفه های تعمیرات خودرو

نرخ نامه های نمایشی

راهی خیابانی می شویم که آوازه مشاغل مزاحمش در همه جا پیچیده است. در هر دو سوی خیابان جای سوزن انداختن نیست. خودروها یک به یک پشت سر هم مقابل در تعمیر گاه هایارک شده است و تعمیر کاران با لباس های روغنی سخت مشغول کار هستند. صدای چکش، آچار و... از هر سمت گوش ها را می آزد. پسرک جوان مشغول آچار کشی است. در پیاده رواها که به قرق تعمیر کاران و خودرو های خراب در آمده و روغن از گوشه و کنار جاری است، تردد به سختی انجام می شود. برخی تعمیر گاه ها نرخ نامه ها را اگر چه مقابل دید قرار داده اند اما گویا فقط برای نمایش است و طبق فرمول های خودشان برای تعمیر خودرو نرخ تعیین می کنند. برخی نرخ نامه ها هم آن قدر رنگ روغن و... روی آن ریخته است که قابل خواندن نیست و البته برخی مشتریان هم می گویند: سر از حساب و کتاب تعمیر کاران در نمی آوریم. به همین سبب چندان توجهی به نرخ نامه نداریم.

رئیس اتحادیه تعمیرکاران: برای سال جدید هنوز نرخ نامه ای صادر نشده است و کسی حق افزایش نرخ خودسرانه ندارد.
اگر افزایش قیمت رخ دهد تخلف است و افراد با مشاهده این تخلفات با سازمان صمت یا اتحادیه تماس بگیرند

برخی کادر مدارس با تصمیم گیری مدیریت هر شهرستان باید حاضر باشند. آن طور که «حسینی» مدیر روابط عمومی اداره کل آموزش و پرورش خبر می دهد: آموزش در تمام مناطق استان غیر حضوری است و برای مدراسی که مدیریت مستقل دارند و دارای چند معلم هستند عوامل اجرایی ادارات در

نرخ های متفاوت

شهروندی که طی روز های گذشته خودرویش بر اثر تصادف خراب شده است، می گوید: نرخ تعمیرات فضایی شده است. انگار نظارتی نیست چرا که طی امروز برای صافکاری و نقاشی خودرو به چند تعمیر گاه مراجعه کردم که هر کدام نرخ های متفاوتی اعلام کردند. به گفته «حسینی» مقابل در هر تعمیر گاه چندین خودرو پارک شده است و استاد کار در لحظه مشغول تعمیر چند خودرو می شود. با این که خودروی من زیاد آسیب ندیده بود و اگر تمرکز کار روی همین خودرو بود کار پایک ساعت انجام می شد اما تعمیر کار برای حفظ مشتری و کسب در آمد بیشتر هر چند دقیقه به سراغ تعمیر خودرو های دیگری می رفت و حدود صبح تا ظهر برای تعمیر و چکش کاری ساده در گیر بودیم. وی می افزاید: اگر درست محاسبه کنیم و بخوایم مفید در نظر بگیریم حدود یک ساعت برای چکش کاری خودرو زمان مصرف شد و تعمیر کار برای این تعمیر جزئی حدود ۵۰۰ هزار تومان مطالبه کرد. وی می افزاید: از دیگر صافکاری ها که نرخ گزفتم نرخ های متفاوت ۶۰۰، ۷۰۰، ۴۰۰ هزار تومان را اعلام کردند. دیگر شهروند هم می گوید: برای تعویض فیلتر هوای خودرو حدود ۲۰ دقیقه هم طول نکشید ۱۲۰ هزار تومان پرداخت کردم. وی می گوید: برخی تعمیر کاران چون دست مالک خودرو از زیر سنگ می بینند هر چه دوست دارند قیمت تعیین می کنند. به گفته وی نرخ نامه نصب شده روی دیوار برخی تعمیر گاه ها از سال های گذشته است و وقتی محاسبه هم می کنیم آن چه برای دستمزد اعلام می شود با نرخ نامه تفاوت دار دو البته تعمیر کار هم کار خودرو اتوجه می کند. یک تعمیر کار خودرو هم می گوید: دستمزد هایمان به طور معمول از نرخ نامه تعیین شده توسط اتحادیه پایین تر است. «اکبری» می افزاید: طبق تعرفه ای که اتحادیه می دهد هر استاد کار با توجه به میزان کاری که انجام داده است، نرخ می دهد.

افزایش تعرفه نداریم

به گفته رئیس اتحادیه تعمیر کاران برای سال جدید هنوز نرخ نامه ای صادر نشده است و کسی حق افزایش نرخ خودسرانه ندارد. اگر افزایش قیمتی رخ دهد، تخلف است و افراد با مشاهده این تخلفات با سازمان صمت یا اتحادیه تماس بگیرند. به گفته «لیلی» پیشینهاد برای افزایش تعرفه هاطلی امسال ۵۰ درصد است اما سازمان صمت بین ۳۰ تا ۴۰ درصد افزایش نرخ تعرفه ها را مجاز کرده است.

مدارس حضور می یابند و در مدراسی که کادر، مدیر آموزگاران هستند و دانش آموزان نمی توانند از طریق سامانه شاد پیگیر دروسه و ارتباط با معلم باشند مدیر آموزگار مدرسه با تصمیم گیری مدیریت هر شهرستان باید چند روز در هفته برای رفع اشکال و تهیه در سنانه در مدارس حضور داشته باشد.



برق از طریق نیروگاه های فسیلی باعث آلودگی و تولید پنج هزار و ۸۰۵ کیلوگرم گاز دی اکسید کربن در محیط می شود. او خاطرنشان کرد: با ترویج سرمایه گذاری در استفاده از انرژی های خورشیدی می توان به طور چشمگیری در مصرف آب و گاز صرفه جویی و همچنین از انتشار گازهای گلخانه ای نیز جلوگیری و به محیط زیست نیز کمک کرد.



۱۶میلیارد تومان درآمد سرمایه گذاران استان در استفاده از انرژی فتوولتائیک

مدیر عامل شرکت توزیع نیروی برق استان از درآمد ۱۵ میلیارد و ۸۰۰ میلیون تومانی سرمایه گذاران در انرژی های خورشیدی خبر داد و اظهار کرد: مجموع ظرفیت تولید ۴۵۰ نیروگاه خورشیدی استان ۴٫۵ مگاوات است که از ابتدای اتصال به شبکه در استان ۱۲ هزار و ۴۹۸ مگاوات ساعت انرژی برق تولید شده است. دادگر با تاکید بر نقش تولید انرژی های پاک از جمله انرژی خورشیدی بیان کرد: علاوه بر انرژی تولید شده و بهای آن که در دوره های مختلف به سرمایه گذاران محترم پرداخت گردید، این نیروگاه ها در زمینه محیط زیست نیز نقش فوق العاده چشمگیر و بالارزشی دارند. او با اشاره به اینکه با تولید این میزان انرژی تاکنون از انتشار بالغ بر هشت هزار تن گازهای گلخانه ای جلوگیری شده است افزود:



از ابتدای سال ۹۶ تا پایان سال ۹۹ بابت تولید ۱۲ هزار و ۴۹۸ کیلووات ساعت انرژی تولیدی برق در مصرف ۲٫۸ میلیون لیتر آب و همچنین ۳۶ میلیون متر مکعب گاز صرفه جویی شده است. مدیر عامل شرکت توزیع نیروی برق استان ادامه داد: تنها در سال ۹۹ تعداد ۱۹۱ سامانه خورشیدی به ظرفیت مجموع ۱٫۷ مگاوات در استان نصب و راه اندازی شده که در طول سال ۵ هزار و ۸۲۷ مگاوات ساعت توسط نیروگاه های جدید، برق به شبکه برق سراسری تزریق کرده است. دادگر خاطرنشان کرد: این شرکت آمادگی دارد با مشترکانی که علاقه مند به سرمایه گذاری در حوزه انرژی خورشیدی باشند به نیابت از ساتبا قرارداد ۲۰ ساله خرید تضمینی را امضاء و به محض تولید برق و اتصال نیروگاهشان به شبکه برق بهای برق تضمینی را به حساب آنها واریز گردد. شایان ذکر است در خراسان جنوبی ۱۲ روستا نیز از طریق سامانه خورشیدی منتقل از شبکه (off grid) برقدار هستند که حدود ۱۲۰ خانوار از این طریق از نعمت برق برخوردارند. وی همچنین خاطر نشان کرد علاوه بر سامانه های فتوولتائیک اشاره شده که مربوط به مشترکان برق استان است ، سه نیروگاه خورشیدی به ظرفیت ۱۸ مگاوات نیز در استان در حال تولید هستند که با این حساب مجموع ظرفیت نیروگاه های خورشیدی متصل به شبکه ۲۲/۵ مگاوات است. همچنین از محل اعتبارات شرکت توانیر تهیه و تامین هزار و ۲۰۰ سامانه خورشیدی قابل حمل برای خانورهای عشایری استان در دست اقدام است. گزارش ویژه



سلامتکده

خوردنی های ماه رمضان



در روز های بهار باید مواد غذایی چون آش، بورانی اسفناج، بورانی شیرد و بونجه، کاهو سکنجبین، سمنو، آش شیرد که بهترین و سبک ترین غذاهای ایرانی با انرژی و ویتامین زیاد هستند، مصرف کنید. مصرف این مواد غذایی برای ماه رمضان نیز توصیه می شود. یک پزشک طب سنتی، می گوید: مصرف این غذاها موجب پاک سازی خون، تقویت اعصاب و افزایش قوای بدن می شود. به گفته دکتر «نواب زاده» در این فصل سال مصرف حبوباتی مانند ماش، نخود فرنگی، جونیز توصیه می شود. همچنین نوشیدن آب ماست، ماء الشعیر سنتی که افزودنی های شیمیایی نداشته باشد نیز برای پاک سازی خون، تقویت کبد پیشنهاد می شود. وی می افزاید: برای کاهش عطش و مقابله با خشکی بدن در ساعات روز داری، می توانید از ماء الشعیر طبیعی استفاده کنید. اگر بر اثر گرمی مفرط مزاج قلب، معده، کبد یا تولید حرارت مفرط در بدن و بر اثر خشکی جسمی یا روانی طی ساعات روز داری، دچار تشنگی شدید و کاهش رطوبت بدن می شوید، می توانید با مصرف ماء الشعیر طبیعی به جای آب و چای در سحر و ساعات پس از افطار، عوارض ناخواسته احتمالی را کاهش دهید. همچنین در روز های گرم سال به ویژه روزهایی که روزه می گیرید، از خوردن میوه های گرم مسیری مانند موز و انبه (و کمتر آناناس) پرهیز کنید، چرا که زیاده روی در خوردن آن ها موجب افزایش غلظت خون می شود. گلاب هم برای تقویت معده و دهانه آن و همچنین تقویت روح و قوا هنگام افطار بسیار مناسب است.

گلخانه

گیاه ماری



گیاه ماری دارای برگ‌ی آبدار و بسیار سرسخت است و تا حدودی در هر محیط و شرایطی دوام می‌آورد. برگ‌های مستحکم گیاه ماری به‌نورچندانی احتیاج ندارد اما در نور متوسط و درخشان، زیبایی و رشد بهتری خواهد داشت. گاهی گیاه‌ماری را آبپاری کنند و اجازه‌دهید که در فواصل آبپاری، خاک گیاه خشک شود. این گیاه در دمای منزل خوب رشد می‌کند. در واقع دمای بین ۱۵حدود تا ۳۰ درجه سانتی‌گراد برای آن مناسب است.