

بانوی معلول

کارآفرین امیدوار!

سمیه محمدنیا حنایی - نمی دانم آیا شما هم تجربه چندین روز بیماری را داشته اید؟ البته از خدا می خواهم چنین اتفاقی هیچ گاه برای تان نیفتد. چند سال پیش به دلیل یک تصادف چند هفته ای محکوم به تخت بیماری شدم و در آن زمان تنها کاری که کردم این بود که چندین رمان از نویسندگان مشهور ایران و جهان را مطالعه کنم. راستش را بخواهید تا قبل از این که سرگذشت فریبا را بخوانم فکر می کردم از دوران محکومیت به تخت بیشترین استفاده را کرده ام!

فریبا معصومی حدود ۳۵ سال است با یک قد ۷۰ سانتی متری به پشت و گاهی هم به پهلو دنیا را نظاره کرده است. گویا به دلیل سهل انگاری پزشکی از بدو تولد با نوعی بیماری به دنیا آمده که قدرت راه رفتن و رشد کردن را از او گرفته است. به گفته فریبا او تا ۲۶ سالگی خودش را در حصار تنهایی اش زندانی کرده بود و در خودش جرئت رویارویی با دنیا را نمی دید تا این که برای شفا و تحقق بخشیدن به آرزوی مادرش که پابوسی امام هشتم بود، انگیزه ای در او شکل گرفت.

فریبا با آن که دچار معلولیت شدید جسمی بود اما از ۱۲ سالگی برای فرار از روزمرگی و تنهایی به بافتنی و ملبله دوزی می پرداخت هر چند برای انجام آن ها دچار زحمت زیادی می شد و گاهی میله بافتنی را به دندان می گرفت. او اولین درآمدش را که ۱۵۰۰ تومان برای بافت یک دستگیره بود، در خاطر داشت و با انگیزه ای که به دست آورده بود دست به کار شد و در اولین نمایشگاه صنایع دستی رشت شرکت کرد. وضعیت و همت او تمام توجه ها را به سمت خودش جلب کرد و فریبا بعد از تجربه خویش از نمایشگاه رشت اقدام به شرکت در نمایشگاه های تهران و اصفهان کرد تا جایی که توانست برای والدینش یک خانه در فومن خریداری و در کنار آن برای بانوان علاقه مند کارگاه آموزشی دایر کند. فریبا معصومی با درآمد ۱۵ میلیونی در سال و ایجاد شغل برای ۵۰ نفر به صورت مستقیم به عنوان کارآفرین نمونه استان گیلان شناخته شده است.

سمیه محمدنیا حنایی
روزنامه نگار

یکی از فوت های کوزه گری برای آن که هم سبزی خشک شده تان مقرون به صرفه و هم آسان تر در آید، خرید بسته های سبزی نیشابوری است که قیمتی بین ۵۰۰ تا ۷۰۰ تومان دارند. در این روش شما برای داشتن ۱۰۰ گرم نعنای خشک به طور مثال چیزی حدود ۳ تا ۴ هزار تومان هزینه می کنید

حساب و کتاب

سبزی خشک

یکی از کارهایی که همیشه در اواخر تابستان بساط آن پهن و پررونق است، آماده سازی سبزی خشک است. سبزی های خشک از گذشته تا به حال نقش موثری در تغذیه و فرهنگ غذایی ایرانی داشته و دارند و نمی توان از نقش موثر آن در طعم و بوی غذا گذشت. اما همین ابتدای کار باید یک حساب سرانگشتی هم بکنیم که چه روشی برای داشتن سبزی های خشک مقرون به صرفه تر است، هر چند ممکن است کمی زحمت برای تان بتراشند.

سبزی خشک را می توان با سه روش به دست آورد، یکی خرید بسته های سبزی خشک با برندهای مختلف و نام آشنا از سوپرمارکت هاست. برندهای تیار، گلستان، سبزینه، ترخینه، گلهما و مادر از بهترین برندها با نشان استاندارد برای سبزی خشک است. البته باید گفت هزینه زیادی هم روی دست تان می گذارد. مثلاً برای خرید یک بسته ۱۰۰ گرمی نعنای خشک باید چیزی حدود ۱۵ هزار و ۸۰۰ تومان بپردازید. روش دوم نیز به سوپرمارکت ختم می شود اما نه از آن مدل های با کلاس، حتی اگر شال و کلاه کنید و به طریقه بروید نیز خالی از لطف نیست. مغازه های خشکبار فروشی در طریقه و حتی پاساژهای مشهد خودمان نیز سبزی های خشک را به صورت فله ای به فروش می رسانند. قیمت ۱۰۰ گرم نعنای خشک به این صورت چیزی حدود ۸ تا ۱۰ هزار تومان است. روش سوم مستلزم بالا زدن آستین و دست به کار شدن است. در این روش باید به مغازه سبزی فروشی بروید و از هر چه لازم دارید خرید کنید. یکی از فوت های کوزه گری برای آن که هم سبزی خشک شده تان مقرون به صرفه و هم آسان تر در آید، خرید بسته های سبزی نیشابوری است که قیمتی بین ۵۰۰ تا ۷۰۰ تومان دارند. در این روش شما برای داشتن ۱۰۰ گرم نعنای خشک به طور مثال چیزی حدود ۳ تا ۴ هزار تومان هزینه می کنید.

نعناع خشک

یکی از نام آشنا ترین سبزی های خشک، نعناع است که فواید غذایی و دارویی فراوانی دارد. در بالا قیمت نهایی سبزی خشک نعناع را در اختیار تان قرار دادیم.

مرزه خشک

مرزه خشک یکی از انواع سبزی های خشک است که طعم تندی دارد و استفاده از آن بیشتر در دستور غذاهای سنتی مانند آب گوشت یا کوفته، دلمه و ... رواج دارد. همچنین استفاده از مرزه موجب تقویت افزایش رشد مو می شود. مرزه نسبت به سبزی های دیگر کمی گران تر و همین موضوع باعث شده است که قیمت تمام شده خشک آن نیز بالا باشد. ۱۰۰ گرم مرزه در بسته بندی های مارک دار حدود ۲۲ هزار تومان، در فروش فله ای ۱۵ هزار تومان و در فرایند خانگی چیزی حدود ۱۰ هزار تومان در می آید.

ریحان خشک

ریحان گیاه بسیار متنوعی است که علاوه بر عطر بسیار خوبی که دارد، دارای خواص درمانی زیادی برای بهبود سرماخوردگی، اسهال، نفخ، گلودرد، اسهال و سلامت قلب نیز هست. همچنین این سبزی منبع خوبی از آهن است و از پیری زودرس پوست جلوگیری می کند. این سبزی خشک در انواع دوغ، کوفته، پاستا و انواع سس های مخصوص کاربرد دارد. از آن جا که ریحان خشک خیلی متداول نیست، پیدا کردن ریحان خشک در بسته بندی های مارک دار سخت است و بیشتر مغازه های فله فروشی هم ریحان خشک ندارند. ۱۰۰ گرم ریحان خشک به صورت خانگی حدود ۱۳ هزار تومان در می آید.

انواع سبزی ها

فریزر های کوچک باعث شده است بعضی کدبانو ها به جای فریز کردن سبزی لازم برای آش و قورمه سبزی و حتی سوپ اقدام به خشک کردن آن ها بکنند. به همین دلیل شما می توانید انواع سبزی ها را به صورت خشک تهیه کنید. سبزی قورمه سبزی خشک شده ۱۸۰ گرمی حدود ۲۴ تا ۳۰ هزار تومان قیمت دارد، در حالی که همین نوع سبزی در مغازه های فله فروشی بین ۱۵ تا ۱۸ هزار تومان خرید و فروش می شود. سبزی خشک خانگی برای همین مقدار چیزی حدود ۷ تا ۸ هزار تومان در می آید.



حرف مردم

کانال های ارتباطی با هفته نامه
دخول و خرج

@dakhlokhariweekly

t.me/dakhlookharjweekly

تلفن: ۰۹۰۱۸۳۷۴۷۱۰

یوزرنیم: khorasan_content

بازار کساد اول مهر

من یک تولیدی کیف دارم و تقریباً شهر یور که می شود بار یک ساله مان را می بندیم. یعنی در طول سال کمتر کسی پیدا می شود برای فرزندش کیف مدرسه بخرد. امسال با توجه به غیر حضوری شدن تدریس بچه ها، مناسفانه بازار ما هم کساد شده است تا جایی که بیشتر همکارانم، دوزنده های خود را مرخص کرده اند و خودشان هم خانه نشین شده اند. نمی دانم در این شرایط چه کاری باید انجام دهیم؟ هزینه های بالای زندگی در این روزها از یک طرف و کساد بازاری که به آن چشم امید داشتیم از طرف دیگر دست و پای مان را حسابی بسته است.

گول تخفیف رستوران ها را نخورید!

شاید این پیام من خیلی با موضوعات هفته نامه شما سنخیت نداشته باشد اما خواستم تا بقیه مانند خانواده ام رنج نبرند. احتمالاً شما هم از تخفیف های بالای بعضی رستوران ها و فست فودی ها با خبر شده اید. مثلاً پیتزای ۳۰ درصد تخفیف یا سینی کباب فقط ۹۰ هزار تومان... البته که این تخفیف ها واقعی هستند یعنی شما واقعاً ۳۰ درصد مبلغ یک پیتزا را می دهید اما مشکل از جای دیگری است. بیشتر رستوران داران از اوایل اسفند شروع به خرید و انبار مواد غذایی می کنند تا در تعطیلات عید که مشهد شلوغ می شود نگرانی بابت تهیه مایحتاج رستوران خود نداشته باشند اما امسال تمام پیش بینی های رستوران داران به دلیل شیوع کرونا غلط از آب درآمد و آن ها مجبور شدند مواد غذایی را برای مدت طولانی فریز یا انبار کنند. این تخفیف ها هم چیزی جز گرفتن جلوی ضرر نیست اما مشکل این جاست که بیشتر رستوران داران با اصول منجمد کردن مواد غذایی یا مدت انجماد آن ها آشنایی ندارند و همین موضوع باعث شده است برای کسانی که سیستم گوارشی قوی ندارند، بعد از مصرف چنین خوراکی هایی مشکل به وجود آید.

و کسب تجربه در آن ها می شود بنابراین اگر این بایدها و نبایدهای بیش از حد را کم کنیم، قدمی مهم در رشد خلاقیت و اعتماد به نفس فرزندان مان برداشته ایم.

گوش ندادن به حرف های فرزندان

متأسفانه بعضی والدین کم حوصله اند و به حرف های کودکان شان اهمیتی نمی دهند و حتی ممکن است در نظر والدین حرف های فرزندان شان بیهوده، کلافه کننده و خسته کننده باشد و همین بی توجهی به حرف های کودکان، لطمه بسیار بزرگی به آن ها می زند. پس سعی کنید به صحبت های فرزندان تان هر چند خیال پردازانه یا بیهوده باشد گوش فرا دهید تا به رشد آن ها کمک کنید.

خلاصه بازگوشی کنند اما متأسفانه گاهی اوقات جلوی آن ها را می گیریم و نمی گذاریم ریخت و پاش کنند، لباس هایشان را کثیف کنند و با این کارها مانع خلاقیت آن ها می شویم. کودکان با این کارها ایده پردازی می کنند اما ما به دلیل این که دوست داریم همه چیز مرتب و منظم باشد، جلوی ایده پردازی آن ها را می گیریم.

هشدار دادن بی در پی

برخی والدین برای تمام کارهای فرزندان شان هشدارهای زیادی می دهند و در ذهن کودکان بایدها و نبایدهای بسیاری شکل می گیرد که باعث ترس آن ها از انجام کار می شود، اعتماد به نفس شان را به شدت کاهش می دهد و مانع خلاقیت

فاطمه سوزنجی کاشانی - در مطالب قبل به اهمیت خلاقیت در زندگی و راه های افزایش خلاقیت در فرزندان اشاره کردم؛ همه ما دوست داریم فرزندان خلاق داشته باشیم و تلاش می کنیم خلاقیت آن ها را افزایش دهیم اما گاهی اوقات ممکن است کارهایی انجام دهیم و ناخواسته موجب از بین رفتن خلاقیت جگر گوشه هایمان شویم. در مطلب امروز برخی از کارهایی که ممکن است خلاقیت فرزندانمان را از بین ببرد، معرفی می کنم:

نظافت بیش از حد

کودکان کنجکاو هستند و دوست دارند اشیای مختلف را لمس کنند، خانه را به هم بریزند و

اقتصاد رفتاری

چگونه ناخود آگاه باعث از بین بردن خلاقیت فرزندان می شویم؟