

طبیعت را هم مانند خانه‌مان تمیز نگه داریم

موسوی اگر در این چند روز تعطیلات به مسافرت رفته باشید یاحتی گشتی در بیلاقات اطراف شهر زده باشید بدون شک با صحنه‌ها و منظره‌های ناخوشایند رها شدن زباله‌ها در محیط زیست ز یاد رو به رو شده اید. زباله‌هایی که بخش زیادی از آن‌ها را مسافران و گردشگرانی تولید کرده‌اند که طبیعت مقصد تعطیلاتشان بوده‌است. این روزها کار به حدی بیخ پیدا

کرده است که طبیعت گردهای واقعی - که دغدغه‌های محیط زیستی دارند- از معرفی مکان‌های جدیدی و بکر به دیگران خودداری می‌کنند، چون می‌دانند به محض ورود گردشگرها، دیگر اثری از آن طبیعت ناب و بکر قبلی باقی نمی‌ماند. فاطمه گودرزی، هنرپیشه پیشکسوت تلویزیون، تئاتر و

سینمای کشورمان در جدیدترین پست اینستاگرامی‌ای که گذاشته، همراه با انتشار ویدئویی از دغدغه این روزهایش نوشته و گفته است: «من هم به پوش مازندران پاک پیوستم. فقط خواستم برای یادآوری یسگویم همان‌طور که سعی می‌کنیم منزلتمان را تمیز و پاک نگهداری کنیم تادر آن

احساس آرامش داشته باشیم، سعی کنیم زمانی که به مسافرت می‌رویم، به خصوص به مناطق شمالی کشورمان، محیط زیست را تمیز نگه داریم، زیرا نسل‌های بعدی هم می‌خواهند از این محیط‌های زیبا و منابع طبیعی استفاده کنند. جایی که آتش روشن می‌کنید مراقب باشید شاخه درختان را نشکنید، زباله‌هایتان را در طبیعت رها نکنید و با خودتان بیاورید. با انجام این چند کار ساده از محیط زیست مراقبت کنید.»

مهارت‌هایی برای فراغت

با کار کردن و مهارت آموزی اوقات فراغتی متفاوت تر از سال های قبل برای فرزندان رقم بزنید

سمیرا منشادی هنر و خلاقیت، نجوم و ریابیک، زبان و چرتکه، شنسا و فوتبال، بازی‌های رایانه‌ای و...؛ هنوز فصل امتحانات بچه‌ها به پایان نرسیده و تابستان شروع نشده که در و دیوار شهر پر شده است از تبلیغات کلاس‌های جورواجور و دهن‌پرکن، اوقات مثلاً فراغتی که باید بچه‌ها بعد از ۹ ماه تحصیل طی کنند تا هم مغزشان استراحتی کرده باشد و هم هنری، مهارتی، توانمندی‌ای یاد گرفته باشند. اما به نظر می‌رسد که والدین از اوقات فراغت برداشت دیگری داشته باشند، برای همین تا دلتان بخواد وقت بچه‌ها را با کلاس‌های جورواجور و متنوع حتی بیشتر از مدرسه‌پر می‌کنند. روندی که از ابتدای

فواید کار تابستانی

مهارت آموزی یا کارورزی که ماصحبتش را می‌کنیم از دوره نوجوانی به بعد برای بچه‌ها معنای پدایمی کند. فرزندان ما این تجربه عملی، در همین زمان کوتاه تابستان عواید زیادی خواهد داشت که در ادامه به برخی از آن‌ها اشاره‌ای خواهیم کرد.

- مسئولیت پذیری:** بار و بهای -درس و درس و درس- که شما والدین امروزی در پیش گرفته اید فرزندان تنگن جویانی هیچ احساس مسئولیتی در زندگی نخواهد کرد و پس از آن هم پذیرفتن مسئولیت فرد دیگری برایش سخت و غیرممکن خواهد بود. در حالی که او با کار کردن پذیرفتن مسئولیت در زندگی را یاد می‌گیرد.
- مبارزه طلبی:** برآورده کردن همه خواسته‌های فرزندان باعث می‌شود که او برای به دست آوردن خواسته‌هایش هیچ گاه در زندگی تلاش نکند و روحیه مبارزه و استقلال طلبی اش سرکوب شود، بنابراین باید اجازه بدهید که فرزندان کمی هم خودش برای تأمین خواسته‌هایش تلاش کند.

چند شغل مناسب

کارهای زیادی در فصل تابستان برای نوجوانان و نونهالان وجود دارد که می‌توانید با توجه به وضعیت و توانایی‌های جسمی و روحی و علاقه فرزندان یکی از آن‌ها را انتخاب کنید.

- شاگردی:** یکی از رایج‌ترین کارهایی که می‌توان در تابستان به بچه‌ها پیشنهاد داد، شاگردی کردن برای صاحبان حرفه‌های مختلف است، از آرایشگری بگیرد تا ناوانایی و منبت کاری. باین کار بچه‌ها هم حرفه‌ای یاد می‌گیرند و هم قدری پول توجیبی برای مدرسه‌شان پس انداز می‌کنند.
- کار خانگی:** اگر نمی‌خواهید فرزندان بیرون از منزل کار کنند ولی تمایل دارند تجربه فعالیت‌های اجتماعی را داشته باشند، می‌توانید انجام شغل‌های خانگی فصلی مانند درست کردن ترشی یا پاک کردن سبزی را به او پیشنهاد کنید. باین کار بقیه اعضای خانواده هم درگیر کار می‌شوند.

- بیک محلی:** خیلی از خانواده‌ها این روزها مشتاق خرید از مغازه‌هایی هستند که فروش غیر حضوری دارند. می‌توانید به یکی از سوپرمارکت‌ها یا رستوران‌های محله‌تان چنین پیشنهادی بدهید و فرزندان را نامزد انجام این کار کنید.

- راهنمای اسکان مسافران:** یکی از مشاغلی که با توجه به موقعیت شهرمان می‌توانید به فرزندان پیشنهاد بدهید، راهنمای اسکان مسافران است. به ویزا ماگرمنتز لان در هسته مرکزی شهر و اطراف حرم مطهر ضوی هم باشد. کار سبکی است و چند ساعتی بیشتر در روز وقت فرزندان را نمی‌گیرد، اما در مقابل اونحوه تعامل با دیگران را به خوبی آموزش می‌بیند.

داشتن اعتماد به نفس: برای اینکه فرزندان بتواند در

- آینده حضور مفید و پررنگی در جامعه داشته باشد لازم است که بتواند قدری روی پای خودش بایستد. به زبان ساده تر اگر شما او را از دوره نوجوانی برای پیگیری کاری نفرستید در آینده به دلیل نداشتن اعتماد به نفس و تجربه کافی حتی قادر به انجام ساده‌ترین کارها مانند پر کردن یک فیش بانکی هم نخواهد بود.
- نیاز به دیده شدن:** یکی از اساسی‌ترین نیازهای دوره نوجوانی که باعث می‌شود یک نوجوان خیلی از کارهای پر مخاطره را انجام دهد، حس دیده شدن است که شما والدین به راحتی می‌توانید با سپردن کار و مسئولیتی به آن‌ها این حس را در وجودشان را ضا کنید.
- مدیریت مالی:** یکی از نکات مهمی که به طور غیر مستقیم در کار کردن فصلی بچه‌ها نهفته است، آموزش مدیریت مالی به آن‌هاست. بچه‌ها از این طریق است که یاد می‌گیرند چگونه با میزان پولی که به دست آورده اند نیازهایشان را اولویت بندی و بر طرف کنند و ارزش آنچه را بدسترنج خودشان به دست آورده اند بدانند.

کار با اما و اگر

همه ما برای پیدا کردن یک شغل مناسب با روحیه مان از ۳ مرحله مختلف گذر می‌کنیم: رؤیا پردازی که در کودکی اتفاق می‌افتد، آزمایش که مخصوص تجربه‌های دوره نوجوانی است و اکتشاف که ویژگی خاص دوره جوانی است و براساس آن شغل آینده‌مان مشخص می‌شود؛ بنابراین از طریق کارهای پار و وقت یا کارورزی‌های تابستانی می‌توان زمینه تجربه‌های کاری مختلف را هم برای نوجوانان ایجاد کرد. با همه این‌ها و حساسیت‌هایی که سن نوجوانی دارد باید حواستان به برخی از حواشی کار کردن بچه‌ها باشد که به طور حتم اهمیتش بیشتر از کار آن‌هاست؛ پس توجه به این نکات را جدی بگیرید:

- تا حد امکان فرزندان را برای کار به فرد آشنایی بسپارید.
- نگذارید ساعت‌های کاری اش خیلی طولانی شود.
- در طول روز به پناهانه‌های مختلف، سرزده به محل کارش بروید.
- محیط و افرادی را که در آنجا کار می‌کنند بشناسید.
- به جای کسب درآمد بهر مهارت آموزی اش تأکید کنید.
- به مهارت‌ها و علایق فرزندان توجه ویژه داشته باشید.
- به کار کردنش آن قدر پنهان دهید که به درس خواندن بی‌ رغبت شود.

کِرپ پنیر و ژامبون

یک فینگر فود محبوب و همه پسند



قیمت تمام شده برای هر نفر	زمان برای پخت	تعداد
۴۰۰ تومان	۱۵ دقیقه	۲۰ نفر

فاطمه مودی، مدرس آشپزی و شیرینی‌پزی کِرپ، نان نازک فرانسوی است که با شیر و تخم مرغ درست می‌شود و ۲ طرفش را سرخ و آن را برای میهمانی‌های عصرانه یا صبحانه سر می‌کنند. به این نان نازک‌گاهی هم شیرینی اضافه می‌کنند. کِرپی که ما می‌خواهیم امروز طرز تهیه آن را به شما آموزش دهیم یک فینگر فود خوش مزه به نام کِرپ پنیر و ژامبون است که بسته به موادیه که داخل آن به کار می‌روید بسیار متنوع است.

● مواد لازم

روغن مایع	تخم مرغ	آرد سفید شیرینی	شیر
نصف لیوان	۵ عدد	یک لیوان	یک لیوان
نمک	رنگ‌های خوراکی	ژامبون نازک	پودر سیر و پیاز
به میزان لازم	به دلخواه	۶ ورق	نصف ق چ

۱



تخم مرغ‌ها را در ظرف مناسبی بشکنید و با همزن آن قدر هم‌زن کنید تا حتمش ۲ برابر شودو کف کند؛ سپس شیر را اضافه کنید و دوباره هم‌زن کنید.

۲



آرد الک و به یکبار به تخم مرغ‌ها اضافه کنید؛ سپس روغن، پودر سیر و پیاز و نمک را به مخلوطتان بیفزایید. در صورتی که می‌خواهید کِرپ‌های رنگی داشته باشید مواد را باید به چند بخش دلخواه تقسیم و رنگ خوراکی دلخواهتان را به آن‌ها اضافه کنید.

۳



کف تابه‌رژیمی تان را به وسیله فرچه چرب کنید و مقداری از کِرپ را به اندازه‌ای که کف تابه را به طور کامل بپوشاند درون آن بریزید و اجازه دهید که خمیر خودش را بگیرد.

۴



بعد از اینکه کِرپ آماده شدن را از ظرف خارج کنید و بگذارید تا سرد شود. سپس یک لایه سس مایونز روی کِرپ بمالید. بعد هم یک لایه پنیر و یک لایه ژامبون روی آن بگذارید و رلش کنید. نیم ساعت تا یک ساعت کِرپ‌ها را بگذارید کنار، سپس مانند رولت آن‌ها را برش بزنید و نوش جان کنید.

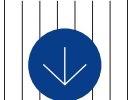
نکته: هنگامی که مواد را هم می‌زنید باید اجازه بدهید کف مواد بخوابد و تا ۱۰ دقیقه در همان دمای محیط بماند، سپس به آن رنگ خوراکی اضافه کنید. ●



روزنامه شهرامیدوزنگی

شماره ۱۳۸۸
۶۰۰۰ شماره

SHARAPOUR ONLINE



روزنامه شهرامیدوزنگی

شماره ۱۳۸۸
۶۰۰۰ شماره

SHARAPOUR ONLINE

روزنامه شهرامیدوزنگی

شماره ۱۳۸۸
۶۰۰۰ شماره

SHARAPOUR ONLINE

روزنامه شهرامیدوزنگی

شماره ۱۳۸۸
۶۰۰۰ شماره

SHARAPOUR ONLINE

روزنامه شهرامیدوزنگی

شماره ۱۳۸۸
۶۰۰۰ شماره

SHARAPOUR ONLINE

روزنامه شهرامیدوزنگی

شماره ۱۳۸۸
۶۰۰۰ شماره

SHARAPOUR ONLINE

روزنامه شهرامیدوزنگی

شماره ۱۳۸۸
۶۰۰۰ شماره

SHARAPOUR ONLINE

روزنامه شهرامیدوزنگی

شماره ۱۳۸۸
۶۰۰۰ شماره