

حرف مردم

کانال های ارتباطی با هفته نامه
دخل و خرج

@dakhlokhariweekly

t.me/dakhlookharj weekly

تلفن: ۰۹۰۱۸۳۷۴۷۱۰

یوزرنیم: khorasan_content

سکوت اختیار کرده اند!

دیدید که در مسابقات فوتبال بازیکن ها مثلا برای کشته شدن یک سانحه یک دقیقه سکوت اختیار می کنند.

این روزها مسئولان ما هم برای قربانیان اقتصاد کشور سکوت اختیار کرده اند!

سالاد شور و لاکچری شده

من یک زن سرپرست خانوار هستم. همیشه در این فصل که می شود شروع به درست کردن انواع سالاد و ترشی می کنم تا کمک خرجی برای تامین مخارج زندگی ام باشد. در حقیقت در ماه های دیگر هم با پاک کردن سبزی و خشک کردن و... درآمد کسب می کنم.

اما امسال با گل کلم کیلویی هشت هزار تومان و گوجه کیلویی ۱۸ هزار تومان نمی توانم از پس هزینه مواد اولیه سالاد شور برآیم.

این در حالی است که اگر هم آن ها را بخرم هر کیلو سالاد شور چیزی حدود ۵۰ هزار تومان آب می خورد و فکر نمی کنم با این اوضاع کسی هوس سالادهای زمستانی را بکند. دست ما از خرید سکه و طلا کوتاه است همین اقلام دم دستی قشر پایین جامعه را تامین کنید بس است.

امید ناامید شده

من کارشناسی ارشد رشته جغرافیا دارم اما چون دیر وارد دانشگاه شدم سنم به هیچ کدام از آزمون های استخدامی نمی خورد برای همین در یکی از مدارس غیرانتفاعی به عنوان معلم حق التدریسی شروع به کار کردم تا براساس بالا رفتن سال های خدمت بتوانم در وزارت آموزش و پرورش استخدام شوم اما دیروز آقای وزیر اعلام کردند این وزارتخانه تنها برای افرادی که تا سال ۹۲ با این سیستم وارد شده اند، تعهد استخدام دارد. خوب پس من که از سال ۹۴ وارد این سیستم شده ام چه کار باید بکنم؟ آیا به نظر شما نباید وزیر زودتر از هفت سال اعلام می کرد؟

هزینه های تدارک چاشنی های خوشمزه زمستانی

ترش و شور سفره ها چند؟!!

سالادهای زمستانی با نام مستعار انواع ترشی و شوری پای ثابت سفره های پاییزی و زمستانی ایرانی هاست و طعم خوبی به غذاهای ایرانی می دهد اما گاهی نقش این سالاد ها فراتر از طعم دهی به خورد و خوراک می شود و کمک خرجی برای تامین زندگی بسیاری از خانواده ها می شود. موضوعی که امسال با نوسانات بالای قیمت هادر حوزه تره بار با چالش های جدی روبه رو شده است. در این شماره به صورت خلاصه شما را با چند نمونه از سالادهای زمستانی آشنا می کنیم و حدود قیمت نهایی آن را برای تان شرح می دهیم.

سالاد شور مشهدی

برای درست کردن این سالاد لازم است در ابتدا گوجه ها را با آب بجوشانید و سپس از صافی رد کنید. در مراحل آخر جوشاندن کمی نمک به آن اضافه کنید. مواد داخل این سالاد گل کلم، هویج، کرفس، سیر، فلفل سبز تند، سرکه و کلم برگ است. البته بسیاری از ریختن کلم برگ خودداری می کنند چرا که کلم برگ نفاخ است و در حین فراوری شوری گاز فراوانی را جمع کند که گاهی باعث سر رفتن شوری می شود. اما امسال گویی قیمت گل کلم خیال پایین آمدن ندارد. بسیاری از کدبانوها به خیال این که بالاخره گل کلم از حالت نوبرانه ای در می آید، کمی دست برد دارند و قیمت گل کلم پایین نیامد که هیچ، قیمت گوجه سر به فلک گذاشت و در همین هفته گذشته با این که هوا هنوز سرد نشده است، قیمت یک کیلو گوجه فرنگی به ۱۸ هزار تومان رسید. پس اگر شما جزو افرادی هستید که هنوز برای داشتن سالاد شور مشهدی اقدام نکرده اید بهتر است امسال از خیر این خوشمزه بگذرید.

ترشی

ترشی با پایه سرکه یکی دیگر از خوشمزه های زمستانی است. در این نوع سالاد دیگر خبری از گوجه فرنگی نیست. پس اگر برای اولی دیر کرده اید، وقت برای درست کردن ترشی مخلوط دارید. در این ترشی خیار، پیاز ریز شده، فلفل سبز، فلفل قرمز، کلم

نام محصول	کمترین قیمت (تومان)	بیشترین قیمت (تومان)
گوجه فرنگی	۱۶ هزار	۱۹ هزار و ۵۰۰
گل کلم	۷ هزار	۸ هزار و ۹۰۰
کلم برگ	۵ هزار	۷ هزار
هویج	۵ هزار	۶ هزار
کرفس	۴ هزار و ۵۰۰	۶ هزار
بادمجان	۷ هزار	۹ هزار
سرکه	۴ هزار و ۸۰۰	۷ هزار
سیر	۱۵ هزار	۱۹ هزار



با کار آفرینان

این بانوان نجارا!

سمیه محمدنیا حنایی - نگاه جنسیتی به خیلی پدیده های زندگی وجود دارد. یکی از این پدیده ها شغل و حرفه است. از این زاویه شغل هایی مانند نجاری، تعمیر خودرو، آهنگری و... به دلیل نیاز داشتن به توان بدنی بالا در زمره کارهای مردانه دسته بندی می شود. دسته بندی که شاید آن قدرها هم که ما فکر می کنیم مسلم و منطقی نباشد. نکته نقض این مسئله هفت دختر نجار زنجانی هستند که از سال گذشته با همین شرایط ناپایدار اقتصادی دست به کار آفرینی زده و کارگاهی را برای خود دست و پا کرده اند.

گاهی علاقه به یک حرفه یا هنر طوری ذهن آدم را مشوش می کند که دست به هر کاری می زند. مثل زمانی که خانم محرز برای یادگیری نجاری به مجتمع فنی زنجان مراجعه کرد. مدیران مجتمع اعلام کردند که این کلاس ها برای بانوان برگزار نمی شود اما با زیاد شدن بانوان خواستار فراگیری نجاری، بالاخره مدیران مجتمع متقاعد شدند که باید کلاس هایی برای ایشان هم برگزار کنند. بعد از یک دوره یک ساله نجاری مقدماتی بعضی از بانوان خواستار دوره های تخصصی هم شدند. به دلیل خوب بودن آن ها در کلاس، مجتمع به آن ها کارگاهی برای شروع کار داد. همین همکاری مجتمع کافی بود که هفت دختر زنجانی با چنگ و دندان به دنبال جذب مشتری و تحویل سفارش برآیند. حالا آن ها بعد از یک سال پر تلاطم اقتصادی توانسته اند در زنجان و حتی تهران مشتری های دایمی داشته باشند. آن ها کار خود را با حمایت دولتی مجتمع در قالب اجاره کارگاه و ۱۰ میلیون تومان آغاز کرده اند و اکنون با انجام کارهای مربوط به وام خوداشتغالی و کار آفرینی رویای گسترش کار خودشان را در سر می پروارند. عاطفه ساجدی، بهار محرز، فرشته جلیلی مقدم، مهتاب مصائبی، زهرا یگانه و پرینا عبادی اعضای دخترانه گروه وودانژ هستند. آن ها با راه اندازی صفحه کاری در اینستاگرام توانسته اند که خود را در ایران معرفی کنند.

سمیه محمدنیا حنایی
روزنامه نگار

گاهی نقش این سالاد ها فراتر از طعم دهی به خورد و خوراک می شود و کمک خرجی برای تامین زندگی بسیاری از خانواده ها می شود

اقتصاد رفتاری

چگونه فرزندان را مستقل بار بیاوریم؟

فاطمه سوزنچی کاشانی- در مقاله گذشته به راهکارهای مستقل بار آوردن فرزندان اشاره کردم.

امروز نیز چند مورد نهایی روش های ایجاد استقلال در فرزندان را معرفی می کنم:

اعتماد به نفس فرزندان تان را تقویت کنید
هنگامی که به اعتماد به نفس فرزندان تان لطمه وارد شود، آن ها

به افرادی ضعیف و وابسته تبدیل خواهند شد. پس همیشه سعی کنید اعتماد به نفس دلبندان تان را بالا ببرید.

محافظت افراطی نکنید
خیلی از والدین بیش از حد از جگر گوشه هایشان محافظت می کنند و مانع شکل گیری شخصیت مستقل آنان می شوند. در صورتی که باید به فرزندان شان فرصت دهند تا یاد بگیرند چگونه از خود

مراقبت کنند.
برنامه ریزی و نوشتن فهرست کارها را به آنان بیاموزید

به فرزندان تان کمک کنید تا بتوانند برای کارهای خود برنامه ریزی و فهرستی از کارهایی که باید انجام دهند تهیه کنند. سپس از آن ها بخواهید کارهایی را که انجام داده اند، علامت بزنند و دربارۀ فعالیت هایی که موفق

شده اند انجام دهند حرف بزنند.
حوصله داشته باشید
بچه ها معمولاً کارهایشان را کند انجام می دهند و خیلی مواقع هم حوصله والدین از این کار سر می رود و ترجیح می دهند خودشان کارهای دلبندان شان را انجام دهند تا کارها سریع تر پیش برود. در صورتی که این کار باعث می شود فرزندان مستقل بار آمدن را یاد بگیرند.