گوناگون

واکسن آنفلوآنزا بزنیم یا نه؟

ویروس آنفلوآنزا باعث عفونت تنفسی می‌شود و شروع ناگهانی دارد. یعنی بیمار حتی زمان بدحال شدنش را هم به یاد دارد و دچار بدن دردبسیارشدیدمی‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از همشهری، فصل طلایی تزریق واکسن آنفلوآنزا رسید بیماری‌های جدی و پرهزینه برای نظام سلامت که نباید آن را با سرماخوردگی ساده مقایسه کرد. آنفلوآنزا سالانه جان صدهاهزار نفر را در جهان می‌گیرد و بیشترین قربانیانش هم کودکان زیر ۵ سال، سالمندان بالای ۶۵ سال، زنان باردار و بیماران زمینه‌ای هستند. که اولویت تزریق واکسن را دارند به جز این گروه‌ها متخصصان توصیه می‌کنند که افراد دیگر هم درصورت دسترسی نسبت به تزریق واکسن اقدام کنند.

موضوع آنفلوآنزا و اهمیت تزریق این واکسن با حضور حمید عمادی کوچک، مدیر گروه عفونی دانشگاه علوم پزشکی تهران مورد بررسی قرار گرفته که نکات مهم مطرح شده از سوی این متخصص را در ادامه می‌خوانید. قباد مرادی، مدیر مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت و محمد هاشمی مشاور و رئیس روابط عمومی سازمان غذا و دارو هم مهمان تلفنی این برنامه بودند و چند نکته را مطرح کردند.

آنفلوآنزا چه کسانی را تهدید می‌کند؟

ویروس آنفلوآنزا باعث عفونت تنفسی می‌شود و شروع ناگهانی دارد. یعنی بیمار حتی زمان بدحال شدنش را هم به یاد دارد و دچار بدن درد بسیارشدید می‌شود. بیماری برای افراد سالم حدودا ۵ تا ۷روز طول می‌کشد. اما برای افراد بالای ۵۰ سال، زنان باردار، افراد دارای نقص سیستم ایمنی، مبتلا به HIV مثبت، پیوند عضو و معز استخوان، شیمی‌درمانی و بیماری‌های زمینه‌ای، خطرناک‌تر است و باید واکسن بزنند. واکسن آنفلوآنزا به دلیل تغییرات وحشتناک ژنتیک ویروس هر سال به‌روزرسانی و دوباره تزریق می‌شود. آنفلوآنزا عمدتا در پاییز و زمستان شایع و اثربخشی واکسن هم ۶ ماه است. به همین دلیل شهریور و اوایل مهر تزریق می‌شود که اثربخشی آن تا پایان زمستان ادامه داشته باشد. دربازه گروه سنی زیر ۱۸ سال توصیه به تزریق واکسن‌های وارداتی فرانسوی و هلندی است اما برای گروه‌های سنی بالاتر آبرند ایرانی هم که اگر در دسترس بود می‌توانند همان را تزریق کنند.

آنفلوآنزا در سبد واکسیناسیون نیست

واکسن آنفلوآنزا یکی از مؤثرترین راه‌های پیشگیری است. رعایت آداب بهداشتی هم می‌تواند تا حدی محافظت کننده باشد. وزارت بهداشت هر سال برای گروه‌های پر خطر و کسانی که درصورت ابتلا زندگی‌شان به خطر می‌افتد واکسن تامین می‌کند و تا جایی که اطلاع دارم، در هیچ کشوری در سبد واکسیناسیون عمومی نیست و به شکل آزاد فروخته می‌شود.

تأمین با ارز آزاد

طبق برنامه ریزی امسال ۳/۵ میلیون دز واکسن وارد می‌شود که یک میلیون دز تزریق رایگان در معاونت بهداشت و بیش از ۲ میلیون دز برای تزریع در داروخانه‌ها است. واردات واکسن امسال با ارز آزاد صورت گرفت و با قیمتی نزدیک به یک میلیون تومان در حال عرضه است.

۳ ماده خوراکی که می‌توانند باعث ریزش مو شوند

سلامتی مو تنها به ژنتیک محدود نمی‌شود بلکه به عوامل غیروراثتی نظیر تغذیه نیز وابسته است.

اگر هنگام یک دوش طولانی و داغ، متوجه شدید ریزش موهایتان بیشتر شده است، شاید وقت آن باشد عادت به نوشیدن نوشابه را دوباره بررسی کنید چرا که طبق یک بررسی جدید، مصرف زیاد نوشیدنی‌های شیرین می‌تواند با ریزش مو مرتبط باشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایندیپندنت، مروری جدید بر مطالعات پیشین نشان می‌دهد مصرف زیاد نوشابه و الکل یا افزایش ریزش مو مرتبط است. در حالی که مواد مغذی مانند ویتامین دی، آهن، پروتئین، سویا و سبزیجات چلیپایی می‌تواند از ریزش و نازک شدن مو پیشگیری کند.

همچنین این بررسی نشان داده است که مصرف دُزهای بالای ویتامین آ هم می‌تواند برخی از انواع آلوپسی (طاسی) را بدتر کند.

متخصصانی از برتقال ۱۷ مطالعه را بررسی کردند که درمجموع بیش از ۶۱ هزار شرکت‌کننده داشته و بیشتر آنها زن بودند. آنها در نظر داشتند تاثیر غذاها و مواد مغذی خاص را بر سلامتی مو ارزیابی کنند. متخصصان برآورد کردند حدود ۳.۳ میلیارد نفر در جهان ممکن است بخوهی با ریزش مو مواجه باشند، هرچند این عدد هم احتمالا کمتر از آمار واقعی است زیرا سایر اشکال آلوپسی یا ریزش موقتی موها را در نظر نمی‌گیرد.

این تیم تخصصی دریافت در حالی که مواد مغذی خاص مانند ویتامین دی، آهن و پروتئین برای موهای سالم و قوی حیاتی هستند، نوشیدن نوشابه و الکل با نازک‌تر شدن و ریزش مو ارتباط دارند.

این بررسی در نشریه تغذیه و سلامت (Nutrition and Health) منتشر شده است.

بر اساس این مطالعه، مردان چوانی که بیش از ۳.۵ لیتر نوشابه در هفته (حدود ۱۰ قوطی) مصرف می‌کردند، بیشتر احتمال داشت که ریزش مو گزارش کنند. این مواد غذایی موجب ترشح بیش از حد سیوم می‌شوند و این امر رشد میکروب‌های روی پوست سر را افزایش می‌دهد. در نتیجه، تحریک و التهاب تشدید می‌شود و به ریزش مو کمک می‌کند.

با این حال، تنها نوشابه مقصر نیست. این متخصصان دریافتند که الکل هم اثر مشابهی دارد و برخی مطالعات، آن را با سفیدی زودرس و افزایش ریزش مو مرتبط دانسته‌اند.

همچنین مشخص شد دُزهای بالای ویتامین آ با بدتر شدن برخی انواع آلوپسی مرتبط است.

این مرور نظام‌مند شواهدی هم یافت مبنی بر اینکه مصرف مواد مغذی خاص می‌تواند با بهبود سلامتی مو همراه باشد. افراد با سطح بالاتر ویتامین دی کمتر دچار ریزش موی شدید بودند. رشد موی کسانی که مکمل آهن مصرف می‌کردند نیز بهتر بود. نویسندگان همچنین یادآور شدند که کمبود پروتئین موجب کاهش ضخامت و رنگ مو می‌شود. شرکت‌کنندگانی هم که رژیم غذایی غنی از سویا و سبزیجات چلیپایی داشتند، ریزش موی کمتری گزارش کردند که احتمالا به دلیل خواص ضدالتهابی این مواد غذایی است.

نویسندگان نتیجه گرفتند که رژیم غذایی و دریافت مواد مغذی می‌تواند در سلامتی مو نقشی معناداری ایفا کند و برای آنکه موها تا حد امکان ضخیم و درخشان باقی بمانند بهترین راه، کاهش مصرف نوشیدنی‌های شیرین و تمرکز بر دریافت مواد مغذی کلیدی است.

زنان و خانواده

یونیسف آماده حمایت از کودکان مهاجر بی‌سرپرست در ایران

نماینده یونیسف در ایران با اشاره به اینکه شورای ملی سالمندان، از اقدامات ارزشمند بهزیستی است که می‌تواند در سطح جهانی به عنوان الگو معرفی شود، از آمادگی برای حمایت از کودکان مهاجر تنها در ایران خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از روابط عمومی و امور بین‌الملل سازمان بهزیستی کشور، دبیر اتحادیه جوجیتسو نماینده صندوق کودکان ملل متحد (یونیسف) در ایران، در دیدار با سیدجواد حسینی، رئیس سازمان بهزیستی کشور با تاسیف جان باختگان جنگ ۱۲ روزه از همکاری‌های دیرینه میان یونیسف و بهزیستی قدردانی کرد.

وی گفت: خوشحالم که همکاری راهبردی میان دو سازمان وجود دارد. همکاری‌ای که هدف اصلی آن خدمات‌رسانی به جامعه آسیب‌دیده است. بعد می‌دانم سازمان مشابهی وجود داشته باشد که به این گستردگی به جامعه هدف دسترسی پیدا کند. نمونه‌هایی مانند شورای ملی سالمندان، از اقدامات ارزشمند بهزیستی است که می‌تواند در سطح جهانی به عنوان الگو معرفی شود.

اندروجیتسا افزود: عمده فعالیت‌های مشترک ما با معاونت سلامت و توانبخشی بهزیستی در حوزه کودکان در معرض تولدمجدد سازی زنان سرپرست خانوار متمرکز است. نقش یونیسف تنها نظارت بر اجرای برنامه‌ها نیست، بلکه نگاه ما به همکاری‌های آینده است تا بتوانیم ایران را به‌ویژه در فعالیت‌های بهزیستی به عنوان الگوی موفق به جهان معرفی کنیم. ما اینجا بیم تا از شما بیاموزیم و نمونه‌های موفق ایران را در سطح جهانی بازتاب دهیم.

نماینده یونیسف در ایران بیان کرد: حمایت از شرکای کاری در ایران برای آمادگی در بحران از دیگر برنامه‌های یونیسف است و آمادگیم همکاری خود را در این زمینه گسترش دهیم. همچنین پشتیبانی مالی و لجستیکی کامل از برنامه‌ها در ایران را در دستور کار داریم و انتظار داریم اجرای برنامه‌ها با سرعت بیشتری پیش رود.

وی افزود: یکی از اهداف مهم یونیسف حمایت از کودکان تنها مانده در حوزه مهاجران است. همکاری‌های ما با سازمان بهزیستی اداره اتباع خارجی و دبیرخانه حقوق کودک ادامه دارد تا این کودکان در مراکز مراقبتی بمانند و از تنهایی و بی‌پناهی رهایی یابند. در صورت وجود کودکان مهاجر جدا شده از خانواده، یونیسف آماده هر گونه همکاری برای حمایت از آنان است.

اندروجیتسا گفت: در کنفرانس توانبخشی مبتنی بر جامعه نیز آماده حمایت از سازمان بهزیستی هستیم و در حوزه معلولیت نیز قصد داریم با پشتیبانی‌های خود، خدمات عدالانه و برابر را به افراد دارای معلولیت ارائه کنیم. فعالیت‌های مهارت‌سازی نیز برای ما اهمیت بالایی دارد، چرا که تنها آموزش مهارت کافی نیست، بلکه توانمندسازی افراد برای تقویت این مهارت‌ها ضروری است.

وی افزود: همکاری با بخش خصوصی به‌ویژه در حوزه کودکان دارای معلولیت نیز در دستور کار است. برخی شرکت‌ها و بانک‌ها اعلام آمادگی کرده‌اند متابع مالی جمع‌آوری کنند تا این متابع در پروژه‌های مشترک برای کودکان هزینه شود.

وی عنوان کرد: انتظار داریم نیازهای واقعی در حوزه همکاری با یونیسف به‌طور شفاف از سوی بهزیستی ارائه شود تا بتوانیم حمایت هدفمند داشته باشیم. ایران کشوری بسیار زیبا با طرح‌های موفق است که شاید جهانیان از آنها بی‌اطلاع باشند و باید این دستاوردها به دنیا معرفی شود.

پویش ملی «ارمغان مهر ۱۴۰۴» و «برای آینده سازان» آغاز شد

رئیس سازمان داوطلبان جمعیت هلال احمر گفت: پویش ملی «ارمغان مهر ۱۴۰۴» و «برای آینده سازان» با هدف تأمین و توزیع بسته‌های نوشت‌افزار، کفش و کیف مدرسه در مناطق کمتر برخوردار کشور از ۱۵ شهریور تا ۳۰ مهر برگزار می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سازمان جمعیت هلال احمر، محمدجواد عزتی وظیفه‌خواه اظهار کرد: پویش ملی «ارمغان مهر ۱۴۰۴» و «برای آینده‌سازان» با مشارکت خیرین، حامیان، داوطلبان جمعیت هلال احمر و گروه‌های جهادی و مردمی در سراسر کشور اجرا خواهد شد.

به گفته رئیس سازمان داوطلبان جمعیت هلال احمر، این اقدام به منظور حمایت از آیندهسازان کشور و ایجاد فرصت‌های برابر و تحقق عدالت آموزشی انجام می‌شود.

وی تأکید کرد: مشارکت مردمی و همکاری نهادهای مختلف از جمله بسیج سازندگی و مجمع جهادگران می‌تواند نقش مهمی در کاهش محرومیت‌ها و ارتقای سطح آموزش در مناطق محروم و کم‌برخوردار داشته باشد.

عزتی با اشاره به اعلام شماره حساب برای جمع آوری کمک‌های مردم نوع دوست کشورمان، بیان کرد: خیرین و هموطنان می‌توانند کمک‌های نقدی خود را به شماره حساب ۹۹۹۹۹ یا شماره کارت ۵۸۹۴۶۳۱۸۵۰۲۵۹۷۳۰ نزد بانک رفاه کارگران، شعبه بلوار کشاورز تهران واریز کنند. همچنین شماره شبا IR۶۸۰۱۳۰۱۰۰۰۰۰۰۰۰۹۹۹۹۹۹۰۰ برای واریزهای بین بانکی و کد دستوری #ه*۱۱۲# جهت تسهیل در واریز کمک‌های نقدی هموطنان از طریق تلفن‌های همراه اعلام شده است.

رئیس سازمان داوطلبان جمعیت هلال احمر خاطرنشان کرد: جمع‌آوری و توزیع بسته‌های نوشت‌افزار از طریق شبکه گسترده داوطلبان هلال احمر و گروه‌های مردمی انجام خواهد شد تا با نقش آفرینی و نظارت‌های مستقیم مردمی کمک‌ها به دست دانش‌آموزان نیازمند در نقاط کمتربرخوردار و محروم کشور برسد.

دیدگاه

مصرف آب در ایران؛ جهل فرهنگی یا بی کفایتی مدیریتی؟

در شرایطی که متابع آبی کشور به سرعت ته می‌کشند، مصرفی ساختاری و بی‌تفاوتی مدیریتی همچنان بر سیاست‌های آبی کشور سایه انداخته است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تابناک، سخنان اخیر مدیرعامل شرکت مهندسی آب و فاضلاب کشور در آیین آغاز پویش نصب تجهیزات کاهنده مصرف آب، بیش از آنکه نویدبخش یک تحول جدی باشد، یادآور یک حقیقت تلخ است: ما سال‌ها در اجرای همین اقدامات ساده تعلل کردهایم.

نصب تجهیزات کاهنده مصرف آب، موضوع تازه‌ای نیست. قانونی که به گفته خود مدیرعامل، از سال ۱۳۹۴ وجود داشته، حالا و در سال ۱۴۰۴ به مرحله اجرا رسیده است؛ یعنی تقریباً یک دهه از دست رفته که در این مدت نه‌تنها فرصت طلایی مدیریت مصرف را از دست دادیم، بلکه تنش‌های آبی شدیدتر و سرمایه اجتماعی در زمینه اعتماد عمومی به مدیریت متابع آب، ضعیف‌تر شد.

نگاهی به تجربه کشورهای دیگر نشان می‌دهد که مدیریت مصرف آب باید سال‌ها زودتر به یک اولویت ملی تبدیل می‌شد:

• در امارات متحده عربی که شرایط اقلیمی بسیار خشک‌تری از ایران دارد، متوسط مصرف روزانه آب شرب با اجرای سیاست‌های سختگیرانه و نصب تجهیزات کاهنده به حدود ۱۷۰ لیتر رسیده است.

• در استرالیا پس از خشکسالی‌های دهه ۹۰ میلادی، با اجرای سیاست‌های سختگیرانه و نصب تجهیزات کاهنده، مصرف سرانه در برخی ایالت‌ها به زیر ۱۲۰ لیتر رسید.

• در اسپانیا و پرتغال که با بحران‌های مشابه مواجه‌اند، بیش از ۷۰ درصد منازل به تجهیزات کاهنده مجهز شده‌اند و جریمه‌های سنگین برای پرمصرف‌ها اعمال می‌شود.

در مقابل، ما تازه در سال ۱۴۰۴ به نصب تجهیزات کاهنده به شکل پویش عمومی رسیده‌ایم؛ آن هم در شرایطی که تهران پنجمین خشکسالی متوالی خود را تجربه می‌کند و بسیاری از شهرهای کشور در آستانه جیره‌بندی هستند.

انتقال آب بین حوضه‌ای چاره گشا نیست

واقعیت این است که مدیریت آب تنها با پروژه‌های انتقال بین‌حوضه‌ای یا توسعه سدها پایدار نمی‌شود، بلکه فرهنگ مصرف و ابزارهای کاهش دهنده باید سال‌ها پیش در اولویت قرار می‌گرفت. امروز این اقدام دیرهنگام گرچه لازم و حیاتی است، اما دیگر کافی نیست

و اما نکته مهم‌تر در روابط عمومی آبفای کشور به‌جای اجرای یک برنامه عمیق برای جلب مشارکت اجتماعی، فعلا به یک شوی تبلیغاتی بزرگ‌ویرق، اما کم‌اثر بسنده کرده است. چند روز از آغاز این پویش گذشته، اما هنوز اثر ملموسی در سطح جامعه دیده نمی‌شود. گویی دوباره درگیر همان چرخه همیشگی «تبلیغ بدون تغییر» هستیم.

در واقع، روابط عمومی آبفا طی این سال‌ها متفعل بوده و فضای عمومی جامعه را به‌طور کامل از دست داده است. حالا هم با طرح‌هایی نظیر توزیع محدود تجهیزات کاهنده مصرف آب، نمی‌توان انتظار داشت اتفاق بزرگی در مدیریت مصرف رخ دهد.

چگونه آنلاین شاپ موفق در حوزه لباس بزنیم؟

این روزها خیلی از افراد به کسب و کار اینترنتی روی آورده‌اند. اگر شما هم در فکر این موضوع هستید این مقاله را مطالعه کنید.

به گزارش پیام آشنا به نقل از فرارو، بازار جهانی پوشاک آنلاین به سرعت در حال رشد است و پیش‌بینی می‌شود تا سال ۲۰۲۶ به بیش از ۱.۱۸۸ میلیارد دلار برسد. با رشد چشمگیر تعداد کاربران اینترنت و افزایش خریدهای آنلاین، این بازار در ایران هم ظرفیت بالایی پیدا کرده است. در حال حاضر سهم خردهفروشی آنلاین و فروش آنلاین لباس در شبکه‌های اجتماعی به طور جداگانه حدود ۲ درصد از بازار خردهفروشی برآورد می‌شود و اینستاگرام همچنان پلتفرم غالب در ایران است. ورود به دنیای فروش آنلاین لباس، تصمیمی هیجان‌انگیز است که می‌تواند به یک کسب‌وکار پررونق تبدیل شود اما اینکه چگونه آنلاین‌شاپ پوشاک بزنیم و در آن برنده شویم، به یک سری فوت و فن کوه‌گری نیاز دارد.

۱. نیش مارکت؛ رمز موفقیت در بازار رقابتی لباس آنلاین

به‌جای رقابت با برندهای بزرگ بر سر لباس‌های عمومی، روی یک دسته خاص تمرکز کنید. تحلیل داده‌های گوگل ترندز، گزارش‌های آمازی و حتی رصد صفحات اینستاگرامی موفق به شما در پیدا کردن نیش مارکت (Niche Market) یا بازار هدف کوچک کمک می‌کند.

منظور از چنین بازاری می‌تواند به فروش پوشاک ورزشی خاص، برای ورزش‌های کمتر رایج مانند یوگا یا پیلاتس باشد. پوشاک تولید شده با مواد دوستدار محیط زیست که بازار رو به رشدی دارند نیز مناسب به نظر می‌رسد. همچنین مدل‌های سایزبزرگ، دارای جامعه هدف بزرگی است که اغلب نادیده گرفته می‌شود.

تمرکز بر یک سبک خاص مانند استایل‌های ونتیج، بوهو یا مینیمال نیز به احتمال زیاد کارگشا خواهد بود.

۲. انتخاب مدل کسب‌وکار؛ دراپ‌شیپینگ یا تولید اختصاصی؟

در این مدل، شما کالا را بدون نگهداری در انبار، مستقیم از تأمین‌کننده برای مشتری ارسال می‌کنید. مزیت اصلی این کار بی‌نیازی به سرمایه اولیه سنگین و خلاص شدن از شر هزینه انبارداری است. در عوض باید با حاشیه سود کمتر کنار بیایید و بپذیرید کنترل زیادی بر کیفیت و زمان ارسال ندارید. همچنین شما به تأمین‌کننده وابستگی کامل خواهید داشت. این مدل برای شروع و سنجش بازار مناسب است اما برای رشد پایدار باید شیوه‌تان را عوض کنید. اگر هزینه ارسال هم برعهده شما، منطقی بودن درآمد فروش پس از کسر هزینه‌های متغیر را در نظر بگیرید. به هر حال شما باید علاوه بر قیمت خرید، مخارج لجستیک، بسته‌بندی و کارمزد پرداخت، پولی هم بابت جذب مشتری به ازای هر سفارش از جیب بپردازید و مرجوع شدن کالا را هم محتمل بدانید.

برای شروع، هدف‌گذاری روی حاشیه ناخالص ۵۵ تا ۶۵ درصد در پوشاک منطقی به نظر می‌رسد. در قدم بعدی می‌توان به خرید عمده از بازار داخلی یا خارجی فکر کنید و تنها در آخرین مرحله اجازه دارید سمت تولید اختصاصی، یعنی طراحی و تولید لباس با برند خودتان بروید.

۳. اهمیت برندینگ و تولید محتوا از عکاسی تا استوری تلینگ

۷۵ درصد مشتریان، بر اساس عکس‌ها درباره خرید محصول تصمیم می‌گیرند. ویدیوهای ۱۵ ثانیه‌ای که تن‌خور لباس و حرکت پارچه را نشان می‌دهند، تا ۸۵ درصد احتمال خرید را بالا می‌برند. عکس‌ها و ویدئوها باید با نورپردازی مناسب، پس‌زمینه ساده و از زوایای مختلف گرفته شوند تا جزئیات لباس کاملاً مشخص باشد.

علاوه بر عکس‌های فروشگاهی، محتوای جذاب و داستان‌گونه را فراموش نکنید. این محتوا می‌تواند شامل عکس‌های سبک زندگی، ویدیوهای کوتاه از نحوه ست کردن لباس و پست‌های پشت‌صحنه باشد.

۴. استراتژی‌های بازاریابی؛ چگونه مشتریان را جذب و وفادار کنیم؟

به جای همکاری با اینفلوئنسرهای بزرگ با نرخ فالوئر بالا، با میکرو-اینفلوئنسرها یا نانو-اینفلوئنسرها که جامعه هدف کوچک‌تر اما متعهدتری دارند، همکاری کنید. نرخ تعامل این دسته معمولاً بالاتر است و هزینه کمتری برای تبلیغات دریافت می‌کنند در انتخاب آن‌ها، سازگاری سبک زندگی و مخاطبانشان را در نظر بگیرید.

۵. مدیریت عملیات فروش؛ از بهینه‌سازی وب‌سایت تا تحویل سریع

فرآیند خرید باید ساده و سریع باشد. پس اطلاعات کامل محصول شامل سایزبندی دقیق، جنس پارچه و راهنمای نگهداری را در دسترس مشتریان قرار دهید. طبق پژوهش‌ها، ۸۳ درصد فروشگاه‌های پوشاک به مشتری اطلاعات کافی نمی‌دهند. از نرم‌افزارهای مدیریت انبار استفاده کنید تا مانع اتمام ناگهانی کالا شوید.

با توجه به اینکه مشتریان امکان امتحان کردن لباس را ندارند، یک سیاست مرجوعی آسان و بدون دردسر برای مشتریان ایجاد کنید. مطالعات نشان می‌دهند که ۹۲ درصد از مشتریان در صورت داشتن سیاست مرجوعی آسان، مجدداً از یک فروشگاه خرید می‌کنند. بازه تحویل لباس را محافظه‌کارانه انتخاب کنید. مثلاً بگویید بین ۲ تا ۴ روز کاری سفارش را به دستشان می‌رسانید و در ۸۰ درصد مواقع آن را زودتر تحویل دهید.

۶. پلتفرم فروش؛ سایت اختصاصی، شبکه‌های اجتماعی یا مارکت‌پلیس؟

حضور در مارکت‌پلیس‌هایی مثل دیجی‌کالا به معرفی اولیه شما کمک می‌کند اما تمرکز روی سایت خودتان یک سرمایه‌گذاری است.

اگر بودجه کافی ندارید، ناامید نشوید چون در ایران سهم اینستاگرام در فروش لباس هنوز بسیار بالاتر از وب‌سایت‌هاست. هرچند این روند به تدریج در حال تغییر است اما استراتژی مارکت‌پلیس در شروع کار برای جذب مشتری، بهتر جواب می‌دهد. متعهد باشید تا با داشتن مشتریان وفادار، داشتن سایت شخصی گزینه‌ای عقلانی خواهد بود.

تازه های سلامت

ویتامین‌های مورد نیاز قلب کدامند؟

به گفته یک متخصص تغذیه، برخی ویتامین‌ها به طور خاص در کاهش خطر بیماری‌های قلبی عروقی نقش دارند که با دریافت کافی این ویتامین‌ها از طریق رژیم غذایی کامل می‌توان تا حد زیادی از بروز مشکلات قلبی جلوگیری کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از خبرآنلاین، فرزاد روشن ضمیر، متخصص تغذیه و رژیم درمانی می‌گوید: سلامت قلب یکی از رکن‌های اصلی سلامت عمومی بدن است و برای پیشگیری و کنترل بیماری‌های قلبی-عروقی در کنار عوامل ژنتیکی و سبک زندگی، اصلاح تغذیه نقشی اساسی دارد. در این میان، ویتامین‌ها و برخی ریزمغذی‌ها نقش کلیدی در حفظ عملکرد قلب و عروق دارند.

نقش ویتامین‌ها در عملکرد قلب

ویتامین‌ها از تولید لزری تا تعدیل واکنش‌های التهابی و حفظ عملکرد عضلات نقش دارند. برخی از این ویتامین‌ها به‌طور خاص در کاهش خطر بیماری‌های قلبی موثرند.

ویتامین K

ویتامین K در دو نوع اصلی K۱ (در سبزیجات) و K۲ (در محصولات حیوانی و تخمیری) وجود دارد. ویتامین K۲ به ویژه نقش مهمی در جلوگیری از رسوب کلسیم در دیواره عروق، افزایش انعطاف‌پذیری عروقی و کاهش التهاب دارد. مطالعات نشان داده این ویتامین خطر بیماری‌های شریانی، سکته و تصلب شرایین را کاهش می‌دهد. البته افرادی که داروی وارفارین مصرف می‌کنند باید با احتیاط و تحت نظر پزشک از متابع ویتامین K استفاده کنند.

ویتامین A

ویتامین A و پیش‌ساز آن بتاکاروتن معمولاً به دلیل نقش‌شان در سلامت چشم و پوست شناخته می‌شوند. اما شواهدی وجود دارد که این ویتامین می‌تواند در کاهش فشار خون، کاهش آترواسکلروز (تصلب شرایین) و حفظ بافت عضله قلب نیز مؤثر باشد. متابع غذایی حاوی این ویتامین شامل سبزیجات نارنجی و زرد مانند هویج، کدو، زرده تخم‌مرغ، جگر و لبنیات است.

ویتامین‌های گروه B

ویتامین‌های B۹، B۶ و B۱۲ با کاهش سطح هموسیستئین خون، نقش مهمی در پیشگیری از آسیب به عروق دارند. بررسی‌ها نشان داده‌اند که این ویتامین‌ها می‌توانند خطر سکته و حمله قلبی را کاهش دهند. متابع غذایی حاوی این ویتامین شامل گوشت جگر، تخم‌مرغ، حبوبات و سبزیجات برگ‌دار است.

ویتامین C و سلامت عروق

ویتامین C یک آنتی‌اکسیدان قوی است که با محافظت از دیواره عروق، تحریک تولید کلاژن و تسهیل جریان خون نقش حیاتی در حفظ سلامت قلب دارد. همچنین با افزایش تولید اکسید نیتریک، باعث گشاد شدن عروق و کاهش فشار خون می‌شود. با این حال، هنوز مشخص نیست که مصرف بیشتر ویتامین C به‌طور مستقیم باعث کاهش بیماری‌های قلبی می‌شود یا خیر. ولی کمبود آن قطعاً می‌تواند عامل خطرزا باشد. متابع غذایی شامل فلفل دلمه‌ای، مرکبات، گوجه‌فرنگی و کیوی است.

ویتامین D

ویتامین D که به «ویتامین آفتاب» معروف است، از طریق پوست در معرض نور آفتاب تولید می‌شود و از طریق ماهی‌های چرب، تخم‌مرغ و لبنیات غنی‌شده نیز قابل دریافت است. کمبود ویتامین D با بروز تصلب شرایین، ستدرم متابولیک، چاقی، دیابت و افزایش خطر حمله قلبی مرتبط است. البته تحقیقات هنوز اثربخشی مکمل ویتامین D را در کاهش مستقیم خطر بیماری قلبی تأیید نکرده‌اند.

مکمل‌های سلامت‌بخش قلب

متزیم، کوآنزیم Q۱۰، اسیدهای چرب امگا-۳ و فیتواسترول‌ها از جمله مکمل‌های سلامت بخش قلب هستند. کمبود متزیم با اختلالات قلبی مرتبط است. تنظیم ریتم قلب، کنترل فشار خون و بهبود حساسیت به انسولین از جمله نقش‌های این ماده معدنی است.

کوآنزیم Q۱۰ یک آنتی‌اکسیدان مؤثر در بهبود عملکرد قلب در بیماران نارسایی قلبی و کاهش فشار خون واقع شده است. اسیدهای چرب امگا-۳، باعث کاهش تری‌گلیسرید، فشار خون و کاهش التهاب می‌شوند و فیتواسترول‌ها ترکیبات گیاهی مؤثر در کاهش جذب کلسترول در روده که به کاهش LDL کمک می‌کنند.

ویتامین‌هایی که در مصرف آن‌ها باید احتیاط شود

ویتامین B۳ (نیاسین)، اگرچه در گذشته به‌عنوان ویتامینی مفید برای کاهش کلسترول شناخته می‌شد، اما مطالعات نشان داده که مصرف زیاد آن ممکن است خطر التهاب عروقی و بیماری قلبی را افزایش دهد. در مورد ویتامین E گزارشات متناقض است و برخی تأثیر مثبت و برخی دیگر اثرات منفی را گزارش کرده‌اند.

در نهایت اینکه برای حفظ سلامت قلب، دریافت متعادل و کافی ویتامین‌ها از طریق رژیم غذایی متنوع بسیار مؤثر است. مصرف خودسرانه مکمل‌ها به‌ویژه در دوزهای بالا، ممکن است نه‌تنها مفید نباشد بلکه به قلب آسیب برساند. بهترین راهکار برای حفاظت از قلب، سبک زندگی سالم شامل تغذیه کامل، تحرک بدنی، مدیریت استرس و پیروی از توصیه‌های پزشکی است.