

آوای دریا

۲۵۵



معاون رییس جمهور: زنان توان ورود به عرصه های تصمیم گیری دارند

شنبه ۲۷ بهمن ماه ۱۴۰۳ سال ششم
www.avayedarya.ir

صدای زنان هرمزگان
آوای دریا هفته نامه الکترونیکی هرمزگان



نخستین مرکز نگهداری دختران کم توان ذهنی در بندرعباس افتتاح شد



مرحله تکمیلی واکسیناسیون فلج اطفال در هرمزگان آغاز شد



جشن ازدواج آسان در بندرعباس



هدی صالحی، مشاور استاندار هرمزگان در امور اهل سنت شد
گامی نو برای حضور زنان اهل سنت در مدیریت استان

هدی صالحی، مشاور استاندار هرمزگان در امور اهل سنت شد گامی نو برای حضور زنان اهل سنت در مدیریت استان



محمد آشوری تازیانی استاندار هرمزگان، با صدور حکمی هدی صالحی، فعال سیاسی و اجتماعی را به عنوان مشاور استاندار در امور اهل سنت منصوب کرد.

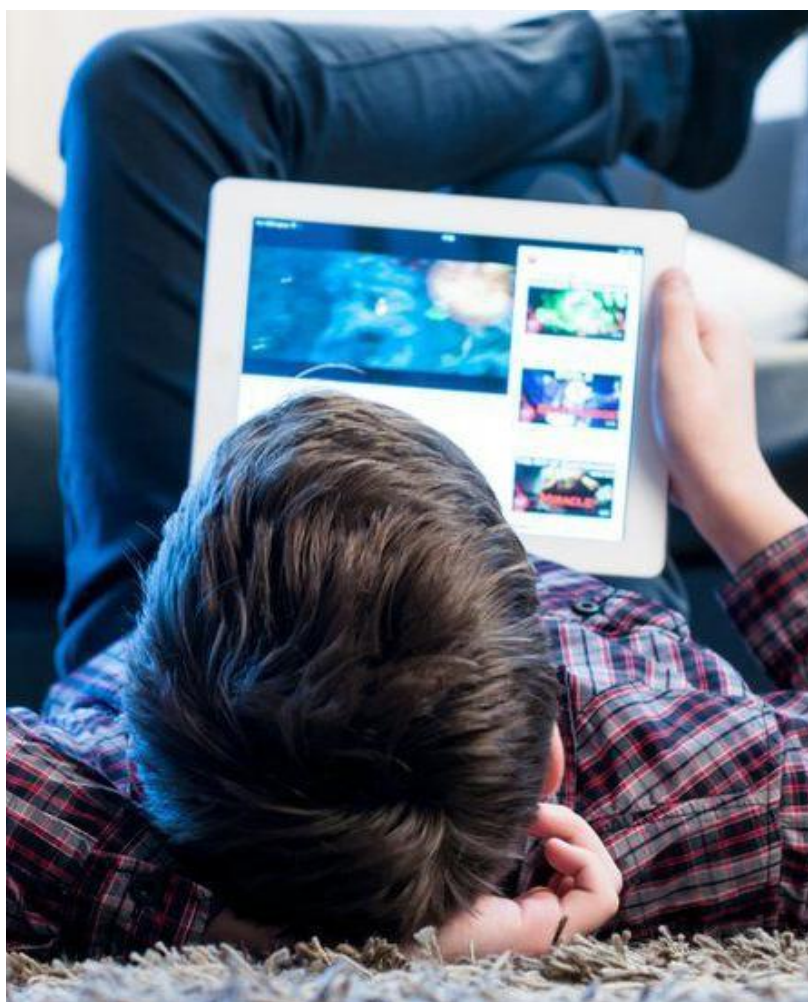
این انتصاب گامی مهم در راستای تقویت مشارکت بانوان به ویژه جامعه اهل سنت در حوزه‌های مدیریتی، اجتماعی و فرهنگی محسوب می‌شود. استاندار هرمزگان با این انتخاب، بر اهمیت بهره‌گیری از توانمندی‌های زنان در تصمیم‌سازی‌های استانی تأکید کرده است.

*تحصیلات و سوابق علمی و اجرایی هدی صالحی
هدی صالحی دانش‌آموخته رشته مطالعات زنان (گرایش حقوق زن در اسلام) از دانشگاه علوم و تحقیقات تهران است. او در سال‌های اخیر فعالیت‌های علمی و پژوهشی متعددی در حوزه زنان و مسائل اجتماعی داشته است.

وی با برگزاری کارگاه‌های آموزشی برای زنان روستایی در مناطق مختلف هرمزگان، نقش مؤثری در توانمندسازی زنان ایفا کرده است. همچنین عضویت در شورای مرکزی جمعیت زنان مسلمان نواندیش کشور، تألیف مقالات پژوهشی و فعالیت در مطبوعات محلی و ملی از دیگر سوابق درخشان او به شمار می‌رود.

انتصاب هدی صالحی به عنوان مشاور استاندار در امور اهل سنت، می‌تواند زمینه‌ساز تصمیم‌گیری‌های مؤثرتر در جهت تقویت تعاملات اجتماعی و فرهنگی میان اقوام و مذاهب در هرمزگان باشد.

فضای مجازی تهدیدی بر هوش اجتماعی کودکان



با دسترسی آنلاین کودکان بر روی رایانه‌ها، تلفن‌های هوشمند، تبلت‌ها و سایر دستگاه‌های تلفن همراه، تقریباً همه کودکان زیر ۱۲ سال اکنون کاربر اینترنت هستند. روندی که از زمان شروع همه‌گیری کووید-۱۹ سرعت گرفته است و موجب شد تا خطرات سایبری بسیاری مانند قلدری آنلاین، محتوای نامناسب، اعتیاد دیجیتال و ... کودکان را تهدید کند یکی از خطرات از بین رفتن هوش اجتماعی کودکان است.

امروزه، استفاده از اینترنت و فضای مجازی به بخش جدایی‌ناپذیری از زندگی کودکان نسل زد و آلفا بدل گردیده است. گرچه این فناوری‌ها می‌توانند فواید آموزشی و سرگرمی زیادی داشته باشند، اما استفاده بیش از حد و بی‌رویه از آن‌ها می‌تواند منجر به مشکلات روان‌شناختی و اجتماعی گردد. یکی از نگرانی‌های مهم در این زمینه، تأثیر مخرب فضای مجازی بر هوش اجتماعی کودکان است. در این زمینه خبرنگار ایرنا با دکتر محمدمهدی سیدناصری، مدرس دانشگاه و پژوهشگر حقوق بین‌الملل کودکان به گفت و گو نشست.

هوش اجتماعی چیست؟

دکتر محمدمهدی سیدناصری در توضیح هوش اجتماعی گفت: اعتیاد به فضای مجازی در کودکان یکی از چالش‌های جدی جوامع در عصر انقلاب صنعتی چهارم است که می‌تواند بر جنبه‌های مختلف رشد روانی و اجتماعی کودکان تأثیر بگذارد. هوش اجتماعی، توانایی برقراری ارتباط مؤثر با دیگران، درک احساسات و انگیزه‌های آن‌ها، و سازگاری در موقعیت‌های اجتماعی است. این مفهوم توسط ادوارد ثورندایک معرفی شد و شامل مهارت‌هایی همچون همدلی، توانایی همکاری، و حل تعارضات است.

وی در ادامه افزود: هوش اجتماعی یکی از مهارت‌های کلیدی جهت رشد سلامت اجتماعی کودکان است. کودکانی که هوش اجتماعی بالایی دارند، در روابط خود با دوستان و خانواده موفق‌تر عمل کرده و در فعالیت‌های گروهی بهتر مشارکت می‌کنند، و از اعتماد به نفس بیشتری برخوردارند. این مهارت به کودکان کمک می‌کند تا در آینده، زندگی اجتماعی و حرفه‌ای پایدارتری داشته باشند.

اعتیاد به فضای مجازی و تأثیر آن بر هوش اجتماعی این مدرس دانشگاه ابتدا به بیان دلایل اعتیاد به فضای مجازی پرداخت و سپس درباره تأثیر آن بر هوش اجتماعی اظهارداشت: اعتیاد به فضای مجازی به استفاده مداوم و غیرقابل کنترل از اینترنت و برنامه‌های

دیگران پیدا می‌کنند.

یکی دیگر از این تأثیرات، وابستگی به هویت مجازی است که استفاده مداوم از فضای مجازی می‌تواند کودکان را به سمت ایجاد هویت‌های مجازی سوق دهد. این امر ممکن است منجر به ایجاد فاصله میان شخصیت واقعی کودک و دنیای بیرونی و در آخر افزایش اضطراب اجتماعی کودکانی که در فضای مجازی زمان زیادی می‌گذرانند ممکن است هنگام تعاملات حضوری با دیگران احساس اضطراب کنند. این امر به کاهش اعتماد به نفس و مهارت‌های اجتماعی آن‌ها منجر می‌شود.

راه‌های مقابله با اثرات سوء فضای مجازی بر هوش اجتماعی کودکان

سیدناصری برای مقابله با اثرات منفی فضای مجازی راه‌های زیر را پیشنهاد داده است: والدین و معلمان می‌بایست توجه داشته باشند که با ایجاد قوانین مشخص، استفاده از فناوری و زمان استفاده از اینترنت و دستگاه‌های دیجیتال را محدود کرده و جهت استفاده از آن‌ها قوانین مشخصی وضع کنند. کودکان را به شرکت در بازی‌های گروهی، کلاس‌های آموزشی حضوری، و رویدادهای اجتماعی تشویق کرده و همچنین افزایش آگاهی کودکان درباره‌ی اعتیاد به فضای مجازی را با زبانی ساده و قابل فهم و تأثیرات منفی استفاده بی‌رویه از فضای مجازی را به کودکان توضیح دهند.

لزوم توجه به تقویت هوش اجتماعی در خانه و مدرسه بسیار مهم است. فعالیت‌هایی که به افزایش مهارت‌های ارتباطی و همدلی کودکان کمک می‌کنند، همچون بازی‌های گروهی و تمرین‌های نقش‌آفرینی، را در برنامه روزانه آن‌ها قرار دهند. والدین و معلمان حتماً نظارت بر محتوای مصرفی کودکان را جدی بگیرند و مطمئن شوند محتوایی که کودک مصرف می‌کند، مناسب سن او و حتماً آموزشی باشد.

اعتیاد به فضای مجازی یکی از چالش‌های بزرگ پرورش و تربیت کودکان در دنیای مدرن است که تأثیرات منفی بر جنبه‌های مختلف زندگی آن‌ها، به ویژه هوش اجتماعی، دارد. جهت مقابله با این چالش، والدین و معلمان می‌بایست با همکاری یکدیگر راهکارهای مؤثری برای محدود کردن استفاده از فضای مجازی و تقویت مهارت‌های اجتماعی کودکان به کارگیرند. بانظرات صحیح و ارائه‌ی فرصت‌های مناسب برای ارتباطات حضوری، می‌توان تأثیرات مخرب این اعتیاد را به حداقل رساند و رشد سالم اجتماعی کودکان را تضمین کرد.

به فضای مجازی بر هوش اجتماعی کودکان چگونه است؟ کاهش تعاملات اجتماعی واقعی کودکانی که بیش‌ازحد به فضای مجازی وابسته هستند و زمان کمتری را با خانواده و دوستان خود می‌گذرانند. این امر منجر به ضعف در مهارت‌های ارتباطی و کاهش توانایی درک احساسات دیگران می‌شود، همچنین کاهش توانایی همدلی. فضای مجازی اغلب تعاملات سطحی و کوتاه‌مدت را ترویج می‌دهد و در نتیجه، کودکان فرصت کمتری جهت تمرین همدلی و درک عمیق احساسات

دیجیتالی اطلاق می‌شود. دلایل اصلی این اعتیاد در کودکان شامل مواردی همچون: دسترسی آسان به فناوری و وجود گوشی‌های هوشمند و تبلت‌ها، طراحی جذاب برنامه‌ها، بازی‌ها و شبکه‌های اجتماعی که با الگوریتم‌های هدفمند طراحی شده‌اند، کمبود نظارت والدین و عدم محدودیت زمانی یا محتوایی برای استفاده از فناوری و نیاز به فرار از مشکلات اجتماعی یا خانوادگی است.

حال به این پرسش باید پاسخ داد که تأثیر اعتیاد

ترکیبات غذایی که باعث سوءهاضمه می‌شوند

گزارش: ایرنا



برخی از ترکیبات غذایی با وجود اینکه بسیار هم خوشمزه و مطبوع هستند؛ اما بهتر است از آنها اجتناب کنید، خصوصاً اگر گوارش حساسی دارید.

اسموتی‌های موز با شیر

اسموتی‌های موزی بر پایه شیر هر چند رایج و پرطرفدارند اما ترکیب این دو ماده غذایی می‌تواند احساس سنگینی در معده ایجاد کند. در عوض بهتر است اسموتی‌های بدون لبنیات را انتخاب کنید، مانند شیربادام، یا می‌توانید مقداری هل و جوز هندی به اسموتی موز و شیرتان اضافه کنید تا کمکی به گوارشتان کرده باشید.

ملون و زامبون

ملون میوه‌ای بسیار شیرین است که هضم آن کمی طول می‌کشد. اگر هوس ملون کردید، برنامه‌ریزی کنید که حداقل ۳۰ دقیقه قبل یا بعد از هر غذای دیگری آن را بخورید.

ساندویچ استیک

یکی از بزرگ‌ترین عوامل بدهضمی این است که یکی دو پروتئین حیوانی و کربوهیدرات‌ها را با هم بخورید. از آنجایی که پروتئین و نشاسته به آنزیم‌های متفاوتی نیاز دارند، خوردن آنها با هم بدن را مجبور می‌کند یکی را انتخاب کند. شما می‌توانید با افزودن یک سالاد برگی سبز به این ترکیب به گوارشتان کمک کنید.

اسپاگتی با گوجه‌فرنگی و پارمسا

اگر گوارش حساسی دارید، همراه کردن گوجه‌فرنگی‌های اسیدی با پاستای نشاسته‌ای می‌تواند معده‌تان را ناراحت کند. وقتی یک ماده لبنی را به پاستا اضافه می‌کنید ترکیبی می‌شود که به انرژی و تلاش زیادی برای گوارش نیاز دارد.

پنکیک و بلوبری

میوه هضم سریعی دارد؛ اما اگر آن را همراه با غذاهای کربوهیدراتی مثل پنکیک بخورید، گوارشتان کند خواهد شد. تا جایی که ممکن است میوه را در اوایل روز و با معده خالی بخورید.

میوه بعد از شام

یک کاسه توت تازه یا چندبرش پرتقال بعد از شام شاید دسر خوب و هوشمندانه‌ای به نظر برسد؛ اما برای گوارش‌های حساس خوب نیست. قندهای ساده موجود در میوه فوراً هضم می‌شوند. وقتی بعد از یک شام پر از پروتئین و نشاسته مثل استیک یا پاستا سراغ میوه می‌روید باعث می‌شود این میوه مدت‌زمان طولانی‌تری در گوارشتان بماند و در نتیجه قندهای آن نیز زیاد در گوارشتان بمانند و شروع به تخمیر شدن کنند.

ماست با میوه‌های ترش

میوه‌های ترش مثل آلبالو، با ماست شاید ترکیب سالمی به نظر برسد؛ اما این ترکیب می‌تواند سرعت گوارش را بگیرد و میکروبیوم روده را تغییر دهد. ضمناً ترکیب ماست و میوه‌های ترش می‌تواند علاوه بر بد هضمی ایجاد علائمی مشابه سرماخوردگی و آنفلوآنزا کند.

تخم‌مرغ زده شده با پنیر و بیکن

تخم‌مرغ پخته شده با گوشت قرمز و پنیر قطعاً لذیذ است؛ اما ترکیب

چند نوع پروتئین به این معنی است که تنها یکی از آنها خوب هضم خواهد شد. در عوض بهتر است مصرف انواع پروتئین را طی روز پخش کنید تا به گوارشتان فشار وارد نشود.

اوتمیل با خامه و یک لیوان آب‌پرتقال

اوتمیل با خامه و آب‌پرتقال صبحانه سالم و کاملی به نظر می‌رسد؛ اما اسیدهای آب‌پرتقال می‌تواند آنزیم‌های لازم برای هضم اوتمیل و غلات را از بین ببرد. اسیدیتته آب‌پرتقال می‌تواند بر شیری که داخل معده‌تان هست نیز اثر بگذارد و باعث موکوس زیاد شود. اگر اصرار دارید آب‌پرتقال بخورید، حداقل ۳۰ دقیقه قبل از خوردن اوتمیل این کار را انجام دهید.

تخم‌مرغ و شیر

خوردن تخم‌مرغ همراه با شیر باعث فشار زیادی به قلب و کبد و کلیه‌ها می‌شود. این ترکیب حتی می‌تواند مسمومیت غذایی و کمبود بیوتین ایجاد کند. با این ترکیب حتی شاید دچار معده درد و اسهال شوید.

نان سفید و مربا

هر چند برشی از نان سفید و مربا می‌تواند یک صبحانه بسیار فوری باشد، خصوصاً روزی که واقعاً عجله دارید، اما قطعاً انتخاب سالمی نیست. این ترکیب تقریباً هیچ پروتئین و چربی ندارد و پر از کربوهیدرات‌های ساده است و چنین ترکیبی می‌تواند گوارشتان را آزار دهد. قند موجود در مربا شاید یک ساعت به شما انرژی بدهد؛ اما

وقتی این انرژی تمام شود، قند خونتان افت کرده و به شدت و خیلی زود گرسنه خواهید شد.

نان سفید نیز از آرد بسیار فراوری شده تهیه شده است و هیچ فیبری ندارد؛ بنابراین آن هم خیلی زود به قند تبدیل شده و نمی‌تواند شما را چندان سیر نگه دارد.

سالاد و سس کم‌چرب

منطقی به نظر می‌رسد که فکر کنید سالاد با سس کم‌چرب یک انتخاب خوب از جهت کاهش وزن است؛ اما متأسفانه ترکیب جالبی از نظر گوارش نیست.

بعضی از کارشناسان می‌گویند ترکیب سس کم‌چرب با مواد غذایی بدون چربی دیگر (مثل سالاد) انتخاب سالمی نیست؛ زیرا این همه فرار از چربی می‌تواند باعث شود کمی بعد به شدت گرسنه شوید و پُرخوری کنید.

ضمناً مواد مغذی موجود در سالاد بدون حضور چربی جذب بدن‌تان نمی‌شوند؛ مانند بتاکاروتن، ویتامین E و اسیدهای چرب امگا ۳.

می‌توانید به سالادتان مقداری روغن زیتون اضافه کنید.

غذاهای تند و غذاهای اسیدی

به گزارش وب‌گاه تبیان، غذاهای تند و ادویه‌دار گوارش را تحریک می‌کنند و اگر با غذاهای اسیدی مانند گوجه‌فرنگی یا مرکبات همراه شوند، ممکن است تولید اسید معده بیشتر شده و سوزش معده و ناراحتی ایجاد کند.

تماشای صفحه نمایش، رشد زبان کودکان نوپا را مختل می‌کند

پژوهشگران همچنین دریافتند میان مدت‌زمان استفاده از وسایل دیجیتال دارای صفحه نمایش و رشد زبان، ارتباطی معکوس وجود دارد؛ استفاده بیشتر از وسایل یادشده با کاهش تراکم واژگانی و تأخیر در پیشرفت زبان کودکان مرتبط بود. به عبارت ساده‌تر، هر چه کودکان زمان بیشتری را در دنیای مجازی صفحه‌نمایش‌ها بگذرانند، مهارت‌های زبانی آن‌ها در دنیای واقعی، آسیب بیشتری می‌بیند.

یک نکته مهم

نکته مهم دیگری که مشخص شد این بود که استفاده از وسایل دیجیتال دارای صفحه نمایش همیشه برای کودکان نوپا مضر نیست. به نظر می‌رسد استفاده از این وسایل به همراه بزرگسالان و قرار گرفتن در معرض کتاب‌ها، تأثیری مثبت بر مهارت‌های زبانی آن‌ها دارد.

هنگامی که کودک به تنهایی به تماشای تلویزیون بنشیند، ممکن است این وسیله برای وی مانند یک دشمن عمل کند؛ اما ظاهراً زمانی که به همراه یک بزرگسال آن را تماشا می‌کند، تلویزیون به دوست بدل می‌شود. نتایج این مطالعه واضح است: کنترل نکردن مدت‌زمان استفاده از وسایل دارای صفحه نمایش دیجیتال تأثیری منفی بر رشد اولیه زبان کودکان نوپا دارد؛ اما تماشای این وسایل زیر نظر بزرگسالان و قرار گرفتن در معرض کتاب‌ها می‌تواند به عنوان سیر عمل کند و از مهارت‌های زبانی کودکان نوپا محافظت کند و حتی آن‌ها را ارتقا دهد.

ایرنا



یافته‌های پژوهشگران نشان می‌دهد استفاده کودکان نوپا از وسایل دارای صفحه نمایش، رشد زبان آن‌ها را مختل می‌کند.

مدت‌زمان استفاده از وسایل دارای صفحه نمایش (Screen time)، امروزه به بخش اجتناب‌ناپذیر دوران کودکی تبدیل شده است؛ زیرا تلویزیون، تبلت و گوشی‌های هوشمند حتی توجه کم‌سن‌وسال‌ترین‌ها را هم به خود جلب می‌کند.

همه اوقات زندگی کودکان نوپا مملو از کشف، رشد و یادگیری است؛ اما این موضوع که دستگاه‌های دیجیتال روزه‌روز در زندگی روزمره جای بیشتری باز می‌کنند، نگرانی‌هایی درباره تأثیر احتمالی آن‌ها بر رشد اولیه کودک ایجاد می‌کند.

یک گروه پژوهشی بین‌المللی متشکل از دانشمندان بیش از ۲۰ کشور جهان تلاش کردند پاسخی برای این سؤال بیابند که «آیا صرف زمان زیاد برای تماشای وسایل دیجیتال دارای صفحه نمایش ممکن است رشد زبانی کودکان نوپا را مختل کند؟». یافته‌های آن‌ها نشان می‌دهد پاسخ، احتمالاً مثبت است.

روند پژوهش چگونه بود؟

پژوهشگران از آگوست (مرداد)، شهریور (۲۰۲۱ میلادی تا مارس (اسفند، فروردین) ۲۰۲۳ میلادی، زندگی هزار و ۸۷۸ کودک نوپای بین یک تا ۴ ساله را در سراسر آمریکای لاتین بررسی کردند.

آن‌ها نحوه تعامل کودکان با گوشی‌های هوشمند و سایر دستگاه‌های

سالمندان را با فناوری آشنا کنید!

گزارش: ایرنا

و یا اتصال "یواس بی" به کامپیوتر را به سالمند بدهید تا بتواند از طریق تجربه واقعی با این ابزارها ارتباط برقرار کند. اگر سالمند به طور مستمر در زمینه تقویت مهارت‌های رایانه‌ای خود تلاش کند به زودی در استفاده از این نرم‌افزارها فردی حرفه‌ای و توانمند خواهد بود. به صورت مداوم از طریق این ابزارها با سالمند در ارتباط باشید تا او را به استفاده از این ابزار تشویق کنید.

فرد آموزش دهنده صبور باشد

همانطور که سالمندان ممکن است در فرآیند یادگیری مرتکب اشتباهاتی شوند بسیار مهم است که فرد آموزش دهنده که می‌تواند یکی از اعضای خانواده یا پرستار سالمند باشد، فرد صبوری باشد. جنبه‌های مختلفی از فناوری وجود دارد که یک سالمند ممکن است برای اولین بار با آن مواجه شود، از درک مرورگرهای وب گرفته تا برقراری یک تماس رایانه‌ای. یادگیری همه این مسائل ممکن است کمی طول بکشد، و سالمندان سوالات زیادی در مورد نحوه عملکرد همه آنها خواهند داشت. صبور بودن در مورد سالمندان دانش آموز برای کمک به یادگیری آنها بسیار مهم است. شما باید به عنوان یک راهنما برای آنها عمل کنید، به سوالات آنها پاسخ دهید و ساده‌ترین راه را برای انجام یک کار به آنها نشان دهید. دلیل دیگری که حوصله اهمیت دارد این است که ممکن است یک سالمند سوالات تکراری بپرسد یا نیاز باشد که دوباره چیزی به او نشان داده شود. با این حال، صبور بودن می‌تواند به انگیزه و تشویق سالمندان برای درک نحوه استفاده از فناوری کمک کند.

مفاهیم را به سادگی توضیح دهید

یکی از راه‌های کمک به سالمندان در یادگیری فناوری، توضیح مفاهیم مختلف به شیوه‌ای ساده است. یک سالمند بلافاصله عباراتی مانند "مرورگر وب"، "کوکی‌ها"، "موس" و "پورتال" را درک نمی‌کند. آنها ممکن است در ارتباط دادن این کلمات با جنبه‌های فناوری مشکل داشته باشند، و اگر به آموزش آنها با اصطلاحات تخصصی نزدیک شوید، می‌تواند آنها را به سرعت گیج کند. مفاهیم اینترنت را به ساده‌ترین شکل ممکن توضیح دهید و هر موضوع را به قسمت‌های کوچک تقسیم کنید. از انجام مراحل بیش از حد پیچیده خودداری کنید، زیرا ممکن است باعث شود سالمند احساس کند نمی‌تواند روند را دنبال کند.

صحبت در مورد مسائل امنیتی استفاده از فناوری

یکی دیگر از جنبه‌های مهم آموزش فناوری به سالمندان، کمک به آنها در فرآیند مسائل امنیتی است که باید آنها را در زمان استفاده از فناوری رعایت کنند. به عنوان مثال، به آنها توضیح دهید که هرگز نباید نام کاربری، رمز عبور یا سایر اطلاعات شخصی خود را روی هر چیز دیگری بجز صفحه ورود بنویسند. اگر به یاد آوردن این موارد برای آنها دشوار است، یک مدیر رمز عبور راه‌اندازی کنید که به آنها در ورود به سیستم عامل‌های مختلف کمک کند. همچنین باید به فردی که آموزش می‌دهید اطلاع دهید که هرگز به ایمیل‌های اسیم پاسخ ندهد یا روی چیزهایی که از آنها مطمئن نیست کلیک نکند.

به سالمندان توضیح دهید که چگونه می‌توان از اینترنت برای کلاهبرداری و جمع‌آوری اطلاعات از افراد استفاده کرد.

توصیه‌هایی برای سالمندان در استفاده از فناوری

با فرزندان یا اعضای خانواده خود در مورد استفاده از فناوری صحبت کنید. آنها می‌توانند به شما در انتخاب و استفاده از فناوری‌های مناسب کمک کنند.

از فناوری‌های ساده و کاربرپسند استفاده کنید. این فناوری‌ها معمولاً دارای رابط کاربری ساده و واضح هستند و استفاده از آنها برای سالمندان آسان‌تر است. دوره‌های آموزشی فناوری را شرکت کنید تا نحوه استفاده از فناوری‌های جدید را یاد بگیرید. بسیاری از مراکز آموزشی دوره‌های آموزشی فناوری مخصوص سالمندان برگزار می‌کنند. در صورت نیاز از کمک دیگران در استفاده از فناوری دریغ نکنید. اعضای خانواده، دوستان، یا پرستار سالمند می‌توانند به شما در استفاده از فناوری کمک کنند. علاوه بر این موارد، توصیه‌های زیر نیز می‌تواند برای سالمندان مفید باشد: از فناوری برای برقراری ارتباط با دیگران استفاده کنید. تماس‌های تلفنی، پیام‌رسانی، و شبکه‌های اجتماعی می‌توانند به سالمندان کمک کنند تا با دوستان و خانواده خود در ارتباط بمانند. از فناوری برای یادگیری چیزهای جدید استفاده کنید. آموزش‌های آنلاین، کتاب‌های الکترونیکی، و برنامه‌های آموزشی می‌توانند به سالمندان کمک کنند تا مهارت‌های جدیدی یاد بگیرند و از زندگی خود لذت ببرند. از فناوری برای سرگرمی استفاده کنید. بازی‌های ویدئویی، فیلم‌ها، و برنامه‌های تلویزیونی می‌توانند به سالمندان کمک کنند تا اوقات فراغت خود را به خوبی سپری کنند.

با استفاده از فناوری و رعایت توصیه‌های ذکر شده، سالمندان می‌توانند زندگی سالم‌تر، شادتر، و مستقل‌تری داشته باشند.

به ویدیوهای آموزشی در یوتیوب می‌تواند مهارت‌های جدیدی مانند آشپزی، باغبانی یا یادگیری زبان را فراهم کند.

از سوی دیگر، استفاده از برنامه‌هایی مانند یوتیوب و اینستاگرام نه تنها برای سرگرمی، بلکه برای یادگیری نیز بسیار مفید است. سالمندان می‌توانند از طریق این پلتفرم‌ها به موسیقی گوش دهند، فیلم، سریال و مستندهای جذاب تماشا کنند و حتی با جوامع آنلاین در ارتباط باشند.

این نوع از سرگرمی‌ها نه تنها ذهن را فعال نگه می‌دارند، بلکه احساس شادی و رضایت را نیز به همراه دارند. بنابراین، استفاده از فن‌آوری نه تنها یک نیاز مدرن، بلکه یک ابزار ارزشمند برای افزایش کیفیت زندگی سالمندان است. این ابزارها می‌توانند با کاهش فاصله‌ها، ارائه اطلاعات کاربردی و ایجاد فرصت‌های سرگرمی، زندگی را برای سالمندان غنی‌تر و معنادارتر کنند.

برای رفع نیازهای روزانه/ با رواج ابزارهای دیجیتال چاره‌ای

جز استفاده از این ابزار نیست

تکنولوژی به آرامی در زندگی روزمره ما رخنه کرده است. سیستم‌های خدمات عمومی در بسیاری از کشورها آنلاین شده‌اند. سوابق پزشکی در پایگاه‌های الکترونیکی ذخیره می‌شوند و بسیاری از خدمات بانکی به صورت اینترنتی و آنلاین در آمده است. امروزه انجام بسیاری از کارهای آنلاین سبب شده است که در وقت و هزینه صرفه‌جویی گردد. شاید سالمند بتوانند مدتی بدون استفاده از تکنولوژی دوام بیاورند اما با عمومی شدن بعضی از خدمات آنلاین دولتی و رواج ابزارهای دیجیتال چاره‌ای جز استفاده از این ابزار نخواهد داشت.

حتی برای انجام یک خرید کوچک در سوپرمارکت استفاده از کارت بانکی ضرورت دارد و علی‌الخصوص در ایام شیوع کرونا ممکن است بسیاری از اماکن و فروشگاه‌ها دریافت پول نقد را مجاز ندانسته و نیاز به استفاده از واریز آنلاین و مجازی باشد. لذا لازم است تا سالمندان تعامل روزانه با این تکنولوژی‌ها را بیاموزند. با فراگیر شدن تلفن‌های هوشمند و گسترش برنامه‌های نرم‌افزاری بانکی ممکن است طولی نکشد که کارت‌ها بانکی نیز کلا جای خود را به تلفن‌های هوشمند دهند.

استفاده از تکنولوژی می‌تواند فعلیتی سرگرم‌کننده و جالب

باشد

اگر این ایده که سالمند چاره‌ای جز آموختن نرم‌افزارهای جدید ندارد مورد پذیرش سالمند قرار نگیرد باید ایده دیگری را جایگزین نماییم. بهتر است سالمند را متقاعد کنید که استفاده از تکنولوژی می‌تواند فعلیتی سرگرم‌کننده و جالب باشد. سالمندان در ایام بانزستگی زمان بیشتری برای اوقات فراغت دارند و بیشتر ساعت‌های روز والدین شما با ورود به سال‌های آخر زندگی خود احتمالاً کمتر کار می‌کنند و به اوقات فراغت خود توجه بیشتری می‌کنند.

از خود بپرسید: سالمندان بیشتر علاقه‌مند هستند که ایام فراغت خود را چگونه بگذرانند؟ دوست دارند چه کاری انجام دهند؟ عکس‌ها و فیلم‌های قدیمی را تماشا کنند؟ به آهنگ‌های قدیمی گوش دهند؟ کتاب‌هایی در مورد سیاست جهانی یا موضوعات مورد علاقه خود بخوانید؟ علاقی آنها هرچه باشد، به احتمال زیاد می‌توانید برنامه‌های کامپیوتری مناسبی پیدا نمایید که بتوانند به راحتی کیفیت زندگی سالمند را بهبود ببخشند و در جهت علایق و سلیقه سالمند باشند.

علاوه بر سرگرمی قطعاً افراد سالمند تمایل زیادی به ایجاد ارتباط با فرزندان و نوه‌ها و بستگان خود دارند. قطعاً با این دلیل سالمند تمایل زیادی جهت استفاده از تکنولوژی پیدا خواهند نمود. آموزش مهارت‌های اساسی در استفاده از تلفن‌های هوشمند و رایانه‌ها می‌تواند والدین این امکان را دهد که تعاملات اجتماعی با کیفیت‌تری برقرار کنند. مفیدترین روش برای این منظور یادگیری استفاده از شبکه‌های رسانه‌های اجتماعی مانند واتساپ و اینستاگرام است. اگر سالمندان بتوانند به طور مستقل با رسانه‌های اجتماعی تعامل داشته باشند بیشتر قادر خواهند بود با آنچه فرزندان و نوه‌های آنها به صورت روزانه درگیر هستند ارتباط برقرار کنند.

چگونه مهارت‌های رایانه‌ای را به سالمندان آموزش دهیم؟

برخی از کارها ممکن است برای ما بسیار ساده باشد، اما ممکن است برای سالمندان امری کاملاً بیگانه باشد پس از اصطلاحات و آموزش‌های پیچیده پرهیز کنید، با زبان ساده و بدون پیچیدگی دانش خود را به سالمند منتقل کنید و از بکار بردن اصطلاحات پیچیده و غیر کاربردی برای سالمند اجتناب ورزید.

جدا از اینکه علاقه سالمند به یادگیری را از طریق آموزش ساده تشویق کنید لازم است فعلا تلاش کنید تا توجه آنها را به کاربرد نرم‌افزارهایی که سبب برطرف نمودن نیازهای آنها و برآورده شدن نیازهای آنها می‌گردد جلب کنید. همچنین برای غلبه بر استرس سالمند در استفاده از ابزار آلات دیجیتال مانند گوشی همراه لازم است به آنها اجازه دهید که بدون هیچ استرسی از این دستگاه‌ها استفاده کنید. اجازه لمس صفحه گوشی

حتماً دور و بر شما هم سالمندانی هستند که در برابر یادگیری فناوری مقاومت به خرج می‌دهند و آن را وسیله‌ای بی‌خود می‌دانند که وقت همه را گرفته است! حتی برخی از آن‌ها هنگام استفاده دیگران از فناوری کلافه و بی‌طاقت می‌شوند؛ یکی از دلایل شگفت‌انگیز مقاومت سالمندان در برابر یادگیری فناوری این است که آن‌ها از ناتوانی در استفاده کامل از امکانات آن ترس دارند.

مقاومت سالمندان در برابر یادگیری موضوعی تازه، موضوعی طبیعی و بسیار شایع است، اما با کمی حوصله و مهربانی، می‌توانید سالمندان جمع خود را مجبور به استفاده از فناوری و یادگیری آن کنید، مطمئن باشید که اگر آن‌ها بتوانند از فناوری‌های ساده دور و برشان به درستی استفاده کنند، خیال شما نیز راحت‌تر خواهد بود.

پژوهشگران دانشگاه لنکستر پس از مصاحبه با سالمندان به این نتیجه رسیدند که مخالفت با فناوری‌های دیجیتال تنها به مسائل دسترسی محدود نمی‌شود. بلکه ارزش‌های شخصی، نگرانی‌های مربوط به تأثیرات اجتماعی فناوری و ترس از اشتباه در استفاده از نرم‌افزارها نیز از موانع اصلی استفاده از فناوری برای سالمندان هستند.

محققان دریافته‌اند که برخی از سالمندان از سن خود به عنوان بهانه‌ای استفاده می‌کنند تا از فناوری دور بمانند. مثلاً فردی که رسانه‌های اجتماعی را دوست ندارد؛ چون فکر می‌کند ممکن است مورد آزار و اذیت سایبری قرار بگیرد، ممکن است بگوید "خیلی مسن" است. این بیان به عنوان توجیهی قابل قبول برای عدم استفاده از فناوری مطرح می‌شود، زیرا از سالمندان انتظار کمتری برای استفاده از رسانه‌های اجتماعی وجود دارد. برای رفع این ترس، باید به آن‌ها توضیح دهید که بیشتر افراد فقط از درصد کمی از قابلیت‌های دستگاه استفاده می‌کنند و همین هم برایشان کافی و مفید است. با این توضیح، احساس آن‌ها را عادی سازی می‌کنید و نشان می‌دهید که استفاده محدود هم می‌تواند ارزشمند باشد. هدف شما به عنوان یک فرزند، نوه و یا دوست، کمک به آن‌ها در دیدن سریع ارزش فناوری است تا احساس بهتری داشته باشند و اعتمادبه‌نفس پیدا کنند که آنها هم می‌توانند شروع به یادگیری نحوه استفاده از فناوری کنند. با برداشتن گام‌های مناسب، می‌توانید به سالمندان کمک کنید تا نحوه استفاده از فناوری را بیاموزند و آن را در زندگی روزمره خود ادغام کنند. زیرا آنان دوست دارند که در انجام امور روزانه، خودکفا باشند و این امر به آن‌ها اعتماد به نفس و انگیزه زندگی می‌دهد. این روزها خودکفایی در انجام امور روزانه مانند پرداخت قبوض بانکی، خرید با استفاده از کارت‌های بانکی، خواندن پیام‌های فرزندان، گرفتن فشار و قند خون به صورت روزانه، گرفتن عکس و فیلم، استفاده از کاربردهای تلویزیون‌ها و حتی به کار انداختن ماشین لباسشویی و موارد مشابه آن، نیازمند یادگیری و دانستن مسایل پایه‌ای فناوری است. در این گزارش به چند نکته برای کمک به سالمندان به منظور یادگیری و سازگاری با فناوری اشاره شده است.

سالمندان نیاز به سرگرمی بیشتری دارند

با توسعه زندگی شهری، محیط‌های مناسب تفریح و کسب آرامش برای سالمندان نیز بسیار کم شده است؛ بنابراین سالمندان نیاز به سرگرمی بیشتری دارند. نخستین گام برای آشنا کردن سالمندان با فناوری آن است که یک گوشی یا تبلت هوشمند در اختیار آن‌ها قرار دهید، البته لازم نیست این گوشی یا تبلت هوشمند از نوع خیلی گرانقیمت و پیشرفته‌ای باشد، همین که بتواند نیازهای ساده مرتبط با فناوری خود را برطرف کند، برای آن‌ها کافی است.

همچنین می‌شود استفاده از شبکه‌های اجتماعی، بازی‌های فکری و گرفتن عکس و ویدئو با گوشی یا تبلت هوشمند را به سالمندان آموزش داد، زیرا یادگیری این‌ها، علاوه بر اینکه سبب سرگرم شدن سالمندان می‌شود، به آن‌ها کمک می‌کند تا از مسایل روز با خبر باشند و از اعتماد به نفس بالایی برخوردار شوند

یکی از مهم‌ترین دلایل استفاده از فن‌آوری، حفظ و تقویت ارتباط با عزیزان است. شبکه‌های اجتماعی و پیام‌رسان‌هایی مانند واتساپ و تلگرام به سالمندان این امکان را می‌دهند که بدون توجه به فاصله جغرافیایی، در هر زمان با خانواده و دوستان خود در تماس باشند. تماس‌های تصویری، پیام‌های متنی و حتی به اشتراک‌گذاری لحظات روزمره از طریق این ابزارها می‌تواند احساس تنهایی را کاهش دهد و به تقویت روابط خانوادگی کمک کند.

اینترنت به عنوان دریچه‌ای به دنیای اطلاعات

اینترنت به عنوان دریچه‌ای به دنیای اطلاعات، سالمندان را قادر می‌سازد تا به منابع متنوعی از اخبار، مقالات آموزشی، کتابهای صوتی مورد علاقه و حتی دوره‌های آنلاین دسترسی پیدا کنند. این امکان به آن‌ها کمک می‌کند تا با جدیدترین اطلاعات و رویدادها همراه شوند و مهارت‌های تازه‌ای را بیاموزند. برای مثال، یک جستجوی ساده در اینترنت می‌تواند پاسخ بسیاری از سوالات روزمره را ارائه دهد یا دسترسی

اخبار حوزه زنان

رئیس مرکز بهداشت شهرستان بندرعباس خبر داد: انجام آزمایش های پیش از ازدواج با تعرفه دولتی در آزمایشگاه تخصصی تشخیص طبی مرکز بهداشت شهرستان بندرعباس

رئیس مرکز بهداشت شهرستان بندرعباس با اعلام این خبر گفت: در راستای خدمت به شهروندان و کاهش هزینه های آزمایش های ضروری پیش از ازدواج، در آزمایشگاه تخصصی تشخیص طبی مرکز بهداشت شهرستان بندرعباس، آزمایش های پیش از ازدواج برای متقاضیان با تعرفه دولتی انجام می شود. دکتر زاتری با بیان اینکه آزمایش های پیش از ازدواج برای متقاضیان در این آزمایشگاه با تعرفه دولتی و ارزان تر از قبل انجام می شود، گفت: متقاضیان برای انجام آزمایش های پیش از ازدواج می توانند هر روز هفته از شنبه تا پنجشنبه از ساعت ۷:۳۰ تا ۱۰ صبح به آزمایشگاه تخصصی تشخیص طبی مرکز بهداشت شهرستان بندرعباس مراجعه کنند.

گفتنی است آزمایشگاه تخصصی تشخیص طبی مرکز بهداشت شهرستان بندرعباس در کوی فرهنگیان، بلوار جمهوری اسلامی، بعد از بلوار مادر، جنب مرکز بهداشت شهرستان بندرعباس، روبروی بیمارستان شهید محمدی واقع شده است.

با حکم نایب رئیس کنفدراسیون جهانی پیلاتس؛ بانوی هرمزگانی به عضویت شورای راهبردی پیلاتس کشور در آمد

زهره عشقی نژاد مسئول کمیته پیلاتس استان هرمزگان به عنوان عضو شورای راهبردی انجمن پیلاتس جمهوری اسلامی ایران منصوب شد. در حکم عشقی نژاد آمده است: با توجه به توانمندی ها، تخصص و تجربیات ارزشمند سرکار عالی در حوزه پیلاتس و ورزش های مرتبط و به موجب این حکم به عنوان عضو شورای راهبردی انجمن پیلاتس کشور منصوب می شوید، اطمینان دارم که با بهره گیری از دانش و مهارت های خود و با تکیه بر خدای متعال، در جهت ارتقا سطح سلامت جسمی و روحی جامعه و توسعه ورزش پیلاتس نقش برجسته ای ایفا خواهید کرد. این انتصاب در حاشیه دوره همسازی مدرسی پیلاتس کشور توسط ایمان متقانی نایب رئیس کنفدراسیون جهانی پیلاتس و رئیس انجمن پیلاتس کشور به انجام رسید. زهره عشقی نژاد مدرس و مربی بین المللی پیلاتس از استان هرمزگان است که مدیریت باشگاه ورزشی اریکه هرمزگان (خانه پیلاتس هرمزگان) و مسئولیت کمیته پیلاتس استان هرمزگان را بر عهده دارد.

سومین برد دختران فوتسال ایران در کافا

تیم ملی فوتسال زنان ایران در سومین مسابقه خود در کافا به پیروزی رسید.

در ادامه رقابت های فوتسال آسیای مرکزی موسوم به کافا تیم ملی زنان ایران امروز به مصاف ترکمنستان رفت و پیروز شد.

تیم ملی ایران در این دیدار با حساب پنج بر یک حریف خود را از پیش رو برداشت. این سومین برد دختران ایران در این دوره از رقابت های کافاست.

جشن ازدواج آسان در بندرعباس

مراسم ازدواج آسان چهارده زوج هرمزگانی در جشن بزرگ نیمه شعبان برگزار شد. این مراسم در صحن امامزاده سید مظفر بندرعباس و با شادی مردمی همراه بود که در شب میلاد مهدی موعود گرد هم آمده بودند. چهارده عروس از طلاب حوزه علمیه خواهران هرمزگان هستند که با حمایت مادی و معنوی این حوزه زندگی مشترک خود را آغاز کردند. آیت الله محمد عبادی زاده نماینده ولی فقیه در هرمزگان و امام جمعه بندرعباس در مراسم جشن ازدواج آنان، این اقدام حوزه علمیه خواهران هرمزگان را ستود و به زوج های جوان و مردم حاضر در جشن سفارش کرد از منتظران واقعی امام زمان باشند.

سرپرست کمیته کروکت هیئت گلف هرمزگان منصوب شد

با پیشنهاد بیژن شبانکاره رئیس هیئت گلف هرمزگان، فریبا روشنی بخش توسط رئیس انجمن کروکت فدراسیون گلف جمهوری اسلامی ایران بعنوان سرپرست کمیته کروکت هیئت گلف هرمزگان منصوب شد. به گزارش روابط عمومی هیئت گلف هرمزگان؛ در این حکم آمده است: بسمه تعالی

به موجب این حکم شما را به مدت یک سال به عنوان سرپرست کمیته کروکت هیئت استان هرمزگان منصوب می نمایم. امید است با استعانت از خداوند متعال و تحت توجهات حضرت ولی عصر(عج) موفق و موید باشید.

توفیق روز افزون سرکار عالی را در انجام وظایف محوله از درگاه خداوند متعال خواستارم.

اصغر ناظری - رئیس انجمن کروکت فدراسیون گلف ج ۱۱

نخستین مرکز نگهداری دختران کم توان ذهنی در بندرعباس افتتاح شد

نخستین مرکز نگهداری دختران کم توان ذهنی بیت النبی(ص) در بندرعباس با حضور استاندار هرمزگان و جمعی از مسوولان استانی افتتاح شد.

عملیات ساخت مجتمع نگهداری از دختران کم توان ذهنی بندرعباس عملیات از سال ۱۳۹۹ آغاز شده و ۱۵۰ میلیارد ریال اعتبار با مشارکت خیران و بنگاه های اقتصادی برای آن صرف شده است. این مجتمع که نخستین مرکز نگهداری از دختران کم توان ذهنی هرمزگان است،

در زمینی به مساحت ۷۵۶ متر و زیربنای یک هزار و ۵۹۰ متر در ۲ طبقه شامل بخش های اداری، خوابگاهی، آشپزخانه و سالن غذاخوری ساخته شده و ظرفیت نگهداری ۳۰ نفر را دارد. استاندار هرمزگان در آیین افتتاح این مرکز، اظهار کرد: در استان هرمزگان ۳۷ هزار معلول داریم که معادل ۲.۱ درصد از جمعیت استان را تشکیل می دهند که ضرورت توجه و برنامه ریزی جدی در این زمینه را دوچندان می کند. محمداشوری تازیانی با قدرانی از اقدامات و تلاش های مسئولان بهیستی، معاونان و کارکنان این مجموعه و جامعه خیران، ادامه داد: باید با همکاری نهادهای مختلف مانند دانشگاه علوم پزشکی و شورای سلامت استان، برنامه های پیشگیرانه در راستای کاهش معلولیت ها اجرا شود. وی ادامه داد: اگر برنامه های پیشگیرانه به درستی پیاده سازی شوند، می توانیم در آینده کاهش چشمگیری در آمار معلولان داشته باشیم. نماینده عالی دولت در هرمزگان تاکید کرد: برای رفع مشکلات و ارتقای کیفیت زندگی معلولان، باید یک برنامه هماهنگ و زمان بندی شده با مشارکت خیران و بنگاه های اقتصادی تدوین شود تا در نهایت شاهد افزایش بهره وری در این حوزه باشیم. آشوری تازیانی گفت: باید همه دستگاه ها در چارچوب قانون و با توجه به اولویت ها، مسئولیت های خود را در حمایت از جامعه معلولان به ویژه اشتغال این قشر، به خوبی انجام دهند و پذیرفته نیست دستگاهی به الزامات قانونی برای توانمندسازی معلولین بی اعتنا باشد و مدیران را در این شاخص مورد ارزیابی قرار خواهیم داد.

وی همچنین بر لزوم توجه به برنامه های توانمندسازی و اشتغال معلولان تاکید کرد و گفت: این برنامه ها باید با نگاه جامع و هماهنگ پیش بروند تا در نهایت وضعیت این قشر آسیب پذیر جامعه بهبود یابد، ضمن اینکه در خدمات درمانی به ویژه دندان پزشکی نیز دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان، خدمات ویژه ای را به افراد دارای معلولیت ارائه خواهد داد.

معاون رییس جمهور: زنان توان ورود به عرصه های تصمیم گیری دارند

معاون رییس جمهور در امور زنان و خانواده گفت: زنان این سرزمین در این سال ها توانسته اند به اندازه کافی توانمند شوند و مهارت های لازم را فرا بگیرند و امروز می توانند وارد عرصه های تصمیم گیری و سیاست گذاری شوند.

زهره بهروز آذر در نشست با بانوان استان بوشهر افزود: البته تعداد صندلی های مدیریتی کم است و رقابت در آن زیاد است که این امر رقابت بین زنان و مردان را افزایش می دهد. وی اظهار داشت: هرچند ممکن است در این رقابت ها کرسی ها به مردان سپرده شود اما این امر نباید مبنایی برای ایجاد دلخوری جدید و کدورت شود. معاون رییس جمهور در امور زنان و خانواده گفت: تمام استاندارانی که برای گرفتن رای به هیات دولت آمدند ملزم شده اند که از ظرفیت زنان، جوانان و اقوام استفاده شود.

وی تاکید کرد: آن چیزی که امروز جامعه به آن نیاز دارد حضور در کنار هم، احترام و اعتماد به همدیگر است. بهروز آذر اضافه کرد: ما باید بتوانیم صادقانه صحبت کنیم و بر مبنای آن رفتار کنیم و مسایل را شناسایی و برای آن راه حل بیابیم. وی ادامه داد: در جامعه ای که زندگی می کنیم که دارای سه رکن دولت، بخش خصوصی و جامعه مدنی است و تنها راه رسیدن به قله های پیشرفت استفاده از این ارکان است.

بهروز آذر یادآور شد: اینکه فقط از دولت مطالبه داشته باشیم و دولت را بزرگتر و استخدا م ها را بیشتر کرد مسیر بی نتیجه است و شدنی نیست.

وی با تاکید بر ضرورت تقویت بخش خصوصی اضافه کرد: شما فرهیختگان استان هستید که شهر را می شناسید، ظرفیت ها را می دانید باید بتوانید از این منابع به نحو مطلوب استفاده کنید. معاون رییس جمهور در امور زنان و خانواده خطاب به زنان استان بوشهر گفت: به لحاظ صنعتی دلخوری هایی وجود دارد اما ظرفیت های زیادی در این استان وجود دارد که دیده نشده و فقط ویژه شما زنان است. وی با اشاره به برخی فرصت های گردشگری و کسب و کار در استان بوشهر افزود: کمتر منطقه ای در کشور وجود دارد که تا به این اندازه فرصت های گردشگری و کسب و کار در آن گسترده باشد و باید از این ظرفیت نهایت استفاده شود. به گفته بهروز آذر استان بوشهر ظرفیت های بی نظیری در غذا، مهمان نوازی، فرهنگ موسیقی و شعر دارد به نحوی که هر کدام فرصتی برای جذب گردشگر و توریست به شمار می رود.

وی تاکید کرد: امروز راه اندازی تعاونی ها و کسب و کارهای خرد و خانگی از اولویت های دولت چهاردهم عنوان کرد.

بهروز آذر با اشاره به توافق انجام شده با انجمن سینمای جوان برای آموزش زنان علاقمند برای فعالیت در عرصه سینما گفت: تلاش می شود از طریق ارائه این آموزش ها علاقمندان به این بخش به شکوفایی برسند.

درخشش جوانان هرمزگانی در جشنواره ملی "اتفاق ۴"

جشنواره ملی «اتفاق ۴» با حضور پرشور سازمان های مردم نهاد از سراسر کشور و به نمایش گذاشتن دستاوردهای آنان، در مرکز ملی نمایش های خاوران تبریز برگزار شد و فرصتی برای تجلیل از نقش آفرینی سمن ها در توسعه اجتماعی و فرهنگی فراهم آورد. مجتبی عامری سباهوئی معاون جوانان اداره کل ورزش و جوانان خوزستان در گفت و گو با ایسنا، امروز شنبه ۲۷ بهمن ماه، اظهار کرد: جشنواره اتفاق ۴ شامل نمایشگاهی از دستاوردهای سازمان های مردم نهاد (سمن ها) بود که در مرکز ملی نمایش خاوران کلان شهر تبریز با حضور مسئولان کشوری و استانی، برگزار شد. عامری بیان کرد: سازمان مردم نهاد جوانان صنعت و ندای

امید سازمان مردم نهاد، به دبیری آقای ایمان شهریاری شایسته برتر و سازمان مردم نهاد سرای امید خلیج فارس به دبیری برمه عنوان منتخب جشنواره ملی اتفاق ۴ موفق به دریافت لوح تقدیر با امضای احمد دنیامالی وزیر محترم ورزش و جوانان این جشنواره شد.

وی گفت: در حال حاضر بیش از ۴۴۰ سازمان مردم نهاد (سمن) در کشور فعال هستند که از این تعداد، ۱۰۰ سمن در استان هرمزگان مشغول به فعالیت هستند. ایشان بر نقش مؤثر جوانان در زمینه های مختلف فرهنگی، اجتماعی، علمی و محیط زیستی تاکید کرده و مشارکت آن ها در مدیریت و حل مشکلات اجتماعی را بسیار ارزشمند دانست. معاون جوانان اداره کل ورزش و جوانان هرمزگان همچنین مطرح کرد: سازمان های مردم نهاد نقش مهمی در توانمندسازی و مهارت آموزی جوانان ایفا می کنند. از جمله اقداماتی که در این راستا انجام می شود، برگزاری دوره های آموزشی و اجرای برنامه های فرهنگی توسط خود جوانان و با حمایت این سازمان ها است.

جهاد دانشگاهی هرمزگان، حامی مشاغل خانگی و کارآفرینان

رئیس جهاد دانشگاهی هرمزگان از انعقاد تفاهم نامه فی مابین جهاد دانشگاهی واحد هرمزگان و مجموعه فرهنگی ورزشی شهدای کارگر شهرستان بندرعباس خبر داد.

احمد زاهری اظهار کرد: تفاهم نامه مدیریت و بهره برداری از بازارچه دائمی محصولات مشاغل خانگی سرای آفتاب فی مابین جهاد دانشگاهی واحد هرمزگان و مجموعه فرهنگی ورزشی شهدای کارگر شهرستان بندرعباس منعقد شد. زاهری، همکاری خود را در این زمینه جهت حمایت از مشاغل خانگی، کارآفرینان موفق و رونق کسب و کارهای خانگی اعلام کرد و افزود: جهاد دانشگاهی به عنوان یک نهاد توسعه ای، واسطه ای و تسهیلگر مکلف به شناسایی، توانمندسازی در زمینه آموزشی، فرهنگی، پژوهشی و پایدارسازی مشاغل خانگی با اتصال به بازار نیز می تواند به بهره برداران این تفاهم نامه کمک کند. رئیس جهاد دانشگاهی هرمزگان عنوان کرد: این سازمان با استفاده از شبکه کارشناسان، مشاوران و تسهیلگران خود می تواند با بهره مندی از ظرفیت های تمامی سازمان های دولتی و غیر دولتی بویژه بخش خصوصی، نقش و جایگاه مشاغل خانگی در اقتصاد استان را توسعه دهد.

مجتبی معین وزیری مدیرکل تعاون، کار و رفاه اجتماعی استان هرمزگان در این نشست بیان کرد: این بازارچه با هدف کمک به رونق کسب و کار های خانگی راه اندازی شده تا فعالین این حوزه به صورت ادواری جهت عرضه محصولات از غرف این بازارچه بهره مند شوند. وی افزود: با توجه به صدور بیش از ۲۰ هزار مجوز مشاغل خانگی در استان و برنامه ریزی جهت بهره مندی اکثریت این فعالین از بازارچه، واگذاری غرفه ها به صورت مقطعی (۴ الی ۶ ماه) جهت معرفی و عرضه محصولات فعالین این حوزه خواهد بود.

به گزارش ایسنا، این مجموعه با حمایت نفت آفتاب در قالب مسوولیت های اجتماعی ساخته شده است

مرحله تکمیلی واکسیناسیون فلج اطفال در هرمزگان آغاز شد

معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی هرمزگان گفت: مرحله دوم عملیات واکسیناسیون تکمیلی فلج اطفال کودکان زیر پنج سال از امروز شنبه ۲۷ بهمن در استان آغاز شد.

دکتر یحیی میرزاده روز شنبه در حاشیه اجرای این طرح ملی در جمع خبرنگاران افزود: نوبت اول طرح واکسیناسیون فلج اطفال از تاریخ ۱۵ تا ۱۷ دی ماه سالجاری برگزار شد و مرحله دوم نیز از ۲۷ تا ۲۹ بهمن ماه ادامه خواهد داشت.

وی بیان کرد: در مرحله نخست تعداد ۷۳ هزار ۶۳۷ کودک زیر پنج سال ایرانی و ۱۴ هزار و ۱۲۷ کودک غیرایرانی توسط تیم های عملیاتی واکسینه شده اند. معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی هرمزگان اظهار کرد: ۷۵۴ تیم عملیاتی ۲ نفره بهداشتی با به همراه داشتن کارت شناسایی مورد تایید دانشگاه، ۲ هزار و ۶۲۲ نفر از کارکنان دانشگاه و تعداد ۲۱۷ داوطلبان سلامت به منظور حفظ دستاوردهای برنامه ریشه کنی فلج اطفال در این طرح شرکت دارند. میرزاده در مورد نحوه اجرای این طرح در سطح استان هرمزگان اظهار کرد: مناطق پرخطر روستایی و حاشیه شهرها به صورت خانه به خانه توسط تیم های عملیاتی انجام می شود و سایر مناطق شهری در صورت مراجعه حضوری والدین به مراکز و پایگاه های بهداشتی نزدیک محل انجام می گیرد. رییس مرکز بهداشت شهرستان بندرعباس نیز با اشاره به اجرای این طرح ضمن تاکید بر اجرای صحیح و دقیق این طرح و اهمیت واکسیناسیون و ایمنی کودکان زیر پنج سال در مناطق پرخطر و حاشیه شهر، گفت: به منظور افزایش ایمنی کودکان زیر پنج سال در برابر بیماری فلج اطفال، در این مرحله ۲۲ هزار و ۱۲ کودک در قالب ۱۴۳ تیم عملیاتی، کودکان را در برابر بیماری فلج اطفال واکسینه خواهند کرد. دکتر اصغر زاتری خاطرنشان کرد: مراکز مجری طرح در شهر بندرعباس شامل مرکز خدمات جامع سلامت فاطمه الزهرا، خلیج فارس، جاهستانی ها، سورو، تختی، توحید، اسلام آباد، ۲۲ بهمن، شادپور و سید جمال است. بیماری فلج اطفال یک بیماری عفونی حاد است که می تواند سیستم عصبی مرکزی را به شدت گرفتار کرده و منجر به علائم فلج و حتی مرگ، به ویژه در دوران کودکی شود. علائم فلج اطفال شامل تب، ضعف و خستگی، سردرد، استفراغ، سفتی گردن، درد و ضعف در اندام ها بوده و در ادامه می تواند موجب فلجی و حتی مرگ شود.

شاغلان فضای مجازی بیمه می شوند

گزارش: ایرنا



حمایت از کسب و کارهای فضای مجازی تدوین و تصویب شد. در این بسته حمایتی، موضوعاتی از قبیل پرداخت، تبلیغات، حمل و نقل، زیرساخت، مالیات، تسهیلات و احراز هویت دیده شده است. هم اکنون اقتصاد دیجیتال سهم بزرگی در اقتصاد کل کشور دارد به نحوی که ۳۵ تا ۴۰ درصد از تولید ناخالص ملی در بعضی از کشورها را به خود اختصاص داده است. آمارها در کشور ما نیز گویای آن است که اقتصاد دیجیتال حدود ۷ درصد تولید ناخالص ملی را تشکیل می دهد.

در حال حاضر در تمام کشورهای دنیا با توسعه پلتفرمها، ایجاد مشاغل خانگی از طریق فضای مجازی گسترش پیدا کرده است و در کشور ما نیز بسیاری از کسب و کارهای تولیدی، توزیعی و خدماتی با فضای مجازی مرتبط هستند.

کارشناسان معتقدند بیشتر مشاغلی که در بستر فضای مجازی شکل می گیرند و فعالیت می کنند، موفق تر از مشاغلی هستند که به شکل سنتی فعالیت خود را دنبال می کنند. آنها دلیل این امر را حذف دلالان و سودجویان از بازار، کاهش هزینه های فروش، رسیدن کالا به دست مصرف کننده با قیمت واقعی و دوام و پایداری شغل در بازار کار عنوان می کنند.

در همین راستا حمید حاج اسماعیلی - کارشناس بازار کار - در گفت و گو با ایسنا معتقد است: ساماندهی کسب و کارهای اینترنتی مزایای بسیاری دارد و موجب شناسایی و رسمیت یافتن آنها و ثبت سریع این کسب و کارها می شود. مشاغل اینترنتی به لحاظ بیمه تامین اجتماعی و مالیات می تواند هم برای صاحبان این کسب و کارها و هم برای دولت منافی به دنبال داشته باشد و به کاهش نرخ بیکاری کمک کند.

او می گوید: با توجه به آمار بالای فارغ التحصیلان و تناسب بسیاری که بین فارغ التحصیلان جویای کار با فضاها و پلتفرم های اینترنتی وجود دارد، می توان از ظرفیت آنها در این بخش استفاده کرد. به گفته این کارشناس بازار کار به دلیل رویارویی با پدیده مشاغل نوظهور و ایجاد شغل های جدید که عمدتاً بر پایه اینترنت و فضای مجازی شکل گرفته اند، لازم است بستر فعالیت مشاغل اینترنتی در کشور به طور جدی فراهم شود و زیرساخت ها مورد اهتمام جدی قرار گیرد و دولت از فرصت فضای مجازی به نحو مطلوب تری استفاده کند.

در دولت قبل، طرح حمایت از کسب و کارهای اقتصاد دیجیتال کشور در ششمین جلسه کارگروه ویژه اقتصاد دیجیتال به منظور

وزیر کار وعده داده با آیین نامه ای که در دولت برای حمایت از شاغلان فضای مجازی نوشته و مجوزهای آن گرفته شده، سال آینده ورود این افراد به بیمه تامین اجتماعی تسهیل شود.

مشاغل اینترنتی و آنلاین از جمله فعالیت هایی هستند که در بستر اینترنت انجام می شوند. یکی از مزایای ورود به شغل های پردرآمد اینترنتی این است که افراد به سرمایه زیادی نیاز ندارند زیرا هزینه فروشگاه اینترنتی تنها محدود به خریدها و دامنه و تمدید دوره ای آنها خواهد بود.

بالا بودن سرعت در مقایسه با مشاغل سنتی و محدود نبودن به محدوده جغرافیایی و مکانی نیز از دیگر مزایای ایجاد کسب و کارهای اینترنتی است به همین دلیل با توسعه فناوری و افزایش استفاده از اینترنت، این کسب و کارها در سال های اخیر به سرعت در حال رشد بوده و فرصت های شغلی زیادی را فراهم کرده اند در حال حاضر اشتغال در فضای مجازی از ضرورت های انکارناپذیر کسب و کار است و باید به دغدغه همگانی دستگاه های حاکمیتی و نهادهای مردمی تبدیل شود.

سال گذشته مدیرعامل وقت سازمان تامین اجتماعی - میرهاشم موسوی - از وجود بیش از ۵ میلیون نفر شاغل بیمه نشده در حوزه مشاغل فضای مجازی طبق برآوردها خبر داده و گفته بود شعب کارگزاری های تامین اجتماعی می توانند بخشی از این رقم بزرگ را وارد مجموعه تامین اجتماعی کنند.

اما اخیراً احمدی میدری - وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی، از وجود ۶ میلیون شاغل در کشور خبر داد که فاقد پوشش بیمه ای هستند و گفت: از این تعداد ۲ میلیون نفر در مشاغل اینترنتی فعالیت دارند.

آطور که وی گفته در حال حاضر برای بیشتر مشاغل وجود بیمه، اجباری است و باید بیمه بازنشستگی و تامین اجتماعی برای آنها پیش بینی شود. برخی مشاغل مثل رانندگان تاکسی های اینترنتی تحت پوشش بیمه قرار نمی گیرند و بازنشستگی ندارند که خوشبختانه بر اساس ماده ۲۸ برنامه هفتم توسعه دولت می تواند برای این دسته از شاغلین آیین نامه بنویسد.

به گفته میدری، آیین نامه ای در دولت نوشته ایم که هم اکنون در دست بررسی است و مجوزهای لازم را در آن گرفته ایم. این آیین نامه ورود این دسته شاغلین به بیمه های اجتماعی را تسهیل می کند و امیدواریم بتوانیم در سال آینده رانندگان تاکسی های اینترنتی یا کسانی که در سایر سکوها اینترنتی کار می کنند را جذب کنیم.

دستورالعمل های اردوهای مدارس بازنگاری می شود

پیگیری طی می کند اظهارداشت: در عین حال توصیه می کنم هیچکس در این زمینه پیشداوری و زود قضاوت نکند و سعی کنیم بیان مسئولان رسمی، فنی و قطعی را مرجع اطلاع رسانی درباره این حادثه قرار دهیم.

ضرب حوادث اردوها در کشور وی در عین حال با بیان اینکه به طور کلی حوادث مربوط به اردوها در کل کشور بسیار کاهش داشته گفت: در آموزش و پرورش سالانه بین ۱۳ تا ۱۵ میلیون روز دانش آموز در بخش های مختلف به اردو می بریم که حداقل ۵۰۰ تا ۶۰۰ هزار دانش آموز فقط عازم راهیان نور هستند؛ با مراقبت ها و دقت ها در سطح کشور، سطح و درصد اتفاقات بسیار پایین بوده است.

وزیر آموزش و پرورش با بیان اینکه به طور مثال سال گذشته برای اردوی راهیان نور هیچ اتفاقی نیفتاد تصریح کرد: این اتفاق در کرمان در اردوی داخلی (داخل استان) رخ داده است.

کاظمی گفت: ضرب اتفاقاتی که در حجم گسترده اردوهای آموزش و پرورش اتفاق افتاده، به نظر من خیلی قابل توجه نیست، اگرچه هر حادثه ای برای ما مهم است و نباید اتفاق بیافتد اما دوستان ما حداکثر تلاش و دقت که اردوها در استانداردهای خوب برگزار کنند و این رخدادها اتفاق نیافتد را داشته اند و بازم خواهیم داشت.



استاندار و شورای تامین استان موضوع را به طور دقیق رسیدگی خواهند کرد و با کسانی که قصوری داشته اند، حتما برخورد خواهد شد. کاظمی با بیان اینکه این مساله مسیر خود را در

دلایل آن، برعهده کارشناسان فنی است که رسیدگی می کنند. وی بیان کرد: به طور قطع دادستانی، پلیس راه، راه و شهرسازی و سایر دستگاه های متولی با مسئولیت

وزیر آموزش و پرورش ضمن ابراز همدردی عمیق با داغدیدگان حادثه واژگونی اتوبوس در کرمان گفت: تمامی جزییات، فرآیندهای اردوها و دستورالعمل های مرتبط را با زبانی و به روزرسانی می کنیم و تلاش خواهیم کرد که چنین اتفاق هایی دیگر در آینده تکرار نشود.

علیرضا کاظمی روز شنبه در جریان حضور در مراسم خاکسپاری پیکر دانش آموزان جانباخته حادثه واژگونی اتوبوس در کرمان، پس از گفت و گو و ابراز همدردی با خانواده جانباختگان این حادثه در جمع خبرنگاران افزود: کاری که ما باید انجام دهیم اینکه حتما برنامه ریزی و بررسی داشته باشیم تا از این حادثه درس بگیریم و دیگر اتفاقات مشابه آن در آینده رخ ندهد.

وی با بیان اینکه به نمایندگی از رییس جمهور در کرمان برای عرض تسلیت به داغدیدگان حادثه مذکور حضور یافته گفت: ما وظیفه داشتیم برای التیام درد بازماندگان هرچقدر اندک، کمک به فرآیند درمان مصدومان و نیز بهبود شرایط مدرسه و وضعیت روحی دانش آموزان و معلمان در کرمان حضور یابیم. برخورد جدی با کسانی که قصور داشتند

کاظمی با اشاره به حضور رییس سازمان استعدادهای درخشان کشور در کرمان و پیگیری ماجرا از شب حادثه گفت: این حادثه ابعاد مختلفی دارد و رسیدگی و تشخیص اینکه چگونه رخ داده به همراه واکاوی

با سرآشیز = کوکی قهوه و شکلات



انواع کوکی از آن شیرینی‌هایی است که بافت بیسکویتی جذابی دارد. در این میان کوکی قهوه یکی از خوشمزه‌ترین کوکی‌ها مخصوصاً برای دوستداران قهوه است.

برای تهیه کوکی قهوه، می‌توانید انواع مغزها مثل گردو یا شکلات‌های مختلف و پنیر خامه‌ای را به همراه انواع قهوه استفاده کنید. روش تهیه انواع کوکی با قهوه مشابه است و باید خمیر کوکی را درست کرده و بعد از فرم دادن در فر یا تابه بپزید. در این مطلب از سرویس آشپزی قصد داریم طرز تهیه کوکی قهوه به همراه فوت و فن‌های آن را آموزش دهیم.

مواد لازم

کره: ۱ لیوان فرانسوی دسته‌دار
شکر قهوه‌ای: نصف لیوان فرانسوی دسته‌دار
شکر سفید: ۱ لیوان فرانسوی دسته‌دار
پودر کاکائو: نصف لیوان فرانسوی دسته‌دار
شکلات (چیپسی نسوز): سه چهارم لیوان فرانسوی دسته‌دار
تخم مرغ: ۱ عدد
آرد قنادی: ۱ و نیم لیوان دسته‌دار فرانسوی
پودر قهوه فوری: ۱ قاشق غذاخوری
بیکنگ پودر: یک چهارم قاشق غذاخوری
نمک: نصف قاشق چای خوری

طرز تهیه

کوکی قهوه شکلاتی درست مثل کوکی ماکا از جذاب‌ترین انواع کوکی‌هاست که به عنوان میان وعده و عصرانه می‌توانید با چای یا قهوه میل کنید. در ادامه مراحل طرز تهیه کوکی با قهوه و شکلات را به روش زیر دنبال کنید.

مرحله اول: مواد اولیه را آماده کنید

در ابتدا، برای تهیه کوکی قهوه با شکلات، همه مواد و مخصوصاً کره را از یخچال بیرون بیاورید تا به دمای محیط برسند و کره نرم شود. آرد، پودر قهوه، نمک و بیکنگ پودر را با هم مخلوط کرده و ۲ تا ۳ بار الک کنید تا ناخالصی‌های آنها گرفته شود. این مواد خشک را در یک کاسه بریزید و کنار بگذارید.

مرحله دوم: کره و شکر را با هم مخلوط کنید

در یک کاسه، کره نرم شده در دمای محیط، شکر سفید و شکر قهوه‌ای را بریزید. بهتر است از هر دو شکر استفاده کنید چون شکر قهوه‌ای باعث نرم شدن و شکر سفید باعث شیرین شدن کوکی می‌شود.

با دور کند همزن، به مدت ۲ تا ۳ دقیقه، مخلوط کنید تا کاملاً یکدست شود و حالت مایع و روان بگیرد. سپس تخم مرغ را اضافه کنید و حدود ۵ تا ۷ دقیقه با همزن، هم بزیند تا از لختگی خارج شود.

مرحله سوم: همه مواد کوکی را با هم مخلوط کنید

بعد از ترکیب شدن مواد تر، مواد خشک را طی چند مرحله به کاسه‌ای که مواد تر را با هم مخلوط کرده‌اید، اضافه کنید و با لیسک در یک جهت (جهت عقربه‌های ساعت) هم بزیند تا با هم یکدست شوند.

از هم زدن نامنظم برای مخلوط کردن مواد خودداری کنید و زیاد مواد را هم نزنید. در آخر، چیپس‌های شکلاتی را اضافه کنید و با لیسک همه را با هم مخلوط کنید تا در همه جای مخلوط پخش شوند.

مرحله چهارم: کوکی‌ها را فرم دهید

چرا کوکی قهوه پودر می‌شود؟
برای اینکه کوکی‌های قهوه بعد از پخت، پودر نشوند و از هم نپاشند، کوکی‌ها را بعد از بیرون آوردن از فر، در دمای محیط بگذارید تا سرد شوند. سپس آنها را از کاغذ روغنی جدا کنید.

چه کار کنیم که کوکی قهوه ترد شود؟

برای ترد شدن کوکی قهوه، از کره‌ای استفاده کنید که در دمای محیط، نرم شده باشد. اگر کره را روی حرارت به روش بن ماری، ذوب کنید، کوکی بعد از پخت، سفت و خشک می‌شود.

چرا کوکی پخش می‌شود؟

دلیل وا رفتن کوکی و شل شدن کوکی به استراحت ندادن مایه یا خمیر کوکی برمی‌گردد. خمیر کوکی بعد از آماده شدن و قبل از گذاشتن در فر، باید به اندازه کافی در یخچال بماند و سرد شود. در این صورت هم طعم کره‌ای و شکلاتی کوکی بهتر می‌شود و هم کوکی‌های حجیم‌تر و نرم‌تری خواهید داشت.

چرا کوکی قهوه وا میره؟

هم زدن بیش از حد کره و شکر باعث وا رفتن کوکی می‌شود. اگر موقع قرار دادن سینی در فر، داخل فر سرد باشد کوکی‌ها وا می‌روند.

حتماً از کاغذ روغنی کف سینی فر استفاده کنید و روغن را روی سینی فر اسپری نکنید.

چرا کوکی قهوه ترک می‌خورد؟

دلیل ترک خوردن کوکی موارد زیر است:

۱- مقدار مایعات را در مایه کوکی کمتر از مقدار گفته شده در نظر گرفته‌اید.

۲- خمیر کوکی کمتر از حد نرمال، ورز داده شده است.

۳- مقدار آرد بیش از اندازه بوده است.

اگر کوکی به تابه چسبید چه کنیم؟

اگر داخل تابه، کاغذ روغنی نگذاشته‌اید و کوکی‌ها به تابه چسبیدند، برای جدا کردن کوکی‌ها، تابه را به مدت ۳۰ ثانیه در فر گرم شده بگذارید. گرمای فر باعث جدا شدن کوکی‌ها از کف تابه می‌شود.

کف سینی فر را کاغذ روغنی بیندازید. سپس از مایه کوکی قهوه، به اندازه یک گردو بردارید و بین دست‌هایتان گلوله کنید. سپس آنها را کمی فشار دهید تا صاف شوند. کوکی را در سینی بگذارید.

همه کوکی‌ها را به همین شکل آماده کنید و به مدت ۱۰ دقیقه در یخچال بگذارید تا خودشان را بگیرند و همه قسمت‌های آنها سرد شود. در این مدت، فر را روشن و روی دمای ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد تنظیم کنید تا گرم شود.

مرحله پنجم: کوکی‌های قهوه را بپزید

در آخر، سینی حاوی کوکی‌های قهوه و شکلات را در طبقه وسط فر بگذارید. ۱۲ تا ۱۵ دقیقه صبر کنید تا قسمت زیر کوکی‌ها برشته شود. سپس فر را خاموش کنید و سینی را بیرون بیاورید.

به مدت ۱۰ دقیقه کوکی‌ها را در دمای محیط بگذارید تا سرد شوند. سپس آنها را به آرامی از کاغذ روغنی جدا کنید. کوکی را می‌توانید به همراه چای یا قهوه سرو کنید یا در ظرف دربسته بگذارید و در جای خنک یا یخچال نگهداری کنید.

برای نگهداری کوکی‌های قهوه، به این نکته دقت کنید که در طرز تهیه کوکی قهوه، از کره استفاده می‌شود. اگر کوکی در هوای آزاد یا در یخچال بماند، به خاطر کره به کار رفته در آن، سفت می‌شود. پس بهتر است آن را به صورت تازه و طی ۳ تا ۴ روز مصرف کنید. در این مدت، برای نرم و تازه بودن کوکی‌های قهوه، آنها را در ظرف دربسته و محیط خنک بگذارید.

فوت و فن‌های خوشمزه شدن کوکی قهوه خانگی

چرا کوکی قهوه سفت و خشک میشه؟

دلیل خشک شدن کوکی قهوه ممکن است موارد زیر باشد:

۱- نسبت مواد را رعایت نکرده‌اید و مقدار آرد و دیگر مواد خشک زیاد بوده است.

۲- حرارت فر باید تنظیم شده باشد.

۳- نباید کوکی‌ها را بیش از حد بپزید.

۴- نباید کوکی‌ها را در جایی نگهداری کنید که هوا به آنها نفوذ کند.

۵- کوکی‌ها در صورت نگهداری در یخچال، سفت می‌شوند.

با چند تمرین ساده حال دلتو خوب کن

آواکادو، گوجه فرنگی، کلم بروکلی، چایی سبز، شکلات تلخ، عسل اورگانیک، جعفری و گشنیز، زنجبیل و دارچین، اسفناج و میوه‌هایی که قند ندارند.
- ورزش، شنا، پیاده روی، یوگا، حرکات کششی... هفته ای ۳ ساعت
این مشاور خانواده در توضیح این نسخه‌ی شادی بخش گفت: وقتی این نسخه را می‌پیچیم اغلب مراجعین می‌گویند ما با این موارد آشنایی داشتیم. من در پاسخ می‌گویم: بله میدونستید ولی نه همه آنها را یکجا و از همه مهمتر انجام دقیق و بموقع و منظم آنها با برنامه‌کسانی که اینگونه برنامه‌ها را با اضافه کردن ابتکارات شخصی انجام می‌دهند بیش از ۱۰۵ سال عمر می‌کنند.

- سکوت ۵-۱۰ دقیقه مثل مراقبه
- آزادی کودک درون، یعنی جای خلوتی یافتن و مثل بچه‌ها ادا و اطوار و شکلک در آوردن
- عدم گوش کردن به اخبارهای متفاوت و تفسیر اخبار
- عدم تماشای فیلم‌های خشن، غم‌انگیز و گریه‌دار
- عدم خواندن یا دیدن حوادث ناخوشایند در روزنامه یا رادیو و تلویزیون
- عدم گوش کردن به موسیقی حزن آور، اعتراضی فقط موسیقی بی‌کلام مثل پیانو یا شبیه آن یا موسیقی غنایی
- عدم معاشرت با دوستان نق‌نقو، ناامید، منفی‌باف، شکست خورده، مطلقه‌هاک غیرمنطقی، منفی‌نگر
- خوراک سالم و استفاده دایمی از: سیر، لیموترش،

را تجربه کنید، زیرا آنها راه بدن شما برای ارسال سیگنالی هستند که چیزی در تعادل نیست. دکتر اصغرکیهان نیا، مشاوره خانواده، ۱۰ تمرین ساده و قابل اجرا در منزل ارائه داده تا با انجام دادن آن به راحتی از حال خوب به بد برسید.
دکتر کیهان نیا در مصاحبه با خبرنگار ایرنا گفت: چهار مواد شیمیایی وجود دارد که اگر مغز آنها را آزاد کند حال ما همیشه خوب است. این چهار ماده عبارتند از: اندرفین، دوپامین، سرتونین و اکسیتین. تمرینات زیر موجب میشود تا این مواد در مغز آزاد شود.
- خنده الکی یا واقعی اندرفین را آزاد می‌کند، ۵-۷ دقیقه مخصوصاً قهقهه

احساس ناراحتی، بدخوبی و حال بد، چیزی است که همه گهگاه تجربه می‌کنند. چند کار ساده وجود دارد که می‌توانید برای بهبود خلق و خو و احساس شادی بیشتر انجام دهید.
همه افراد در زندگی خود حال بد را تجربه می‌کنند. شاید با بهترین دوستان دعوا کرده باشید، آن ترفیع را که انتظار داشتید دریافت نکرده باشید و یا در ترافیک سنگین گیر کرده باشید. خلق و خوی بد می‌تواند توسط عوامل مختلفی از جمله: استرس ناشی از کار، کم‌خوابی، و حتی خوردن غذاهایی که از خلق و خوی مثبت حمایت نمی‌کنند، مانند قند زیاد ایجاد شود. طبیعی است که وقتی تحریک می‌شوید، این افت‌های عاطفی