مدیریت آسم

سویه‌های کرونا در مبتلایان به آسم

دکتر سید شمس‌الدین اطهاری

فلوشیپ آسم و آلرژی

کرونا ویروس اخیرا جهش‌های متعددی یافته و با عناوین انگلیسی، آفریقایی، برزیلی، هندی و... با قدرت انتشار بسیار بالا از طریق تنفس باعث آلوده‌شدن افراد مختلف می‌شود. با توجه به تغییرات ژنتیک ویروس و با توجه به تفاوت بدن انسان‌ها و تغییر قدرت انتشار ویروس کرونا، سویه‌های کشنده‌تر این ویروس با خطرات بالقوه شدیدی که هنوز اطلاعات کافی در این مورد وجود ندارد، می‌تواند برای تمام سنین تهدیدکننده باشد.

در این میان افراد مبتلا به آسم با ریه تحریک‌پذیر به‌عنوان هدف این ویروس، می‌توانند درگیری شدیدی داشته‌باشند لذا درمان مبتلایان به آسم درگیر با ویروس کرونا نیز می‌تواند مشکلات عدیده‌ای را به همراه داشته باشد. لذا بهترین و مهم‌ترین راه پیشگیری و قطع انتقال ویروس کرونا و همچنین سایر سویه‌های انگلیسی، آفریقایی، هندی (دلتا) و دیگر سویه‌های احتمالی که در آینده ایجاد می‌شود، رعایت شیوه‌نامه‌های بهداشتی به‌ویژه استفاده از ماسک و حضورنیافتن در تجمعات و دوری از هرگونه دورهمی است. حفظ فاصله اجتماعی، جداسازی و قرنطینه افراد مشکوک باید به‌دقت انجام شود تا ان‌شاءا... شاهد کنترل بیماری در جامعه و حفاظت افراد باشیم.

همچنین افراد واکسینه‌شده نیز باید مراقب خود باشند. در نهایت باید توجه کنیم با رعایت شیوه‌نامه‌ها، از استرس و نگرانی شدید هم باید پرهیز کرد و لازم است با مهار استرس شدید، از تضعیف سیستم ایمنی و افزایش ابتلا ممانعت کرده و با تکیه بر راهکارهای ارائه شده از جانب وزارت بهداشت و ستاد ملی مقابله با کرونا از خود و دیگران محافظت کنیم.

۵ علامت ابتلا به کووید طولانی‌مدت مشخص شد

براساس نتایج تحقیقات جدید، بیماران مبتلا به کووید-۱۹ با پنج علامت در هفته اول عفونت، «حاملان طولانی‌مدت» محسوب می‌شوند که چند ماه علائم این بیماری را تجربه خواهند کرد. علائم شایع کووید طولانی‌مدت شامل خستگی، سردرد، تنگی نفس، تب یا درد معده است. نتایج مطالعه اخیر نشان داده است بیماران با کووید طولانی‌مدت بیش از ۲۰۰ علائم را گزارش کرده‌اند و این افراد به مدت ۱۲ هفته پس از عفونت همچنان علائم بیماری را مشاهده می‌کنند. آخرین یافته محققان انگلیسی می‌تواند به شناسایی افرادی که در معرض خطر کووید طولانی‌مدت قرار دارند، کمک کند. در حال حاضر هیچ آزمایش تشخیصی برای بیماری حاد وجود ندارد. علائم شایع آن شامل خستگی، تنگی نفس، درد عضلانی، سرفه، سردرد، درد مفصل، درد قفسه سینه، اسهال و تغییر در حس بویایی و چشایی است. صرف‌نظر از سن و جنسیت، افرادی که به سرعت در زمان ابتلا به کووید پنج علامت یا بیشتر دارند، مستعد ابتلا به کووید طولانی‌مدت خواهند بود. / ایسنا

با رعایت اصول بهداشتی، ضمن بجای آوردن سنت قربانی در عید سعید قربان، از ابتلای دیگران به کووید-۱۹ پیشگیری کنیم

گوشت قربانی را سالم توزیع کنیم

مهتاب خسروشاهی

سلامت

اگرچه دو سالی است به دلیل شیوع بیماری کووید-۱۹ مراسم حج به شکل سابق برگزار نمی‌شود، اما آنها که پیش از این به خانه خدا مشرف شده‌اند، روز عید قربان، رسم آن را بجا می‌آورند. تازه‌بودن گوشت نذری از دغدغه‌های همیشگی ماست که به آن نگرانی ابتلا به ویروس کرونا از طریق دریافت و مصرف گوشت نذری هم اضافه شده است. عید قربان نزدیک است. بنابراین می‌خواهیم به دو سوال پاسخ دهیم. نخست این‌که احتمال ابتلا به ویروس کرونا از طریق دریافت و مصرف گوشت نذری وجود دارد؟ دوم این‌که ببینیم گوشت سالم نذری چه ویژگی‌هایی دارد.

کرونا از بازار غذاهای دریایی شهر ووهان چین به جهان منتشر شد. پس، این نگرانی وجود دارد که گوشت‌ها می‌توانند به ویروس کرونا آلوده شوند؟ پاسخ منفی است. به این دلیل که تا همین لحظه، هیچ گزارشی مبنی بر ابتلای دام‌های پرورشی به ویروس کرونا اعلام نشده است. بنابراین گوشت‌ها، در مبدا تولید به ویروس مبتلا نمی‌شوند. اما یک نکته مهم وجود دارد و آن، احتمال آلوده شدن گوشت به ترشحات فرد بیمار است.

> اگر کسی که با ذبح، تکه‌کردن، آماده‌سازی و... گوشت سروکار داشته و به ویروس کرونا مبتلا باشد و گوشت با ترشحات او آلوده شود، سطح گوشت به ویروس کرونا آلوده می‌شود

اگر به کرونا مبتلا هستید، دست نزنید!

نتایج بررسی‌های انتشار یافته در پایگاه PCRM نشان می‌دهد احتمال انتقال ویروس کرونا از فرد بیمار به سطح گوشت و سپس به فرد سالم وجود دارد. به این معنی که اگر کسی که با ذبح، تکه‌کردن، آماده‌سازی و... گوشت سر و کار داشته و به ویروس کرونا مبتلا باشد و گوشت با ترشحات او آلوده شود، سطح گوشت به ویروس کرونا آلوده می‌شود. به این ترتیب زمانی که فرد سالم به گوشت و سپس به دهان، چشم یا بینی خود دست بزند، ویروس کرونا به او منتقل می‌شود. برای جلوگیری از این نوع انتقال باید چه کار کرد؟

دستکش بپوشید: با دستکش، کیسه نذری را برداشته و کیسه را دور بیندازید. دستکش را بشویید و بعد گوشت را در قابلمه بگذارید.

ضدعفونی کنید: به همان شکلی که دستکش به دست دارید، کمی ماده ضدعفونی‌کننده ویژه شست‌وشوی مواد غذایی را به قابلمه اضافه کنید. گوشت را با آب و این ماده ضدعفونی‌کننده بشویید و بگذارید آب آن برود.

پس از کار: بعد از خردکردن گوشت با دستکش، تخته گوشت، چاقو، دستکش و سطح زیر تخته را شسته و با الکل ضدعفونی کنید.

کامل بپزید: گوشت را به تکه‌های کوچک تقسیم کنید تا تکه‌های گوشت، درمعرض حرارت کامل قرار گیرند. از خوردن گوشت نیم‌پز جدا خودداری کنید.

گوشت خوب، گوشت سالم است

گوشت نذری یا هر گوشت دیگری که می‌خرید باید ویژگی‌هایی داشته باشد تا نشان دهد گوشت سالم است. برای سنجش کیفیت گوشت باید به این موارد دقت کنید.

رنگ: گوشت سالم، بسته به نوع گوشت رنگش متفاوت است. اما به‌طورکلی رنگ گوشت باید رنگی بین بنفش، قرمز و قهوه‌ای باشد. هرچه رنگ گوشت روشن‌تر باشد، به این معنی است که اکسیژن بیشتری در بافت گوشت وجود دارد.

بو: تشخیص بوی گوشت سالم از فاسد شاید کمی سخت باشد. به این دلیل که ممکن است برای رفع بوی گوشت فاسد، به آن مواد خاصی اضافه شده باشد تا بوی آن را از بین ببرد. بوی تند یا بوی گوشت پوسیده یا بهتر است بگوییم بوی پوسیدگی، نشانه فاسدبودن گوشت است. این گوشت قابل خوردن نیست.

برش سالم: گوشت باید به شکل درستی قطعه شده باشد. برای مثال به شکل دایره، تکه‌های بزرگ بدون زدگی و... این نشان می‌دهد ناحیه‌ای از گوشت خراب و فاسد نبوده که از آن جدا شده باشد.

الیاف: گوشت باید الیاف یکدست داشته باشد. به سفت یا لطیف بودن الیاف دقت کنید. الیاف گوشت اگر درشت باشند، گوشت طعم خوبی دارد اما باید آهسته و به‌مدت طولانی بپزد. اگر الیاف ظریف‌تر باشند، گوشت برای پختن به حرارت کمتری نیاز دارد. گوشت گاو باید سفت، متراکم و خشک باشد. رشته‌های عضلانی آن باید کاملا به هم فشرده و یکنواخت باشند. سطح گوشت نباید لزج و لیز بوده و بوی خاصی بدهد.

چربی: لایه‌های گوشت نباید حاوی چربی باشد. هر چه چربی گوشت بیشتر باشد، گوشت ناسالم‌تر است. علاوه بر این‌که باید برای برداشتن چربی‌ها، گوشت را تکه‌تکه کنید و این به لحاظ اقتصادی نیز به صرفه نیست. بنابراین هرچه میزان چربی گوشت کمتر باشد، بهتر است.

به جزئیات بسته‌های گوشت دقت کنید

غیر از گوشت نذری، اگر گوشت می‌خرید، به شیوه بسته‌بندی گوشت، تاریخ تولید و انقضای آن توجه کنید. گوشت تولید روز را بخرید. به این دلیل که گوشت، مدت زمانی را هم در کشتارگاه و از کشتارگاه تا کارخانه بسته‌بندی را طی کرده است. به داخل بسته دقت کنید که آب نداشته باشد. آب افتادن داخل بسته، نشانه خوبی نیست. از خرید این نوع بسته‌ها خودداری کنید. اگر گوشت را از قصابی می‌خرید، به همه مواردی که گفته شد، دقت کنید. علاوه بر این‌که شقه‌های گوشت حتما باید در یخچال نگهداری شود و گوشتی را که خارج از یخچال نگهداری شده است، نخرید، بهتر است از خرید گوشت چرخ‌شده خودداری کنید. از طرفی، گوشت را پس از خرید، به همان شکل برای چرخ‌کردن به قصاب ندهید. گوشت حتما باید کاملا شسته و در منزل چرخ شود. پختن گوشت برای از بین بردن آلودگی‌های آن کافی نیست.

سرمایه‌گذاری و حمایت مالی از ایده‌های درخشان، از کارهایی است که شرکت «شتابدهی هوشمند پیشگام سیوان» در آن تبحر دارد و یکی از خروجی‌های موفق آن شرکت دانش‌بنیان «مطهّرنِت پارس» است

با مطهرنت، کسب‌وکارتان را دیجیتالی کنید

فراز سهیلی‌آزاد

نشان ایرانی ۲

شکی نیست تعریفی که در دهه گذشته از سامانه‌های هوشمند داشتیم با تعریف امروز کاملا متفاوت است. با توجه به ضریب نفوذ گوشی‌های هوشمند در بین مردم، حالا هر کسی می‌تواند فقط با یک رایانه، اپلیکیشن خودش را بسازد و منتشر کند؛ اما ۱۰ سال پیش شرایط اینگونه نبود و اپلیکیشن‌های داخلی انگشت‌شمار بودند. شرکت دانش‌بنیان «مطهرنت پارس» را می‌توان از پیشتازان عرصه ساخت نرم‌افزارهای موبایلی دانست که تاکنون بیش از هزار اپلیکیشن را توسعه داده و روانه بازار کرده است.

قائم‌مقام مدیرعامل مجموعه «مطهرنت پارس» در گفت‌وگو با جام جم، درباره قصه شکل‌گیری و زمینه فعالیت این شرکت می‌گوید: «مجموعه دانش‌بنیان مطهرنت پارس با حمایت شتابدهنده سیوان، در سال ۹۱ به‌صورت رسمی تأسیس شد و در سال ۹۵ نیز گواهی دانش‌بنیان را از معاونت علمی‌وفناوری ریاست‌جمهوری دریافت کرد. زمینه فعالیت ما تولید نرم‌افزارهای موبایلی و سامانه‌های هوشمند است.»

سمانه محبی کیا در ادامه تصریح می‌کند: «علاوه بر سابقه نسبتا طولانی ما در عرصه طراحی و ساخت اپلیکیشن، یکی دیگر از ویژگی‌های منحصربه‌فرد مطهرنت را می‌توان رزومه کاری قدرتمند آن دانست. مدل تجاری ما B2B و B2G است و از آغاز فعالیتمان، حضور پررنگی در این عرصه‌ها داشته‌ایم. بانک‌ها و وزارتخانه‌ها همواره از مشتریان ما بوده‌اند و در حال حاضر نیز پروژه‌هایی را برای بانک تجارت، بانک گردشگری، مرکز تحقیقات صداوسیما، شرکت پست، اتوماسیون شهرداری و... در دست اقدام داریم و در واقع ایده‌های آنها را به پلتفرم تبدیل می‌کنیم.»

مزایای رقابتی «مطهرنت پارس»

به گفته محبی‌کیا، یکی از وجوه اصلی متمایزکننده مطهرنت پارس نسبت به سایر کسب‌وکارهای مشابهش، پشتیبانی مستمر و قدرتمندی است که این مجموعه پس از تحویل دادن اپلیکیشن‌ها به مشتریانش ارائه می‌دهد. این ویژگی باعث شده است بیشتر مشتریان مطهرنت با اعتمادی که نسبت به این مجموعه پیدا کرده‌اند، سال‌ها به همکاری‌شان با آن ادامه دهند.

طبق گفته‌های این عضو ارشد مطهرنت پارس، معمولا اغلب شرکت‌هایی که در حوزه ساخت اپلیکیشن‌های سفارشی فعالیت می‌کنند، در ابتدا نرم‌افزاری را طراحی کرده‌اند و سپس برای ارائه به مشتریان دیگر، همان را کمی تغییر داده و با افزودن یا کاستن از برخی قسمت‌ها، آن را به مشتری دیگری عرضه می‌کنند؛ این در حالی است که مطهرنت خود را سازنده کامل اپلیکیشن‌های سفارشی می‌داند و متناسب با تقاضای هر مشتری، از صفرتاصد یک نرم‌افزار جدید را طراحی و تولید می‌کند. همچنین تجربه مطهرنت در ساخت انواع گوناگونی از اپلیکیشن‌ها را نیز می‌توان به‌عنوان مزیت دیگری برای آن درنظر گرفت؛ به‌طوری‌که تولید نرم‌افزارهای فروشگاهی، نظرسنجی، فرم‌ساز، خدماتی و... در رزومه این شرکت خودنمایی می‌کنند.

براساس گفته‌های قائم‌مقام مدیرعامل مطهرنت پارس، در مجموع این شرکت می‌تواند دید کاملی را نسبت به موقعیت و آینده یک نرم‌افزار در اختیار کسب‌وکارها قرار دهد تا در ادامه راه، از میزان ریسک شکست آنها کاسته شود. در بسیاری از مواقع ممکن است کسب‌وکاری با این ذهنیت که ایده درخشانی دارد و قطعا می‌تواند آن را به موفقیت برساند، وارد عرصه شود ولی متاسفانه همین نداشتن تجربه کافی و آگاه‌نبودن از شرایط حاکم بر حوزه ساخت اپلیکیشن‌ها در کشور، می‌تواند به عاملی برای شکست تبدیل شود. مطهرنت می‌کوشد تجربه طولانی خود را در اختیار استارت‌آپ‌ها قرار دهد تا به بیشترین میزان ممکن از شکست تجاری آنها جلوگیری شود.

کرونا و فرصت تبدیل کسب‌وکارهای سنتی به دیجیتال

قائم‌مقام مدیرعامل مجموعه مطهرنت پارس در رابطه با نقش کرونا در روند تبدیل کسب‌وکارهای سنتی به مدرن، می‌گوید: «یکی از ملزوماتی که برای تبدیل یک کسب‌وکار سنتی به دیجیتال مورد نیاز است، داشتن اپلیکیشن یا به‌طور کلی پلتفرم است و براساس پیش‌بینی‌های صورت‌گرفته، کسب‌وکارهایی که به این جریان نپیوندند و زیرساخت‌هایشان را دیجیتال نکنند، تا چند سال دیگر وجود نخواهند داشت. اما اخیرا کمکی که شیوع بیماری کووید-۱۹ به روند مدرن‌سازی کسب‌وکارها کرده است، ملزم‌کردن کسب‌وکارهای سنتی برای گذار از این مقطع بوده است. در دوران کرونا و در اثر محدودیت‌های ناشی از آن، بسیاری از کسب‌وکارها به اجبار تعطیلی‌های موقت یا بعضا دائمی را تجربه کرده‌اند و در این میان، کسب‌وکارهایی که حتی یک اپلیکیشن یا پلتفرم بسیار ساده داشته‌اند، موفق شده‌اند ارتباطشان را با مشتریان خود حفظ کنند و فعالیت تجاری‌شان را به‌هرشکل ممکن ادامه دهند.»

محبی‌کیا اضافه می‌کند: «یکی از خدمات مطهرنت که در این وضعیت توانسته کمک‌حال کسب‌وکارهای مختلف باشد، ساخت پلتفرم برای کسب‌وکارهای سنتی و دیجیتالی‌کردن آنهاست. این کار تنها برپایه تجربیات فنی گسترده و خدمات مشاوره‌ای ما میسر شده است. مشاوره بخش مهمی از فعالیت‌های مطهرنت را شامل می‌شود که در راستای ساخت پلتفرم مبتنی بر نیازهای هر سازمان است و با درنظرگرفتن ویژگی‌هایی مانند دارابودن رابط کاربری مناسب برای ایجاد جذابیت برای مشتریان همراه می‌شود.»

«آپ‌بازار»، پل ارتباطی میان کارفرمایان و مجریان مستقل پروژه‌ها

یکی از پروژه‌هایی که شرکت مطهرنت پارس در راستای مسئولیت اجتماعی‌اش و با حمایت ستاد اقتصاد دیجیتال معاونت علمی‌وفناوری در سال ۹۸ انجام داده، ساخت و انتشار اپلیکیشنی به‌نام «آپ‌بازار» بوده است. اپ‌بازار در واقع بستری برای ایجاد ارتباط بین کارفرمایان و مجریان مستقل پروژه‌ها؛ به این ترتیب که هرشخص علاقه‌مند و دارای مهارت در حوزه تولید اپلیکیشن، بتواند با کمترین امکانات و از هرجایی که باشد، پروژه‌های مختلفی را برعهده گرفته و درقبال انجام آنها درآمد کسب نماید.

به گفته محبی‌کیا، حجم بالایی از مشتریان که به مطهرنت مراجعه می‌کنند و درخواست تولید اپلیکیشن دارند، به‌دلیل پربودن میزان ظرفیت و یا مناسب‌نبودن پیشنهاد قیمتی یا زمانی برای انجام آنها، کارشان به عقد قرارداد ختم نمی‌شوند. ایده مجموعه مطهرنت برای از دست‌نرفتن این فرصت‌های شغلی، فراهم‌کردن بستری مناسب برای ارتباط پیداکردن این پروژه‌ها با متخصصان مستقل بوده است تا به این ترتیب مطهرنت در اشتغال‌زایی و کارآفرینی نیز نقش خود را ایفا کند.

خدمات مجموعه «مطهرنت پارس»

- طراحی و پیاده‌سازی اپلیکیشن‌ها یا به‌طور کلی تولید پلتفرم‌ها براساس نیاز و سفارش مشتری
- انتشار اپلیکیشن‌ها در بازارهای بین‌المللی
- طراحی و تولید وب‌اپلیکیشن‌ها
- مشاوره برای طراحی و تولید پلتفرم‌ها
- پشتیبانی از محصولات نرم‌افزاری

راه‌های ارتباط با «مطهرنت پارس»

Mteamapps.ir

info@mteamapps.ir

mteamapps

mteamchannel

MTeamapps

۰۲۱۶۹۳۹۷۱۸ و ۰۲۱۶۶۵۷۶۱۹۷

با «شتابدهنده سیوان» بیشتر آشنا شوید

شاید یکی از مهم‌ترین دغدغه‌هایی که مجموعه‌های استارت‌آپی با آن مواجه هستند، نداشتن سرمایه مالی کافی برای راه‌اندازی کسب‌وکارشان باشد. این شرکت‌ها معمولا ایده‌های خلاقانه و بسیار خوبی دارند که فقط یک سرمایه‌گذار برای عملی‌کردن آنها نیاز است؛ اما پیداکردن سرمایه‌گذار تیزبینی که ایده‌های مستعد را شناسایی کند و خطر سرمایه‌گذاری روی آنها را بپذیرد هم خود معضل دیگری است. در همین راستا، چند سالی است شرکت‌های شتابدهی وارد عرصه شده‌اند تا علاوه بر کمک به رشد و بالندگی استارت‌آپ‌های مختلف، بتوانند از منافع مالی حاصل از این رشد بهره‌مند شوند.

مجموعه «شتابدهی هوشمند پیشگام سیوان» یک شتابدهنده دانش‌بنیان است و ایده‌های استارت‌آپی درخشانی را که ظرفیت بالقوه‌ای برای رسیدن به موفقیت تجاری و سوددهی داشته باشند، کشف کرده و با سرمایه‌گذاری روی آنها، مسیر رشد و تجاری‌سازی را برایشان هموار می‌کند. از خدماتی که سیوان و به‌طور کلی شتابدهنده‌ها ارائه می‌کنند، می‌توان به توسعه کسب‌وکارهای نوپا، راه‌اندازی استارت‌آپ‌ها، تأسیس، مشارکت و مدیریت مراکز شتابدهی، پیش‌شتابدهی و فضاهای کار اشتراکی، ارائه خدمات پیش‌شتابدهی و شتابدهی به تیم‌ها، کسب‌وکارها و افراد دارای ایده اشاره کرد. تمرکز حوزه شتابدهی سیوان بیشتر معطوف به استارت‌آپ‌هایی می‌شود که در زمینه خدمات نرم‌افزارهای موبایل یا اپلیکیشن‌ها فعالیت می‌کنند و شرکت «مطهرنِت پارس» نیز یکی از همین شرکت‌هاست که از خروجی‌های موفق سیوان به‌شمار می‌رود.