

گوناگون

ماسک‌های ساده سدر راه انتقال آفتلوانزا است

یک متخصص عفونی در مورد آفتلوانزا هشدار داد و گفت شیوع آفتلوانزا امسال به نسبت سال قبل شدیدتر شده و مردم باید رعایت فاصله و استفاده از ماسک را جدی بگیرند.

به گزارش پیام آشنا، علی اسداللهی‌امین -متخصص بیماری‌های عفونی- گفت: ویروس آفتلوانزا در روزهای اخیر شیوع بالایی پیدا کرده و اگرچه علائم این بیماری شبیه سرماخوردگی است، اما انتقال آن بسیار سریع‌تر صورت می‌گیرد. رعایت فاصله استفاده از ماسک و شستوشوی مداوم دست‌ها سه عامل کلیدی در پیشگیری از ابتلا هستند. اسداللهی‌امین با اشاره به روند انتقال و کنترل آفتلوانزا گفت: ویروس آفتلوانزا معمولاً حدود دو روز قبل از بروز علائم شروع به انتقال می‌کند و پنج تا هفت روز هم پس از ظاهر شدن علائم ادامه دارد. در واقع در زمانی که فرد علامت‌دار است، لوج قدرت انتقال بیماری را داریم. وی افزود: می‌توانیم به خودمان رعایت فاصله فیزیکی یک کلاه سادگی نیست اما بهتر است افرادی که خانه یا محل کار خود را به شکل قابل توجهی کاهش دهد. این استاد دانشگاه دربار، نحوه محافظت در فضاهای عمومی افزود: افرادی که از وسایل نقلیه عمومی مانند مترو یا BRT استفاده می‌کنند باید ماسک زدن را جدی بگیرند. تصور نکنیم که چون دوران کرونا تمام شده، دیگر تیزاب به ماسک نیست. همان ماسک‌های معمولی هم در مقابل آفتلوانزا نقش محافظتی خوبی دارند. وی در ادامه با اشاره به نقش دست‌ها در انتقال بیماری گفت: لمس مکرر سطوح آلوده و تماس دست با دهان و بینی یکی از اصلی‌ترین راه‌های ورود ویروس به بدن است. بنابراین شستوشوی مرتب دست‌ها با آب و صابون یا محلول‌های الکلی از ساده‌ترین اما مؤثرترین راه‌های پیشگیری است. اسداللهی‌امین در مصاحبه با رادیو سلامت خاطر نشان کرد اگر فردی علائم آفتلوانزا مانند تب، بی‌خوابی، گلودرد یا سرخه دارد، بهتر است استراحت کرده و از حضور در محل کار یا مدرسه خودداری کند تا از انتقال بیماری به دیگران جلوگیری شود. تمام اقدامات ساده‌ای که شاید کم‌چیز به نظر برسد، در مجموع می‌توانند جلوی موج گسترده شیوع آفتلوانزا را بگیرند.

آلودگی هوا و دخانیات؛ دو تهدید اصلی برای ابتلاء به بیماری‌های ریوی

یک متخصص بیماری‌های داخلی با اشاره به شیوع گسترده بیماری‌های استسادی مزمن ریوی (COPD)، بر اهمیت تشخیص زودهنگام، پیشگیری و ارتقای سطح آگاهی عمومی نسبت به این بیماری تأکید کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ویندا شیما تبوی متخصص بیماری‌های داخلی و فوق تخصص تخصصی بیماری‌های ریه با بیان اینکه بیماری‌های استسادی مزمن ریوی از شایع‌ترین بیماری‌های تنفسی در جهان به شمار می‌روند، گفت: برآورد‌ها نشان می‌دهد حدود ۲۵۰ میلیون نفر در سراسر جهان به COPD مبتلا هستند و متأسفانه این بیماری در حال حاضر سومین علت مرگومیر در دنیا محسوب می‌شود. این ویروس COPD بیماری‌های گوناگون قابل پیشگیری است و تشخیص به‌موقع و آغاز درمان مناسب می‌تواند نقش مؤثری در بهبود کیفیت زندگی بیماران داشته باشد. وی علائم شایع این بیماری را شامل تنگی نفس، سرخه مزمن و تولید خلط عنوان کرد. وی افزود: برای تشخیص دقیق، علاوه بر شرح حال و معاینه بالینی، انجام تست‌های عملکرد ریوی به‌ویژه اسپیرومتری از اهمیت بالایی برخوردار است. این متخصص بیماری‌های داخلی با اشاره به عوامل خطر ابتلا به COPD اظهار کرد: این بیماری می‌تواند در افرادی بروز می‌کند که سال‌ها در معرض دود سیگار، آلاینده‌های محیطی و مواجهات شغلی با مواد مضر قرار داشته‌اند. پرهیز از مصرف دخانیات، شامل سیگار و قلیان، مهم‌ترین و مؤثرترین راهکار پیشگیری از این بیماری است. تبوی با هشدار نسبت به عوامل تشدیدکننده بیماری افزود: شایع‌ترین عامل تشدید COPD که اغلب متعجب به بستری بیماران در بیمارستان می‌شود، عفونت‌های تنفسی است. همچنین آلودگی هوا نقش بسیار مهمی در تشدید علائم بیماری دارد و توصیه می‌شود بیماران در روزهای با کیفیت‌های آلوده حتی الامکان در منزل بمانند. در صورت ضرورت خروج از منزل، حضور در ساعات ابتدایی صبح یا اواخر شب مناسب‌تر است و انجام فعالیت‌های ورزشی در فضای باز در روزهای آلوده به‌طور جدی ممنوع است. وی با اشاره به روش‌های درمانی COPD گفت: درمان این بیماری شامل استفاده از اسپری‌ها و داروهای استنشاقی و همچنین شرکت در برنامه‌های باز توانی ریوی است که آموزش‌های لازم، تمرینات ورزشی مناسب و توصیه‌های غذایی را در بر می‌گیرد. در برخی خفایات، چه در پیشگیری و چه در کاهش سرعت افت عملکرد ریه، حیاتی‌ترین اقدام در مراقبت‌ها در بیمارستان مبتلا به COPD تصریح کرد: این بیماران باید به‌صورت سالانه واکسن آفتلوانزا را دریافت کنند و برای تریاق واکسن پتوموکوک نیز حتماً با پزشک معالج خود مشورت کنند. رعایت این توصیه‌ها نقش بسزایی در کاهش تشدید بیماری و عوارض ناشی از آن دارد.

زنان و خانواده

اعتراض نمایندگان زن مجلس به مصوبه جنجالی مهریه



مهریه و مشکلات جدی این حوزه یا شدت صحبت کردند. ما اعتراض خود را نسبت به نقص‌های موجود در روند قانون‌گذاری به رئیس مجلس اعلام کردیم. محمدی‌بیگی افزود: نمایندگان حاضر در جلسه از

رئیس سازمان مدارس و مراکز غیر دولتی خبر داد آموزش هوش مصنوعی به ۲۰۰ هزار دانش آموز و ۶۰ هزار معلم مدارس غیر دولتی

شورای راهبری توسعه مدیریت این سازمان، اظهار کرد: تبوی استانی بزرگترین سرمایه‌بر کشور است و بی شک دانش آموزان و دانش‌جویان بالاترین و ارزشمندترین سرمایه‌ها هستند و توجه به نیازهای آنان باید به صورت جدی مورد توجه قرار گیرد. وی با تأکید بر استفاده از ظرفیت‌های سازمانی، افزود: باید با آگاهی کامل از ظرفیت‌های موجود در راستای تحقق اهداف سند تحول بنیادین آموزش و پرورش و برنامه هفتم پیشرفت استفاده کنیم. معاون وزیر آموزش و پرورش با اشاره به اهمیت

رئیس سازمان مدارس و مراکز غیر دولتی و توسعه مشارکت‌های مردمی وزارت آموزش و پرورش با اشاره به برنامه ریزی انجام شده برای برگزاری دوره های ویژه آموزش هوش مصنوعی گفت: در مرحله اول ۲۰۰ هزار دانش آموز و ۴۰ هزار معلم مدارس غیردولتی در ۸ استان کشور در این دوره های آموزشی شرکت می‌کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از وزارت آموزش و پرورش، احمد محمودزاده در یکصدمین جلسه

در دستور کار مجلس قرار گیرد. این عضو کمیسیون اجتماعی مجلس با تأکید بر ادامه رازینی‌ها گفت: پیشگیری‌ها از شورای نگهبان، مراجع قضایی و حقوقی و همچنین نشست‌های تخصصی با جامعه‌شناسان، روان‌شناسان و متولیان فرهنگی ادامه دارد. این قانون باید آن قدر چکش‌کاری شود که نتیجه آن تقویت استحکام خانواده باشد، نه کاهش سرمایه اجتماعی‌زن.

محمدی‌بیگی از مردم و فعالان دغدغه‌مند حوزه خانواده خواست نظرات خود را برای نمایندگان مجلس و شورای نگهبان ارسال کنند. وی همچنین تأیید کرد که برنامه‌ریزی برای گفت‌وگو با شورای نگهبان و علما در دستور کار قرار دارد و درخواست جلسه رسمی نیز ارائه شده است.

دولتی، گفت: آموزش هوش مصنوعی برای دانش آموزان و کلیرود آن برای معلمان از سرفصل‌های این دوره آموزشی است و آموزش‌ها در این دوره کاملاً تخصصی با کیفیت و همراه با آزمون ارائه خواهد شد. معاون وزیر آموزش و پرورش با اشاره به دوره های توانمند سازی معلمان مدارس غیر دولتی، یادآور شد: مقدمات اجرایی فاز دوم دوره های مشاوره‌های مردمی وزارت آموزش و پرورش با تأکید بر فراهم کردن زیرساخت‌های لازم در حوزه آموزش هوش مصنوعی در مدارس غیر

مکش

عارضه‌های خطرناک استفاده مداوم از رژلب

مرجانیان، بر ضرورت خرید محصولات دارای مجوز سازمان غذا و دارو تأکید و تصریح کرد: سلامت مصرف‌کنندگان وابسته به رعایت استانداردهای تولید و کنترل‌های نظارتی است و سازمان غذا و دارو در این حوزه اقدامات مستمر انجام می‌دهد. وی گفت: نظارت بر زنجیره تأمین لوازم آرایشی با هدف جلوگیری از عرضه محصولات قاچاق ادامه دارد.

پشت این لقمه‌های کوچک، فرصت‌های بزرگ نهفته است!

با طعم بومی، ترکیب مزه‌های ایرانی (مثلاً با سبزیجات محلی، ادویه‌های ایرانی) تمایز بزرگی ایجاد می‌کند و بازار محلی را جذب می‌کند. استفاده از بسته‌بندی خلاق، فینگر فودها چون کوچک‌کن، این امکان را دارند که در بسته‌بندی‌های خاص (سینی‌های نیمه‌آم، کارستی چوبی، جعبه‌های شیک)، عرضه شوند و تجربه پذیرایی را ارتقا دهند. مدل ترکیبی تولید، ترکیب فووش‌خاکی با همکاری اپن‌ها، تنگ‌و تنگ‌و سوسن‌وین‌ها، سبزیجات تازه می‌دهد و باعث رشد پایدار می‌شود. تأکید بر فینگر فود سالم، گرایش جهانی به بسته‌بندی‌های بهداشتی و فراسوی‌های برای تولید فینگر فودهای گیاهی، کم‌چرب و سبزیجات، به‌ویژه آموزش، با همکاری با فضاهای کافه‌ای، بخش بازار خود را گسترش دهند.

نقص‌هایی که باید برطرف شود با همه چالش‌ها، این مسیر ساده نیست. سرمایه اولیه نیاز به تیز، سنگین است. برای تولید حرفه‌ای فینگر فود، هزینه‌های تبلیغاتی، بسته‌بندی، حمل و نقل، بسته‌بندی مناسب، نگهداری دقیق و نیروی کار دارد. نگهداری فینگر فودهای تازه، مخصوصاً در مهمانی‌ها چالش‌برانگیز است. لقمه‌ها باید ظاهر چشم‌نواز را حفظ کنند و از نظر طعم نرمال بمانند، حتی وقتی روی میز پذیرایی قرار می‌گیرند.

نقتر، همه در حال استفاده از این عنصر کوچک اما با ارزش هستند. وقتی عده‌ها حرف می‌زنند چون فینگر فود بخشی از بازار بزرگتر است و فضای راحت (convenience food) است، برای برآورد وضعیت اقتصادی آن نمی‌شود آن را جدا از این بازار دید. بازار فضای راحت در ایران در سال‌های آینده هم دید پیش‌بینی شده دارد به لحاظ مدل کسب‌وکار، فینگر فود در پذیرایی اپونت یک مسیر لوکس و پر ارزش دارد. اما فرانسوی‌ها با تولید فینگر فودهای گیاهی، کم‌چرب و سبزیجات، به‌ویژه آموزش، با همکاری با فضاهای کافه‌ای، بخش بازار خود را گسترش دهند.

جدی گرفته می‌شود. بازار تنقلات و تنگ‌و تنگ‌و بین‌المللی در حال رشد چشمگیر است و مصرف‌کنندگان بیشتر دنبال گزینه‌هایی هستند که هم میانه‌دهنده باشند هم زیاده‌ها را حذف کنند و پذیرایی حرفه‌ای نیز، فینگر فود را نفوذ عمیق‌تری یافته است. مدیران اپونت و پذیرایی متوجه شده‌اند که این لقمه‌ها اشتها را برمی‌انگیزند و سبک پذیرایی را به بخش دیگری ارتقا می‌دهند. در برخی بازارهای اروپایی، به‌طرح فینگر فود قالب استند-های کوچک و پیش‌قالبی، بخش بزرگی از منوی کترینگ و فروشگاه‌ها را تشکیل می‌دهد.

بازار نوپای لقمه‌های کوچک در ایران، فینگر فود هنوز به چشم یک بخش نوپا دیده می‌شود. اما علماً با توجه به افزایش میزان پذیرایی، لوکس، شرکت‌های پرگزار کترینگ اپونت و حتی کارآفرینان خانگی، همه دارند به این قضا وارد می‌شوند. اگر بازار تنقلات را به نظر بگیریم، آمر نشان می‌دهد که بخش خوردنی‌های میان‌وعده در ایران بسیار پررونق است. طبق برآوردها بازار تنقلات در ایران ظرفیت پانصد میلیاردی دارد و تقاضای برای غذاهای کوچک، آماده و زیبا مثل فینگر فود، به‌تدریج بیشتر می‌شود. در همین حال، کسانی که فینگر فود را در خانه درست می‌کنند که بسیاری از آن‌ها زنان کارآفرین هستند مجموعه‌های کوچک پذیرایی خانوادگی، سفارش‌های جشن تولد و همکاری با کافه‌ها و

معولان اداره کل فرآورده‌های آرایشی و بهداشتی سازمان غذا و دارو، با اشاره به مصرف مداوم رژلب در طول سال‌های زندگی زنان، نسبت به افزایش تماس بدن با ترکیبات شیمیایی و فلزات سنگین، هشدار داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایغدنا، رویا مرجانیان گفت: زنان در طول سال‌های زندگی

درجه‌ای که استند-های سالم، غذای راحت و پذیرایی‌های حرفه‌ای به هم نزدیکتر شده‌اند، فینگر فود مثل نقطه تلاقی است. لقمه‌های برای مهمانی، میان‌وعده‌های برای کار، گزینش‌های سریع برای رویانداها. به همین دلیل بازار جهانی این صنعت دارد یا سرعت رشد می‌کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هفت صبح، یک مهمانی شیک در تصور کن، میز پذیرایی البته از سینی‌های رنگارنگ که پر از لقمه‌های کوچک است که هر کدام از یک داستان طعمدار و زیبا حکایت می‌کند. این لقمه‌ها دیگر فراتر از یک خوراکی ساده هستند و در عمل نمادی از سلیقه مدرن و میزبان شیک‌پوش‌اند. در ایران، پدیده فینگر فود به اندازه کافی کوچک شروع شده تا به نظر سرگرمی مهمانی بیاید اما به اندازه کافی بزرگ شده که به چشم یک فرصت اقتصادی جدی دیده شود. در جهانی که استند-های سالم، غذای راحت و پذیرایی‌های حرفه‌ای به هم نزدیکتر شده‌اند، فینگر فود مثل نقطه تلاقی است. لقمه‌های برای مهمانی، میان‌وعده‌های برای کار، گزینش‌های سریع برای رویانداها. به همین دلیل بازار جهانی این صنعت دارد یا سرعت رشد می‌کند.

چهار در آغوش استند و فینگر فود اگر نگاهی به وضعیت جهانی بیندازیم، استند و تیغ آن، فینگر فود به عنوان جزئی از آن دارد. بیش از پیش