

حرف مردم

کانال های ارتباطی با هفته نامه
دخا و خرج

@dakhlokhajweekly

t.me/dakhlookharj weekly

تلفن: ۰۹۱۸۳۷۴۷۱۰

یوزرنیم: khorasan_content

معضل جیره دخترم

من یک بازنشسته با حقوق ثابت هستم. از آن جایی که در طول ۳۰ سال خدمت چیزی برای درست انجام دادن کارهایم دریغ نکرده ام، با مشکلات عدیده جسمی در خانه مانده ام. حالا قرار است برای دخترم چیزی بخرم. نمی دانم آیا شما سری به بازار لوازم منزل زده اید! قیمت ها به صورت باورنکردنی هر روز در حال افزایش است. مثلاً یخچال فریزر ال جی که در وسط همین بهار امسال ۱۹ میلیون تومان بوده، الان که من این پیامک را می نویسم شده است ۴۰ میلیون تومان! واقعا در بین این همه مسئول کسی نمی تواند افسار تورم را بگیرد؟ به نظر شما ما مردم طبقه متوسط تا چقدر دیگر می توانیم تحمل کنیم؟

مرخصی اجباری بدون حقوق

من یک پرستار در یکی از بیمارستان های خصوصی مشهد هستم. از زمانی که ویروس کرونا پاندمی شده است، در بین تمام بخش های بیمارستان یک دستور العمل لازم الاجرا شده است و آن این که چنان چه هر یک از پرسنل کوچک ترین علایم بیماری را داشته باشند، حتی یک عطسه ناشی از حساسیت فصلی، باید دو هفته در منزل بمانند. اگر طی این دو هفته علایم کرونا بروز کرد حقوق روزهای بیماری و نقاحت با بیمه تامین اجتماعی است و اگر علایم مربوط به کرونا نبود، روزهای بیکاری به عنوان مرخصی بدون حقوق محاسبه خواهد شد! به نظر شما آیا این دستور العمل منصفانه است؟ من به مدت دو هفته در خانه بودم در حالی که همان ابتدا به تمام ریسان خود اعلام کردم که حساسیت فصلی دارم، خرج زن و بچه ام را چه کسی تامین می کند؟

تابستانی گوارا، خوشمزه و خنک

در ادامه مطلب شماره گذشته همچنان توجه شما را به دسرهای خوش رنگ و لعاب تابستانی جلب می کنیم. در گذشته های نه چندان دور تنوع و تعدد رسی های آشپزی به اندازه الان نبود و شنیدن اسم های عجیب انواع غذا، سوپ، دسر، سالاد و... برای دیگران تازگی داشت، به همین ترتیب سعی در دانستن رسی های مختلف بیش از اکنون بود. اما امروزه فراوانی انواع دستور ها، کشف ترکیب های جدید، به اشتراک گذاری دانسته ها و... باعث شده است تا کمتر کسی احساس نیاز به پرسش از دیگران را داشته باشد چرا که همگان به سادگی و با یک جست و جوی ساده می توانند به آن چه می خواهند برسند. چیزی که اکنون برای مخاطب اهمیت زیادی دارد قیمت نهایی تمام شده، سرعت و آسانی رسی مربوط به کمترین دردسر ممکن است. از آن جایی که فضای مجازی صرفا به طبقه بندی های عامیانه می پردازد هنوز هم می توان به رسی های جداسازی شده یا تفکیک شده و با طبقه بندی تخصصی تر، اعتماد بیشتری کرد. همچنین افزون بر قیمت مناسب و کیفیت بالا، تهیه دسرهای خانگی و بطور کلی بسیاری از مواد غذایی داخل منزل، آن هم در شرایط بروز و ظهور ویروس کرونا اهمیت بالایی دارد. اکنون به معرفی رسی یا طرز تهیه چند دسر خوشمزه تابستانی خواهیم پرداخت.

دسر بودینگ تخم شربتی

کنید. روی ظرف را بپوشانید و دسر را به مدت ۲ ساعت داخل یخچال قرار دهید و در نهایت روی این دسر ساده را با قطعات میوه تزیین و سرو کنید. هزینه این دسر (با احتساب هر نوع میوه ای به دلخواه و بسته به تعداد نفرات) می تواند متغیر باشد اما هزینه یک کیلو (شیر سه هزار تومان)، شکر (شش تا هشت هزار تومان) و تخم شربتی به مقدار لازم را می توان هزینه ای نزدیک به ۱۵ هزار تومان در نظر گرفت که این هزینه با هزینه میوه مد نظر جمع می شود و رقم نهایی آن مشخص خواهد شد.

شیرموز

اما شیرموز می تواند به تنهایی عنوان نام آشنا ترین دسر و نوشیدنی محبوب تابستانی را به خود اختصاص دهد. شیرموز در ترکیب با بستنی نیز طرقداران خاص خود را دارد. تهیه چنین دسر طرقداران ساده ای نیاز به توضیح و تفسیرهای عجیب ندارد و هنوز هم می توان از شیرموز انتظار یک دسر تمام و کمال را داشت. تهیه این دسر با افزودن دلخواه نارگیل، پسته، گردو یا انواع سس شکلاتی یا بستنی تکمیل تر خواهد شد. به طور کلی هزینه تهیه دسر شیرموز در ساده ترین حالت ممکن با شیر کیلویی (۲۹۰۰ تومان)، شکر کیلویی (شش تا هشت هزار تومان) و موز از قرار کیلویی (۱۲ تا ۱۶ هزار تومان) (بسته به تعداد نفرات و وزن مواد) قیمتی در حدود ۲۴ تا ۲۸ هزار تومان را شامل خواهد شد.

دسر بودینگ تخم شربتی از جمله دسرهای سالم، کم هزینه و پرطرفدار تابستانی است. حتی از این سبک دسر در ارائه انواع رژیم های غذایی نیز استفاده می شود، به نوعی دست شما در مهیا کردن این دسر بسیار باز است و می توانید با میل و سلیقه غذایی خاص خود هم این دسر را تهیه کنید. برای تهیه یک لیوان از این دسر بسیار ساده، نصف پیمانه توت فرنگی را در غذا ساز یا مخلوط کن به شکل پوره در بیاورید. می توانید از هر میوه دیگری هم که دوست دارید در تهیه این دسر استفاده کنید. تخم شربتی را هم جداگانه در آب خیس کنید تا پف کند و دور آن حالتی از لعاب شکل بگیرد. سپس پوره میوه را با یک چهارم پیمانه شیر (شیر از قبل جوشانده و سرد شده)، تخم شربتی، مقدار بسیار کمی وانیل، و کمی شکر (یا عسل، حتما به ترکیب عسل با میوه مربوط دقت کنید که سازگار باشد) برای طعم دار کردن دسر مخلوط کنید. می توانید به جای شیر معمولی از شیر نارگیل هم استفاده کنید تا دسر شما طعم خاص و جدید تری داشته باشد. همچنین اگر تمایل داشتید دسر تان رقیق تر باشد، می توانید از شیر بیشتری استفاده



حانیه زحمتکش
روزنامه نگار

شیرموز می تواند به تنهایی عنوان نام آشنا ترین دسر و نوشیدنی محبوب تابستانی را به خود اختصاص دهد. شیرموز در ترکیب با بستنی نیز طرقداران خاص خود را دارد. تهیه چنین دسر طرقداران ساده ای نیاز به توضیح و تفسیرهای عجیب ندارد و هنوز هم می توان از شیرموز انتظار یک دسر تمام و کمال را داشت.

بانویی که بزرگ ترین گلیم باف شد

سمیه محمدنیا حنایی - در بسیاری از احادیث و روایات آمده است که دست خدا با جماعت است. این نکته سرلوحه بانوی کارآفرینی شد که با جمع کردن افراد، بزرگ ترین تعاونی گلیم ایران را تأسیس کرد. معصومه ذوالفقاری مؤسس اولین تعاونی گلیم بافی و تولید کننده اولین گلیم های استاندارد گیاهی، از راه کارآفرین شدنش می گوید. معصومه در بجنورد به دنیا آمد و از ۱۳ سالگی به هنر گلیم بافی که در واقع میراث معنوی خانوادگی شان بود، پرداخت. تحصیلاتش را که در دانشگاه انجام می داد، برای کمک خرج خانواده نیز همیشه نیم نگاهی به دار داشت تا این که روزی تصمیم گرفت، منبع درآمدش را افزایش دهد. اولین گام هایش را بسیار محتاطانه برداشت، نداشتن سرمایه، تجربه و مشاور قوی می توانست به قیمت از بین رفتن تمام آرزوها و زحماتش تمام شود. بنابراین دو سال در کلاس های آموزشی تعاون استان خراسان شمالی شرکت کرد تا ریزه کاری های تأسیس یک شرکت تعاونی را فرا گیرد. بعد از این دو سال شرکت خود را با هفت نفر اعضای هیئت مدیره و ۶۰ بافنده شروع کرد. معصومه می دانست که برای موفق شدن باید چیزی بیشتر از بقیه بافندگان به بازار عرضه کند. بنابراین شروع به تحقیقات علمی برای گلیم کرد. حاصل این تحقیقات گلیم هایی باالیاف و حتی رنگ های ۱۰۰ در صد گیاهی بودند که به دلیل مرغوبیت مواد اولیه و کیفیت بافت توانستند اولین نشان استاندارد ایران را در این زمینه کسب کنند. معصومه با کسب این نشان برای دارباف های شرکت شناسنامه ثبت که همین موضوع اعتماد بیشتر مشتریان را جلب می کرد. هم اکنون شرکت تعاونی گلیم رژین با تولید سالانه بیش از ۷۰۰ محصول داربافی، نگاهش را به فراسوی مرزهای ایران دوخته است. در این بین کسب نشان اصالت از سازمان جهانی یونسکو و مذاکره با کشورهای قبیل استرالیابرای صادرات این محصول راه گشا بوده است.

اقتصاد رفتاری

کوچولوهای تان را خلاق بار بیاورید

فاطمه سوزنجی کاشانی - حتماً می دانید کسانی که خلاقیت دارند، در زندگی موفق تر هستند و با استفاده از خلاقیت خود می توانند بسیاری از مشکلات را حل کنند و باعث بهبود زندگی خود و دیگران شوند؛ همچنین افرادی که خلاقیت دارند به کارآفرینان بزرگی تبدیل می شوند و حتی در دیگر شغل ها نیز موفق هستند. اگر دوست دارید فرزندان خود را خلاق بار بیاورید، باید از سنین کودکی آن ها این موضوع مهم را آموزش دهید تا در آن ها نهادینه شود و در زندگی خود موفق تر باشند. در مقاله امروز به چند راهکار جهت نهادینه کردن خلاقیت در فرزندان اشاره می کنم:

الگوی خوبی
برای فرزندان تان باشید

جگر گوشه های تان کارهای زیادی از شما می

آموزند و شما را الگوی خود قرار می دهند؛ پس الگوی خوبی برای آن ها باشید و با رفتار تان، کارهای خوب را به آنان بیاموزید. سعی کنید در کارهای خود خلاقیت داشته باشید و چیزهای جدیدی خلق کنید تا کودکان تان نیز چنین کارهایی انجام دهند. کودکان را از خیال پردازی منع نکنید بچه ها معمولاً خیال پردازی می کنند، اما اگر خیالات آن ها را سرزنش کنید و به آن پر و بال ندهید، ممکن است آثار بدی داشته باشد. بنابراین هنگامی که کوچولوهای تان خیال پردازی می کنند، نه تنها آن ها را سرزنش نکنید بلکه به خیالات آن ها پر و بال بدهید.

در موقعیت های مختلف
کاردستی درست کنید

درست کردن کاردستی، به افزایش مهارت های فرزندان کمک می کند و تاثیر زیادی

بر خلاقیت آن ها دارد. پس در موقعیت های مختلف با یکدیگر کاردستی درست و از کاردستی های آنان استفاده و همچنین از آن ها برای خلق این کاردستی ها تشکر کنید.

از
نقاشی
غافل
نشوید

همه بچه ها عاشق نقاشی هستند. نقاشی نیز یکی از بهترین و آسان ترین راه ها برای نمایش تخیلات کودکان است. پس به نقاشی های آن ها بها دهید و امکانات لازم را برای نقاشی کردن آن ها فراهم کنید.

