

پرسودترین مشاغل خانگی برای بانوان

✱ سرویس زندگی

معمولا در مشاغل خانگی یک یا چند عضو خانواده در فضای خانه بدون این که مزاحمتی برای همسایگان خود ایجاد کنند، کالایی را تولید یا خدماتی را ارائه می‌کنند. مراقبت از فرزند، والدین سالمند، معلولیت و ایجاد شغل دوم از جمله دلایلی است که می‌تواند افراد را به سمت این مشاغل هدایت کند.

ممکن است در بین خانواده یا اطرافیان خود کسانی را داشته باشید که در خانه برای خود کسب و کاری راه انداخته باشند. آن‌ها با تهیه غذای‌خانگی، خیاطی، شیرینی‌پزی، خشک کردن میوه، محصولات خود را بیشتر از طریق شبکه‌های اجتماعی به فروش می‌رسانند یا کسانی که با ایجاد کانال‌هایی در این شبکه‌ها با ساختن کلیپ و پرداختن به زندگی روزمره، مطالب آموزشی و جذابی را به مخاطبان خود ارائه می‌دهند و با گرفتن تبلیغات درآمد زایی می‌کنند. این‌ها نمونه‌هایی کوچک از این نوع کسب‌وکار است. تنوع در این نوع کسب و کارها بسیار زیاد است. شما می‌توانید با کمی خلاقیت و با سرمایه اندک برای خود شغلی ایجاد کنید و به درآمدزایی بالا برسید.

✱ کسب‌وکار خانگی

معمولا در مشاغل خانگی یک یا چند عضو خانواده در فضای خانه بدون این که مزاحمتی برای همسایگان خود ایجاد کنند، کالایی را تولید یا خدماتی را ارائه می‌کنند. مراقبت از فرزند، والدین سالمند، معلولیت و ایجاد شغل دوم از جمله دلایلی است که می‌تواند افراد را به سمت این مشاغل هدایت کند. معمولا این شیوه کسب‌وکار در میان زنان خانه‌دار طرفداران بیشتری دارد. آن‌ها می‌توانند با سرمایه اندک شغلی برای خود ایجاد کنند و درآمدی داشته باشند. مدیریت همزمان امور خانه و کار، ایجاد درآمد، کمک به معیشت خانواده، مراقبت از فرزندان از جمله مزایای مهم این نوع از مشاغل برای بانوان است. به دلیل گسترش شبکه‌های

اجتماعی و تنوع زیاد کسب‌وکارهای خانگی، ککش به سمت این نوع مشاغل افزایش یافته‌است.

✱ از کجا شروع کنیم؟

درست است که ایجاد این نوع مشاغل دغدغه‌های زیاد مشاغل بیرونی، از تهیه مکان گرفته تا پرداخت مالیات و مواردی از این قبیل را ندارد. اما باید با برنامه‌ریزی باشد و اطلاعات کافی درباره آن داشته باشیم. از جمله مهم‌ترین مواردی که در شروع این نوع کسب‌وکارها باید در نظر گرفت شامل موارد زیر است:– بر روی فعالیت‌هایی متمرکز شویم که به آن علاقه‌مندیم و توانایی و مهارت لازم برای انجام آن داریم.

– برای اینکه بتوانیم مدیریت بهتری بر روی زندگی شخصی خود داشته باشیم کسب و کار باید متناسب با فضایی باشد که انتخاب کردیم.

– قبل از شروع باید نیاز مشتریان خود را بشناسید. در بسیاری از این مشاغل سن، جنسیت، شغل، محل زندگی و میزان درآمد مشتریان برای بازاریابی مناسب موثر هستند. – شناخت رقبا در این مشاغل از جنبه‌های مختلف اهمیت زیادی دارد. شما می‌توانید با شناخت نحوه فعالیت آن‌ها، با ایجاد تغییراتی کار خود را متفاوت تر انجام دهید. تا مشتریان خود را بیشتر جذب کنید. همچنین شناخت نقاط ضعف رقبا، از تکرار اشتباهات جلوگیری کرده و باعث پیشرفت کار شما می‌شود.



– در زمان‌های آزاد ایده خود را در مکان‌هایی مانند جشنواره‌های محلی، نمایشگاه‌ها آزمایش کنید تا بازخورد مشتریان خود را ببینید.

مدیریت همزمان امور خانه و کار، ایجاد درآمد، کمک به معیشت خانواده، مراقبت از فرزندان از جمله مزایای مهم این نوع از مشاغل برای بانوان است

– برای شروع هر فعالیتی نیازمند بودجه هستیم. در ابتدا باید فهرستی از وسایل مورد نیاز را تهیه کنیم تا سرمایه مورد نیاز آن را تخمین بزنیم و برای تأمین هزینه‌های فعالیت مورد نظر برنامه‌ریزی کنیم. راه‌اندازی کسب و کار خانگی برای خانم‌ها مزیت‌های بیشتری نسبت با آقایان دارد به خصوص مادران که می‌توانند زمان بیشتری برای تربیت فرزندان خود صرف کنند بدون این که مجبور به ترک خانه شوند، می‌توانند برای خود درآمدی

داشته باشند. در سال‌های اخیر با توجه به تغییر سبک زندگی مردم و گسترش استفاده از اینترنت و شبکه‌های اجتماعی مشاغل خانگی جدیدی روی کار آمده‌است.

ادمین شبکه‌های اجتماعی، تهیه غذای خانگی، فروش محصولات بهداشتی، شیرینی پزی، خیاطی، قالی بافی و بافت تابلوفرش، تولید اقلام دکوری و صنایع دستی، عروسک سازی، بسته‌بندی مواد غذایی و خوراکی، درست کردن ترشی خانگی، پرورش گیاهان خانگی و دارویی، ایجاد کانال در شبکه‌های اجتماعی، فراوری و بسته‌بندی میوه‌های خشک و مشاغلی از این قبیل، جزو مشاغل پر درآمدی هستند که در سال‌های اخیر بسیاری از بانوان، در خانه انجام می‌دهند.

با توجه به شرایط اقتصادی اکثر افراد به خصوص آقایان به دنبال شغل دومی برای خود هستند و مشاغل خانگی می‌تواند گزینه خوبی برای آن‌ها باشد. از آنجایی که در برخی از مشاغل میزان مهارت آقایان نسبت به خانم‌ها بیشتر است. آنها می‌توانند با انجام این نوع از فعالیت‌ها به عنوان مشاغل خانگی برای خود کسب درآمد کنند.

طراحی سایت و برنامه‌نویسی، کارشناس و مشاوره سنو(پهنه‌سازی سایت و جستجوی مجازی)، ترجمه و ویراستاری، بازاریاب تلفنی و آنلاین، طراح گرافیک، فروشگاه اینترنتی، تدریس آنلاین، چاپ سیلک (چاپ تبلیغی روی اشیاء)، پرورش قارچ، ساخت وسایل چوبی، محصولات چرمی از جمله مشاغلی هستند که آقایان می‌توانند در منزل به آن بپردازند.

✱ سخن آخر

با توجه به گسترش استفاده از اینترنت و تنوع مشاغل اینترنتی استفاده از این شیوه کسب‌وکار در حال افزایش است. زنان بیشتر به این نوع مشاغل گرایش دارند چرا که زمان بیشتری در کنار خانواده هستند و از سوی دیگر با کسب درآمد به معیشت خانواده کمک می‌کنند. داشتن علاقه و مهارت در انجام این نوع کسب و کار از مهم‌ترین اصول اولیه اشتغال خانگی است که حتما باید مورد توجه قرار گیرد.

- اگر دردها ادامه پیدا کند یا مکرر باشد.
- کودک شما برای مدت طولانی، در طول روز درد دارد.
- درد در صبح وجود دارد.
- مفاصل آنها درد می‌کند.
- تب دارند.
- به‌تواتر غیرعادی دارند.
- کودک می‌لنگد یا فقط یک طرف‌دار یا درد دارد.
- کودک بیش از حد خسته و ضعیف است.
- فعالیت کودک همانند همیشه نیست و خیلی گوشه‌گیر و منزوی شده است.
- حساسیت به لمس یا ماساژ
- رفتار غیرمعمول

با توجه به مطالب گفته شده چنانچه کودک شما از دردهایی همانند درد رشد شکایت کرد و شما قادر به تشخیص نوع درد او نبودید با پزشک مشورت کنید.پزشک با انجام؛ آزمایش هورمون‌های رشد، آزمایش خون، سی‌تی‌اسکن، رادیوگرافی، عکس‌برداری با اشعه ایکس و گاهی سونوگرافی نوع درد را مشخص کرده و روند درمان را آغاز می‌کند.



این بیماری در صورت عدم درمان می‌تواند اثرات ماندگاری داشته باشد. التهاب می‌تواند باعث تغییراتی در رشد استخوان شود و منجر به مشکلات دائمی شود.

✱ درد رشد یا تومورهای استخوانی

دردهای رشد همچنین می‌توانند تومورهای استخوانی، خوش خیم و بدخیم باشند. درد شدید استخوان در شب می‌تواند با نوعی تومور خوش خیم به نام استئومای استخوان همراه باشد، اما می‌تواند تومورهای استخوانی جدی نیز باشد. به همین دلیل است که

کودکان مبتلا به درد مداوم یا شدید باید به یک پزشک حاذق مراجعه کنند و صرفا به دلیل داشتن درد در حال رشد نادیده گرفته نشوند.

✱ چه زمانی دردهای رشد را باید جدی گرفت؟

چنانچه دردهای کودک شما در دوره رشد هر یک از علائم زیر را داشت آن را جدی بگیرید:

✱ درد رشد یا آرتريت ؟!

بله،آرتريت فقط افراد مسن را تحت تاثیر قرار نمی‌دهد. دکتر ریچارد وه، مدیر بخش روماتولوژی کودکان در دانشگاه مینه‌سوتا، معتقد است؛ معمولاً به کودکان گفته می‌شود که درد پاهایشان فقط دردهای رشدی است، در حالی که آنها واقعاََ آرتريت ایدیوپاتیک نوجوانی دارند.

علائم ممکن است بیایند و بروند، و تشخیص آن یک بیماری سخت است، زیرا آرتريت غیرقابل پیش بینی است. باید دقت داشت دردهای رشد تورم یا درد در مفصل ایجاد نمی‌کند درحالی‌که آرتريت زانو‌ها را متورم کرده و ممکن است با تب ئ بثوران پوستی همراه باشد.

"ممکن است با سرعت یکسانی رشد نکنند، و همین امر موجب ایجاد درد در برخی نواحی بدن شود."درد رشد معمولا دوره‌ای بوده و حدود ۱۰ تا ۱۵ دقیقه طول می‌کشد و درد هر دو طرف بدن را درگیر می‌کند و کودک احساس درد عمیق مفصلی دارد. این دردها معمولا با ماساژ ملایم، پدهای گرمایی، تمرینات کششی، حمام گرم قبل از خواب یا در صورت لزوم یک مسکن ساده مانند استامینافون تسکین پیدا می‌کند.

✱ درد کودک شما درد رشد است یا درد جدی دیگری؟

دردی که کودک شما احساس می‌کند می‌تواند ناشی از به دودیدن، پریدن، و بازی ساده در طول روز باشد. یا احتمال داره عتلفی که کمبود ویتامین D و یا کمبودهای عتلفی و مشکلات روانی باشه ! اما همیشه هم اینطوری نیست.

✱ سرویس زندگی

کودک شما در نیمه‌های شب با درد از خواب بیدار می‌شود، پای خود را محکم گرفته و از درد شدید گلایه می‌کند. شما به او کمی مسکن می‌دهید و گمان می‌کنید که درد او درد در حال رشد بودن استخوان‌های او است، او به خواب می‌رود اما بعد از مدتی دوباره از درد بیدار می‌شود. در این زمان است که از خود می‌پرسید؛ شاید این درد جدی‌تر از درد سن رشد است. از هر ۵ کودک تقریباً ۲ کودک دردهای سنین رشد را تجربه می‌کند. این دردها بیشتر در ران، ساق یا یا پشت زانو احساس می‌شود. با ما در این مقاله همراه باشید تا دانش آن را بدست آورید که چه زمان دردهای سنین رشد نگران کننده است و باید جدی گرفته شود.

✱ درد سنین رشد چیست؟

درد رشد، دردهای مبهمی همانند گرفتگی عضلانی است که کودکان در سنین ۳ یا ۴ سالگی و ۱۱ تا ۱۵ سالگی آن را تجربه می‌کنند. این دردها که بیشتر عصر، قبل از شام و در زمان خواب احساس می‌شوند، گاهی به حدی است که موجب بیداری کودک از خواب می‌شود.

درد رشد تمام کودکان را درگیر نمی‌کند، اما گاهی ممکن است ناشی از یک بیماری دیگر باشد، لذا باید این دردهای را به درستی شناخت و سایر دردها را درد رشد تلافی نکرد. جیسون هوم، استادیار اطفال در کلینیک مایو در روسترد در این خصوص معتقد است؛ « از آنجایی که کودکان به سرعت رشد می‌کنند، ماهیچه‌ها، تاندون‌ها و رباط‌های آنها نیز در حال رشد هستند. این اعضای بدن

✱ مشاوره

سلامت معنوی کمال وجودی فرد است

✱ سرویس زندگی

سلامت معنوی به عنوان یک احساس درونی و رضایت‌بخش، همراه با ارتباطات سازنده با خود و دیگران و وجود متعالی در چهارچوب فرهنگی خاص هر جامعه تعریف می‌شود، این مفهوم نشان دهنده کیفیت زندگی فرد در بعد معنوی است و به معناداری، ارتباطات سازنده، وجود متعالی، و رضایت از زندگی و تاب آوری اشاره دارد. سلامت معنوی در مراحل بالای هرم نیازهای مازلو قرار دارد و نمایانگر بالاترین سطح ممکن از کمال وجودی فرد است.

بر طبق نظریه پولوتزین و الیسون (۱۹۸۲) سلامت معنوی دارای دو بعد عمودی و افقی است. بعد عمودی آن شامل احساس سلامتی در ارتباط با خدا (سلامت مذهبی) و بعد افقی آن شامل احساس رضایت و هدفدار بودن در زندگی است (سلامت وجودی).

سلامت معنوی تعادل بین جنبه های جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی فرد است که باعث آرامش ذهن و احساس تمامیت و رفاه می‌شود و فرایندی از پیشرفت فرد به سوی ارتباطی هماهنگ است که از نیروهای درونی فرد سرچشمه می‌گیرد.

در مراحل بالای هرم سلامت معنوی، نیازهای مازلو شامل نیازهای شناختی و زیبایی شناختی، نیازهای متعالی بعدی، و نیازهای اولیه بیولوژیکی و فیزیولوژیکی قرار دارد.

این نیازها نشان‌دهنده اهمیت توازن بین ابعاد مختلف زندگی فرد در مراحل بالای هرم سلامت معنوی و نیامندی از توجه به جوانب مختلف زندگی انسان برای دستیابی به سلامت معنوی است.

از منظر قرآن و حدیث، عوامل دستیابی به سلامت معنوی شامل ابعاد مختلفی است که در این دو منبع مذهبی تبیین شده‌اند. برخی از عوامل اصلی شامل روحانیت، طهارت اندیشه، طهارت حواس ظاهری، طهارت قوه متخیله، و طهارت قوه عاقله است. از دیدگاه قرآن، طهارت اندیشه به عنوان کلید دستیابی به سلامت معنوی تلقی می‌شود که نیازمند طهارت حواس ظاهری، طهارت قوه متخیله از تخیلات فاسد و تصورات پراکنده، و طهارت قوه عاقله است که با خودشناسی و تفکر در آیات الهی همراه است

این عوامل نشان‌دهنده ارتباط نزدیک بین سلامت معنوی و عناصر روحانی و فکری فرد است که در جامعه اسلامی به عنوان چالش‌های مورد توجه برای دستیابی به سلامت معنوی شناخته می‌شود.

تحقیقات نشان داده است که سلامت معنوی نقش مهمی در تعیین تاب آوری افراد دارد. تاب آوری افراد را قادر می‌سازد تا با وجود شرایط چالش برانگیز از توانایی‌های خود برای موفقیت و رشد در زندگی استفاده کنند و این چالش‌ها را به فرصت‌هایی برای پیشرفت شخصی تبدیل کنند اغلب مطالعات اهمیت بهزیستی معنوی را در پرورش تاب آوری و تأثیر آن بر توانایی افراد برای مقابله با مشکلات و ناملايمات برجسته کرده است.

سلامت معنوی و تاب‌آوری در هم تنیده شده‌اند و بهزیستی معنوی اغلب به عنوان پایه‌ای برای تاب‌آوری از انعطاف پذیری و تاب آوری دارند، زیرا باورها و ارزش‌هایشان به آنها احساس معنا، امید و هدف می‌دهد، که به نوبه خود توانایی آنها را برای غلبه بر موانع و پیشرفت در مواجهه با ناملايمات افزایش می‌دهد. رابطه بین سلامت معنوی و تاب آوری بسیار مهم است، زیرا باورها و اعمال معنوی می‌توانند به طور قابل توجهی بر توانایی افراد برای مقابله با استرس، آسیب و چالش‌های زندگی تأثیر بگذارند.

آدرس:بندرعباس،خیابان مطهری،ضلع شمالی مصلی قدس،جنب دفتر نظارت همگانی۱۹۷مرکز مشاوره آرامش

شماره تماس۳۳۳۴۰۶۲۴

✱ دانستنی

چرا دمای روغن، زمان سرخ کردن اهمیت دارد؟

✱ سرویس زندگی

با اینکه به نظر متناقض می‌رسد اما سرخ کردن یک شیوه پخت خشک (Dry-Heat) محسوب می‌شود. باور کنید یا نکنید دمای روغن مهمترین عاملی است که باعث می‌شود غذا طعم روغنی بگیرد به همین دلیل است که باید غذا را هنگام سرخ کردن گروه‌گروه کرده و هر گروه را جداگانه سرخ کنید. چون اگر یک مرتبه مقدار زیادی غذا در روغن بریزید دمای روغن به طرز محسوسی کاهش یافته و در نتیجه لایه ترد به خوبی شکل نمی‌گیرد.

از طرفی باید دقت کنیم که دمای روغن بیش از حد بالا نرود چرا که سطح غذا قبل از پخت درون آن می‌سوزد. از آنجا که حدود ۷۰ درصد روغنی که جذب غذا می‌شود در چند ثانیه اول خارج شدن غذا از روغن است، قرار دادن غذا روی دستمال راهی موثر برای کاهش محتوای چربی غذای سرخ شده است. آشپزها زمانی که غذا را به شیوه عمیق (Deep) یا کم عمق Shallow سرخ می‌کنند بسته به دستور غذا، معمولا دمای روغن را در محدوده ۱۵۵ تا ۱۹۰ سانتی‌گراد تنظیم می‌کنند. از آنجا که این محدوده دمایی بسیار بالاتر از نقطه جوش آب (۱۰۰) درجه است به محض قرار گرفتن ماده غذایی در روغن، رطوبت سطحی آن سریعاً شروع به تبخیر کرده و در نتیجه حفره‌های کوچکی مانند رد پا از خود به جا گذاشته و مقدار کمی از روغن جای آن را می‌گیرد در نهایت زمانی که غذا پخته می‌شود لایه بیرونی پوشیده شده از نشاسته خشک و ترد می‌شود.

نکته: در روش عمیق ماده غذایی به طور کامل در روغن غوطه‌ور می‌شود اما در روش کم عمق به صورت نصفه نیمه در روغن قرار می‌گیرد. به گزارش وب گاه تبیان، هنگام سرخ کردن مواد غذایی تنظیم دمای روغن در محدوده ایده‌آل هر دستور غذایی مهمترین عامل تاثیرگذار بر میزان ترد شدن و طعم روغنی نگرفتن غذاهای سرخ شده است. برای فهمیدن اینکه آیا دمای روغن در آن محدوده قرار دارد یا خیر بهترین راه استفاده از دماسنج است. روش‌های دیگر؛ استفاده از سیخ چوبی، ذرت پاپ کورن یک تکه، نان، یک دانه برنج و غیره.