

یادداشت

از همین امروز تغذیه خود را اصلاح کنید

سازمان جهانی بهداشت شعار روز جهانی بهداشت امسال را «سیاره ما، سلامت ما» نامگذاری کرده تا به کشورهای مختلف هشدار دهد تغییرات آب‌وهوایی در کمین سلامت بشر است. انواع آلاینده‌ها و مسود پلاستیکی در اعماق اقیانوس‌ها و بالای کوه‌ها یافت می‌شوند و با ورود به زنجیره غذایی، سلامت مردم جهان را به خطر انداخته‌اند. سیستم‌های تولید غذاها و نوشیدنی‌های حاوی شکر و ناسالم موجی از چاقی را ایجاد کرده و خطر ابتلا به سرطان و بیماری‌های قلبی را افزایش داده است.

سازمان جهانی بهداشت همچنین به موج فراینده چاقی در اثر مصرف غذاهای ناسالم و افزایش شیوع سرطان و بیماری‌های قلبی و فعالیت صنایع غذایی در تولید غذاهای به‌شدت فرآوری شده تأکید کرده است. لذا یکی از محورهای اصلی روز جهانی بهداشت در سال جاری «از همین امروز تغذیه خود را اصلاح کنید» است.

به جای مصرف غذاهای فرآوری شده مثل سوسیس، کالباس و غذاهای کنسروی، بیشتر از غذاهای تازه و غیرفرآوری شده استفاده کنید.

مصرف نوشیدنی‌های قندی را کاهش دهید. از انواع سبزی‌های محلی و در دسترس روزانه استفاده کنید.

در هر وعده غذایی از انواع سبزی و صیفی که موجود و در دسترس است، مثل سبزی‌خوردن، کاهو، خیار، گوجه‌فرنگی، انواع فلفل، انواع کلم، هویج و... مصرف کنید.

روزانه از غذاهای فیبردار مثل حبوبات و نان‌های سبوس‌دار در حد متعادل استفاده کنید. گوشت و نوجوان را به مصرف روزانه سبزی‌ها و صیفی‌ها تشویق کنید. مصرف زیاد فست‌فودهای پیکارلی و چرب، موجب چاقی و تهدید سلامت شماست. برای کنترل وزن بدن، بخشی از مسیر روزانه خود را پیاده طی کنید.

دانشت‌ها

مواد غذایی غنی از ویتامین D

100.0 mg

۱۶۰۰ قارچ خشک شده در آفتاب

۶۰۰ تا ۱۰۰۰ ماهی سالمون دریا

۱۰۰ تا ۲۵۰ قزل‌آلای پرورشی

۲۳۶ کنسرو ماهی تن

۱۰۰ قارچ تازه

۲۰ زرده تخم مرغ

محتوای ویتامین بر حسب واحد بین‌المللی در هر ۱۰۰ میلی‌گرم از ماده غذایی



امید به عبور از پیرچشمی

محققان با تولید نوعی قطره به تقویت چشم‌ها در سنین بالا خوشبین شده‌اند

دید نزدیک افراد معمولاً با ورود به ۴۰ سالگی بدتر می‌شود. برای بیشتر آنها، تنها راه حل برای کنار آمدن با این مشکل، بزرگ‌تر کردن فونت‌های داخل گوشی یا بیشتر کردن روشنایی نمایشگر رایانه است تا بتوانند برخی نوشته‌ها را بخوانند. این عارضه که به «پیرچشمی» معروف است، بیش از یک میلیارد نفر را در دنیا درگیر کرده است. اواخر سال ۲۰۲۱ بود که سازمان غذا و داروی آمریکا برای نخستین بار یک قطره چشمی را به عنوان نوعی دارو برای درمان عارضه پیرچشمی به دنیا معرفی کرد و محققان امیدوارند بیماران بتوانند بدون استفاده از عینک به راحتی با این مشکل زندگی کنند. پیش از تولید این قطره‌های چشمی موسوم به Vuity، درمان‌هایی که برای اصلاح دید در پیرچشمی وجود داشت به استفاده از عینک، لنزهای تماسی یا جراحی‌های چشمی محدود می‌شد. دانشمندان به دنبال آزمایش‌های بالینی این راهکار جدید درمانی اعلام کردند که بعد از آشنایی بیماران نسبت به نوع استفاده از قطره‌های چشمی، آنها به روش ساده‌تر و امن‌تری برای دید قوی‌تر دست پیدا می‌کنند.



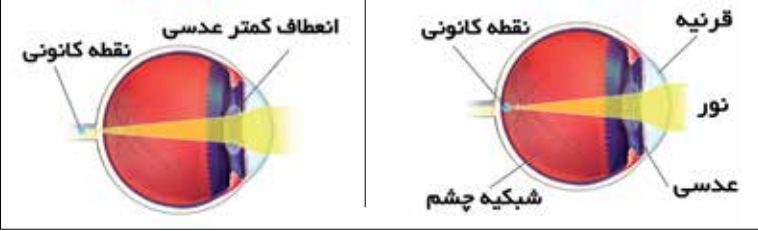
منترجم: ندا افهري گروه سلامت

آنچه از فرآیند تمرکز در چشم باید بدانید

بسیاری از بخش‌های چشم انسان با نور ورودی برای ایجاد تصاویر واضح در چشم تعامل می‌کنند. اولین نقطه‌ای که نور پس از ورود به چشم با آن برخورد می‌کند قرنیه است. سپس نور از عنبیه و مردمک عبور می‌کند که با باز و بسته شدن، شدت نور ورودی را کم و زیاد می‌کند. نور ورودی آن‌گاه از عدسی می‌گذرد که در مرحله بعدی، نور را می‌شکند و دقیق روی مرکز شبکیه متمرکز می‌کند. در نهایت به منظور این که مغز بتواند یک تصویر را تفسیر کند، پرتو نور به عصب بینایی در پشت چشم منتقل می‌شود.

هرچه عدسی ضخیم‌تر می‌شود، نور بیشتری در عبور از آن می‌شکند. همزمان، مردمک‌ها جمع می‌شوند تا مانع ورود بخشی از نور تابیده‌شده از اشیائی شوند که با فاصله از چشم قرار دارند. زمانی که نور از شیء منعکس و وارد چشم می‌شود، اشعه نور در مرکز دقیقاً همان عاملی است که باعث تشکیل تصویری واضح در چشم می‌شود. مسدود کردن نور پراکنده از طریق جمع شدن مردمک به شفافیت تصویر اشیای نزدیک کمک می‌کند. شما می‌توانید این فرآیند را با استفاده از دوربین گوشی همراه خود شبیه‌سازی کنید. ابتدا

تفاوت عملکرد چشم سالم با پیر چشمی



کارشناسان شرکت خلاق و نوآور «ارزش آفرین نوین‌آسا» در «ایسمینار» به‌عنوان اولین پلتفرم تخصصی مدیریت، فروش و برگزاری رویدادهای آنلاین در راستای اجرای عدالت آموزشی، امکان برگزاری صفر تا صد برگزاری یک وبینار و رویداد آنلاین را فراهم آوردند

ایسمینار؛ متخصص برگزاری رویدادهای آنلاین

شاید اگر ۱۰ سال پیش از این حضور یک نفر از اهالی شهر یا روستایی دورافتاده در یک سمینار یا حتی یک کلاس آموزشی در تهران یا شهرهای بزرگ در حد یک آرزوی دست‌نیافتنی و محدودیت‌های جغرافیایی جزو پررنگ‌ترین موانع پیش روی مردم، به‌ویژه جوانان در مسیر پیشرفت بود و گاه آنان را مجبور به ترک خانه و خانواده و مهاجرت می‌کرد اما امروز در پلتفرم‌هایی نظیر «ایسمینار»، امکانی پدید آمده که هر روز صدها کلاس و وبینار آنلاین برگزار می‌شود و کاربران بدون هیچ محدودیت جغرافیایی و فیزیکی و فقط با یک گوشی موبایل یا لپ‌تاپ از سراسر جهان در یک کلاس و وبینار کنار هم جمع می‌شوند و در عدالت کامل آموزشی از یک مطلب مشترک بهره می‌برند.

مطهره میزشکاری
نشان ایرانی برتر

مانوئل اوهانجانیانس، مدیرعامل شرکت ارزش‌آفرین نوین‌آسا و مؤسس ایسمینار می‌گوید: «سال ۹۲ در شرکتی کار می‌کردم که مدیرعامل آن باید در کلاس‌های مجازی دانشگاه شرکت می‌کرد. بنابر یک‌سری اتفاقات، من به جای و به‌نام مدیرعامل در کلاس‌ها شرکت می‌کردم. آنجا متوجه شدم چقدر خوب است که این کلاس آنلاین آدم‌های زیادی از شهرهای دیگر در کل ایران را یکجا جمع می‌کند و درواقع فرصت برابر و آموزشی خوبی است.»

تولد یک ایده جدید از بطن محدودیت

اوهانجانیانس اضافه کرد: «آن زمان فقط دانشجویها امکان شرکت در کلاس آنلاین را داشتند و خارج از پرتال دانشگاه، کسی نمی‌توانست کلاس آنلاین یا وبینار شرکت کند. از آنجا که خودم درد دوری از منابع و فرصت‌های آموزشی را تجربه کرده و این محدودیت باعث شده بود سال ۸۵ همراه خانواده از زادگاهم در استان گلستان به تهران مهاجرت کنیم؛ این درد را احساس کردم و با خودم گفتم چرا این فرصت برابر آموزشی برای همه نباشد و همه نتوانند از این آموزش استفاده کنند؟ آنجا بود که ایده اولیه ایسمینار در ذهن ما شکل گرفت.»

ایسمینار در آینده

اوهانجانیانس در بیان اهداف پیش روی ایسمینار می‌گوید: «هدف یک استارت‌آپ باید بین‌المللی شدن باشد و ایسمینار هم بسیار پتانسیل بالایی برای بین‌المللی شدن دارد. پلتفرم ما کاملاً چندزبانه است و می‌تواند به این هدف برسد. همین الان برگزارکننده‌ها علاوه بر بلیت رایلی می‌توانند بلیت یورویی هم تعریف کنند.» مؤسس ایسمینار با تأکید بر این که حیات ایسمینار و بزرگ شدن آن در گرو بین‌المللی شدن و تسهیل فرآیندهای صادرات است، توضیح می‌دهد: «اگر دولت یا قانون‌گذار در این حوزه به ما کمک کند و مراودات بین‌المللی ما به

حالت اولیه برگردد، ایسمینار رشد بزرگی تجربه می‌کند؛ چراکه ما هزینه رایلی داریم و می‌توانیم درآمد دلاری یا یورویی و حتی به واحدهای پولی دیگر کسب کنیم، تا جایی که بتوانیم با برند ایرانی در دنیا کار کنیم.» اوهانجانیانس با بیان این‌که حفظ و توسعه ارتباط بین‌المللی یک خواسته بزرگ برای تیم ایسمینار است، اضافه می‌کند: «همین الان حدود ۷۰۰۰ نفر از کاربران ایسمینار در خارج از کشور از ایسمینار استفاده می‌کنند که هم پرداخت یورویی و هم رایلی دارند. این عدد واقعا بزرگی است.»

میلیون کاربر هستیم.»

مدیر شرکت ارزش‌آفرین نوین‌آسا با تأکید بر این‌که ایسمینار تنها محصول این شرکت است، تصریح می‌کند: «به‌طور متوسط هر روز ۱۰۰ وبینار فعال داریم و هر زمان که کاربر وارد سایت ایسمینار شود، می‌تواند حداقل در ۴۰۰ وبینار فعال شرکت کند.»

مزیت‌های نسبی

اوهانجانیانس در بیان مزیت‌های نسبی ایسمینار عنوان می‌کند: «از مهم‌ترین مزیت‌های ایسمینار نسبت به رقیب‌ها این است که ما تا سال ۲۰۱۹ در سطح جهان رقیب نداشتیم و با شیوع کووید-۱۹ رقیب‌های مختلفی در کشور انگلیس و دیگر کشورها با آن چارچوبی که ما کار می‌کنیم، پدید آمدند.»

ایسمینار؛ یک پلتفرم آزاد

وی با تأکید بر این‌که قیمت تمام شده برگزاری یک رویداد آنلاین در ایسمینار به‌مراتب ارزان‌تر از جاهای دیگر است، ادامه می‌دهد: «مزیت دیگری که ایسمینار به‌ویژه نسبت به رقبای داخلی دارد، این‌که یک پلتفرم آزاد است و هیچ محدودیتی در نرم‌افزار برگزاری نداریم. یعنی برگزارکننده آزاد است از هر نرم‌افزاری که علاقه دارد استفاده کند.»

اینجا بیشتر دیده می‌شوید

مؤسس ایسمینار نرخ بیشتر دیده‌شدن را از دیگر مزیت‌های این پلتفرم عنوان و اضافه می‌کند: «مهم‌ترین دلیلی که برگزارکننده باید از ایسمینار استفاده کند، این است که

در اینجا بیشتر دیده می‌شود و می‌تواند ثبت‌نام بیشتری بگیرد. از آنجا که به‌طور طبیعی روزانه هزاران هزار بازدید در صفحات داخلی ایسمینار انجام می‌شود و کاربران فعالی داریم که روزانه ایسمینار را چک می‌کنند، وقتی برگزارکننده رویدادش را در ایسمینار قرار می‌دهد، به بیشتر دیده‌شدنش کمک می‌کند و نرخ تبدیل بالایی برای ثبت‌نام به برگزارکنندگان می‌دهیم.»

او ادامه می‌دهد: «اگر برگزارکننده هدف تجاری و درآمدزایی داشته باشد، ما در ایسمینار ثبت‌نامی برای درآمد بیشتر به او می‌دهیم. اگر هم هدف بیشتر دیده‌شدن و برندینگ است این امکان را با کاربر زیاد به او می‌دهیم. درکل در ایسمینار نرخ تبدیل بالاتری نسبت به رقیب‌ها برگزارکننده‌ها می‌دهیم.» اوهانجانیانس می‌گوید: «ما در ایسمینار بستری فراهم کرده‌ایم تا افراد بتوانند مهارت‌های جدید کسب کنند. خوبی وبینار و رویداد آنلاین نسبت به دوره‌های ضبط شده یا مجازی و حضوری این است که تولید محتوا در آن سریع رخ

راه‌های ارتباط با این شرکت فناور

eseminar.tv	
info@eseminar.tv	
@eseminarir	
۰۲۱-۹۱۵۶۶۱۰	