

خروج ۶ هزار زن سرپرست خانوار از چرخه فقر

مهنزار امامدادی گفت: بر اساس قانون مشاغل خانگی «ساماندهی و حمایت از مشاغل خانگی یکی از سیاست‌های اشتغال‌زایی کشور محسوب می‌شود و بر اساس این قانون، ستاد مشاغل خانگی به ریاست وزارت رفاه و عضویت ۲۵ دستگاه اجرایی وظیفه ساماندهی این مشاغل را به عهده گرفته است.

وی ادامه داد: دو سال پیش پس از بررسی عملکرد و چگونگی اجرای این قانون آسیب‌شناسی و مطالعات میدانی انجام گرفت و الگوی جدید توسعه مشاغل خانگی پیشنهاد شد و در ستاد مشاغل خانگی به تصویب رسید.

رئیس دبیر‌خانه ستاد ساماندهی حمایت از مشاغل خانگی گفت: در این الگو متقاضی مشاغل خانگی با جلب مشارکت بخش خصوصی باید در سامانه مشاغل خانگی ثبت‌نام کند و با بررسی

طرح توانمندسازی متقاضی و اتصال به بازار در نهایت حمایت‌های قانونی و مالی هدفمند از آنها خواهد شد.

وی گفت: استان‌هایی که طرح توسعه مشاغل خانگی در سال ۹۶-۹۷ را اجرا کرده‌اند آذربایجان غربی، ایلام، چهارمحال و بختیاری، خراسان‌های جنوبی، رضی و شمالی، کردستان، کرمانشاه، لرستان و اخیراً نیز سیستان و بلوچستان اضافه شده است.

امامدادی افزود: تاکنون و در مرحله اول علاوه بر تدوین دستورالعمل‌ها مطالعه اسنادی انجام شده و ۲۶۱ مورد از مزیت‌های استانی شناسایی و به صورت پایلوت در حال اجرا است، ۱۴۹ بنگاه نیز شناسایی و جلب مشارکت شده است همچنین مطالعات تطبیقی ۹ کشور به همراه راه‌اندازی سامانه ثبت و رصد اطلاعات از دیگر برنامه‌های اجرا شده است.



از بازار شب عید چه خبر؟

سمنو پزان از مشاغل شب عیدی

بد نیست بدانید که از قدیم گفته می شود سفره هفت‌سین باید پیام تغذیه‌ای سالم زیستن را برایتان به ارمغان آورد. اجزای این سفره باید ریشه گیاهی داشته و برای سلامت سودمند باشد. سیب، سیر، سرکه، سماق، سنجد، سپند و سمنو هم خوراکی‌اند و هم سمبل شادابی و سلامت.
طبخ سمنو در مراسمی به نام سمنو پزان ، معمولاً از یک هفته مانده به نوروز شروع می شود و طی مراسمی تا پایان سال ادامه دارد.

فریده حبیبی
روزنامه‌نگار

سمنو شیرهی جوانه‌ی گندم است که آن را با آرد می‌پزند و به صورت حلو درمی‌آورند. جوانه‌ی گندم همچنان که رویش می‌کند، نشاسته‌ی ذخیره‌شده در دانه‌ی گندم را به گلوکز می‌شکند. گلوکز که قندی ساده است از نشاسته شیرین‌تر است. نشاسته، قند پیچیده‌ای است که از میلیون‌ها واحد گلوکز ساخته شده است. این خوراکی مقوی و لذیذ علاوه بر ایران ، در بسیاری از کشور های آسیای میانه از جمله ازبکستان ، تاجیکستان ، افغانستان و قرقیزستان پخته می شود و به آن سمنک می گویند. سمنو شبیه به یک پودینگ محبوب در فنلاند و سوئد است. از این دسر بیشتر برای زنان باردار، کودکان و سالمندان استفاده می شود. در گذشته برای تهیه سمنو فقط از جوانه گندم و آب استفاده می کردند؛ ولی با گذشت زمان و برای تسریع در پخت سمنو ، از کمی آرد نیز استفاده می شود.

• اندر فواید سمنو

سمنو به دلیل دارا بودن کلسیم و پتاسیم همچنین سرشار از ویتامین های A، E، و گروه B است ، مصرف متعادل آن به افراد سالمند و کسانی که دچار پوکی استخوان هستند، توصیه می شود.

فسفر آن قابل توجه بوده و برای رشد مغزی کودکان و زنان شیرده مفید است. آهن، اسیدفولیک و ویتامین‌های گروه B آن عاملی برای خون‌سازی و تنظیم هورمون‌ها بوده و می‌تواند در رفع خستگی و آرامش اعصاب تأثیر گذار باشد.همچنین سمنو مملو از فیبر است. در ذیل به برخی از فواید آن اشاره کرده ایم:

- به کاهش وزن کمک می کند
- برای بیماران مبتلا به دیابت مفید است
- کلسترول و چربی را کاهش می دهد
- به دلیل فیبر بالا ، احتمال بروز سرطان را کاهش می دهد
- در درمان سرطان کولون موثر است
- به سلامت سیستم گوارشی کمک می کند
- حاوی مواد معدنی فسفر، کلسیم و پتاسیم است
- حاوی ویتامین های A ، B و E است
- به درمان یبوست کمک می کند
- به دلیل ویتامین B از بروز افسردگی جلوگیری می کند
- سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند
- باعث افزایش شیر مادران می شود

تجارت سمنو

در ایران پخت و فروش سمنو در روزهای آخر سال به نوعی تجارت فصلی تبدیل شده که می‌توان به خراسان شمالی و شهرضا اشاره کرد که با تولید وفروش و صادرات به کشورهای اروپایی و عربی و شرق آسیا در راه جهانی شدن تجارت سمنو است و درق شهری در خراسان سمنوی ایران لقب گرفته‌است. پخت سمنو در شهرستان شهرضا قدمت ۵۰۰ ساله داشته و هم‌اکنون نیز این سنت دیرینه به شکل مسابقه، مشارکت مردمی و نذر نیز در حال انجام می‌باشد. سمنوی بروجرد از اوایل اسفندماه تهیه می‌شود و با نزدیک شدن به عید نوروز، سمنوهای آماده شده در دیگ‌های بزرگ برای فروش به شهرهای بزرگ مانند تهران، شیراز و اهواز می‌روند. روزانه ۶۰۰ کیلوگرم سمنو در ماه اسفند در این شهر تولید و به شهرهای دیگر صادر می‌شود.

• چگونگی درآمدزایی با سمنو

اگر می خواهید از این راه کسب و کار مخصوص به خودتان را راه اندازی کنید قبل از هر چیز به فکر مکان مناسب و مورد تایید وزارت بهداشت باشید. پس از آن تاییدیه های لازم جواز کسب را بگیرید سپس شروع به کار کنید.که مادر احتساب هزینه ها و سود به شما کمک میکنند.

ابتدا باید مواد لازم و مقدار و هزینه طبخ هر کیلو سمنو را بدانیم و بازار فروش آن را بررسی کنیم که بدانیم چطور و چقدر می توانیم از سمنو سودآوری کنیم.

برای دانستن جواب همگی این سوالات به سراغ سرکار خانم صدیقی که سالهاست با طبخ سمنویی با نام بی بی جان کارگاه کوچک خانگی راه اندازی کرده است رفتیم.

• مواد مورد نیاز برای طبخ یک سمنو

برای تهیه ۱۰ کیلوگرم سمنو خانگی به ازای تقریباً هر دو کیلو گرم گندم به ۷ کیلو آرد گندم سیبوس دار نیاز دارید.

۱-گندم‌ها را بشویدید یک شبانه روز آن‌ها را آب کنید. بعد داخل سینی بریزید و روی آن‌ها پارچه نخی بکشید. پارچه باید همیشه مرطوب باشد. اجازه دهید ۲ تا ۳ روز جوانه بزنند و قبل از اینکه سبز شوند آن‌ها را چرخ کنید.

۲-آنها را داخل صافی بریزید و روی آن‌ها کم کم آب بریزید و دست بکشید تا شیره گندم از سیبوس گندم جداشود.

۳-شیره گندم را با آرد مخلوط کنید. آرد باید کاملاً در در شیره و آب حل شود و گلوله گلوله نشود و حالت رقیق داشته باشد. برای ۷ کیلو آرد و حدود ۲ کیلو گندم حدود ۸ تا ۱۰ لیتر آب می‌خواهد.

۴-این مرحله خیلی مهم است باید مواد سمنو را روی شعله گاز قرار دهید حرارت را زیاد کنید و مدام مواد را بهم بزنید تا ته نگیرد تا زمانی که به جوش بیاید.

۵-وقتی سمنو به جوش آمد، دیگر به همزن مدام نیاز ندارد. تنها هر ۱۵ دقیقه آن را بهم بزنید و حرارت شعله را خیلی کم کنید. بین ۱۳ تا ۱۶ساعت سمنو آماده می‌شود. و می‌توانید با پسته یا بادام آن را تزئین کنید...

• قیمت طبخ ۱۰ کیلو سمنو

حال با احتساب آرد سیبوس و همچنین گندم کیلویی ۲/۵۰۰ تا ۳ هزار تومان قیمت کل مواد مورد نیاز برای طبخ ۱۰ کیلوگرم سمنو حدود ۲۶ هزار تومان می‌شود، البته بدون در نظر گرفتن آب و مواد

مورد نیاز برای تزئین

سرکار خانم صدیقی که از طبخ سمنو به عنوان یک شغل خانگی فصلی استفاده می‌کنند می‌گویند که فروشندگان در بازار آزاد هر کیلو سمنو را ۱۵ هزار تومان به فروش میرسانند.

که این یعنی شما تنها با حدود ۲۶ هزار تومان صاحب ۱۵۰ هزار تومان می‌شوید...حال اینکه از زمان آماده شدن تا رسیدن دست مشتری نیز هزینه‌هایی از جمله ظروف مورد نظر، حمل و نقل، آب و برق و گاز و ...در دارد که قطعاً این سود خالص نخواهد بود. اما به عنوان یک شغل خانگی برای درآمدزایی قبل از فصل بهار خوب به نظر می‌رسد.



با احتساب آرد

سیبوس و همچنین

گندم کیلویی ۲ هزار

و پانصد تا ۳ هزار

تومان قیمت کل

مواد مورد نیاز برای

طبخ ۱۰ کیلوگرم

سمنو حدود ۲۶

هزار تومان می‌شود.

محصول نهایی در

بازار کیلویی۱۵ هزار

تومان می‌باشد که

به معنای این است

که شما تنها با حدود

۲۶ هزار تومان

صاحب ۱۵۰ هزار

تومان می‌شوید

■ بهترین ماده غذایی قبل از ورزش است و از انقباض عضلات جلوگیری می کند.

• شیرینی سمنو از کجاست؟ آیا شکر استفاده می شود؟

سوالی که بیشتر افراد می‌پرسند این است که آیا به سمنو شکر می‌زنند؟ در واقع گندم تا زمانی که جوانه نزده است، مواد قندی‌اش به صورت نشاسته ذخیره می‌شود و طعم شیرین ندارد، اما در فرایند جوانه زنی، نشاسته تجزیه و تبدیل به واحدهای کوچک‌تری به نام مالتوز می‌شود و اینجاست که شیرینی سمنو پدیدار می‌شود

• مطمئن سمنو بخريد

سمنویی که به صورت فله‌ای تهیه شود، می‌تواند حاوی مقادیر زیاد شکر باشد. همچنین از خرید سمنویی که در اماکن عمومی به صورت روباز در معرض انواع آلودگی‌های ویروسی، عفونی و هوای آلوده به سرب و جیوه است، اجتناب کنید. سمنو به دلیل بافت چسبناک مستعد پذیرش انواع آلودگی‌ها بوده و طعم ترشیدگی و

از سیر تا پياز پخت وفروش شیرینی خانگی برای عید

به قنادی ها، آمیبوه فروشی ها، کافی شاپ ها،سوپر مارکت ها،مادر اس و حتی بازارچه هایی که نزدیک عید راه می افتند، مانند بازارچه جنت مشهد، بفروشید.

اما اگر حوصله دوندگی های لازم برای گرفتن مجوز را ندارید، می توانید محصولات تان را به دوستان، آشنایان و همسایگان بفروشید و یا در کانال تلگرام و پیج اینستاگرام خود حسایی تبلیغ کنید تا بتوانید شیرینی های تان را بفروشید.

البته این کار نیز به این سادگی ها نیست و برای این کار باید روابط عمومی خوبی با مردم داشته باشید و بتوانید اعتماد مشتری هایتان را جلب کنید.



پسند مشتری نباشد و نتوانید آن را به فروش برسانید. پس هنگام پخت کیک و شیرینی، دقت زیادی داشته باشد تا با مشکل مواجه نشود.

• فروش کیک و شیرینی خانگی

بعد از گذراندن دوره های شیرینی پزی با هزینه های فراوان و خرج های بسیار که برای ورود به این کار برایتان آبی می خورد و همچنین بعد از اینکه نتوانستید کیک و شیرینی خوبی بپزید، با مشکل فروختن آن ها روبه رو می شوید. توجه داشته باشید که به این سادگی ها نمی‌توانید محصولات خود را به فروش برسانید و این کار زحمت بسیار و اراده بالایی را می‌طلبد.

ممکن است به این فکر بیفتید که محصولات خود را در قنادی ها بفروشید، اما کار به این راحتی ها نیست و قنادی ها برای اینکه به کیفیت محصولات شما اعتماد کنند، از شما مجوز می‌خواهند! برای گرفتن مجوز می‌توانید به وزارت کار درخواست پدهید که آن ها نیز به این سادگی ها به شما مجوز نمی‌دهند و حتماً باید یک مکان مناسب برای پخت کیک و شیرینی در منزل تان تعبیه کنید و گواهی سلامت خود را نیز به آن ها بدهید؛ بعد از اینکه وزارت بهداشت، مناسب بودن فضای پخت و پز شما را تأیید کرد و اقدامات لازم را انجام دادید، آنگاه به شما مجوز داده می‌شود.

با داشتن این مجوز، به راحتی می‌توانید کیک و شیرینی های خود را

یکساله چیزی حدود ۲ میلیون و ۵۰۰ هزار تومان فی می‌خورد؛ اما اگر نمی‌خواهید خیلی تخصصی وارد این حرفه شوید، می‌توانید در دوره های کوتاه مدت آن ثبت نام کنید که قیمت کمتری دارد.

در ضمن توجه کنید که هزینه ها فقط به دوره های آموزشی ختم نمی‌شود و برای ورود به این کار باید حداقل ۱ میلیون تومان برای خرید وسایل جزئی کنار بگذارید و علاوه بر این، هزینه های زیادی نیز برای خرید مواد اولیه لازم است که با این شرایط اقتصادی، هزینه های لازم، روز به روز بیشتر هم می‌شود.

• مشکلاتی که هنگام پختن کیک پیش می آید

مهم ترین مشکلی که بیشتر اوقات هنگام پخت کیک بوجود می‌آید، پف نکردن آن است که دلایل زیادی باعث بوجود آمدن این مشکل می‌شود:
۱- بکینگ پودر مورد استفاده کم یا کهنه بوده،
۲- مایعات مورد استفاده کم یا زیاد بوده،
۳- کره یا تخم مرغ مورد استفاده سرد بوده،
۴- مقدار روغن استفاده شده بسیار زیاد بوده،
۵- فاصله زمانی آماده شدن تا قرار دادن مواد داخل فر زیاد بوده است.

مشکل دیگری که بعد از پخته شدن کیک بسیار بوجود می‌آید، ترک خوردن بالای کیک است که این مشکل می‌تواند به دلیل استفاده بیش از حد از آرد، استفاده از مایعات کم و یا داغ بودن بیش از اندازه فر باشد. این مشکلات و برخی مشکلات دیگر، باعث می‌شود کیک تان مورد

یکی از مشاغل خانگی که دم عید رونق فراوان و سود سرشاری دارد،پخت و فروش کیک و شیرینی خانگی است که

البته طرفداران زیادی هم دارد.

بسیاری از مردم، به دلیل استفاده از مواد باکیفیت و تازه وهمچنین استفاده نکردن از مواد نگهدارنده درپخت این شیرینی ها و نیز طعم فوق العاده آن، ترجیح می دهند به سراع کیک و شیرینی خانگی برونند. در گزارش امروز به معرفی برخی نکات پخت و فروش کیک و شیرینی خانگی پرداختم تا اگر به حرفه علاقه دارید و به فکر یک کسب و کار عیدانه خانگی هستید، از این مطالب بهره ببرید.

• هزینه های یادگیری پختن کیک و شیرینی

اولین چیزی که اهمیت دارد، این است که باید دوره های پخت کیک و شیرینی را بگذرانید تا بتوانید محصولات خوبی تولید کنید. بدون گذراندن این دوره ها نمی‌توانید به خوبی از عهده این کار بربیایید و شیرینی دلخواه مشتری را بپزید. اما شرکت در این در این کلاس ها، هزینه زیادی روی دست تان می‌گذارد که به ناچار باید آن را پرداخت کنید. اگر می‌خواهید خیلی حرفه‌ای این کار را شروع کنید، باید حدود یک سال در کل دوره های شیرینی پزی شرکت کنید که هزینه این دوره