۱۰ راه برای کاهش هزینه‌های ماهانه خانه‌دار

از خاموش کردن چراغ‌های اضافه تا تعمیر شیر چکان؛ کارهای ساده‌ای که هر ماه صدها هزار تومان صرفه‌جویی می‌کند

گزارش: نسرین آذرمهر

بسیاری از خانه‌دارها فکر می‌کنند برای کم کردن قبض آب و برق باید دست از زندگی راحت بکشند و به سبک زندگی سخت‌گیرانه روی بیاورند. در حالی که بخش بزرگی از هزینه‌های ماهانه نه از نیاز واقعی، بلکه از عادت‌های کوچک و تکرارشونده می‌آید. این گزارش ۱۰ راه ساده را جمع‌آوری کرده که هر کدام به‌تنهایی مبلغ زیادی را ذخیره می‌کند و با هم تفاوت محسوسی در صورت‌حساب‌ها ایجاد می‌کند.

نخستین راه، کنترل مصرف برق در ساعت‌های اوج است. از ساعت ۱۷ تا ۲۲ تعرفه برق بیشتر است و اگر بتوان بخشی از مصرف را به ساعت‌های دیگر منتقل کرد، فرق قابل‌توجهی ایجاد می‌شود. شستن لباس با ماشین‌های دارای تایمر، پختن غذاهای پرمصرف مثل پلو یا آش در ساعت‌های ظهر یا صبح زود، و حتی شارژ کردن موبایل در شب، همه از این دسته‌اند. بسیاری از مدل‌های جدید خودشان می‌دانند کی برق ارزان‌تر است و خودکار کار می‌کنند.

دوم، لامپ‌ها و لوازم روشنایی است. هنوز خانه‌هایی هستند که لامپ‌های قدیمی رشته‌ای دارند و بخش زیادی از برق مصرفی را هدر می‌دهند. تعویض آن‌ها با لامپ‌های کم‌مصرف یا LED یکی از ساده‌ترین کارهاست. نکته مهم این است که فقط لامپ‌هایی را عوض کنید که واقعاً روشن‌اند؛ لامپ‌های اتاق‌هایی که کسی در آن‌ها نیست نباید شب و روز روشن بمانند.

سوم، شیرهای آب و دوش است. یک شیر چکان در ماه ده‌ها لیتر آب را هدر می‌دهد و اگر چند شیر با هم مشکل داشته باشند، عدد به‌سرعت بالا می‌رود. دوش‌های کم‌فشار و شیرهای تک‌دسته که مصرف آب را کنترل می‌کنند، سرمایه‌گذاری کوچکی‌اند که در کمتر از یک سال خودشان را جبران می‌کنند. بازدید ماهانه لوله‌ها و اتصالات هم کار سختی نیست و می‌تواند جلوی خرابی‌های بزرگ‌تر را بگیرد.

چهارم، استفاده هوشمندانه از وسایل گرمایشی و سرمایشی است. دمای کولر یا بخاری هر یک درجه بالاتر یا پایین‌تر از حد لازم، مصرف را تا ۷ درصد بیشتر می‌کند. عایق‌کاری پنجره‌ها با نوار ساده یا پرده‌های ضخیم، و بستن درها به اتاق‌هایی که استفاده نمی‌شوند، کمک می‌کند هوای گرم یا سرد در جای درست بماند. در زمستان هم نباید پنجره‌ها را ساعت‌ها باز گذاشت؛ تهویه کوتاه و سریع بهتر از باز ماندن طولانی است.

پنجم، لوازم خواب‌اند. تلویزیون، شارژر، کنسول بازی و حتی مودم وای‌فای وقتی روشن‌اند که کسی از آن‌ها استفاده نمی‌کند، روزانه ده‌ها وات برق مصرف می‌کنند. یک چندراهی با کلید مشترک که هنگام خواب همه را یک‌جا خاموش کند، یکی از ساده‌ترین عادت‌هاست. برای یخچال هم نباید آن را خیلی خالی یا خیلی پر نگه داشت؛ هر دو حالت مصرف را بالا می‌برد.

ششم، مدیریت آب گرم است. بسیاری از خانه‌دارها فکر می‌کنند برای گرم کردن آب باید حتماً از بویلر استفاده کرد، در حالی که در بسیاری از خانه‌ها آبگرمکن دیواری یا حتی آب‌گرم‌کن خورشیدی گزینه‌های بهتری‌اند. عایق‌کاری لوله‌های آب گرم، تنظیم دمای بویلر روی ۵۵ تا ۶۰ درجه و خاموش کردن آن در ماه‌های گرم سال، هر کدام صرفه‌جویی جداگانه‌ای ایجاد می‌کنند.

هفتم، خرید هوشمند است. خرید روزانه و بدون برنامه باعث می‌شود غذای بیشتری خریده شود که یا فاسد می‌شود یا دور ریخته می‌شود. لیست خرید هفتگی، خرید از فروشگاه‌های بزرگ‌تر که قیمت واحد پایین‌تری دارند، و خرید فصلی میوه و سبزی هم به کاهش هزینه کمک می‌کند. حتی خرید عمده مواد خشک مثل برنج، حبوبات و روغن برای خانه‌هایی که فضای انبار دارند، گزینه‌ای اقتصادی است.

هشتم، مدیریت زباله و بازیافت است. بسیاری از شهرها اکنون برای زباله‌های تر و خشک تعرفه جداگانه دارند و جدا کردن درست آن‌ها می‌تواند هزینه ماهانه را کاهش دهد. حتی کمپوست کردن پوست میوه و سبزی در حیاط یا بالکون هم بخشی از زباله خانگی را از بین می‌برد و خاک مفیدی برای گیاهان تولید می‌کند.

نهم، حمل‌ونقل شخصی است. استفاده از خودرو برای مسافت‌های کوتاه، که بسیاری از ما هر روز انجام می‌دهیم، یکی از پرهزینه‌ترین عادت‌هاست. پیاده‌روی، دوچرخه یا حتی ترکیب مترو و پیاده‌روی برای بخش اول مسیر، هزینه سوخت، تعمیر و پارکینگ را به‌شدت کم می‌کند. حتی برنامه‌ریزی برای جمع کردن چند کار در یک سفر، به‌جای رفت‌وبرگشت‌های جداگانه، تفاوت بزرگی ایجاد می‌کند.

دهم، نگاه بلندمدت به خانه است. بسیاری از این کارها در کوتاه‌مدت انگیزه‌ای ندارند، چون نتیجه‌شان را فوراً نمی‌بینیم. اما وقتی به عدد کل قبض در پایان سال نگاه کنیم، تفاوت آشکار می‌شود. خانه‌ای که با این عادت‌ها اداره شود، نه‌تنها کم‌هزینه‌تر، بلکه آرام‌تر، تمیزتر و کم‌استرس‌تر است. شاید مهم‌ترین درس این ۱۰ راه همین باشد: صرفه‌جویی واقعی از دل تغییر کوچک‌ها می‌آید، نه از یک تصمیم بزرگ.

خانه‌دار و معلم هنرستان دستی‌ها شد

از شکستن در خانه‌ای تا آموزش به بچه‌های کار؛ مسیر یک زن که حالا صدها دختر را برای زندگی آماده می‌کند

گزارش: لیلا نوروزی

خانه‌ای در حاشیه شهر، با حیاطی که بخشی از آن به کارگاه تبدیل شده. صبح‌ها ساعت ۷ هنوز کسی بیدار نشده که صدای چرخ خیاطی‌ها از پشت پنجره‌ها شنیده می‌شود. اینجا خانه و محل کار یک زن است که سال‌ها پیش تصمیمی گرفت که بسیاری از اطرافیانش آن را عجیب می‌دانستند. او دیپلم داشت، ازدواج کرده بود و دو بچه کوچک بزرگ می‌کرد. همه انتظار داشتند همان مسیر آرام را ادامه دهد. اما او تصمیم گرفت برود سراغ کاری که تا آن روز کمتر زنی در محله‌شان انجام داده بود.

ماجرا از جایی شروع شد که همسایه‌ها برای دوخت لباس‌های محلی به او مراجعه می‌کردند. کم‌کم سفارش‌ها بیشتر شد و او فهمید که دوست دارد فقط خیاط نباشد، بلکه کسی باشد که دیگران را هم یاد بدهد. در آن زمان هیچ آموزشگاه رسمی برای دختران نوجوان در آن حوالی وجود نداشت. دختران یا باید ازدواج می‌کردند یا در خانه می‌ماندند. او می‌خواست راه سومی باز کند.

نخستین کلاس‌ها در همان حیاط برگزار شد. زیر سایه‌بان، با چند دستگاه قدیمی و تعدادی پارچه‌های ته‌مانده از سفارش‌ها. دختران همسایه آمدند، بعد دختران فامیل، و بعد دخترانی که از محله‌های دورتر خبر شنیده بودند. هیچ‌کس تبلیغ رسمی نکرد. همه‌چیز با حرف‌وحدیث پیش رفت. همین باعث شد کیفیت کار برای مدت‌ها پایین بیاید، چون هر شاگرد با سرعت و سلیقه خودش کار می‌کرد.

برای حل این مشکل، او کم‌کم برنامه‌ای منظم تنظیم کرد. مدت دوره‌ها مشخص شد، تمرین‌های ساده از پیچیده جدا شدند و هر شاگرد موظف شد ابتدا روی نمونه‌کار تمرین کند. این تغییرها ساده به نظر می‌رسند، اما همین‌ها بود که از یک کلاس موقت، کم‌کم یک مرکز آموزشی ساخت. امروز بیش از ۳۰ دختر در سه گروه مختلف در این خانه آموزش می‌بینند.

بخش سخت ماجرا فقط آموزش نبود. بسیاری از این دختران هیچ‌وقت تنها از خانه بیرون نرفته بودند. برخی خانواده‌ها اجازه نمی‌دادند دختر به کلاسی برود که پسر هم در آن باشد. برخی دیگر می‌گفتند دختر باید زود ازدواج کند و آموزش اضافه فایده‌ای ندارد. او مجبور شد با پدرها، عموها و حتی همسایه‌ها صحبت کند، قول بدهد، و گاهی حتی التماس کند تا یک دختر بتواند ادامه دهد.

یکی از دشوارترین دوره‌ها برای دختری بود که پدرش معتقد بود دخترها فقط باید لباس خودشان را بدوزند. دختر ۱۴ سال داشت، خیلی زود حرف می‌زد و دوست داشت مشتری بیاورد. پدر هر روز سر در حیاط می‌زد و می‌گفت کار دخترها در خانه تمام می‌شود. او چند هفته با پدر نشست، از هزینه‌های خانواده حرف زد، از سفارش‌هایی که دختر می‌توانست بگیرد، و از این‌که اگر روزی شوهر کرد، این مهارت چقدر به درد خودش می‌خورد. پدر آخر هفته آمد و گفت دخترش می‌تواند بماند.

امروز بسیاری از شاگردان سابق او خودشان معلم شده‌اند. برخی در خانه‌های خود کلاس دارند، برخی در کارگاه‌های کوچک کار می‌کنند و چند نفر هم در شهرهای دیگر آموزشگاه باز کرده‌اند. او هیچ‌وقت نخواست نام مدرسه‌اش را بگذارد، اما عملاً همین اتفاق افتاده است. وقتی کسی از هنرستان دستی‌ها حرف می‌زند، همه می‌دانند منظور کجاست.

او هنوز هم پشت همان چرخ خیاطی می‌نشیند، اما دیگر تنها نیست. دور تا دورش را دخترهایی گرفته‌اند که روزی فقط شاگرد او بودند و حالا خودشان معلم‌اند. شاید بزرگ‌ترین تغییر همین باشد: کاری که یک نفر شروع کرد، حالا در دست ده‌ها نفر دیگر ادامه دارد.

خانه نیکوکاری در محله دلاوران بازسازی شد

عکس‌ها در خانه‌ای محله دلاوران را ببینید؛ جایی که حالا صدها کودک کار هفته‌ای سه روز پناه می‌گیرند

گزارش: فرهاد کیانی

خانه‌ای که سال‌ها خالی مانده بود و کسی به آن توجه نمی‌کرد، حالا به یکی از امیدوارکننده‌ترین جاهای محله دلاوران تبدیل شده است. ساختمان دو طبقه‌ای در کوچه شقایق که سقف ریخته، دیوارها ترک‌خورده و حیاط پر از زباله بود، در چند ماه گذشته بازسازی شد و حالا درهایش به روی کودکانی باز است که کمتر جایی را دارند که بتوانند بدون ترس و خستگی در آن نفس بکشند. نام این خانه «نیکوکاری» است و هر هفته صدها کودک کار از محله‌های اطراف به آنجا می‌آیند.

ایده این خانه از گفت‌وگوی چند مددکار اجتماعی شکل گرفت که دیدند بسیاری از کودکانی که در خیابان‌های اطراف کار می‌کنند، نه به مدرسه می‌روند و نه جایی دارند که حتی یک وعده غذای گرم بخورند. آنها تصمیم گرفتند فضایی بسازند که این کودکان فقط برای کار به خیابان نیایند، بلکه بتوانند چند ساعت را در آرامش بگذرانند، غذا بخورند، درس بخوانند و اگر لازم شد، پزشک را هم ببینند. نام خانه از همین‌جا آمد: جایی برای نیکی کردن به خود.

بازسازی ساختمان نزدیک به ۱۸ ماه طول کشید و هزینه‌ای بیش از ۴ میلیارد تومان برداشت. بخشی از این مبلغ را خیران محله جمع‌آوری کردند و بخش دیگر را یک مؤسسه خیریه که نخواست نامش در رسانه‌ها بیاید. مهندس آرش کامیاب، که طراحی بازسازی را بر عهده داشت، می‌گوید بزرگ‌ترین چالش این بود که بنا را از بین نبرند. «دیوارهای قدیمی خانه خاطره محله را نگه داشته بودند. ما فقط کاری کردیم که دوباره بتواند نفس بکشد.»

در طبقه همکف، اتاقی بزرگ برای بازی و نقاشی، آشپزخانه‌ای کوچک اما پرکار و یک کتابخانه کنار پنجره دیده می‌شود. طبقه بالا دو اتاق کوچک برای مشاوره و یک درمانگاه ساده قرار دارد. در حیاط هم زمین فوتبال کوچکی ساخته شده که بعدازظهرها پر از خنده بچه‌هاست. مریم سلطانی، یکی از روان‌شناسانی که در خانه نیکوکاری کار می‌کند، می‌گوید همین حیاط برای خیلی از بچه‌ها تازه‌ترین جای امن زندگی‌شان است.

برای ثبت‌نام کودکان، خانه نیکوکاری از روز شنبه ۱۵ مهر درهای خود را باز می‌کند. ظرفیت اولیه ۱۲۰ کودک در سه گروه است و ساعت کار از ۸ صبح تا ۴ عصر تعیین شده است. مسئولان می‌گویند هدف فقط پر کردن اتاق‌ها نیست، بلکه ساختن مسیری است که کودک بعد از مدتی بتواند به مدرسه برگردد یا مهارتی یاد بگیرد که در آینده به کارش بیاید. برای همین، کلاس‌های هنر، ورزش و آموزش‌های ساده زندگی هم در برنامه هفتگی گذاشته شده است.

با این حال، همه اهالی محله با این طرح موافق نیستند. برخی از کاسبان نزدیک می‌گویند نگران‌اند که وجود این خانه باعث شود کودکان بیشتری به خیابان بیایند تا از خدمات رایگان استفاده کنند. مسئولان خانه نیکوکاری در پاسخ می‌گویند هیچ کودکی به‌خاطر ثبت‌نام در این خانه از خانواده‌اش جدا نمی‌شود و هدف، کمک به خانواده‌هاست، نه تشویق کودک به ماندن در خیابان.

۱۰ راه برای کاهش هزینه‌های ماهانه خانه‌دار

از خاموش کردن چراغ‌های اضافه تا تعمیر شیر چکان؛ کارهای ساده‌ای که هر ماه صدها هزار تومان صرفه‌جویی می‌کند

گزارش: نسرین آذرمهر

بسیاری از خانه‌دارها فکر می‌کنند برای کم کردن قبض آب و برق باید دست از زندگی راحت بکشند و به سبک زندگی سخت‌گیرانه روی بیاورند. در حالی که بخش بزرگی از هزینه‌های ماهانه نه از نیاز واقعی، بلکه از عادت‌های کوچک و تکرارشونده می‌آید. این گزارش ۱۰ راه ساده را جمع‌آوری کرده که هر کدام به‌تنهایی مبلغ زیادی را ذخیره می‌کند و با هم تفاوت محسوسی در صورت‌حساب‌ها ایجاد می‌کند.

نخستین راه، کنترل مصرف برق در ساعت‌های اوج است. از ساعت ۱۷ تا ۲۲ تعرفه برق بیشتر است و اگر بتوان بخشی از مصرف را به ساعت‌های دیگر منتقل کرد، فرق قابل‌توجهی ایجاد می‌شود. شستن لباس با ماشین‌های دارای تایمر، پختن غذاهای پرمصرف مثل پلو یا آش در ساعت‌های ظهر یا صبح زود، و حتی شارژ کردن موبایل در شب، همه از این دسته‌اند. بسیاری از مدل‌های جدید خودشان می‌دانند کی برق ارزان‌تر است و خودکار کار می‌کنند.

دوم، لامپ‌ها و لوازم روشنایی است. هنوز خانه‌هایی هستند که لامپ‌های قدیمی رشته‌ای دارند و بخش زیادی از برق مصرفی را هدر می‌دهند. تعویض آن‌ها با لامپ‌های کم‌مصرف یا LED یکی از ساده‌ترین کارهاست. نکته مهم این است که فقط لامپ‌هایی را عوض کنید که واقعاً روشن‌اند؛ لامپ‌های اتاق‌هایی که کسی در آن‌ها نیست نباید شب و روز روشن بمانند.

سوم، شیرهای آب و دوش است. یک شیر چکان در ماه ده‌ها لیتر آب را هدر می‌دهد و اگر چند شیر با هم مشکل داشته باشند، عدد به‌سرعت بالا می‌رود. دوش‌های کم‌فشار و شیرهای تک‌دسته که مصرف آب را کنترل می‌کنند، سرمایه‌گذاری کوچکی‌اند که در کمتر از یک سال خودشان را جبران می‌کنند. بازدید ماهانه لوله‌ها و اتصالات هم کار سختی نیست و می‌تواند جلوی خرابی‌های بزرگ‌تر را بگیرد.

چهارم، استفاده هوشمندانه از وسایل گرمایشی و سرمایشی است. دمای کولر یا بخاری هر یک درجه بالاتر یا پایین‌تر از حد لازم، مصرف را تا ۷ درصد بیشتر می‌کند. عایق‌کاری پنجره‌ها با نوار ساده یا پرده‌های ضخیم، و بستن درها به اتاق‌هایی که استفاده نمی‌شوند، کمک می‌کند هوای گرم یا سرد در جای درست بماند. در زمستان هم نباید پنجره‌ها را ساعت‌ها باز گذاشت؛ تهویه کوتاه و سریع بهتر از باز ماندن طولانی است.

پنجم، لوازم خواب‌اند. تلویزیون، شارژر، کنسول بازی و حتی مودم وای‌فای وقتی روشن‌اند که کسی از آن‌ها استفاده نمی‌کند، روزانه ده‌ها وات برق مصرف می‌کنند. یک چندراهی با کلید مشترک که هنگام خواب همه را یک‌جا خاموش کند، یکی از ساده‌ترین عادت‌هاست. برای یخچال هم نباید آن را خیلی خالی یا خیلی پر نگه داشت؛ هر دو حالت مصرف را بالا می‌برد.

ششم، مدیریت آب گرم است. بسیاری از خانه‌دارها فکر می‌کنند برای گرم کردن آب باید حتماً از بویلر استفاده کرد، در حالی که در بسیاری از خانه‌ها آبگرمکن دیواری یا حتی آب‌گرم‌کن خورشیدی گزینه‌های بهتری‌اند. عایق‌کاری لوله‌های آب گرم، تنظیم دمای بویلر روی ۵۵ تا ۶۰ درجه و خاموش کردن آن در ماه‌های گرم سال، هر کدام صرفه‌جویی جداگانه‌ای ایجاد می‌کنند.

هفتم، خرید هوشمند است. خرید روزانه و بدون برنامه باعث می‌شود غذای بیشتری خریده شود که یا فاسد می‌شود یا دور ریخته می‌شود. لیست خرید هفتگی، خرید از فروشگاه‌های بزرگ‌تر که قیمت واحد پایین‌تری دارند، و خرید فصلی میوه و سبزی هم به کاهش هزینه کمک می‌کند. حتی خرید عمده مواد خشک مثل برنج، حبوبات و روغن برای خانه‌هایی که فضای انبار دارند، گزینه‌ای اقتصادی است.

هشتم، مدیریت زباله و بازیافت است. بسیاری از شهرها اکنون برای زباله‌های تر و خشک تعرفه جداگانه دارند و جدا کردن درست آن‌ها می‌تواند هزینه ماهانه را کاهش دهد. حتی کمپوست کردن پوست میوه و سبزی در حیاط یا بالکون هم بخشی از زباله خانگی را از بین می‌برد و خاک مفیدی برای گیاهان تولید می‌کند.

نهم، حمل‌ونقل شخصی است. استفاده از خودرو برای مسافت‌های کوتاه، که بسیاری از ما هر روز انجام می‌دهیم، یکی از پرهزینه‌ترین عادت‌هاست. پیاده‌روی، دوچرخه یا حتی ترکیب مترو و پیاده‌روی برای بخش اول مسیر، هزینه سوخت، تعمیر و پارکینگ را به‌شدت کم می‌کند. حتی برنامه‌ریزی برای جمع کردن چند کار در یک سفر، به‌جای رفت‌وبرگشت‌های جداگانه، تفاوت بزرگی ایجاد می‌کند.

دهم، نگاه بلندمدت به خانه است. بسیاری از این کارها در کوتاه‌مدت انگیزه‌ای ندارند، چون نتیجه‌شان را فوراً نمی‌بینیم. اما وقتی به عدد کل قبض در پایان سال نگاه کنیم، تفاوت آشکار می‌شود. خانه‌ای که با این عادت‌ها اداره شود، نه‌تنها کم‌هزینه‌تر، بلکه آرام‌تر، تمیزتر و کم‌استرس‌تر است. شاید مهم‌ترین درس این ۱۰ راه همین باشد: صرفه‌جویی واقعی از دل تغییر کوچک‌ها می‌آید، نه از یک تصمیم بزرگ.

خانه‌دار و معلم هنرستان دستی‌ها شد

از شکستن در خانه‌ای تا آموزش به بچه‌های کار؛ مسیر یک زن که حالا صدها دختر را برای زندگی آماده می‌کند

گزارش: لیلا نوروزی

خانه‌ای در حاشیه شهر، با حیاطی که بخشی از آن به کارگاه تبدیل شده. صبح‌ها ساعت ۷ هنوز کسی بیدار نشده که صدای چرخ خیاطی‌ها از پشت پنجره‌ها شنیده می‌شود. اینجا خانه و محل کار یک زن است که سال‌ها پیش تصمیمی گرفت که بسیاری از اطرافیانش آن را عجیب می‌دانستند. او دیپلم داشت، ازدواج کرده بود و دو بچه کوچک بزرگ می‌کرد. همه انتظار داشتند همان مسیر آرام را ادامه دهد. اما او تصمیم گرفت برود سراغ کاری که تا آن روز کمتر زنی در محله‌شان انجام داده بود.

ماجرا از جایی شروع شد که همسایه‌ها برای دوخت لباس‌های محلی به او مراجعه می‌کردند. کم‌کم سفارش‌ها بیشتر شد و او فهمید که دوست دارد فقط خیاط نباشد، بلکه کسی باشد که دیگران را هم یاد بدهد. در آن زمان هیچ آموزشگاه رسمی برای دختران نوجوان در آن حوالی وجود نداشت. دختران یا باید ازدواج می‌کردند یا در خانه می‌ماندند. او می‌خواست راه سومی باز کند.

نخستین کلاس‌ها در همان حیاط برگزار شد. زیر سایه‌بان، با چند دستگاه قدیمی و تعدادی پارچه‌های ته‌مانده از سفارش‌ها. دختران همسایه آمدند، بعد دختران فامیل، و بعد دخترانی که از محله‌های دورتر خبر شنیده بودند. هیچ‌کس تبلیغ رسمی نکرد. همه‌چیز با حرف‌وحدیث پیش رفت. همین باعث شد کیفیت کار برای مدت‌ها پایین بیاید، چون هر شاگرد با سرعت و سلیقه خودش کار می‌کرد.

برای حل این مشکل، او کم‌کم برنامه‌ای منظم تنظیم کرد. مدت دوره‌ها مشخص شد، تمرین‌های ساده از پیچیده جدا شدند و هر شاگرد موظف شد ابتدا روی نمونه‌کار تمرین کند. این تغییرها ساده به نظر می‌رسند، اما همین‌ها بود که از یک کلاس موقت، کم‌کم یک مرکز آموزشی ساخت. امروز بیش از ۳۰ دختر در سه گروه مختلف در این خانه آموزش می‌بینند.

بخش سخت ماجرا فقط آموزش نبود. بسیاری از این دختران هیچ‌وقت تنها از خانه بیرون نرفته بودند. برخی خانواده‌ها اجازه نمی‌دادند دختر به کلاسی برود که پسر هم در آن باشد. برخی دیگر می‌گفتند دختر باید زود ازدواج کند و آموزش اضافه فایده‌ای ندارد. او مجبور شد با پدرها، عموها و حتی همسایه‌ها صحبت کند، قول بدهد، و گاهی حتی التماس کند تا یک دختر بتواند ادامه دهد.

یکی از دشوارترین دوره‌ها برای دختری بود که پدرش معتقد بود دخترها فقط باید لباس خودشان را بدوزند. دختر ۱۴ سال داشت، خیلی زود حرف می‌زد و دوست داشت مشتری بیاورد. پدر هر روز سر در حیاط می‌زد و می‌گفت کار دخترها در خانه تمام می‌شود. او چند هفته با پدر نشست، از هزینه‌های خانواده حرف زد، از سفارش‌هایی که دختر می‌توانست بگیرد، و از این‌که اگر روزی شوهر کرد، این مهارت چقدر به درد خودش می‌خورد. پدر آخر هفته آمد و گفت دخترش می‌تواند بماند.

امروز بسیاری از شاگردان سابق او خودشان معلم شده‌اند. برخی در خانه‌های خود کلاس دارند، برخی در کارگاه‌های کوچک کار می‌کنند و چند نفر هم در شهرهای دیگر آموزشگاه باز کرده‌اند. او هیچ‌وقت نخواست نام مدرسه‌اش را بگذارد، اما عملاً همین اتفاق افتاده است. وقتی کسی از هنرستان دستی‌ها حرف می‌زند، همه می‌دانند منظور کجاست.

او هنوز هم پشت همان چرخ خیاطی می‌نشیند، اما دیگر تنها نیست. دور تا دورش را دخترهایی گرفته‌اند که روزی فقط شاگرد او بودند و حالا خودشان معلم‌اند. شاید بزرگ‌ترین تغییر همین باشد: کاری که یک نفر شروع کرد، حالا در دست ده‌ها نفر دیگر ادامه دارد.

خانه نیکوکاری در محله دلاوران بازسازی شد

از شکستن در خانه‌ای محله دلاوران را ببینید؛ جایی که حالا صدها کودک کار هفته‌ای سه روز پناه می‌گیرند

گزارش: فرهاد کیانی

خانه‌ای که سال‌ها خالی مانده بود و کسی به آن توجه نمی‌کرد، حالا به یکی از امیدوارکننده‌ترین جاهای محله دلاوران تبدیل شده است. ساختمان دو طبقه‌ای در کوچه شقایق که سقف ریخته، دیوارها ترک‌خورده و حیاط پر از زباله بود، در چند ماه گذشته بازسازی شد و حالا درهایش به روی کودکانی باز است که کمتر جایی را دارند که بتوانند بدون ترس و خستگی در آن نفس بکشند. نام این خانه «نیکوکاری» است و هر هفته صدها کودک کار از محله‌های اطراف به آنجا می‌آیند.

ایده این خانه از گفت‌وگوی چند مددکار اجتماعی شکل گرفت که دیدند بسیاری از کودکانی که در خیابان‌های اطراف کار می‌کنند، نه به مدرسه می‌روند و نه جایی دارند که حتی یک وعده غذای گرم بخورند. آنها تصمیم گرفتند فضایی بسازند که این کودکان فقط برای کار به خیابان نیایند، بلکه بتوانند چند ساعت را در آرامش بگذرانند، غذا بخورند، درس بخوانند و اگر لازم شد، پزشک را هم ببینند. نام خانه از همین‌جا آمد: جایی برای نیکی کردن به خود.

بازسازی ساختمان نزدیک به ۱۸ ماه طول کشید و هزینه‌ای بیش از ۴ میلیارد تومان برداشت. بخشی از این مبلغ را خیران محله جمع‌آوری کردند و بخش دیگر را یک مؤسسه خیریه که نخواست نامش در رسانه‌ها بیاید. مهندس آرش کامیاب، که طراحی بازسازی را بر عهده داشت، می‌گوید بزرگ‌ترین چالش این بود که بنا را از بین نبرند. «دیوارهای قدیمی خانه خاطره محله را نگه داشته بودند. ما فقط کاری کردیم که دوباره بتواند نفس بکشد.»

در طبقه همکف، اتاقی بزرگ برای بازی و نقاشی، آشپزخانه‌ای کوچک اما پرکار و یک کتابخانه کنار پنجره دیده می‌شود. طبقه بالا دو اتاق کوچک برای مشاوره و یک درمانگاه ساده قرار دارد. در حیاط هم زمین فوتبال کوچکی ساخته شده که بعدازظهرها پر از خنده بچه‌هاست. مریم سلطانی، یکی از روان‌شناسانی که در خانه نیکوکاری کار می‌کند، می‌گوید همین حیاط برای خیلی از بچه‌ها تازه‌ترین جای امن زندگی‌شان است.

برای ثبت‌نام کودکان، خانه نیکوکاری از روز شنبه ۱۵ مهر درهای خود را باز می‌کند. ظرفیت اولیه ۱۲۰ کودک در سه گروه است و ساعت کار از ۸ صبح تا ۴ عصر تعیین شده است. مسئولان می‌گویند هدف فقط پر کردن اتاق‌ها نیست، بلکه ساختن مسیری است که کودک بعد از مدتی بتواند به مدرسه برگردد یا مهارتی یاد بگیرد که در آینده به کارش بیاید. برای همین، کلاس‌های هنر، ورزش و آموزش‌های ساده زندگی هم در برنامه هفتگی گذاشته شده است.

با این حال، همه اهالی محله با این طرح موافق نیستند. برخی از کاسبان نزدیک می‌گویند نگران‌اند که وجود این خانه باعث شود کودکان بیشتری به خیابان بیایند تا از خدمات رایگان استفاده کنند. مسئولان خانه نیکوکاری در پاسخ می‌گویند هیچ کودکی به‌خاطر ثبت‌نام در این خانه از خانواده‌اش جدا نمی‌شود و هدف، کمک به خانواده‌هاست، نه تشویق کودک به ماندن در خیابان.

۱۰ راه برای کاهش هزینه‌های ماهانه خانه‌دار

از خاموش کردن چراغ‌های اضافه تا تعمیر شیر چکان؛ کارهای ساده‌ای که هر ماه صدها هزار تومان صرفه‌جویی می‌کند

گزارش: نسرین آذرمهر

بسیاری از خانه‌دارها فکر می‌کنند برای کم کردن قبض آب و برق باید دست از زندگی راحت بکشند و به سبک زندگی سخت‌گیرانه روی بیاورند. در حالی که بخش بزرگی از هزینه‌های ماهانه نه از نیاز واقعی، بلکه از عادت‌های کوچک و تکرارشونده می‌آید. این گزارش ۱۰ راه ساده را جمع‌آوری کرده که هر کدام به‌تنهایی مبلغ زیادی را ذخیره می‌کند و با هم تفاوت محسوسی در صورت‌حساب‌ها ایجاد می‌کند.

نخستین راه، کنترل مصرف برق در ساعت‌های اوج است. از ساعت ۱۷ تا ۲۲ تعرفه برق بیشتر است و اگر بتوان بخشی از مصرف را به ساعت‌های دیگر منتقل کرد، فرق قابل‌توجهی ایجاد می‌شود. شستن لباس با ماشین‌های دارای تایمر، پختن غذاهای پرمصرف مثل پلو یا آش در ساعت‌های ظهر یا صبح زود، و حتی شارژ کردن موبایل در شب، همه از این دسته‌اند. بسیاری از مدل‌های جدید خودشان می‌دانند کی برق ارزان‌تر است و خودکار کار می‌کنند.

دوم، لامپ‌ها و لوازم روشنایی است. هنوز خانه‌هایی هستند که لامپ‌های قدیمی رشته‌ای دارند و بخش زیادی از برق مصرفی را هدر می‌دهند. تعویض آن‌ها با لامپ‌های کم‌مصرف یا LED یکی از ساده‌ترین کارهاست. نکته مهم این است که فقط لامپ‌هایی را عوض کنید که واقعاً روشن‌اند؛ لامپ‌های اتاق‌هایی که کسی در آن‌ها نیست نباید شب و روز روشن بمانند.

سوم، شیرهای آب و دوش است. یک شیر چکان در ماه ده‌ها لیتر آب را هدر می‌دهد و اگر چند شیر با هم مشکل داشته باشند، عدد به‌سرعت بالا می‌رود. دوش‌های کم‌فشار و شیرهای تک‌دسته که مصرف آب را کنترل می‌کنند، سرمایه‌گذاری کوچکی‌اند که در کمتر از یک سال خودشان را جبران می‌کنند. بازدید ماهانه لوله‌ها و اتصالات هم کار سختی نیست و می‌تواند جلوی خرابی‌های بزرگ‌تر را بگیرد.

چهارم، استفاده هوشمندانه از وسایل گرمایشی و سرمایشی است. دمای کولر یا بخاری هر یک درجه بالاتر یا پایین‌تر از حد لازم، مصرف را تا ۷ درصد بیشتر می‌کند. عایق‌کاری پنجره‌ها با نوار ساده یا پرده‌های ضخیم، و بستن درها به اتاق‌هایی که استفاده نمی‌شوند، کمک می‌کند هوای گرم یا سرد در جای درست بماند. در زمستان هم نباید پنجره‌ها را ساعت‌ها باز گذاشت؛ تهویه کوتاه و سریع بهتر از باز ماندن طولانی است.

پنجم، لوازم خواب‌اند. تلویزیون، شارژر، کنسول بازی و حتی مودم وای‌فای وقتی روشن‌اند که کسی از آن‌ها استفاده نمی‌کند، روزانه ده‌ها وات برق مصرف می‌کنند. یک چندراهی با کلید مشترک که هنگام خواب همه را یک‌جا خاموش کند، یکی از ساده‌ترین عادت‌هاست. برای یخچال هم نباید آن را خیلی خالی یا خیلی پر نگه داشت؛ هر دو حالت مصرف را بالا می‌برد.

ششم، مدیریت آب گرم است. بسیاری از خانه‌دارها فکر می‌کنند برای گرم کردن آب باید حتماً از بویلر استفاده کرد، در حالی که در بسیاری از خانه‌ها آبگرمکن دیواری یا حتی آب‌گرم‌کن خورشیدی گزینه‌های بهتری‌اند. عایق‌کاری لوله‌های آب گرم، تنظیم دمای بویلر روی ۵۵ تا ۶۰ درجه و خاموش کردن آن در ماه‌های گرم سال، هر کدام صرفه‌جویی جداگانه‌ای ایجاد می‌کنند.

هفتم، خرید هوشمند است. خرید روزانه و بدون برنامه باعث می‌شود غذای بیشتری خریده شود که یا فاسد می‌شود یا دور ریخته می‌شود. لیست خرید هفتگی، خرید از فروشگاه‌های بزرگ‌تر که قیمت واحد پایین‌تری دارند، و خرید فصلی میوه و سبزی هم به کاهش هزینه کمک می‌کند. حتی خرید عمده مواد خشک مثل برنج، حبوبات و روغن برای خانه‌هایی که فضای انبار دارند، گزینه‌ای اقتصادی است.

هشتم، مدیریت زباله و بازیافت است. بسیاری از شهرها اکنون برای زباله‌های تر و خشک تعرفه جداگانه دارند و جدا کردن درست آن‌ها می‌تواند هزینه ماهانه را کاهش دهد. حتی کمپوست کردن پوست میوه و سبزی در حیاط یا بالکون هم بخشی از زباله خانگی را از بین می‌برد و خاک مفیدی برای گیاهان تولید می‌کند.

نهم، حمل‌ونقل شخصی است. استفاده از خودرو برای مسافت‌های کوتاه، که بسیاری از ما هر روز انجام می‌دهیم، یکی از پرهزینه‌ترین عادت‌هاست. پیاده‌روی، دوچرخه یا حتی ترکیب مترو و پیاده‌روی برای بخش اول مسیر، هزینه سوخت، تعمیر و پارکینگ را به‌شدت کم می‌کند. حتی برنامه‌ریزی برای جمع کردن چند کار در یک سفر، به‌جای رفت‌وبرگشت‌های جداگانه، تفاوت بزرگی ایجاد می‌کند.

دهم، نگاه بلندمدت به خانه است. بسیاری از این کارها در کوتاه‌مدت انگیزه‌ای ندارند، چون نتیجه‌شان را فوراً نمی‌بینیم. اما وقتی به عدد کل قبض در پایان سال نگاه کنیم، تفاوت آشکار می‌شود. خانه‌ای که با این عادت‌ها اداره شود، نه‌تنها کم‌هزینه‌تر، بلکه آرام‌تر، تمیزتر و کم‌استرس‌تر است. شاید مهم‌ترین درس این ۱۰ راه همین باشد: صرفه‌جویی واقعی از دل تغییر کوچک‌ها می‌آید، نه از یک تصمیم بزرگ.

خانه‌دار و معلم هنرستان دستی‌ها شد

از شکستن در خانه‌ای تا آموزش به بچه‌های کار؛ مسیر یک زن که حالا صدها دختر را برای زندگی آماده می‌کند

گزارش: لیلا نوروزی

خانه‌ای در حاشیه شهر، با حیاطی که بخشی از آن به کارگاه تبدیل شده. صبح‌ها ساعت ۷ هنوز کسی بیدار نشده که صدای چرخ خیاطی‌ها از پشت پنجره‌ها شنیده می‌شود. اینجا