

IRAN HORMONE

خبرنامه

ایران هورمون

فصلنامه داخلی داروسازی ایران هورمون / بهار ۱۴۰۰ / شماره هفتم / توزیع رایگان

آرمان ماتلاش
برای جامعه‌ای
سالم‌تر





شرکت داروسازی ایران هورمون
IRAN HORMONE PHARMACEUTICAL Co.



آمپول بنورویت Benourovit Amp.

این دارو یفمپالی
می باشد.

مکمل و درمان

کمبود ویتامین های گروه B



دارای گواهینامه ISO 9001: 2015

دارای گواهینامه استاندارد کیفیت

مجموع دوره جایزه ملی کیفیت غذا دارو و بهداشت ایران

تهران: کیلومتر ۱۱ جاده مخصوص گرج، صندوق پستی: ۱۳۱۸۵-۱۷۴۷

تلفن: (۰۲۱) ۴۴۹۰۵۵۱۷-۹ فکس: (۰۲۱) ۴۴۹۰۵۵۱۳

صفای مشتری: (۰۲۱) ۴۴۹۰۵۵۱۷-۹ (۳۵۸)

توزیع و پخش در داروخانه های سراسر کشور توسط شرکت های:

پخش فردوس، داروگستر نخبگان، رازی، قاسم ایران، محیا دارو

www.iranhormone.com info@iranhormone.com



نشریه داخلی داروسازی ایران هورمون - بهار ۱۴۰۰
شماره هفتم / توزیع اختصاصی رایگان

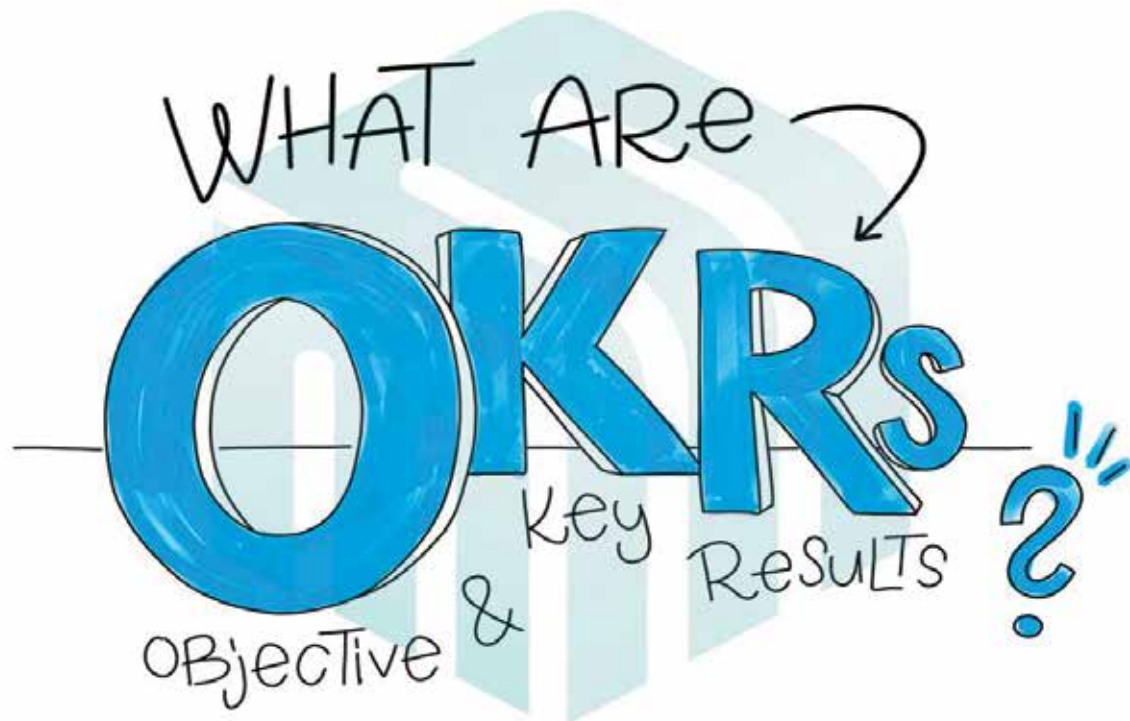
مدیر مسئول: حسین فیاض بخش
زیر نظر شورای نویسندگان

آدرس: کیلومتر ۱۱ جاده مخصوص کرج
شرکت داروسازی ایران هورمون
تلفن: ۴۴۹۰۵۵۱۷ - ۴۴۹۰۵۵۱۸ - ۴۴۹۰۵۵۱۹
فکس: ۴۴۹۰۵۵۱۲
ایمیل: info@iranhormone.com



- ۲ چیست و چه نقشی در رشد یک سازمان دارد؟ OKR
- ۴ برگزاری دوره‌های آموزشی
- ۶ والاسیکلوویر و عفونت‌های ویروس هرپس
- ۸ گذر زمان
- ۱۰ ایمنی از حریق
- ۱۲ تاریخچه پیوند اعضا
- ۱۶ تداخلات دارویی
- ۱۹ چگونه یک مانع ذهنی را رفع کنیم؟
- ۲۰ تصفیه آب به کمک تکنولوژی‌های نوین
- ۲۲ قهرمانی
- ۲۲ تقدیر
- ۲۳ روش موثر برای کنترل اضطراب و احساسات منفی
- ۲۴ مدیریت ارتباط با مشتریان یا CRM در صنعت داروسازی
- ۲۶ معرفی رشته داروسازی
- ۲۷ نکاتی که باید پیش از رژیم گرفتن برای کاهش وزن بدانید
- ۳۰ تشریفات

OKR چیست و چه نقشی در رشد یک سازمان دارد؟



از بهره‌وری و تمرکز گرفته تا پیشرفت فرهنگ شرکت به دست می‌آید. ساختار OKR به چه صورت است؟
ساختار OKR بسیار ساده است:
 ابتدا باید ۳ تا ۵ هدف اصلی در سطح شرکت، تیم یا به طور شخصی وضع کنید.

اهداف باید بلندپروازانه، کیفی و قابل اجرا در زمان محدود باشند. برای هر هدف باید نتیجه‌ای قابل اندازه‌گیری و قابل دستیابی تعریف کنید که رسیدن به آن غیرممکن نیست. نتایج OKR می‌تواند مبتنی بر رشد، عملکرد یا تعامل باشد. نتایج به صورت عدد به نمایش درمی‌آیند و می‌توانند نشان دهند که آیا کاری انجام شده است یا خیر.

■ چگونه از OKR استفاده کنید؟

پس از تعریف OKR، اهداف و نتایج اصلی خود را با همه در میان بگذارید تا همه به درک مشترک برسند. افراد پس از شروع کار باید شاخص‌های نتیجه خود را به صورت منظم و ترجیحاً هفتگی به روزرسانی کنند. باید ۷۰ تا ۷۵٪ از نتایج حاصل شده باشد و این عدد به ۱۰۰٪ نرسد. چرا که دستیابی به ۱۰۰٪ نشان می‌دهد که اهداف به اندازه کافی بلندپروازانه تعیین نشده‌اند.

در صورت لزوم باید به صورت مرتب اهداف را مرور کرده و انعطاف‌پذیر باشید و اگر شرکت، تیم یا اهداف شخصی شما تغییر کرد، OKRها را هم تغییر دهید. استفاده منظم از این اهداف باعث می‌شود به زمان زیادی برای اجرای آنها لازم نباشد. همچنین وقتی آنها را به صورت مرتب‌اندازه

یکی از اصطلاحات جدید در فرهنگ‌های سازمانی OKR است. OKR مخفف عبارت Objectives and key results به معنی اهداف و نتایج کلیدی است. این اصطلاح در دنیای امروز استراتژی مدیریتی محبوبی به حساب می‌آید و به وسیله آن می‌توان اهداف یک سازمان را تعیین کرد. هدف OKRها اتصال تیم‌ها و کارکنان بخش‌های مختلف با اهداف کلی شرکت و تبدیل آنها به نتایج قابل اندازه‌گیری است.

■ OKR چیست و به چه معنی است؟

OKR یا همان نتایج کلیدی، اولین بار توسط آندری گرو، مدیرعامل شرکت «اینتل» مطرح و اجرا شد. از آن پس OKRها در بسیاری از شرکت‌ها از جمله گوگل، لینکدین، اوراسل و توییتر مورد استفاده قرار گرفتند. بسیاری از OKRها اهداف یک سازمان را پیش می‌برند و براساس آن همه می‌دانند که انتظارات کلی در محل کار چیست. OKRها عمومی هستند، به این معنی که وقتی تعیین شوند، همه به سمت آن حرکت کرده و از کار دیگران آگاه می‌شوند.

این اهداف و نتایج کلیدی شامل لیستی از اهداف سطح بالا است. در زیر هر هدف باید ۳ تا ۵ نتیجه کلیدی قابل اندازه‌گیری وجود داشته باشد. به دنبال آن هر نتیجه کلیدی را می‌توان با نمره ۰ تا ۱۰۰٪ اندازه‌گیری کرد. این نتایج کلیدی معمولاً بخشی از فرآیند برنامه‌ریزی سه ماهه هستند، اگرچه برخی از شرکت‌ها OKRهای سالانه یا فصلی نیز تعیین می‌کنند. باید این نکته را در نظر گرفت که امکان تعیین OKR در همه شرکت‌ها و سازمان‌ها وجود ندارد و اندازه‌گیری نتایج کلیدی فقط مخصوص سازمان‌هایی است که هر تیم یک مدیر دارد. به این وسیله مزایای زیادی

می‌گیرید می‌توانید از پیشرفت‌شان مطمئن شوید.

■ چگونه اهداف درست را تعیین کنید؟

منابع انسانی یک شرکت می‌تواند به میزان قابل توجهی در تمرکز، بالا بردن تعامل و تعهد کارکنان نقش ایفا کند، نقشی که اهمیت آن از استخدام‌های درست و حفظ استعدادها کمتر نیست. بیایید نگاهی به بهترین موضوعات حوزه منابع انسانی برای تعیین اهداف و نتیجه‌گیری کلیدی بیاندازیم: این اهداف در حوزه منابع انسانی شامل تعهد شغلی، حفظ کارمندان، استخدام استعدادهای برتر، بهره‌وری کارکنان، توسعه شغلی، تعیین فرهنگ، فرآیند بررسی عملکرد و ایجاد تعادل در زندگی کاری است. بگذارید موضوع را برایتان بازتر کنیم. برای مثال شما قصد دارید دو هدف را برای تیم منابع انسانی تعیین کنید، یکی بهبود حقوق و مزایا و دیگری افزایش رضایت از مزایا.

به منظور کسب موفقیت در این اهداف باید چه نتایجی را اندازه بگیرید؟

■ سطح حقوق و دستمزد مشخص

■ هزینه‌های مراقبت‌های بهداشتی کارکنان

■ بررسی حقوق آن‌ها با استانداردهای فعلی صنعت

مزایای تعیین اهداف و نتایج کلیدی چیست؟ با وجود تغییر اقتصاد جهانی، تعیین اهداف و نتایج کلیدی روش مناسبی برای رسیدن به نتایجی قابل مشاهده و مشارکت دادن بیشتر کارکنان است. وقتی به این مسئله بیشتر پی می‌بریم که بدانیم آنچه OKRها را از سایر روش‌های مدیریتی جدا می‌کند برنامه‌ریزی از پایین به بالا است.

در چنین روشی همه می‌دانند که اهداف اصلی شرکت چیست و تمرکز خود را باید در کجا بیشتر به کار گیرند. وجود چشم‌اندازی قابل ارائه در بستری نرم‌افزاری به همه امکان می‌دهد که OKRهای سایر اشخاص در سازمان را ببینند و به این وسیله تعاملشان بیشتر شود. این میزان شفافیت محیطی را ایجاد می‌کند که همکاری و کارگروهی در آن بسیار پررنگ است. جدا از این، بررسی پیشرفت نتایج به صورت هفتگی و شناسایی موانع، فرهنگ پاسخگویی را تقویت می‌کند. رسیدن به OKR انگیزه افراد را نیز بالا می‌برد، چرا که رسیدن به هدف به منزله جشن گرفتن گروهی و تشویق است. درحالی که آن دسته از OKRهایی که با شکست مواجه شده‌اند باید در سه ماهه بعدی با بهبود عملکرد همراه شوند.

کارفرمایان با تعیین OKR با همان اهداف و نتایج کلیدی، استراتژی کسب و کار خود را تعیین کرده و میزان مشارکت کارکنان را بالا ببرند. اما همانطور که در بالا گفتیم تعیین این اهداف کلیدی نیازمند بررسی همه جانبه و رسیدن به دیدی واضح و شفاف از انتظارات یک کسب و کار است.

■ برنامه‌ریزی یک‌دوره اجرای OKR در یک سازمان متوسط

مرحله یک: طوفان فکری OKRهای سالیانه و سه ماهه اول شرکت (۴ تا ۶ هفته قبل از شروع دوره‌ی سه ماهه)

رهبران ارشد شروع به طوفان ذهنی OKRها در سطح بالای شرکت می‌کنند. ظرف مدت یک هفته اطلاعاتی که لازم است از بخش‌های مختلف در اختیار آن‌ها قرار می‌گیرد و در یک برنامه یک تا سه روزه که معمولاً خارج از شرکت برگزار می‌شود طی یکسری جلسات چالشی این اهداف مورد تصویب گروه مدیران ارشد قرار می‌گیرد. مشاوران در این بخش نقش فعالی بازی می‌کنند. خروجی این جلسه هم OKR سالانه و سه ماهه است

که همزمان تصویب می‌شود. بهترین شکل برگزاری این جلسه به صورتی است که پیش‌بینی OKRهای تیم‌های اصلی سازمان با مشارکت رهبران آن‌ها در این بخش استخراج شده باشد و علاوه بر OKR مشترک در مرحله بعدی در اختیار تیم‌ها قرار گیرد.

مرحله دوم: مطلع کردن افراد از OKRهای سال و سه ماهه اول (سه هفته قبل از دوره سه ماهه)

در یک جلسه عمومی موارد کلی به اطلاع همه کارکنان می‌رسد. در مواردی که اندازه سازمان این نیاز را به وجود آورد جلسات در گروه‌های کوچک جهت اطلاع رسانی تشکیل می‌شوند. البته بهتر است که مدیرعامل یا نماینده او در همه جلسات حاضر باشد.

مرحله سوم: تهیه OKR تیمی (دو هفته قبل از دوره سه ماهه) ابتدا در جلسات تیمی OKR سازمان مورد تحلیل تیم‌ها قرار می‌گیرد. سپس هر تیم OKR خودش را تهیه نموده و رهبران تیم‌ها از همسویی آن با OKR سازمان اطمینان پیدا می‌کنند. نتیجه معمولاً با متولی OKR سازمان یا تیم رهبری، بازبینی و تصویب می‌شود.

مرحله چهارم: تهیه OKR فردی (یک هفته قبل از دوره سه ماهه)

هر فردی مطابق با اهداف تیم برای خود OKR فردی را تعیین می‌کند. سپس افراد در جلسات جداگانه با مدیران خودشان مذاکره و آن را نهایی می‌کنند.

مرحله پنجم: ثبت پیشرفت‌ها و دنبال کردن اطلاعات (طی دوره سه ماهه)



در طی دوره افراد پیشرفت را می‌سنجند و به اشتراک می‌گذارند. مشارکت‌کنندگان به صورت تنابویی پیگیری می‌کنند که چه میزان به OKRها دست پیدا کرده‌اند. اگر دستیابی نامحتمل به نظر برسد، ممکن است نیاز به تنظیم مجدد وجود داشته باشد.

مرحله ششم: تحلیل و ارزیابی و امتیاز دهی در پایان دوره، مشارکت‌کنندگان پیشرفتشان را ارزیابی می‌کنند، در جلسات مشترک در این خصوص به هم بازخورد می‌دهند و در همین زمان OKRهای دوره بعد را تعیین می‌کنند.

■ چطور OKR به افزایش اشتیاق سازمانی کمک می‌کند؟

هر ساله نظرسنجی‌های گالوپ، نشان می‌دهد که در محیط‌های کاری امروز عدم وجود اشتیاق کارکنان موضوعی جدی است. کمتر از یک سوم کارکنان آمریکایی مشتاق به کار خود هستند و در محل کار خود فعالانه مشارکت دارند، متأسفانه آمار دقیقی در خصوص ایران نداریم اما از روی شواهد می‌توان حدس زد که این آمار در ایران وخیم‌تر است! در مورد میلیون‌ها نفری که اشتیاق کمتری دارند، نیمی از آن‌ها حاضرند برای کمتر از بیست درصد اضافه حقوق شرکت خود را ترک کنند.

احساس عدم اشتیاق در کسب و کار یک مشکل فلسفی انتزاعی نیست؛ بلکه در نتیجه‌ی نهایی کسب و کار کاملاً تاثیرگذار است. گروه‌های کاری دارای مشارکت بالا، بسیار سودآور هستند و ترک کار کمتری دارند. براساس تحقیقات منتشر شده دیلویت نگهداشت و مشارکت در کار به مساله شماره دو در ذهن رهبران کسب و کار تبدیل شده است و تنها مساله‌ای که از آن مهمتر است ساختن رهبری جهانی است.

■ تهیه‌کننده: عباس فیض، رئیس بخش آموزش و توسعه



برگزاری دوره‌های آموزشی:

برگزاری دوره آموزشی QEM در تاریخ ۳ خرداد ماه سال ۱۴۰۰ با حضور مدیر محترم آزمایشگاه، رؤسا و کارشناسان واحد آزمایشگاه، تضمین کیفیت، تحقیقات و فنی مهندسی با تدریس جناب آقای دکتر شاهمیری در سالن آموزش برگزار گردید.



برگزاری دوره آموزشی رفتار سازمانی در تاریخ ۲۶ خرداد ماه سال ۱۴۰۰ با حضور برخی رؤسا و کارشناسان سایر واحدها با تدریس جناب آقای دکتر خوشنود در سالن کنفرانس برگزار گردید.



برگزاری دوره آموزشی GMP عمومی در تاریخ ۶ خرداد ماه سال ۱۴۰۰ با حضور رؤسا و کارشناسان واحدها با تدریس جناب آقای دکتر صادقی در سالن کنفرانس برگزار گردید.



برگزاری دوره آموزشی سازمان دهی محیط کار (5S) در تاریخ ۶ تیرماه سال ۱۴۰۰ با حضور برخی رؤسای واحدها با تدریس جناب آقای دکتر صفری فرد در سالن آموزش برگزار گردید.

- تسریع بهبودی
- رفع درد ناشی از زونا
- دفعات مصرف کمتر



شرکت داروسازی ایران هورمون

IRAN HORMONE PHARMACEUTICAL Co.



ویراترکس - آی اچ ۵۰۰ و ۱۰۰۰

قرص والاسیکلوویر هیدروکلراید

ضد ویروس

Viraterex-IH 500 & 1000

Valacyclovir Hydrochloride Tab.

Anti Virus



تهران: کیلومتر ۱۱ جاده مخصوص کرج، صندوق پستی: ۱۳۱۸۵-۱۷۶۷
 تلفن: ۴۴۹۰۵۵۱۷-۹ (۰۲۱) فکس: ۴۴۹۰۵۵۱۳ (۰۲۱)
 صدای مشتری: ۴۴۹۰۵۵۱۷-۹ (۳۵۸) (۰۲۱)
 توزیع و بخش در داروخانه های سراسر کشور توسط شرکت های:
 بخش فردوس، داروگستر نخعیان، رازی، قاسم ایران، عجا دارو، طب نوین
www.iranhormone.com info@iranhormone.com



دارای گواهینامه ISO 9001: 2015

دارای گواهینامه اشتها به کیفیت

دومین دوره جایزه ملی کیفیت غذا دارو و بهداشت ایران



منتقل می‌شود. تب خال لب معمولاً توسط
(Herpes Simplex Virus type 1 (HSV-1
و با شیوع کمتر
(Herpes Simplex Virus type 2 (HSV-2
ایجاد می‌شود.

هر دو نوع این ویروس‌ها موجب آلودگی دهان و دستگاه تناسلی می‌شوند.
تب خال حتی اگر دیده نشود قابلیت سرایت و انتقال دارد.
داروهای ضد ویروس به بهبود سریع تر تبخال کمک می‌کنند و فراوانی،
طول مدت، شدت سرایت و انتقال را کاهش می‌دهند.

■ زونا:

زونا یک وضعیت دردناک است که توسط ویروس آبله مرغان Varicella-Zoster
Virus-VZV ایجاد می‌شود. این بیماری یک میلیون نفر در سال را فقط در ایالات

عفونت‌های ویروس هرپس شامل تبخال لب، زونا و تبخال تناسلی
در بزرگسالان هستند. در کودکان آبله مرغان و تبخال عفونت‌های ناشی از
ویروس هرپس هستند.

■ تبخال لب:

تبخال لب یا cold sore یک عفونت ویروسی شایع است. تبخال‌های لب
به صورت تاول‌های کوچک پر از مایع اطراف و روی لب‌ها ایجاد می‌شوند. این
تاول‌ها اغلب به صورت گروهی ظاهر می‌شوند. بعد از باز شدن تاول‌ها جای
زخم آنها تا چند روز باقی می‌ماند. تب خال لب معمولاً طی دو تا سه هفته
بدون اسکار (جوشگاه) بهبود می‌یابد.

علائم: سوزش و خارش در اطراف لب، تاول روی لب‌ها و بینی و گونه و
داخل دهان ترشح
تبخال لب از یک فرد به فرد دیگر از طریق تماس نزدیک همانند بوسیدن

تناسلی یا زونا نمی شود اما می تواند موجب کاهش درد و ناراحتی و بهبود سریع تر زخم ها شود. والاسیکلوویر به صورت قرص خوراکی و تنها با تجویز پزشک در دسترس است. بهترین زمان مصرف والاسیکلوویر در طی ۴۸ ساعت بعد از شروع اولین علائم زونا یا تبخال تناسلی است. (یعنی درد، احساس سوزش یا ظهور تاول ها)

در درمان آبله مرغان بهترین زمان مصرف والاسیکلوویر در طی یک روز بعد از ظاهر شدن اولین علائم آبله مرغان یعنی بثورات جلدی است. والاسیکلوویر را می توان با شکم خالی یا بعد از غذا مصرف کرد. برای پیشگیری از عوارض کلیوی این دارو همراه با مصرف آن بایستی مایعات بیشتر نوشیده شود. حتی اگر علائم بیماری با مصرف چند روزه این دارو برطرف شدند، دوره ی درمان را بایستی کامل کرد.

■ مقدار مصرف:

■ درمان آبله مرغان:

کودکان ۲ تا ۱۸ سال: $mg/kg20$ سه بار در روز به مدت ۵ روز
درمان تبخال لب:

بزرگسالان: ۲۰۰۰ میلی گرم هر ۱۲ ساعت
برای یک روز
کودکان ۱۲ سال و بیشتر: ۲۰۰۰ میلی گرم هر ۱۲ ساعت برای یک روز
کودکان زیر ۱۲ سال: تعیین مقدار مصرف دارو توسط پزشک

■ تبخال تناسلی:

بزرگسالان: ۱۰۰۰ میلی گرم دوبار در روز برای ۱۰ روز
برای عود تبخال تناسلی:
بزرگسالان: ۵۰۰ میلی گرم دو بار در روز برای ۳ روز
برای پیشگیری از عود تبخال تناسلی:
بزرگسالان: ۵۰۰ یا ۱۰۰۰ میلی گرم یک بار در روز

■ زونا:

بزرگسالان: ۱۰۰۰ میلی گرم سه بار در روز به مدت ۷ روز
مزیای:

- اثری طولانی تر نسبت به آسیکلوویر
- فراهمی بیولوژیکی بیشتر از آسیکلوویر
- دز موثر کمتر و تعداد دفعات کمتر مصرف روزانه

منبع: Myoclinc.org ■

مرغان بهبود می یابد در بافت عصبی باقی می ماند. این ویروس تا مادامی که دوباره فعال و موجب زونا شود غیر فعال می ماند. علت فعالیت مجدد این ویروس به خوبی شناخته شده نیست.

■ علائم:

بثورات جلدی یک طرفه روی بدن یا صورت، تاول هایی که در محل بثورات جلدی ایجاد می شوند و سپس جای آنها می ماند. درد که اغلب به صورت درد سوزشی قبل از ظاهر شدن بثورات جلدی ایجاد می شود. تب، سردرد، خستگی و لرز نیز ممکن است ایجاد شود. داروهای ضد ویروس اگر قبل از بروز علائم تجویز شوند طول مدت و شدت بیماری را کوتاه می کنند.

■ تبخال تناسلی:

تبخال تناسلی یک بیماری مقاربتی است که توسط ویروس هرپس سیمپلکس (HSV) ایجاد می شود. تماس جنسی راه اصلی انتقال این ویروس است.

بعد از ابتلا به این بیماری، ویروس HSV در بدن باقی می ماند و می تواند چندین بار در سال مجدداً فعال شود.

تبخال تناسلی موجب درد، خارش و زخم در نواحی تناسلی می شود. البته تبخال تناسلی می تواند بدون علامت باشد و بدون دیده شدن ضایعات به فرد دیگری سرایت یابد. داروهای ضد ویروس موجب تخفیف علائم و کاهش ریسک سرایت و ابتلای دیگران می شود.

علائم تبخال تناسلی ۲ تا ۱۲ روز بعد از تماس با ویروس آغاز می شوند: تب و خارش، تاول های سفید کوچک یا زخم های کوچک قرمز وقتی که تاول ها باز می شوند و یا خونریزی ایجاد می کنند زخم های بزرگتر ایجاد می شود. این زخم ها ممکن است دفع ادرار را دردناک کنند. هنگام بهبود زخم ها جای آنها بصورت پوسته پوسته شدن باقی می ماند.

■ Valacyclovir

والاسیکلوویر یک داروی ضد ویروس هرپس است. والاسیکلوویر در واقع یک پیش دارو prodrug است که در بدن به داروی ضد ویروس Acyclovir تبدیل می شود. والاسیکلوویر برای درمان عفونت های ویروسی هرپس شامل تبخال لب، زونا و تبخال تناسلی در بزرگسالان و درمان آبله مرغان و تبخال لب در کودکان بکار می رود.

اگرچه Valacyclovir موجب درمان قطعی تبخال



متحدہ مبتلا می کند. زونا که به آن herpes zoster نیز گفته می شود در افرادی اتفاق می افتد که قبلاً آبله مرغان گرفته اند. بیشتر افرادی که به زونا مبتلا می شوند افراد بالای ۵۰ سال می باشند و که دارای سایر مشکلات پزشکی (مثل سرطان) یا بدنبال مصرف داروهای سرکوب کننده ی سیستم ایمنی (مثل استروئیدها) سیستم ایمنی ضعیفی دارند. ویروس (VZV) که موجب زونا می شود و ویروس آبله مرغان یکی از انواع ویروس هرپس هستند. این ویروس هرپس از ویروس هرپس که مسئول ایجاد تبخال لب و هرپس تناسلی است متفاوت می باشد. VZV بعد از اینکه یک فرد مبتلا به آبله



ساختمان تولید



درب ورودی ساختمان تولید



اتاق دستگاهی



واحد آزمایشگاه اتاق دستگاهی



اتاق ترازو



واحد آزمایشگاه اتاق ترازو



شرکت داروسازی ایران هورمون
IRAN HORMONE PHARMACEUTICAL Co.

یک زندگی طبیعی با وجود ابتلا به آندومتریوز

Endorin-IH Tab.
Dienogest 2 mg

قرص اندورین-آی اچ
دینوژست ۲ میلی گرم



دارای گواهینامه ISO 9001: 2015

دارای گواهینامه استاندارد به کیفیت

دومین دوره جایزه ملی کیفیت غذا دارو و بهداشت ایران



تهران: کیلومتر ۱۱ جاده مخصوص کرج، صندوق پستی: ۱۳۱۸۵-۱۷۶۷

تلفن: ۰۲۱) ۴۴۹۰۵۵۱۷-۹ فکس: ۰۲۱) ۴۴۹۰۵۵۱۲

صدای مشتری: ۰۲۱) ۴۴۹۰۵۵۱۷-۹ (۳۵۸)

توزیع و پخش در داروخانه های سراسر کشور توسط شرکت های:

پخش فردوس، داروگستر نخبگان، رازی، قاسم ایران، محیا دارو

www.iranhormone.com

info@iranhormone.com

ایمنی از حریق



اکسیژن) در نسبت و شرایط متناسب آغاز و حاصل آن ادامه حریق و شعله وری است.

■ این چهار عنصر را بعنوان هرم آتش می‌شناسند که بشکل زیر می‌باشد :



■ سوختن (احتراق):

عبارت است از ترکیب یک ماده قابل سوخت با اکسیژن و در نتیجه مقداری از مولکول‌ها به مولکول‌های دیگر و اتم‌های سازنده خود تبدیل می‌گردند. در حقیقت احتراق یک واکنش اکسیداسیون حرارت زاست.

■ طبقه بندی آتش بر حسب ماده سوختنی :

■ اهداف آموزش اطفاء حریق صنعتی :

هدف از آموزش مفاهیم ایمنی و آتش نشانی در بخش صنعت، آموختن روش‌های ایمن و صحیح اساس تکنیک‌ها و تاکتیک‌های گروهی اطفاء حریق می‌باشد.

آموزش باعث آشنایی افراد با وسائل و تجهیزات اطفاء حریق و کاربرد صحیح آنها خواهد شد.

■ عوامل بوجود آورنده حریق :

۱- ماده سوختنی :

موادی که قابلیت شعله ور شدن دارند و قابل احتراقند.

۲- حرارت :

منبع یا منابع انرژی که باعث شعله وری یا ادامه احتراق می‌گردند.

۳- اکسیژن :

عنصری طبیعی در اتمسفر (حدود ۲۱%) که باعث تداوم احتراق می‌گردد.

۴- واکنش‌های زنجیره ای شیمیایی :

فرآیندی که همزمان با ترکیب اجزا حریق (گرماء، ماده سوختنی،



با نگاه کردن به علائم اختصاری خاموش کننده‌های دستی می‌توان به توانایی ماده اطفایی داخل سیلندر خاموش کننده برای نوع آتش بوجود آمده پی برد. مثلاً وجود حرف B روی بدنه خاموش کننده نشان می‌دهد ماده اطفایی موجود در خاموش کننده برای اطفاء حریق مایعات قابل اشتعال مانند بنزین - تینر و یا گازوئیل مناسب است.

■ تکنیک صحیح اطفاء حریق بوسیله خاموش کننده‌های دستی



■ ۴ مرحله اصلی در اطفاء حریق بوسیله خاموش کننده‌های دستی :

- * ضامن را بکشید. (پین را از جای خود خارج نمایید)
 - * بن شعله را نشانه بگیرید. (پایین‌ترین قسمت شعله را هدف بگیرید)
 - * دستگیره متحرک خاموش کننده را فشار دهید.
 - * سرنازل (شیلنگ) خاموش کننده را بصورت جارویی (از راست به چپ و برعکس) حرکت دهید.
- کلمه مخفف این چهار مرحله در استفاده از خاموش کننده‌های دستی به تکنیک PASS معروف است.

■ تهیه کننده: عباس باقری، مشاور آتش نشانی



کلاس A: آتشی که از سوختن مواد خشک و یا جامد، مانند چوب، پارچه، پنبه، کاغذ و ... بوجود می‌آید.



کلاس B: آتشی که از سوختن مایعات قابل اشتعال مانند روغن و نفت، بنزین، الکل، استون و ... بوجود می‌آید.



کلاس C: آتشی که از سوختن گازهای قابل اشتعال مانند گاز مایع، گاز شهری، استیلن و ... بوجود می‌آید.



کلاس D: آتشی که از سوختن فلزات قابل اشتعال مانند منیزیم، تیتانیوم، سدیم و ... بوجود می‌آید.



کلاس F: آتشی که از سوختن چربی‌ها و روغن‌های خوراکی بوجود می‌آید. این گروه اخیراً به طبقه بندی حریق اضافه شده (نام دیگر آن حریق‌های آشپزخانه‌ای است)



نکته: در گذشته حریق‌های مربوط به تجهیزات الکتریکی را با علامت اختصاری E نشان می‌دادند و این علامت در برخی موارد در کشور ما دیده می‌شود اما در استاندارد جهانی فقط علامت زیر را بر روی خاموش کننده‌های مناسب برای حریق‌های تجهیزات الکتریکی درج می‌کنند.



تاریخچه پیوند اعضا

قبل، پیوند تیروئید را انجام دادند و این گونه پیوند تیروئید به عنوان یک مدل، تبدیل به یک استراتژی درمانی جدید به نام پیوند عضو شد. پس از تیروئید، پیوند عضوهای دیگر از در دهه‌های حدود سال ۱۹۰۰ انجام شدند. برخی از این پیوندها برای اهداف پژوهشی بر روی حیوانات انجام شدند که طی آن برداشت و پیوند عضو به عنوان یک استراتژی موفق در بررسی عملکرد هریک از اعضای بدن شناخته شد.

در سال ۱۹۰۹ جایزه نوبل به خاطر کشف عملکرد غده تیروئید به کوچر اهدا شد. در همان زمان پیوند اعضای انسان جهت درمان بیماری‌ها انجام



می‌شد و غده تیروئید تبدیل به مدل موفق برای پیوند غدد فوق کلیوی، غده پارا تیروئید، پانکراس، تخمدان، بیضه و کلیه شده بود. در سال ۱۹۰۰ این ایده که می‌توان با جایگزین کردن یک عضو از کار افتاده از طریق پیوند به درمان موفق دست یافت، مورد پذیرش عموم قرار گرفت و در دهه ۱۹۰۰ میلادی جراح فرانسوی، الکسیس کارل و چارلز گاتری با انجام پیوند عروق، در روش جراحی پیوند پیشگام شدند. جراحی ماهرانه آناستوموز و تکنیک‌های جدید بخیه زدن، زمینه را برای پیوندهای بعدی مهیا کرد و سبب شد که کارل جایزه نوبل سال ۱۹۱۲ در فیزیولوژی یا پزشکی را به دست آورد. از سال ۱۹۰۲ کارل عمل پیوند را به طور آزمایشی بر روی سگ‌ها انجام می‌داد. او با انجام عمل‌های جراحی موفق برداشت کلیه‌ها، قلب و طحال یکی از اولین افرادی بود که با مشکل پس زدن عضو مواجه شد. مشکلی که سال‌ها پابرجا ماند. کشفایمینی پیوند توسط جراح آلمانی

پیوند موفق انسان به انسان سابقه‌ای نسبتاً طولانی در زمینه مهارت‌های کاربردی دارد که این مهارت‌ها مدت‌ها پیش از تشخیص لزوم مراقبت‌های بعد از پیوند کشف شده‌اند. پس زدن و عوارض جانبی راه‌های جلوگیری از پس زدن عضو (به خصوص عفونت و نفروپاتی) همیشه مشکلاتی مهم بوده‌اند و احتمالاً خواهند بود.

چندین گزارش ساختگی پیوند قبل از این که پیشرفت و درک علمی لازم برای این کار در شرایط واقعی وجود داشته باشد، ارائه شده است. طبق یکی از این گزارش‌ها، یک پزشک چینی به نام "پی ین چیاو" قلب یک مرد که دارای روح قوی اما اراده ضعیفی بود را با قلب مردی با روح ضعیف اما اراده قوی عوض کرد تا باعث ایجاد تعادل در هر دو نفر شود. گزارش کاتولیک‌های روم از قدیس‌های قرن سوم، "دامیان" و "کاسماس" حاکی از این است که پای یک خادم کلیسا را که دچار قانقاریا شده بود را به یک برده حبشی که تازه جانش را از دست داده بود پیوند زده‌اند. بسیاری از گزارش‌ها حاکی از این هستند که قدیس‌ها پیوند عضو را در قرن چهارم یعنی دهه‌ها سال بعد از مرگشان! انجام داده‌اند. همچنین برخی از گزارش‌ها از این موضوع خبر می‌دهند که آنها فقط به جراح مورد نظر آموزش می‌داده‌اند. به نظر می‌رسد اولین جراحی پیوند، پیوند پوست بوده است. اولین گزارش معتبر از یک جراح هندی به نام "سوشروتا" در قرن دوم قبل از میلاد حاکی از این است که او با استفاده از اتوگرافت، پوست بینی یک بیمار را ترمیم کند. اما تاریخ ثبت نکرده که آیا این عمل، موفقیت آمیز بوده یا اینکه شکست خورده است. قرن‌ها بعد جراح ایتالیایی، گاسپار تاگلیاکوزی یک پیوند اتوگرافت پوست را به شکل موفقیت آمیز به انجام رساند. او همچنین در پیوندهای دیگری سعی کرد این کار را به صورت آلوگرافت انجام دهد که در تمام موارد با شکست مواجه شد و اولین موارد از رد پیوند را قرن‌ها قبل از اینکه مکانیزم پیوند به درستی درک شود، در تاریخ به ثبت رساند و کار خود را به "تلاش و قدرت فردی" نسبت داد. برای اولین بار عمل موفق پیوند آلوگرافت قرنیه در سال ۱۸۳۷ روی یک آهو انجام شد. پس از آن ادوارد زیرم در سال ۱۹۰۵ در یک کلینیک تخصصی چشم در جمهوری چک اولین عمل موفقیت آمیز پیوند قرنیه را روی انسان به انجام رساند.

همچنین اولین پیوند به معنای امروزی یعنی همان ایمپلنت بافت عضو برای ترمیم عملکرد آن، پیوند تیروئید بود که در سال ۱۸۸۳ انجام شد. این کار توسط جراح سوئیسی، تئودور کوچر انجام شد که بعدها جایزه نوبل را از آن خود کرد. در دهه‌های پیشین کوچر به‌اندازه‌ای در برداشتن بافت تیروئید در موارد گواتر تبحر یافته بود که می‌توانست این کار را بدون این که منجر به فوت بیمار شود، انجام دهد (کوچر برای پیشگیری از ابتلای مجدد بیمار به گواتر، اقدام به برداشت کل ارگان می‌کرد). در سال ۱۸۸۳ جراح متوجه شد که حذف کامل ارگان منجر به مجموعه‌ای از علائم خاص می‌شود که امروزه می‌دانیم فقدان هورمون تیروئید است. کوچر این علائم را با پیوند بافت تیروئید به این بیماران از بین برد و با این کار اولین عمل پیوند عضو در تاریخ رقم خورد. چند سال بعد، کوچر و دیگر جراحان برای درمان کمبود تیروئید که خود به خود ظاهر شده بود، بدون برداشت عضو

توسط لوید رتنر و لوئیس کاوسی (بالتیمور، ایالات متحده آمریکا)
۱۹۹۷: اولین پیوند موفق آلونژیک عروقی مفصل زانوی زنده و پرفیوژ
شده انسان توسط گانترو. او. هافمن
۱۹۹۸: اولین پیوند موفق قسمتی از پانکراس از اهداکننده زنده توسط
دیوید ساترلند (مینسوتا، ایالات متحده آمریکا)
۱۹۹۸: اولین پیوند موفق دست توسط دکتر ژان میشل دوبرنارد (لیون
فرانسه)
۱۹۹۹: اولین پیوند موفق بافت مثانه توسط آنتونی آتالا (بیمارستان
کودکان بوستون، ایالات متحده آمریکا)
۲۰۰۵: اولین پیوند موفق تخمدان توسط دکتر پی ان مهاترا (بیمارستان
وادیه بمبئی، هند)

۲۰۰۵: اولین پیوند موفق قسمتی از صورت (فرانسه)
۲۰۰۶: اولین پیوند موفق فک که طی آن فک اهداکننده با مغز استخوان
بیمار تطبیق داده می شد توسط اریک ام جندن (بیمارستان مونت سینای،
نیویورک)
۲۰۰۶: اولین پیوند موفق آلت تناسلی انسان (گوانگژو، چین) (که بعد
از ۱۵ روز به دلیل پس زدن روانی همسر گیرنده ۴۴ ساله به حالت اول
برگردانده شد)
۲۰۰۸: اولین پیوند موفق کامل دو بازو توسط ادگار بیمر، کریستوف هنکه
و مانفرد اشتانگل (دانشگاه فنی مونیخ، آلمان)
۲۰۰۸: تولد اولین نوزاد از تخمدان پیوند شده توسط جیمز رندرسون
۲۰۰۸: اولین پیوند نای انسان با استفاده از سلول های بنیادی خود بیمار،
توسط پائولو ماکیارینی (بارسلونا، اسپانیا)
۲۰۰۸: اولین پیوند ۸۰٪ از صورت، (از جمله دهان، بینی، گونه ها، و
پلک) توسط ماریا سیمینو (کلیولند، ایالات متحده آمریکا)
۲۰۱۰: اولین پیوند کامل صورت توسط دکتر جون پیر بارت و همکارانش
(۲۶ ژوئن ۲۰۱۰، بارسلونا، اسپانیا)
۲۰۱۱: اولین پیوند دو پا، توسط دکتر کاوادمس و همکارانش (والنسیا
بیمارستان لافه، اسپانیا)

■ تاریخچه پیوند کبد

پیوند کبد برای اولین بار توسط ولج در سال ۱۹۵۵ در آلبانی و کانن در
سال ۱۹۵۶ در کالیفرنیا بر روی سگ ها انجام شد. اولین پیوند کبد انسان
در سال ۱۹۶۳ توسط یک تیم جراحی به سرپرستی دکتر توماس استارزل
در در ایالت کلرادو، شهر دنور آمریکا انجام شد. طی این عمل، کبد کودکی
که دچار تومور مغزی شده بود به کودکی سه ساله که دچار انسداد مجرای
صفراوی شده بود و از نظر فیزیولوژیک شرایط بسیار بدی داشت، پیوند
شد. گیرنده در حین عمل با مشکل انعقاد خون و هموستاز روبرو شد و تنها
پنج ساعت پس از پیوند زنده ماند. دومین پیوند کبد انسان پنجم می سال
۱۹۶۳ موفق تر از پیوند قبلی انجام شد، هرچند بیمار ۲۲ روز بعد از عمل
به علت آمبولی ریوی اما با یک کبد طبیعی درگذشت. در سال های بعد،
دکتر استارزل چندین پیوند دیگر نیز انجام داد تا اینکه در سال ۱۹۶۷
اولین موفقیت کوتاه مدت در این زمینه به دست آمد و بیمار تا یک سال
پس از پیوند زنده ماند.

■ تاریخچه پیوند ریه

اولین پیوند ریه که در سال ۱۹۶۳ توسط جیمز هاردی انجام شد. دکتر

"گئورگ شون"، راهبردهای مختلف تطبیق دهنده و گیرنده عضو و استفاده
از عوامل مختلف برای از کار انداختن سیستم ایمنی بدن اثر قابل ملاحظه ای
بر پیشرفت پیوند نگذاشت به طوری که پیوند عضو پس از جنگ جهانی
اول تقریباً به طور کامل رها شد.

■ کوچر-برنده جایزه نوبل ۱۹۰۹

■ جیمز هاردی - از پیشتازان پیوند ریه

■ جیمز هاردی - از پیشگامان عرصه پیوند ریه

■ پیوندهای موفق در تاریخ

۱۹۰۵: اولین پیوند موفق قشریه توسط ادوارد زرم (جمهوری چک)
۱۹۵۰: اولین پیوند موفق کلبه توسط دکتر ریچارد اچ. لاولر (شیکاگو،
ایالات متحده آمریکا)



۱۹۶۶: اولین پیوند موفق پانکراس توسط ریچارد لیله هی و ویلیام کلی
(مینسوتا، ایالات متحده آمریکا)

۱۹۶۷: اولین پیوند موفق کبد توسط توماس استارزل (دنور، ایالات
متحده آمریکا)

۱۹۶۷: اولین پیوند موفق قلب توسط کریستین برنارد (کیپ تاون،
آفریقای جنوبی)

۱۹۸۱: اولین پیوند همزمان موفق قلب و ریه توسط بروس ریتز (استنفورد،
ایالات متحده آمریکا)

۱۹۸۳: اولین پیوند موفق ریه توسط ژوئل کوپر (تورنتو، کانادا)

۱۹۸۴: اولین پیوند همزمان موفق قلب و کبد توسط توماس استارزل و
هنری بنسون (پیتسبورگ، ایالات متحده آمریکا)

۱۹۸۶: اولین پیوند همزمان موفق دو ریه توسط ژوئل کوپر (تورنتو، کانادا)
۱۹۹۵: اولین نفرکتومی موفق به روش لاپاروسکوپی از اهداکننده زنده

جیمز هاردی و دکتر واتس وب اولین پیوند ریه انسان را در مرکز پزشکی دانشگاه می‌سی‌سی‌پی در سال ۱۹۶۳ انجام دادند. در این عمل، بیمار یک مرد ۵۸ ساله مبتلا به آمفیوز حاد و سرطان ریه بود و ۱۸ روز بعد از پیوند درگذشت.

• ۱۹۸۳: نخستین پیوند موفق بلند مدت یک ریه (تام هال) توسط (ژوئل کوپر تورنتو)

• ۱۹۸۶: نخستین پیوند موفق بلند مدت دو ریه (ان هریسون) توسط (ژوئل کوپر تورنتو)

• ۱۹۸۸: نخستین پیوند موفق بلند مدت دو ریه برای بیمار مبتلا به فیبروز کیستیک توسط (ژوئل کوپر تورنتو)

■ تاریخچه پیوند قلب

تاریخچه عمل جراحی قلب که تنها به ۱۰۰ سال پیش باز می‌گردد، شاهد شجاع‌ترین و استوارترین مردان و زنان نسبت به تمام تاریخ پزشکی بوده است. بسیاری از جنبه‌های عمل جراحی قلب، از جمله نوآوری‌هایی مانند دستگاه قلبی - ریوی، جراحی آنوریسم آئورت و اصلاح نقص مادرزادی قلب این تجربه مهم را برای جراحان آینده فراهم کرده است: "تحقیقات و مطالعات وسیع می‌تواند پیچیده‌ترین مشکلات را حل کند". تاریخچه و پیشرفت پیوند قلب به طور خاص پر از چالش‌هایی است که با انجام یک فاز تحقیقاتی حدوداً ۹۰ ساله بر آنها غلبه شده است. در طی این زمان کشورهای سراسر جهان از جمله ایالات متحده، روسیه، انگلستان و آفریقای جنوبی نقش گسترده‌ای را در انجام این تحقیقات ایفا کردند.

اولین پیوند قلب (۱۹۶۷): در ۳ دسامبر سال ۱۹۶۷، یک جراح اهل آفریقای جنوبی به نام کریستین برنارد اولین پیوند موفق قلب را بر روی یک بیمار ۵۳ ساله به نام لوئیس واشکانسکی انجام داد اما، داروهای مصرفی او برای جلوگیری از عملکرد سیستم ایمنی بدن در مقابل قلب پیوندی، توانایی جسمی او را برای مبارزه با بیماری‌های دیگر از بین برده بود. به همین دلیل او هجده روز بعد از عمل به دلیل التهاب هر دو ریه درگذشت. در سال ۱۹۸۴، برای اولین بار در جهان، پیوند موفق قلب کودکان در کلمبیا بر روی یک پسر چهار ساله انجام شد و در سال ۱۹۸۹ قلب دیگری به او پیوند شد که باعث شد او تا به امروز به زندگی خود ادامه دهد.

در دهه ۱۹۷۰، توسعه داروهای ضد پس زدن، میزان موفقیت پیوند را بیشتر کرد. دکتر برنارد به انجام عمل پیوند ادامه داد تا اینکه در اواخر دهه ۱۹۷۰ بسیاری از بیماران او تا پنج سال با قلب جدید خود به زندگی ادامه می‌دادند. تا به امروز عمل پیوند قلب همچنان با موفقیت انجام می‌شود، اما پیدا کردن اهداکننده مناسب امری بسیار دشوار است.

■ تاریخچه پیوند کلیه

اولین پیوند موفق کلیه انسان به انسان که در آن گیرنده و اهداکننده عضو، دوقلو بودند در سال ۱۹۳۶ انجام شد.

سالهای ۱۹۴۵ تا ۱۹۵۳: اولین پیوند موفق کلیه

■ تاریخچه پیوند بافت

دهه ۱۹۰۰ - پیوند موفقیت‌آمیز استخوان، بافت نرم و قرنیه آغاز شد. ۱۹۴۹ - تأسیس بانک بافت نیروی دریایی آمریکا اولین امکانات ذخیره و پردازش بافت و استخوان را ارائه نمود.

دهه ۱۹۷۰ - پیشرفت سریع پزشکی پیوند همراه با عواملی از جمله رشد کلی جمعیت و افزایش جمعیت سالخوردگان، موجب افزایش درخواست

جهت اهدای بافت و اعضا شد.

۱۹۸۶ - بیش از ۳۰۰ بانک استخوان برای جراحی موجود بود. ۱۹۹۳ - اداره کل غذا و دارو (FDA) جمعیت بافت آمریکا را راه‌اندازی نمود.

۲۰۰۵ - ۱۹۹۷ - قوانین دیگری از جمله ثبت نام مورد نیاز FDA کلیه تأسیسات بانک بافت و معیارهای تناسب اهدا کننده بافت اعلام شدند.

■ تاریخچه پیوند دست

اولین پیوند دست در سال ۱۹۶۴ در اکوادور انجام شد اما بیمار تنها پس از دو هفته آن را پس زد. پس از آن، اولین موفقیت کوتاه مدت پیوند دست انسان در مورد فردی به نام کلاینت هالیم نیوزلندی بود که دست خود را در حادثه‌ای در زمان زندانی بودنش از دست داده بود. جراحی در ۲۳ سپتامبر ۱۹۹۸ در لیون فرانسه و توسط تیمی از کشورهای مختلف دنیا انجام شد که پروفیسور نادی حکیم، نماینده انگلستان و پروفیسور "جین مایکر" از فرانسه از جمله اعضای این تیم بودند.

■ تاریخچه پیوند صورت

اولین عمل کاشت مجدد کامل صورت بر روی یک فرد ۹ ساله به نام سندپ کاوور انجام شد، که صورتش در یک ماشین خرمن کوب گیر کرده و پاره پاره شده بود. سندپ در حالیکه بیهوش بود با صورتی که دو تکه شده و داخل یک کیسه پلاستیکی قرار گرفته بود به بیمارستان رسید. طبق باز شماری روزنامه گاردین: "در سال ۱۹۹۴، یک بچه ۹ ساله در شمال هند صورت و پوست سرش را در یک حادثه ماشین خرمن کوب از دست داده بود. والدینش با سرعت وی را به بیمارستان رساندند، در حالی که صورتش در یک کیسه پلاستیک قرار گرفته بود و جراح سعی می‌کرد عروق را به هم متصل کرده و دوباره پوست را بکارد. گرچه برخی آسیب‌های ماهیچه‌ای و زخم پیرامون محیطی که پوست صورت بخیه خورده بود دیده می‌شد، عمل موفقیت آمیز بود. پزشک سندپ، دکتر ابراهام توماس، یکی از میکرو جراحان ارشد بود. در سال ۲۰۰۴، سندپ آموزش پرستاری دید و در سال ۱۹۹۶، عمل جراحی مشابهی در ایالت ویکتوریای استرالیا انجام شد، این در حالی بود که صورت و پوست سر زنی که در تصادف مشابهی پاره پاره شده و در یخ بسته بندی شده بود، با موفقیت مورد پیوند قرار گرفت.

■ پیوند عضو در ایران

اولین پیوند موفق قلب در تیرماه سال ۱۳۷۲ توسط دکتر حسین ماندگار در بیمارستان شریعتی دانشگاه تهران انجام شد.

اولین پیوند قلب در ایران توسط جناب آقای دکتر ماندگار.

اولین پیوند موفق کبد در ایران در روز چهاردهم خردادماه سال ۱۳۷۲ توسط دکتر ملک حسینی استاد دانشگاه شیراز انجام گرفت و از آن زمان، دانشگاه شیراز به‌عنوان یک مرکز موفق پیوند کبد به فعالیت گسترده خود ادامه داده است.

جراح اولین پیوند موفق کبد در ایران - دکتر سید علی ملک حسینی

در سال ۱۳۷۴ انجمن پیوند اعضا ایران تأسیس شد.

در سال ۱۳۷۹ اولین پیوند موفق ریه توسط دکتر احمدی استاد دانشگاه در بیمارستان امام خمینی دانشگاه تهران انجام شد و با کوشش قابل توجه دکتر عباسی در بیمارستان مسیح دانشوری ادامه پیدا کرد.

اولین پیوند پانکراس توسط دکتر نیک‌اقبالیان در فروردین ماه سال ۱۳۸۵ در دانشگاه شیراز انجام شد و با موفقیت ادامه یافت.

■ منبع: سایت پیوند و ویکی‌پدیا



شرکت داروسازی ایران هورمون
IRAN HORMONE PHARMACEUTICAL Co.

Dienogil-IH

Dienogest 2/ Ethinyl Estradiol 0.03

داینوژیل-آی اچ

داینوژست ۲ / اتینیل استرادیول ۰/۰۳



ضد بارداری ترکیبی موثر و مطمئن

با اثرات ضد آکنه و

برطرف کننده مشکلات قاعدگی



دارای گواهینامه ISO 9001: 2015

دارای گواهینامه استاندارد به کیفیت

دومین دوره جایزه ملی کیفیت غذا دارو و بهداشت ایران

تهران: کیلومتر ۱۱ جاده مخصوص کرج، صندوق پستی: ۱۳۱۸۵-۱۷۶۷

تلفن: ۰۲۱-۴۴۹۰۵۵۱۷ (۹ خطی): ۰۲۱-۴۴۹۰۵۵۱۴ (۲۱)

فکس: ۰۲۱-۴۴۹۰۵۵۱۷ (۲۱)

مردی مشتری: ۰۲۱-۴۴۹۰۵۵۱۷ (۳۵۸)

توزیع و بخش در داروخانه های سراسر کشور توسط شرکت های:

بخش فردوس، داروگستر نخعیگان، رازی، قاسم ایران، محیا دارو

www.iranhormone.com

info@iranhormone.com

تداخلات دارویی

بیوتیک‌ها یا داروهای ضد رتروویروس را افزایش می‌دهد. مصرف این داروها بعد از غذا خوردن توصیه می‌شود تا بتوان میزان دوز لازم برای رسیدن به یک سطح موثر را کاهش داد. اکثر داروهای خوراکی دیابت هم معمولاً باید نزدیک به زمان غذا خوردن مصرف شوند تا سطح قند خون را بعد از صرف غذا کاهش دهند و از کاهش بیش از اندازه قند خون نیز جلوگیری شود. برخی از داروها حتماً باید با معده خالی مصرف شوند، از جمله داروهای مهار کننده پمپ پروتون مانند لنسو پرازول و امپرازول که باید

مصرف بسیاری از داروها با معده خالی، قبل همراه یا بعد از غذا در کارایی و عوارض داروها می‌تواند نقش داشته باشد، بنابراین توصیه‌های دکتر داروساز یا پزشک خود را در این باره جدی بگیرید.

یکی از دلایل مصرف داروها بعد از غذا در داروهایی مانند آسپرین، داروهای دسته ضد التهابی غیر استروئیدی مانند دیکلوفناک یا ایبو پروفن، داروهای استروئیدی مانند پردنیزولون یا دکزامتازون و... کاهش عوارض گوارشی از جمله ناراحتی معده یا سوء هاضمه، التهاب یا زخم معده، تهوع و استفراغ است.

از دلایل مصرف داروها بعد از غذا، رسیدن به اثر درمانی آن است، به طور مثال داروهای آنتی اسید مانند منیزیم هیدروکساید که برای جلوگیری و رفع سوزش معده استفاده می‌شود باید بلافاصله بعد از غذا که اسید معده ترشح می‌شود، استفاده شوند تا بیشترین اثر را داشته باشند.

علت دیگر مصرف داروها بعد از غذا افزایش جذب آن‌ها در جریان خون است. داروی آتورواستاتین که در کاهش چربی خون استفاده می‌شود و ویتامین‌های محلول در چربی مثال‌هایی از این داروها هستند.

اگر بعد از مصرف داروهایی مانند دهان شویه یا نیستاتین که به صورت موضعی بر روی زخم‌های دهانی موثر هستند، غذا یا مایعات مصرف شود، این داروها از سطح دهان و مری شسته می‌شوند و مدت زمان کافی برای اثر گذاری نخواهند داشت، بنابراین نباید بعد از مصرف برخی از داروها، غذایی خورده شود.

هم چنین وجود غذا در معده، جذب برخی داروها مانند آنتی



سرفه (مانند دکسترومتورفان)، داروهای ضد فشارخون و برخی داروهای موثر بر انعقاد (مانند وارفارین، آسپرین و کلوپیدوگرل) و آهن تداخل دارد. باید توجه داشته باشید که چای خود را رعایت فاصله زمانی حداقل ۲ ساعته با داروهای نام برده شده صرف نمایید. در ادامه ضروری است به این نکته اشاره کنیم که چای سبز در برخی افراد احتیاط یا منع مصرف دارد به طور مثال افرادی که به چای و مشتقات آن حساسیت دارند، در برخی از بیماران اعصاب و روان، در افرادی که سطح کافئین بالا دارند (بالای ۲۵۰ میلی گرم در روز)، در کودکان با بیماری قلبی - عروقی، کبدی کلیوی یا با سابقه ی تشنج مصرف چای سبز توصیه نمی شود.

از دیگر مواد غذایی که امکان تداخل دارویی زیادی دارد می توان میوه گریپ فروت را نام برد. با توجه به اینکه امروزه تمایل مردم برای مصرف میوه گریپ فروت افزایش یافته است، بهتر است افرادی که بیماری های مزمن دارند و ناچار به مصرف برخی از داروها به صورت مداوم هستند، در خوردن این میوه احتیاط کنند. گریپ فروت حاوی ماده ای به نام ((فورا نوکومارین)) است که بر روی آنزیم کبدی که مسئول متابولیسم کردن داروها هستند تأثیر می گذارد و از این رو با برخی از جمله داروهای تقویت کننده فعالیت آنزیم کبدی مانند کاربامازپین، فنوباربیتال، فنی توفین، رفامپین و دگزا متازون یا داروهای مهار کننده آنزیم کبدی از جمله کلاریترومایسین، ایترا کونازول، کتوکونازول هم چنین با برخی داروهای سرکوب کننده سیستم ایمنی مانند سیکلوسپورین، تاکرو لیموس یا برخی از داروهای کاهنده چربی خون مانند آتورو استاتین، لواستاتین و سیمو استاتین تداخل دارد و موجب افزایش غلظت این داروها و آسیب عضلانی - کبدی میشود.

این میوه با برخی از داروهای ضد آریتمی قلبی مانند آمیو دارون، بعضی از آنتی هیستامین ها مانند دیفن هیدرامین و ضد سرفه ها مانند دکسترو متور فان و تعدادی از داروهای اعصاب مانند بوپروپیون تداخل دارد و باید مصرف هم زمان آن ها با احتیاط صورت گیرد.

■ منبع: مدیریت تحقیق و توسعه معاونت غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی شیراز

پوکی استخوان استفاده می شوند جذب بسیار پائینی دارد و فقط در صورتی که معده کاملاً خالی باشد جذب صورت می گیرد. بنابراین باید ناشتا، قبل از خوردن هر چیزی، دارو را با یک لیوان آب ساده میل کرد. آب معدنی که املاح دارد و یا آب میوه اثر این دارو را کاهش می دهد. مصرف آنتی اسید، کلسیم، انواع غذا نوشیدنی ها، ویتامین ها و داروهای دیگر تا حداقل ۳۰ دقیقه پس از مصرف آلدرونیت، مانع جذب دارو می شود.

امروزه غذا و دارو دو رکن در درمان و پیشگیری بیماریها است. با توجه به تداخلات و تأثیرات غذا و دارو بر یکدیگر، به منظور ایجاد شرایط بهینه جهت عملکرد دارو، تأمین وضعیت نرمال تغذیه ای، جلوگیری از واکنش های ناخواسته غذا و دارو و مسمومیت های دارویی ضروری به نظر می رسد. توصیه های پزشک، دارو ساز متخصص تغذیه و دیگر اعضای کادر درمانی در خصوص امکان بروز تداخلات غذا و دارو و آگاهی بیماران در این زمینه، می تواند تأثیر قابل توجهی در روند بهبود بیماران داشته باشد. در ادامه چند مورد از تداخلات غذاها با داروها را ذکر خواهیم کرد.

آهن از گروه مکمل ها (بیشترین میزان جذب آهن زمانی اتفاق می افتد که با معده ی خالی و آب مصرف شود اما گاهی به منظور اجتناب از ناراحتی های گوارشی آهن، به اجبار دارو به همراه غذا داده می شود) با غذاهایی مانند سبوس، تخم مرغ، لبنیات، چای، قهوه یا مکمل های کلسیم نباید مصرف شود چون هریک از اینها می تواند جذب آهن را کاهش دهند. لبنیات جزء گروهی از مواد غذایی هستند که با برخی داروها مانند برخی از آنتی بیوتیک ها مثل سیپرو فلوکساسین، تتراسایکلین و... مکمل های کلسیم تداخل دارند و مانع جذب کامل آن ها می گردند، در نتیجه لبنیات باید با رعایت فاصله زمانی یک تا دو ساعت قبل یا بعد از مصرف دارو استفاده شوند.

همچنین با توجه به متداول بودن نوشیدن چای در کشورمان، ذکر این نکته ضروری است که مصرف هم زمان چای با برخی داروها از قبیل بعضی داروهای خواب آور (مانند آلپروزولام)، برخی از داروهای ضد

حداقل نیم ساعت قبل از غذا مصرف شوند. پنتو پرازول تنها داروی این گروه است که میتوان آن را با معده خالی و یا پر مصرف کرد. جذب داروی کم کاری تیروئید (لووتیروکسین) نیز ارتباط مستقیم با صرف غذا دارد، در صورتی که همراه یا پس از غذا مصرف شود جذب آن به شدت کاهش می یابد، بنا براین این دارو باید صبح ناشتا و حداقل نیم ساعت تایک ساعت قبل از صبحانه میل شود. سویا، گردو، خشکبار و فیبرهای گیاهی جذب دارو را کاهش می دهند. آلدرونیت، از گروه بیس فسفونات ها که در





شرکت داروسازی ایران هورمون
IRAN HORMONE PHARMACEUTICAL Co.



Hydroxyprogesterone Caproate Amp.
Hydrogex-IH 250 & 500 mg

آمپول هیدروکسی پروژسترون کاپروات
هیدروژکس-آی اچ ۲۵۰ و ۵۰۰ میلی گرم



- ۱- توصیه شده توسط کالج متخصصان زنان و زایمان آمریکا
- ۲- اولین داروی تصویب شده توسط FDA برای پیشگیری از تولد زودرس جنین
- ۳- پاسخگویی به مهمترین مساله ی سلامت مادران - کودکان: تولد زودرس جنین

تهران: کیلومتر ۱۱ جاده مخصوص کرج، صندوق پستی: ۱۳۱۸۵-۱۷۶۲
تلفن: ۰۲۱-۲۴۹۰۵۵۱۷-۹ فکس: ۰۲۱-۲۴۹۰۵۵۱۲
صدای مشتری: (۳۵۸) ۰۲۱-۲۴۹۰۵۵۱۷-۹
توزیع و پخش در داروخانه های سراسر کشور توسط شرکت های:
پخش فردوس، داروگستر تکبگان، رازی، قاسم ایران، محیا دارو
www.iranhormone.com info@iranhormone.com



دارای گواهینامه ISO 9001: 2015

دارای گواهینامه استاندارد به کیفیت

دومین دوره جایزه ملی کیفیت غذا دارو و بهداشت ایران

چگونه یک مانع ذهنی را رفع کنیم؟

بهرتر و زودتر ببینیم و آن‌ها را جدی بگیریم. ممکن است باورش برای شما سخت باشد اما واقعیت این است که هر چه درمانده‌تر باشید گویی به موفقیت نزدیک‌ترید. ممکن است حس مبهمی از نارضایتی درونی از زندگی داشته باشید و یا شرایط از حد توان و تحملتان خارج شده باشد؛ اما این موضوع را در نظر داشته باشید که برای همه‌ی افرادی که در مسیر رشد، تکامل و رفع چالش‌ها قدم برمی‌دارند، این احساسات عادی هستند و به‌نوعی آن‌ها نشانه‌هایی از موفقیت‌های بزرگ پیش رو هستند.

۴. ذهن‌تان را بازسازی کنید.

اولین قدم در رفع بلوک‌های ذهنی، برنامه‌ریزی مجدد ذهن شماست. با چنین تصمیمی، شما تمرکز موردنیاز برای ایجاد آگاهی از شرایط ذهن‌تان را به دست می‌آورید. بر روی کاغذی دقیقه بنویسید چه حسی دارید و به چه چیزی فکر می‌کنید. چنانچه باورهای محدودکننده به ذهن‌تان خطور کرد، تلاش کنید آن‌ها را با افکار



مثبت و قدرتمند جایگزین کنید. در ذهن خود دقیق تصویرسازی کنید که دوست دارید کجا باشید و با چه افرادی تعامل داشته باشید تا هدف شما شفاف‌تر شود.

۵. محیط خود را آرام کنید.

وقتی محیط اطراف شما به‌هم‌ریخته و ملال‌آور باشد، رفع موانع ذهنی امری به‌مراتب دشوارتر می‌شود. محیط شما فراتر از پیرامون فیزیکی شماست. این فضا شامل صداها، افراد و فعالیت‌هایی که در طول روز در معرض آن‌ها هستید نیز می‌گردد. اگر شما سرتان را با مسئولیت‌های بیش‌ازحد شلوغ کرده‌اید، ایجاد انرژی‌ای مضاعف برای رفع موانع ذهنی، کاری بس دشوار خواهد بود. به همین ترتیب اگر خواب کافی نداشته باشید یا استانداردهای بیش‌ازحد بالا برای خود تعریف کرده باشید، بازهم با چالش مواجه خواهید بود. برای اینکه بر خستگی ذهنی غلبه کنید، انتظارات معقول از خود و اطرافیان داشته باشید و تلاش کنید منظم زندگی کنید. در مورد اینکه انرژی خود را در طول روز صرف چه اموری می‌کنید بازنگری کنید و برنامه‌ی جدیدی تهیه کنید که شما را در مسیر موفقیت‌تان قرار دهد. اگر بیش‌ازحد کار دارید، اولویت‌بندی را یاد بگیرید و فرآیندهای عملیاتی محل کار خود را طوری تنظیم کنید که بیشترین بهره‌وری را داشته باشید. با داشتن کنترل بر روی محیط خود، می‌توانید پیشرفت‌های بزرگ در جهت رفع موانع ذهنی داشته باشید.

منبع: ICF

اگر شما تابه‌حال به دلیل وجود یک مانع ذهنی دچار درماندگی نشده‌اید، هم در اقلیت هستید و هم بسیار خوش‌شانس! چه حس درماندگی نسبت به شغل خود داشته باشیم، چه روابط عاطفی نافرجام و چه نارضایتی از زندگی روزمره، همه‌ی ما در برهه‌ای از زندگی، به‌نوعی دچار این نوع ناکامی‌ها شده‌ایم.

احساس گیر کردن در پس یک مانع ذهنی بسیار ناامیدکننده است و می‌تواند اثرات سوء بر زندگی حرفه‌ای شما و روابط عاطفی شما داشته باشد. عوامل متعددی از جمله مشغله‌ی فکری و پذیرفتن مسئولیت‌های بیش‌ازحد، می‌تواند باعث شود حس کنید به بن‌بست رسیده‌اید. وقتی طرز فکر خودتان عامل اصلی توقف شما است، درک این موضوع که چگونه می‌توان بلوک‌های ذهنی را برطرف کرد، به شما کمک خواهد کرد تا در نهایت پیشرفت کنید.

■ بلوک یا مانع ذهنی چیست و چگونه می‌توان از آن رهایی یافت؟

بامهارت کنترل ذهن و احساسات خود، شما می‌توانید خود را قدرتمند ساخته تا عزمی جزم و نیرومحرک‌های فزاینده برای خود خلق کنید.

بستگی دارد از چه کسی این سؤال را بپرسید. بلوک ذهنی واژه‌ای است که عوام برای بیان بازه‌ی گسترده‌ای از تجربیات خود مربوط به حس درماندگی در تفکر و زندگی خود استفاده می‌کنند. بسته به افراد متفاوت، ممکن است تعاریف مختلفی از جمله "خستگی ذهنی"، استفاده شود، به‌ویژه توسط متخصصین حوزه‌ی پزشکی که این حالت را ناشی از فعالیت طولانی شناختی مغز می‌دانند. لغت‌نامه‌ی وبستر نیز واژه‌های مرتبطی همچون "ابر ذهنی"، "بلوک ذهنی نویسنده" و "بلوک ذهنی لغزنده" را در توصیف حالات متفاوت کاهش ظرفیت ذهنی، تعریف کرده است.

فارغ از تعاریف مورد استفاده، بلوک‌های ذهنی یک وجه مشترک پیچیده دارند و آن عدم توانایی در تمرکز، تفکر و تحلیل شفاف و متعاقباً کاهش انگیزه است. مجله‌ی فوربز در گزارشی آورده است که خستگی ذهنی کنترل نشده حتی می‌تواند بر سلامتی فیزیکی شما تأثیرات مخرب داشته باشد. اگر شما چگونگی حذف موانع ذهنی را نیاموزید، بهره‌وری و حس رضایت درونی از زندگی‌تان به‌شدت مختل خواهد شد.

■ چگونه بلوک‌های ذهنی را از سر راه برداریم؟

مؤثرترین استراتژی‌های رهایی از موانع ذهنی، بر روی موضوعات ریشه‌ای که افراد را درمانده می‌کند تمرکز دارد:

۱. کنترل شرایط جسمی و روحی خود را به دست بگیرید.

درک چگونگی رفع موانع ذهنی، کم‌وبیش همانند غلبه کردن بر چالش درجا زدن در برخی مراحل زندگی است (همان مواقعی که عملکرد ذهن، بدن و احساسات به‌تدریج متوقف می‌شود) برای اینکه نیرومحرک‌های خود را بازیابید، ذهن و جسم را باهم هماهنگ کنید تا دوباره به نقطه‌ی اوج خود برسید. برخی اوقات تنها یک حرکت کوچک فیزیکی می‌تواند ما را از مانع ذهنی خلاص کند. در نهایت، وضعیت جسمی و روحی شما، چهارچوب زندگی شما را شکل می‌دهد، پس از آن به نفع خود استفاده کنید تا تفکراتان آزاد شود.

۲. بر زمان حال تمرکز کنید.

اگر دچار مانع ذهنی‌ای هستید، احتمالاً چیزی در گذشته شما را درگیر خود کرده است. به همین ترتیب، برخی اوقات نگرانی‌ای در مورد آینده باعث درماندگی ذهنی ما می‌شود. برای گذر از این چالش، چند دقیقه بنشینید و به زمان حال فکر کنید. بر روی تنفس خود تمرکز کنید تا ذهن‌تان آرام شود. در چنین حالت آرامی، می‌توانید بهتر فکر کنید و به راهکارهای اثربخش‌تری دست یابید.

۳. نشانه‌های موفقیت را جدی بگیرید.

تمرین برای رفع موانع ذهنی، به ما کمک می‌کند بتوانیم نشانه‌های موفقیت را

تصفیه آب به کمک تکنولوژی‌های نوین

توسعه قیمت می‌باشد و اکثر افراد در این مناطق به دنبال استفاده از ارزان‌ترین تجهیز برای تامین آب شرب خود هستند. یکی از نمونه‌های شناخته شده از این تجهیزات Lifestraw می‌باشد که اولین بار در سال ۲۰۰۸ و برای مصارف خانگی معرفی گردید. این ابتکار ساده برای مصرف شخصی طراحی شده است. استفاده از آن بسیار ساده بوده و ظرافت در طراحی آن این امکان را به ما می‌دهد آن را هندی دور کردن خود به همراه داشته باشید. شعار شرکت تولید کننده این دستگاه نشان دهنده نحوه استفاده از آن می‌باشد: از Lifestraw مانند یک نی معمولی استفاده کنید و آب را بوسیله آن بنوشید. درون این دستگاه ۲ عدد فیلتر قرار دارد، یک فیلتر غشایی و یک ذغالی. این دو فیلتر زمانی که شما مشغول نوشیدن آب هستید آن را زلال و تصفیه می‌کند.

بر طبق آمار و ارقام ارائه شده سالیانه ۳۶۰۰۰ نفر به خاطر بیماری‌های ناشی از مصرف آب آلوده جان خود را از دست می‌دهند. دلیل اصلی این امر عدم دسترسی این افراد به آب آشامیدنی سالم یا تجهیزات تصفیه آب می‌باشد. یستم‌های فیلتراسیون و تصفیه آب انواع مختلفی دارند که هر کدام دارای مزایا و معایب منحصر به فرد



خود می‌باشند.

۱- فیلتراسیون آب توسط تکنولوژی نانو

در سال ۲۰۱۴ دانشگاه صنعتی نانیانگ سنگاپور موفق به تولید یک غشا فیلتراسیون چندمنظوره آب گردید. در این فیلتر، غشا تیتانیوم دی اکسید با فن آوری نانو جایگزین غشاهای معمول فیلتر آب که با پایه ی پلیمر هستند، شده است. این روش ممکن است بسیار پیچیده و علمی به نظر برسد اما اساس کار آن از بین بردن باکتری‌ها و شکستن همچنین تجزیه ترکیبات آلی موجود در آب با استفاده از اشعه فرابنفش می‌باشد. نکته قبل ملاحظه اینکه، این روش سازگار با محیط زیست نیز می‌باشد چرا که موجب کاهش تجمع میکروارگانیسم‌هایی می‌گردد که معمولاً بر روی سطوح مرطوب رشد کرده و گرفتگی‌های ناشی از این امر را نیز کاهش می‌دهد.

۲- Lifestraw

تکنولوژی‌های مربوط به آب و فیلتراسیون تنها مختص به کشورهای توسعه یافته نمی‌باشد. همانطور که می‌دانید این تکنولوژی‌ها بسیار فراگیر بوده در حال حاضر نیاز فراوانی به آن‌ها وجود دارد و این نیاز در کشورهای در حال توسعه روز به روز بیشتر احساس می‌شود. عامل بسیار مهم برای استفاده از این تجهیزات در کشورهای در حال



۵- سیستم SunSpring

به نقل از سایت Eagleford Texas در سال ۲۰۱۵ کمپانی Colorado موفق به ساخت یک سیستم تصفیه آب شده است که تنها با استفاده از یک باتری که انرژی خود را از طریق منابع تجدید پذیر تامین می‌کند، قادر به تصفیه آب به مقدار ۵۰۰۰ گالن در روز می‌باشد. این سیستم که SunSpring نام دارد با استفاده از غشایی به قطر ۰/۰۲ میکرون قادر به حذف سموم میکروبیولوژیکی می‌باشد.

۶- سیستم بیوفیلتراسیون با استفاده از تک یاخته‌های اوگلنا

اوگلنا یک میکروارگانیسم آبی می‌باشد که آلودگی‌های موجود در آب را جذب می‌کند. با استفاده از این ویژگی شرکت Noble Purification اقدام به طراحی سیستم فیلتراسیونی برای تصفیه آب نموده است. این سیستم که در سال ۲۰۱۴ راه‌اندازی شده است با استفاده از جلبک‌هایی که به طور کنترل شده در فاضلاب پرورش داده می‌شود اقدام به جذب سموم موجود در آب می‌کند.

۷- فرآیند تصفیه بیولوژیکی ارائه شده توسط Grundfos

این روش توسط یک شرکت دانمارکی تولید کننده پمپ Grundfos ارائه شده است و در بردارنده روش جدیدی برای تصفیه آب در بیمارستان‌ها می‌باشد. این روش برای اولین بار و به صورت آزمایشی در بیمارستان Herlev مورد بررسی قرار گرفت و با موفقیت به کار خود ادامه داد. تصفیه و پاکسازی در این روش تحت فرآیند بیولوژیکی قرار گرفته و سپس از غشاهای فیلتراسیون سرامیکی عبور نموده و مرحله پابانی پاکسازی نیز توسط کربن و ازن صورت می‌گیرد.

■ تهیه کننده: نیما یغمائی، رئیس بخش HSE

۳- تکنولوژی نوین تصفیه آب توسط کاتالیزگر نوری (فتوکاتالیست)

این تکنولوژی به عنوان یکی از محصولات شگفت انگیز در حوزه تصفیه فاضلاب می‌باشد که در سال ۲۰۱۴ توسط شرکت Eco-Products در ژاپن تولید گردید. این فن آوری، فیلتراسیون آب با استفاده از کاتالیزگر نوری و اشعه‌های فرابنفش موجود در نور خورشید می‌باشد که موجب سم زدایی آب آلوده با سرعت بالا می‌شود. شایان ذکر می‌باشد طرح بهبود یافته ی این روش توسط شرکت پاناسونیک ارائه و کارکرد آن به این ترتیب است که، هنگام تصفیه آب قادر به حذف آرسنیک و باکتری‌ها نیز می‌باشد.

۴- فناوری نانو تیوب‌های آکوستیک

زمانی که اسم NASA مطرح می‌شود، ذهن همگی ما ناخودآگاه به سمت کنترل وقایع خارج از سیاره کشیده می‌شود، این در حالیست که تحقیقات و پژوهش‌های این مرکز مرتبط با هر عاملی می‌باشد که بر روی پایداری اکوسیستم تاثیر گذار است. در همین رابطه یکی از مراکز تحقیقاتی NASA به نام Johnson Space Center تکنولوژی‌ای با عنوان نانوتیوب آکوستیک ارائه نموده است که آلودگی موجود در آب را حذف نموده و آن را به آب شرب سالم تبدیل می‌کند. این تکنولوژی یکی از قدم‌های NASA برای کمک به حل معضل آب می‌باشد. این تکنولوژی از سیستم غربالگری استفاده می‌کند اما بر خلاف سایر روش‌های فیلتراسیون، یک غربالگری مولکولی با استفاده از امواج صوتی در نانوتیوب‌هایی با قطر بسیار کم می‌باشد. هم چنین برخلاف روند عادی سایر روش‌ها، این فرآیند آب را از آلاینده‌های موجود جدا می‌کند.





با خبر شدیم کسری غفوری و پارسا غفوری فرزندان دل‌بند همکار عزیزمان جناب آقای محمدرضا غفوری در واحد تولید حکم قهرمانی در رشته کاراته نوجوانان شهرستان قدس را کسب کرده‌اند. موفقیت بیش از پیش از پیش ایشان را از درگاه خداوند متعال آرزو مندیم.



* مرکز بهداشت غرب تهران، شرکت داروسازی ایران هورمون را به عنوان پایگاه منتخب رعایت شیوه نامه های بهداشتی در مبارزه با ویروس کووید ۱۹ معرفی و تقدیر کرده است.

* لازم است از کارکنان محترم بخش HSE و نیز سایر همکاران در بخش های انتظامات و خدمات اداری بابت برنامه ریزی و راهبری و همچنین اجرا و کنترل دستورالعمل های سازمانی در رعایت بهداشت و مبارزه با بیماری کرونا تقدیر و تشکر نماییم.

شماره: ۱۰۵۳۸/۱۰۴۲۵/ص/ ۹۹
تاریخ: ۱۳۹۹/۱۲/۲۷

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی، تهران ایران
مرکز بهداشت غرب تهران

مدیریت محترم شرکت داروسازی ایران هورمون
باسلام و احترام،

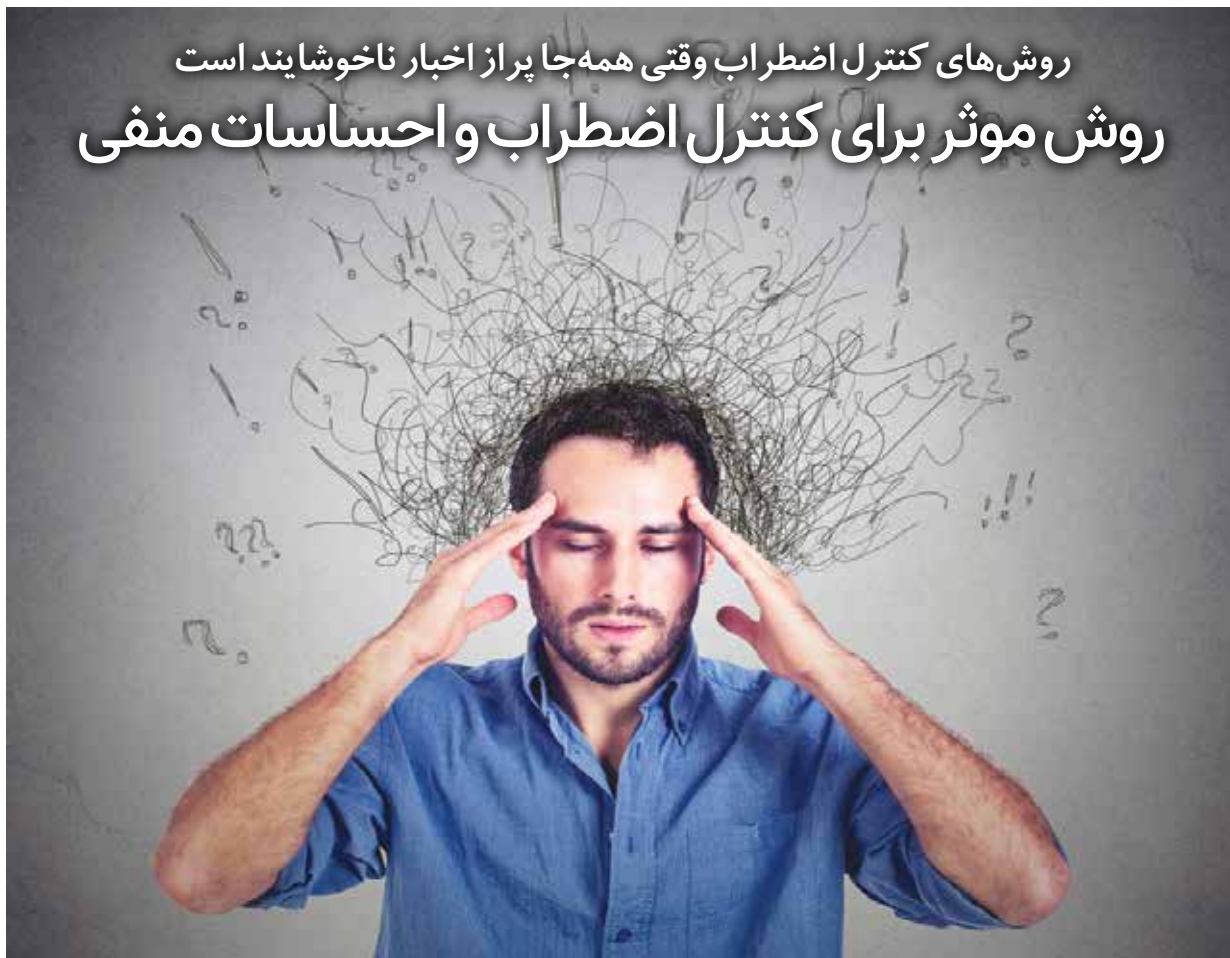
توفیق خدمت بر باطنین صفت و کارگران و نظام اسلامی، فرصت گران‌بایه را فراهم می‌آورد که علاوه بر تشویق مردم و حمایت رشتای پرونده‌ها، مشارکت را در پی خواهد داشت. بر همین و این راستا، موفق و سرزنده خواهد بود که توانمند و توانی از این فرصت و دست جیب رشایت خداوند متعال و خدمت ملاقات و موثر مردم نهایت استفاده را ببرند.

بدین‌وسیله از خدمات ملاقات و جابجایی و تیم HSE آن شرکت در زمینه "ایجاد پایگاه منتخب کووید ۱۹ و اجرای پروتکل های بهداشتی، نظارتی و مبارزه با کووید ۱۹" در سال ۱۳۹۹ تقدیر نموده و موفقیت و بهرزی روز افزون شما را از درگاه ایزدگانه یزدان مسکنت می‌نایم.





روش‌های کنترل اضطراب وقتی همه‌جا پر از اخبار ناخوشایند است روش موثر برای کنترل اضطراب و احساسات منفی



انتخاب کنید، به خود شما بستگی دارد. حتی می‌تواند امور ساده باشد. اما آن را به یک تعهد رسمی تبدیل کنید.

۳) قوانین انضباطی شخصی را دوباره تنظیم کنید:

مراقبت از خود به درجه‌ای از نظم و انضباط نیاز دارد. اما نظم و انضباط نباید باعث ایجاد اضطراب بیشتر شود بلکه باید ناشی از مهربانی بیشتر با خودمان باشد. ممکن است ما خود را از بسیاری مزایای زندگی اجتماعی دور نگه داریم چون تصور میکنیم «خیلی کار داریم» و «باید» آنها را انجام دهیم تعداد بی شماری روش وجود دارد که می‌توانید با خود مهربان‌تر باشید و لحظه فعلی را تنظیم کنید. می‌توانید سرگرمی‌های کوچک جدیدی پیدا کرده و احساسات و اضطراب خود را با آن تنظیم کنید.

۴) تغییرات مثبت را تجسم کنید:

در میان اضطراب، انگیزه برای انجام هر کاری می‌تواند پیچیده‌ترین قسمت باشد. احساس مثبتی که ناشی از فعالیت‌های سخت است را تصور کنید (مثل دویدن صبح زود)، حتی تصور موفقیت با انگیزه و دستیابی به اهداف ارتباط دارد، «هرچه» باشد، خود را مانند یک دوست خوب تشویق کنید. از «خود»تان فاصله بگیرید و مانند یک فرد مهربان بیرونی به خودتان انگیزه بدهید.

■ منبع: وب سایت هاروارد بیزینس ریو

■ ترجمه و ویراستاری rezakord

همه ما بخاطر شرایط ویژه این روزها و پاندمی دچار اضطراب‌های گوناگونی هستیم، تعیین زمان برای شروع اضطراب ناممکن است و زمانی که غیر قابل کنترل شود، مشکل‌ساز می‌شود، کلید مدیریت اضطراب شناسایی، درک و پاسخگویی به آن است من چند روش را به اشتراک می‌گذارم که امیدوارم بتوانند به شما کمک کند ماهرانه‌تر با اضطراب کنار بیایید.

۱) اضطراب خود را بشناسید:

نباید اضطراب را به مانند دشمن تلقی کنید که یا باید با آن بجنگید و یا باید از آن فرار کنید، چه ایرادی دارد که با احساسات منفی خود آشتی کنید؟ از تکنیک‌های ذهن آگاهی مانند نفس کشیدن استفاده کنید: ۴ ثانیه دم، ۴ ثانیه نگه دارید، ۴ ثانیه باز دم، ۴ ثانیه نگه دارید. این روش به «تنفس جعبه‌ای» معروف است و روشی موثر برای ((فریب دادن ذهن)) است که بدن را آرام تشخیص دهد. هدف این است که به آرامی بین خود، افکار و احساسات خود فاصله ایجاد کنید.

۲) یک لنگر برای احساسات انتخاب کنید:

برنامه‌های روزمره و روتین به کاهش اضطراب کمک می‌کنند و اغلب پادزهرهای موثرتری برای کسانی هستند که اختلالات روانی دارند. انجام همان کار در فواصل منظم به مغز ما نشان میدهد که ایمن هستیم و مشابه یک «لنگر» عمل میکنند، این که چه کارهایی را به عنوان روال طبیعی

مدیریت ارتباط با مشتریان یا CRM در صنعت داروسازی

وظایف، انجام فعالیت‌های از قبل تعیین شده مثل ایمیل یا شروع تماس، جمع‌آوری اطلاعات و آنالیز آن‌ها اشاره کرد.

■ **مزایا و کاربرد CRM در صنعت داروسازی:**
(۱). **فرآیندهای خودکار:**

بخش دارویی به روش‌های مختلفی از اتوماسیون CRM سود می‌برد. برای مثال هدایت خودکار لیدها به نمایندگان کمک می‌کند تا پاسخ و مدیریت سریع‌تری داشته باشند. برنامه‌ریزی خودکار برای ویزیت پزشکان و سایر ابزارهای اتوماسیون بازاریابی و فروش، این تعاملات را ساده می‌کند. خیلی از نرم‌افزارهای CRM می‌توانند با توجه به حجم کار و برنامه نماینده در یک چشم به هم زدن تعداد بازدیدهای ممکن را محاسبه کنند و برنامه را مشخص کنند. این نه تنها فروش را ساده می‌کند که عملکرد تیم را هم به حداکثر می‌رساند. ایجاد یک بانک اطلاعاتی مرجع شامل محصولات و جزئیات آن‌ها به نمایندگان در قیمت‌گذاری، توسعه ماتریس‌های بخش محصول و برنامه‌ریزی تماس‌های فروش کمک می‌کند. ورود خودکار اطلاعات به پایگاه‌های داده، دید خوبی را به تیم فروش، توزیع و شبکه‌های داروخانه می‌دهد: نتایج تعاملات چیست؟ چه روندهایی در تعاملات وجود دارد و چطور با آن‌ها تطبیق پیدا کنیم؟ خود نرم‌افزارها تجزیه و تحلیل سریعی را در اختیار کاربر قرار می‌دهند اما می‌توانید برای تحلیل عمیق‌تر گزارشات را بررسی کنید.

(۲). **ادغام با پایگاه داده صنعت:**

بسیاری از شرکت‌ها زیرساخت فناوری اطلاعات داخلی خود را دارند که

محدودیت‌های نظارتی و قوانین فعالیت‌های بازاریابی و تبلیغاتی در بخش داروسازی یک چالش ویژه ایجاد کرده است. اصلاحات رگولاتوری، مقررات انطباق، رقابت و کنترل‌های حسابرسی تنها چند تا از موانعی هستند که سر راه دستیابی به مشتری و فروش باید از آن‌ها عبور کنید. در این مسیر پیچیده ما نیاز داریم که روابطمان با مشتریان، تامین‌کنندگان و... را به خوبی حفظ و تقویت کنیم. مدیریت ارتباط با مشتریان (CRM) این امکان را به صنایع دارویی می‌دهد که حاصل تلاش‌های بازاریابی را مشخص کنند و بازده تیم را افزایش دهند.

راه‌حل‌های CRM به برقراری ارتباط قدرتمند با مشتریان، کاربران، توزیع‌کنندگان و تامین‌کنندگان کمک می‌کنند. این راه‌حل‌ها به ما اجازه می‌دهد که تعاملات مختلف شرکت و مشتریان را از راه کانال‌های مختلف مثل ایمیل، تماس و... ردیابی کنیم اما این ردیابی چه کمکی به ما می‌کند؟

■ **در مجموع CRM اهداف اصلی زیر را دنبال می‌کند:**

- * بهبود روابط تجاری
- * ارتباط با مشتریان
- * ساده‌سازی فرآیند عملیاتی
- * افزایش بهره‌وری
- * افزایش سود و...

سیستم‌های CRM تعاملات مختلف مشتریان با تجارت شما را ضبط و از آن‌ها استفاده می‌کند تا بهره‌وری واحد بازاریابی و فروش را بالا ببرد. از نمونه کارهایی که این نرم‌افزارها انجام می‌دهند می‌توان به یادآوری



۷. پیگیری فعالیت:

منابع مختلف مثل رونوشت تماس‌های فروش، گپ‌های وب سایت، تشکیل پرونده‌های ارسالی و بارگیری و... همگی در داده‌های CRM وجود دارند. این اطلاعات کمک می‌کند تا موثرترین کانال‌های ارتباطی برای تعامل با مشتریانمان را بیابیم. ردیابی فعالیت به حرکت تیم فروش کمک می‌کند تا الگوهای رفتاری لید را تشخیص دهند و آن‌ها را از یک مشتری بالقوه تبدیل به یک مشتری واقعی کنند.

■ برای انتخاب یک نرم‌افزار CRM باید به چه نکاتی دقت کنیم؟

قبل از اینکه بروید به دنبال بهترین سیستم و نرم‌افزار، باید نحوه کار سیستم و مزایای مربوط به آن را بفهمید تا بهترین گزینه برای خود را انتخاب کنید.

به طور خلاصه، تمرکز اصلی سیستم جذب و حفظ بهترین مشتریان است. به همین ترتیب انتخاب سیستمی که به شما کمک کند نیازهای مشتریان فعلی و چشم‌اندازهای جدید را درک کنید، حیاتی است.

۱. می‌خواهید در تجارت خود به چه چیزی برسید:

اهداف شرکت خود را به روشنی تجزیه و تحلیل کنید و تعیین کنید که می‌خواهید سیستم به چه چیزی برسد. مسیری مشخص که می‌خواهید تجارت شما آن را طی کند، داشته باشید و در نظر بگیرید که سیستم مدیریت ارتباط با مشتری در رسیدن به آنجا چه کمکی خواهد کرد.

۲. مشارکت کارکنان:

پس از تعیین اهداف خود، مشخص کنید که چگونه نرم‌افزار برای دستیابی به اهدافی که در ذهن دارید، استفاده می‌شود و چه کسی با این نرم‌افزار سر و کار دارد. اجازه دهید کارکنان بخشی از روند تصمیم‌گیری باشند. این اطمینان می‌دهد که آنان سیستم را در اختیار دارند و همچنین اطلاعات مهمی را به اشتراک می‌گذارند که روند پیاده‌سازی را روان می‌کند.

۳. مقایسه با نرم‌افزار موجود:

عقب‌تر هم به این موضوع اشاره کردیم پس کوتاه می‌گویم. کارمند از نرم‌افزاری که می‌تواند به راحتی با سیستم موجود ادغام شود، راحت‌تر استفاده خواهد کرد زیرا در تجارت تداوم وجود خواهد داشت.

۴. استفاده آزمایشی انجام دهید:

قبل از خرید، به همه کاربران درگیر اجازه دهید تست درایو سیستم پیشنهادی را انجام دهند. درگیر کردن کاربران نهایی در انتخاب نهایی، این اطمینان را می‌دهد که CRM جدید توسط شرکت به خوبی پذیرفته خواهد شد.

■ در آخر

با اساس سیستم مدیریت روابط مشتری آشنا شدیم و اهداف به کارگیری آن را فهمیدیم. همچنین به طور ویژه کاربرد و مزیت آن را در صنعت داروسازی با تمرکز بر بازاریابی و فروش بررسی کردیم که چطور به تقویت روابط با مشتریان و تقویت کارکرد کلی کمک می‌کند. به نکاتی نیز اشاره کردیم که پیش از اقدام به خرید یک سیستم CRM به آن توجه کنید.

■ تهیه‌کننده: میترا صفرزاده، کارشناس روابط عمومی

گاهی خیلی پیچیده هستند. وقتی داده‌ها بتوانند بین سیستم‌های موجود و CRM مبادله شوند، شرایط ویژه‌ای برای آنالیز داده‌ها فراهم می‌شود. با وصل کردن سیستم‌های مکمل مثل برنامه‌ریزی منابع انسانی (ERP)، مراکز پشتیبانی و... شرکت سیلوهای اطلاعاتی را حذف می‌کند و به پروفایل کاملی از مشتریانش می‌رسد. همچنین این مسئله همکاری بین تیم‌ها را به حداکثر می‌رساند.

۳. پیگیری سفر مشتری:

هر مشتری یک سری تعاملات با تجارت شما دارد که با توجه به آن‌ها می‌توانید جایگاه و دیدش نسبت به خود را بسنجید. ابزارهای مدیریت حساب و تماس CRM به تیم‌ها کمک می‌کنند تا بفهمند چه زمان مشتری به یک محصول و سبک فروش واکنش خوبی دارد و چه زمان ناراضی است. از طرفی نماینده شرکت می‌تواند با دسترسی به این اطلاعات سریع بفهمد مشتری در چه قسمتی از سفر خود قرار دارد و متناسب با آن و نیازهای مشتری، ارتباط را پیش ببرد.

۴. مدیریت ارتباط همراه:

نمایندگان دارویی همیشه در حرکت‌اند و در این بین نیاز دارند به اطلاعات دسترسی داشته باشند. دسترسی موبایل به CRM تقریباً تمام امکانات استاندارد را در اختیار نمایندگان می‌گذارد تا به سرعت تاریخچه مشتری، یادداشت‌ها، بحث‌های مهم، تماس‌های تلفنی، ایمیل‌ها و... را قبل و بعد از جلسه بررسی کنند. داشتن همه این اطلاعات در سر انگشتان به نماینده‌ها کمک می‌کند تا تعاملات فروش پر سودتری داشته باشند.

۵. افزایش داده‌ها:

اطلاعات از منابع داخلی و خارجی وارد می‌شوند و با کمترین زحمت پایگاه داده شما غنی‌تر می‌شود. دیگر لازم نیست نیروی انسانی اینترنت را زیر و رو کند تا به اطلاعات برسد، سیستم CRM می‌تواند در یک چشم به هم زدن اطلاعات مربوط را با نام و ایمیل مشتری پیدا کند.

این اطلاعات حفره‌هایی که در پروفایل مشتری دارید کامل می‌کند، مثلاً شبکه‌های اجتماعی، عنوان شغلی، اخبار مربوط به شرکت آن‌ها و... برای یک مثال بهتر فرض کنید یکی از مشتریان مهم شما دفتر خود را جا به جا می‌کند اما هنوز فرصت نکرده به شما این تغییر را اطلاع دهد، CRM می‌تواند این سبک تغییرات را کشف کند و سریعاً به شما اطلاع دهد.

۶. بازاریابی هدفمند:

داروسازی هم مثل هر صنعت دیگری باید محصول و خدمت خودش را تبلیغ کند تا مشتریان بالقوه‌اش از آن آگاه شوند. بینش‌های CRM می‌تواند در تحقیقات به شما کمک کند تا رفتار و عادات مشتری خود را ارزیابی کنید. همچنین به تیم‌ها کمک می‌کند تا بازار را بر اساس قلمرو، محصول و... تقسیم کنند و در برابر قوانین جدید خود را تنظیم کنند. سیستم مدیریت ارتباط با مشتری می‌تواند اطلاعات لازم را در مورد گروه خاص مشتریان مثل پزشکان، کلینیک‌ها، بیمارستان‌ها و... فراهم کند. این اطلاعات به بازاریابان کمک می‌کند تا زمان مناسب را برای تعامل با هر گروه مشخص کنند و بازده بهتری بگیرند.

مجموعه داده‌های یکپارچه به بازاریابی کمک می‌کند تا یک قدم از رقابت موجود جلو باشد.





معرفی رشته داروسازی

داروسازی و عوامل مربوط به آن تقویت دانش و توانایی‌ها در زمینه‌های مختلفی مانند تولید لوازم بهداشتی و آرایشی، توانایی اداره داروخانه‌ها، ساخت دارو، کنترل کمی و کیفی محصولات و ...

■ وظایف یک داروساز چیست؟

حیطه شغلی رشته داروسازی از تنوع زیادی برخوردار است. یک داروساز می‌تواند در صنایع داروسازی و کارخانه‌های آرایشی بهداشتی مشغول به کار شود یا در یک داروخانه به دریافت نسخه‌های پزشکان و آماده کردن داروهای تجویزی به بیماران بپردازد. در بخش‌های تحقیقاتی داروساز می‌تواند با مطالعه پیرامونی در خصوص الگوی مصرف داروها و نوع بیماری‌های منطقه، به افزایش سطح آگاهی عمومی و بهینه‌سازی مصارف دارویی در آن منطقه مشخص، کمک نماید. در کارخانه جات داروسازان عهده دار وظایفی مانند بررسی کیفیت داروها و نظارت بر اجرای فعالیت‌های آزمایشگاهی و ساخت داروها در واحدهای تولیدی دارو هستند.

در داروخانه، داروساز به عنوان مسئول فنی بر اجرای امور نسخه پیچی و راهنمایی مراجعین نظارت دارد. همچنین داروساز به عنوان مشاور دارویی پزشکان، پرستاران و بیماران آنها را در انتخاب و مصرف صحیح داروها راهنمایی می‌نماید.

■ نکات مثبت رشته داروسازی

اجازه کار در داروخانه در دوران تحصیل
درآمندی با در دست داشتن مجوز داروخانه بدون نیاز به حضور در داروخانه

طول دوره تحصیلی کوتاه

ارتباط کمتر با بیمار نسبت به دیگر رشته‌های درمانی

گستره وسیع شغلی

نکات منفی رشته داروسازی

دروس سخت و جذابیت کمتر

عدم تناسب آموخته‌ها با آنچه در محل کار انجام می‌شود

■ منبع: سایت ایران مشاوره

علاوه بر رشته پزشکی و دندانپزشکی که از پر طرفدارترین رشته‌های گروه علوم پزشکی به شمار می‌روند "رشته داروسازی" را هم می‌توان جزو رشته‌های بسیار پر طرفدار گروه علوم پزشکی قرار داد. رشته داروسازی همان گونه که از نامش مشخص است نقش مهمی در رابطه با تولید و ساخت دارو، بررسی وضعیت دارو در بدن انسان و موجودات زنده و همچنین میزان تأثیر دارو در سلامت جامعه و کم کردن بحران‌های بیماری‌زا ایفا می‌کند. فرموله کردن ماده یعنی تبدیل ماده به قرص، کپسول، شربت و ... که برای بیمار قابل مصرف باشد هم از دیگر نقش‌های یک دکتر داروساز می‌باشد. طول دوره تحصیل برای دانشجویان داروساز بین ۵ تا ۶ سال بوده و ابتدا وارد مقطع دکتری عمومی می‌شوند. سپس دانشجویان باید به مدت ۲ سال، دوره طرح نیروی انسانی را گذرانده و پس از آن بسته به میل و رغبت خود می‌توانند در آزمون دکتری تخصصی شرکت نمایند.

■ هدف از رشته داروسازی

علاوه بر موارد مذکور، رشته داروسازی در برنامه ریزی برای حل مسائل مرتبط با دارو و سلامت در سطح ملی، پیشگیری از سمیت و عوارض جانبی داروها و اطلاع رسانی داروها، شناخت کامل خصوصیات داروهای موجود در فارماکوپه دارویی و راهنمایی بیماران و مشاوره پزشکان در استفاده درست از داروها و دیگر موارد مرتبط با دارو درمانی هم نقش دارد.

هدف از ارائه و تدریس رشته داروسازی، تربیت افراد مستعدی است که توانایی کشف خاصیت مواد مختلف در تامین سلامت جامعه را داشته و بتوانند به بهینه‌ترین شکل ممکن، بهترین محصول را عرضه کنند. به موازات این تلاش دسته جمعی، نیاز به کشورهای دیگر جهت وارد نمودن دارو و عرضه آن‌ها با قیمت‌های بسیار گزاف نیز کاهش یافته و می‌توان به یک استقلالی در این زمینه دست پیدا کرد. از سوی دیگر، ممکن است با پیشرفت روزافزون پزشکان داروساز کشور، امکان صادر کردن دارو نیز به وجود آمده و از این طریق، موجبات بهبود چرخه اقتصادی کشور هم فراهم شود. آشنایی با تحقیقات علمی و عملی در رابطه با علوم دارویی تشخیص نیازهای عمومی آموزشی و پژوهشی به منظور تفهیم علم

نکاتی مهم برای کاهش وزن ماندگار

نکاتی که باید پیش از رژیم گرفتن برای کاهش وزن بدانید

روزانه ۳۰-۲۰ گرم فیبر مصرف نمایید :

فیبر کافی برای بهبود عملکرد روده‌ها لازم و ضروریست پس برای تامین ۳۰ گرم فیبر مورد نیازتان هر روز یک فنجان غلات صبحانه، یک عدد هویج متوسط، نیم فنجان حبوبات و یک گلابی و سیب متوسط بخورید.

آب بنوشید :

روزانه ۸ لیوان آب یا نوشیدنی‌هایی با پایه آب بنوشید. افراد ورزشکار به آب بیشتری نیاز دارند.

عقلانه میان وعده مصرف کنید :

چنانچه تصمیم به غذاخوردن با رعایت فاصله را گرفتید منطقی است که میان وعده نیز در بین این ساعات مصرف کنید. اگر سبک زندگی فعالی دارید غذاهایی را با حجم کم ترجیح می‌دهید که از طریق مصرف آنها قندخون خود را نیز کنترل کنید.

انتخاب میان وعده مانند وعده غذایی باید عاقلانه باشد مانند اینکه کمی پاپ کورن ممکن است کالری کمی داشته باشد اما فاقد مزایای دیگر است. جایگزین کردن آن با مقداری بادام علاوه بر مفید بودن کالری مناسبی نیز دارد.

ثبات را در زمان بندی غذایی تمرین کنید :

ثبات، قانونی است که همه ما باید به آن پایبند باشیم. مهم نیست که اولین وعده غذایی خود را نیمه شب یا ظهر می‌خورید و یا آنکه میان وعده بیشتری مصرف می‌کنید، مهم آن است که این کار را بطور مداوم انجام دهید چرا که برای بدن خوب است.

اگر در زمان مشخصی غذا میل کنید بدن می‌داند که چه موقع کالری و مواد مغذی را انتظار داشته باشد و این بدان معناست که راحت تر کالری سوزانده و آن‌ها را به عنوان چربی ذخیره نخواهد کرد.

مقدار کالری رژیم باید به گونه‌ای باشد که هفته‌ای نیم کیلو وزن کم کنید:

مقدار کالری رژیم‌های کاهش وزن گرچه بستگی به وزن و میزان فعالیت دارد اما اکثر آنها حاوی روزانه ۱۵۰۰-۱۰۰۰ کالری هستند. کالری رژیم شما باید طوری باشد که در عرض یک هفته حداکثر نیم کیلو وزن کم کنید. مقدار کالری مصرفی هر روز خود را تخمین بزنید و برنامه‌ای بنویسید که هر هفته بیشتر از نیم کیلو وزن کم کنید.

رژیم‌های انعطاف پذیر کمکتان می‌کند:

برخی برنامه‌ها توصیه می‌شود که تنها مراقب مصرف چربی، کالری یا ترکیب این دو باشید و در مورد نوع و مقدار غذایی که می‌خورید خودتان تصمیم گیری کنید. این رژیم به ظاهر فریبنده برای بعضی‌ها به شدت جواب می‌دهد.

■ رژیم شما باید شامل همه گروه‌های غذایی باشد:

برنامه غذایی شما باید شامل گروه‌های غذایی گوناگون باشد. در رژیم شما باید مواد غذایی تعویضی نیز وجود داشته باشد. غذاهای هر گروه کالری یکسانی دارند و می‌توانند طبق میل شما تعویض شوند. مثلاً یک تکه نان و نیم فنجان جو دوسر هر دو کالری و ارزش تغذیه‌ای یکسانی دارند و شما می‌توانید یا یک تکه نان و نیم فنجان جو دوسر میل کنید.

کاهش وزن امری سخت است بنابراین بعضی افراد آن را با ریاضیات مقایسه می‌کنند اما کسانی که سعی در کاهش وزن دارند می‌دانند که یک لقمه کوچک نیز دارای کالری است. اینکه چه می‌خوریم، چگونه می‌خوریم و زمانی که می‌خوریم بسیار مهم است.

با این وجود چگونه یک برنامه غذایی مناسب برای بدن خود پیدا کنیم ؟ در این قسمت از تناسب‌اندام نمناک محققان چند دستورالعمل ساده را ارائه کرده‌اند که به معرفی آن‌ها خواهیم پرداخت.

نکاتی مهم درباره رژیم گرفتن

برنامه خواب خود را در نظر بگیرید :

چرخه خواب تاثیر بسزایی در میزان مصرف مواد غذایی دارد. در حال حاضر، اکثریت ما تاثیر قندخون و انسولین بر بدن به ذخیره چربی را می‌دانیم بنابراین هرچه خواب کم تری داشته باشید چربی بیشتری به دلیل افزایش هورمون‌های استرس در بدن ذخیره خواهید کرد.

بسیاری از متخصصان تغذیه توصیه می‌کنند یک ساعت پس از برخاستن از خواب غذا بخورید. این زمان برای اکثر افراد بین ساعت ۹:۴۵ تا ۹:۳۰ صبح است، برای برخی ساعت ۱ الی ۲ بامداد و برای بعضی دیگر ساعت ۸ شب می‌باشد.

تمامی این ساعات به برنامه شخصی هر فرد بستگی دارد. هنگامی که صبحانه می‌خورید باید از تعادل بین چربی، فیبر و پروتئین اطمینان حاصل کنید چرا که تعادل هرسه آن‌ها باعث می‌شود تا وعده غذایی بعدی انرژی بیشتری داشته باشید.

بین هر وعده غذایی ۳-۵ ساعت فاصله را رعایت کنید :

بدن اکثریت ما یک وعده غذایی ۳-۵ ساعت طول می‌کشد تا هضم کند. پس از آن، برای خوردن وعده غذایی بعدی آماده هستیم. انتظار این ساعت بین وعده‌های غذایی نه تنها به هضم کمک می‌کند بلکه امکان گرسنه شدن را هم فراهم خواهد کرد. یک راه عالی برای جلوگیری از احساس تشنگی، احساس گرسنگی است. این فاصله غذایی به کنترل قندخون نیز کمک می‌کند.

چنانچه این فاصله بین وعده‌های غذایی رعایت نشود بدن تا وعده غذایی قبل را هضم نکرده مجبور به تحمل وعده غذایی دیگر شده و مغز با فرستادن سیگنال‌هایی دستور مصرف کالری را خواهد داد که خود باعث افزایش وزن می‌شود. از طرف دیگر، چنانچه بیش از حد گرسنه بمانید باعث پرخوری و تصمیم نادرست در انتخاب غذای سالم خواهد شد.

املاح و ویتامین به مقدار کافی دریافت کنید:

مصرف خوراکی‌های گوناگون کمک می‌کند املاح و ویتامین‌های مورد نیاز خود را دریافت کنید. اگر کالری دریافتی روزانه شما کمتر از ۱۲۰۰ است باید از قرص‌ها و مکمل‌های غذایی استفاده کنید. پروتئین کافی دریافت کنید :

خانم‌های جوان باید روزانه ۲۵ گرم پروتئین دریافت کنند و آقایان ۲۵ سال به بالا ۶۳ گرم پروتئین دریافت کنند. مصرف پروتئین کافی مانع از بین رفتن بافت‌های عضلانی می‌شود و به ترمیم بافت‌هایی چون پوست و دندان کمک می‌کند. پس روزانه ۲۳ وعده گوشت قرمز، گوشت ماکیان، ماهی، حبوبات خشک شده، تخم مرغ یا مغزهای خوراکی بخورید.

و گرسنگی و ضعف رخ ندهد. مهم تر از همه این میوه‌ها خون را تصفیه و قدرت بدنی را بالا برده و سلامت قلب را هم در دوران رژیم و هم در دوران عادی تضمین می‌کند.

■ لاغری با میوه‌های آب دار:

اسم میوه آبدار را که می‌شنویم به یاد هندوانه - طالبی و... می‌افتیم. این میوه‌ها بخش بزرگی از رژیم لاغری میوه‌ای را به خود اختصاص داده‌اند چرا که این میوه‌ها با هیدراته کردن و بازسازی بافت‌های بدن در کنار تامین انرژی این امکان را فراهم می‌کنند که در کنار لاغری جوانی و شادابی بدن حفظ شود.

■ کاهش وزن و لاغری با میوه‌های خشک:

میوه‌های خشک امروزه به صورت گسترده مصرف می‌شوند که این روش



موقعیت مصرف میوه‌های فصول مختلف را در هر فصلی ایجاد می‌کند که تنها نکته در مصرف این میوه‌ها دقت به تاریخ مصرف و طبیعی بودن آنها است که اگر به صورت خانگی انجام شود و توسط خودتان بسیار بهتر و مناسب خواهد بود.

بهترین میوه‌های لاغرکننده

۱. آناناس برای لاغری:

آناناس یکی از رایج‌ترین و محبوب‌ترین میوه‌های گرمسیری است. شامل تیامین، منیزیم، ویتامین B6، ویتامین C، ریبوفلاوین، نیاسین، مس، آهن و فولات است. آناناس علاوه بر کاهش وزن برای مشکلاتی از جمله آسم، دیابت و بیماری‌های قلبی مفید است همچنین نشان داده شده که میوه باعث بهبود اخلاق، بهبود مو و پوست، افزایش سطح انرژی، تنظیم فشار خون و کاهش خطر ابتلا به سرطان‌های خاص می‌شود، آناناس نیز می‌تواند باروری، و هضم غذا را بهبود بخشد.

۲. لاغری با موز:

موز منبع خوبی از پتاسیم، ویتامین B6، منگنز، منیزیم، ویتامین C، فولات و پروتئین است، با تمام این ویتامین‌ها و مواد مغذی، موز برای

■ رژیم غذایی بسته بندی به شما کمک می‌کند:

در این نوع رژیم می‌توانید غذا را به صورت بسته بندی شده خریداری نمایید و اینگونه حجم وعده‌های غذایی خود را کنترل کنید.

■ آیا واقعا خوب خوابیدن در شب کلید ثبات وزن است؟

بله، این حقیقت در واقع وجود دارد که پرخوری قبل از خواب قندخون را افزایش می‌دهد. قند خون بیشتر به معنای ترشح انسولین بیشتر و هوس میان وعده‌های شیرین هنگام خواب است که هنگامی که از خواب برخاستید، ولع آن نمایان خواهد شد. یک راه بسیار آسان برای مقابله با این امر خوردن شام متعادل و مغذی است تا گرسنه به تخت خواب نروید. در واقع، اگر یک میان وعده هنگام خواب مصرف کنید که حاوی مواد مغذی است باعث خوابیدن خوب شما در شب و ذخیره انرژی در روز بعد خواهد شد.

■ سایر نکات:

- در واقع هیچ برنامه‌ای برای زمان مناسب غذا خوردن وجود ندارد چرا که زمان غذا خوردن متفاوت بوده و مختص هر فرد است.
- با کمی تمرین بر یافتن این ساعات، زمان صرف برنامه غذایی مشخص خواهد شد.
- تعادل قندخون و مدیریت بر آنچه که می‌خوریم به کاهش وزن کمک خواهد کرد.

میوه‌های لاغری که قویترین لاغرکننده طبیعی هستند

میوه لاغری و لاغر کننده‌های عالی

مصرف میوه، یکی از راه‌های سالم برای کاهش وزن سریع است، اما بهترین میوه برای کاهش وزن کدام است؟ میوه‌ها گردش خون را بهبود می‌بخشند و سیستم ایمنی بدن را قوی تر می‌کنند، پوست را جوان و شاداب نگاه می‌دارند، موها را براق می‌کنند و سلامت عمومی بدن را افزایش می‌دهند. رژیم میوه‌ها یکی از پر طرفدارترین و در عین حال موثرترین رژیم‌های لاغری در دنیا به شمار می‌روند که در این رژیم مانند رژیم‌های دیگر نکات مهم و کاربردی را دانست و آن را دنبال کرد. کاهش وزن و رسیدن به تناسب‌اندام به عنوان یکی از دغدغه‌های مهم و اصلی در افراد چاق و دارای اضافه وزن محسوب می‌شود. در ادامه این بخش از تناسب‌اندام نمناک میوه‌های لاغری و لاغرکننده موثر در کاهش وزن و تناسب‌اندام را معرفی خواهیم کرد.

کدام دسته میوه‌های لاغری لاغرکننده ترند؟

■ میوه‌هایی با کربوهیدرات‌های بالا:

میوه‌هایی با انرژی و کربوهیدرات بالا همچون موز، آناناس، انگور و مانگو را به عنوان صبحانه مصرف کنید تا در عین تامین انرژی لازمه برای آغاز روز و فعالیت به کاهش وزن شما کمک کنند.

■ میوه‌هایی با کربوهیدرات پایین:

هندوانه - هلو - سیب و... میوه‌هایی با کربوهیدرات پایین تر هستند اما آب فراوانی در آنها وجود دارد که به همین دلیل درجه حرارت بدن را کنترل و تنظیم می‌کنند و به دفع کلسترول‌های مضر از بدن کمک می‌کنند. این میوه‌ها انرژی لازم برای فعالیت مناسب سیستم عصبی را فراهم می‌کنند. قند موجود در این میوه‌ها با بی نیازی بدن به قندهای دیگر از طرفی به سوزاندن قندهای اضافی در بدن منجر و در نهایت لاغری را به بار می‌آورد.

■ کمک مرکبات و توت‌ها به کاهش وزن:

رژیم لاغری غنی با این میوه‌ها حفظ مواد معدنی مهم و ضروری در بدن به خطر نمی‌افتد. مقداری لیمو - پرتقال و یا خانواده خوش مزه به سیستم حرکتی بدن این اجازه را می‌دهد که نیروی خود را تامین کرده

۷. چربی سوزی با مصرف انار:

انار یکی از بهترین چربی سوزها است که از مزایای سلامتی برخوردار است. آنتی اکسیدان ها، فیبر، پروتئین، فولات، پتاسیم، فلاونوئیدها، ویتامین C، ویتامین B6، ویتامین K، پلی فنل ها و فسفر را ارائه می دهد. انار برای مبارزه با فشار خون بالا، هیپر گلیسمی، التهاب، کلسترول بالا، سرطان های خاص و استرس اکسیداتیو مناسب است.

۸. آووکادو برای لاغری:

آووکادو چربی سوز است. همچنین دارای چربی سالم است که برای عملکرد قلب مفید می باشد. همچنین دارای انواع ویتامین B، C، K، E، فیبر، پتاسیم، آهن، مگن یم، زینک و موارد دیگر است.

۹. چربی سوزی و لاغری با توت فرنگی:

دارای کربوهیدرات و کالری کم است، توت فرنگی یک چربی سوز سریع است؛ فیبر، آنتی اکسیدان، ویتامین C، پتاسیم، فولات، فلاونوئیدها و منگنز دارد در حالی که کاهش وزن یکی از مزایای قوی توت فرنگی است، آنها ه جریان خون را نیز بهبود می بخشند، به مشکلات مختلف قلب و عروق کمک می کنند.

۱۰. کاهش وزن با مصرف پرتقال:

برای کمک به کاهش وزن و کاهش خطر ابتلا به سکته مغزی، سرطان، بیماری کبد، دیابت، فشار خون بالا، مسائل مربوط به پوست و بیماری های قلبی مفید است، پرتقال منبع مهمی از ویتامین A، ویتامین B، ویتامین C، فیبر، مس، پتاسیم، کلسیم، ویتامین ها و مواد مغذی دیگر است.

۱۱. زغال اخته برای چربی سوزی:

زغال اخته، کوچک اما قدرتمند است. همچنین خواص چربی سوزی دارد و هضم را تحریک میکند و شامل آنتی اکسیدان ها، ویتامین C، ویتامین K، فیبر، منگنز و است، زغال اخته می تواند قلب، پوست، استخوان، و سلامت روان را بهبود ببخشد.

۱۲. پاپایا برای چربی سوزی:

پاپایا (همچنین به عنوان Pawpaw) به عنوان یکی از بهترین چربی سوزها شناخته شده است. آسیب های پوستی را کاهش، سلامت قلب، هضم را بهبود می بخشد. آنتی اکسیدان ها، پروتئین، فیبر، ویتامین A، ویتامین B9، ویتامین C و پتاسیم را به همراه لیکوپن ارائه می دهد؛ منیزیم؛ کلسیم؛ و ویتامین B1، B3، B5، E و K را دارا است.

۱۳. گواوا برای لاغری:

گواوا یکی دیگر از میوه های گرمسیری هضم کننده است که متأسفانه به عنوان میوه های دیگر در بازار رایج نیست - با این حال، مزایای سلامتی باور نکردنی دارد که فراتر از کاهش در وزن است: از جمله: ایمنی بهتر و سلامت قلب، دیابت پایین، کاهش خطر ابتلا به سرطان، بهبود بینایی، استرس کمتر و بهبود بافت پوست، این میوه سبز پوستی و صورتی حاوی منگنز، فولات، آنتی اکسیدان ها، ویتامین A، ویتامین B، ویتامین C، آهن و کلسیم است. این میوه خوشمزه نه تنها برای زنان باردار ایمن است، بلکه برای آنها بسیار مفید هم است؛ زیرا می تواند با عفونت ها و میکروب ها مبارزه کند و به بیماری صبحگاهی کمک کند.

۱۴. سیب برای کاهش وزن:

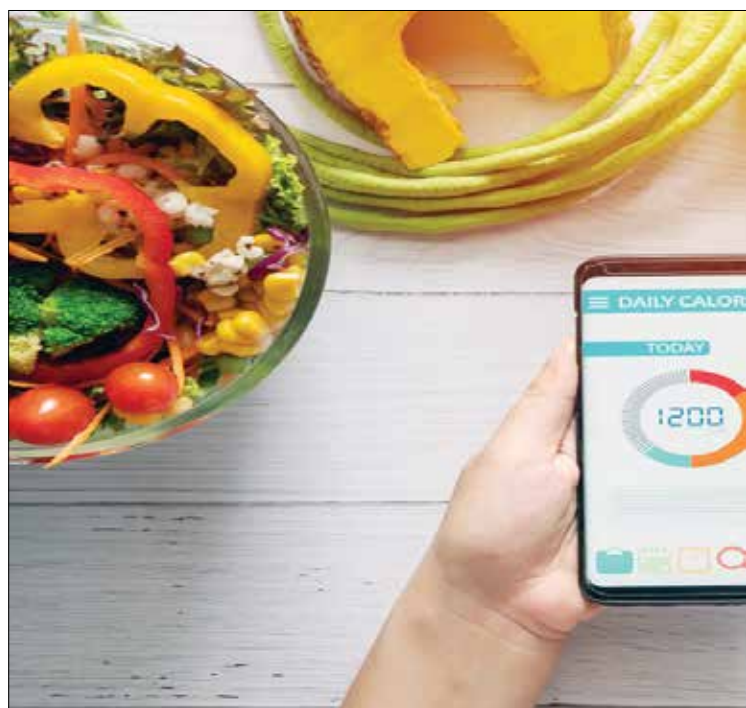
سیب، یکی از بهترین میوه ها برای کاهش وزن است زیرا فیبر بالا (که به طور طبیعی هضم را تسریع می کند)، کالری کم دارد، و بیشتر، از آب تشکیل می شود. سیب غنی از فلاونوئیدها و آنتی اکسیدان ها است، و به طور بالقوه خطر بیماری های قلبی، دیابت، سرطان ها و فشار خون بالا را کاهش می دهد.

■ منابع: سایت برترین ها، سایت Drpasdar و سایت fitclub.ir

سلامتی عمومی و بیماری های خاص از جمله سرگیجه، درد عضلانی و سر درد مفید است. موز چربی سوز است، در حالی که کالری کمی دارد، اما فیبر غذایی تولید می کند.

۳. هندوانه یک میوه لاغری:

هنگامی که هندوانه به ذهن می آید، برخی فکر می کنند که حاوی قند طبیعی زیادی است که می تواند برای کاهش وزن سریع مضر باشد، اما حقیقت ندارد. هندوانه، آب بسیار زیادی دارد همچنین حاوی دوز سالم اسید آمینه، آنتی اکسیدان، لیکوپن، پتاسیم، ویتامین A، ویتامین B6 و ویتامین C است. هندوانه دارای مقدار زیادی مواد مغذی است علاوه بر از دست دادن وزن، خوردن هندوانه می تواند هیدراته شما را حفظ کند، و سلامت قلب را بهبود ببخشد.



۴. سوزاندن چربی با گریپ فروت:

گریپ فروت به غیر از سوزاندن چربی، سطوح مطلوب ویتامین C، لیکوپن، پتاسیم، فیبر و کولین را ارائه می دهد.

۵. گلابی برای لاغری و کاهش وزن:

گلابی یکی دیگر از میوه های پر ارزش در زمینه کاهش وزن سریع است، بسته بندی شده با پروتئین، فیبر، پتاسیم، ویتامین C، ویتامین K و مقداری ریبوفلاوین، آهن، کلسیم، منیزیم، فولات، مس، آنتی اکسیدان ها و ویتامین B-6؛ گلابی در برابر رادیکال های آزاد مبارزه می کند، به هضم غذا کمک می کند، بدن را سم زدایی می کند و خطر ابتلا به دیابت را کاهش می دهد.

۶. کمک لیمو به کاهش وزن:

احتمالاً یکی از همه کاره ترین میوه های کاهش وزن، لیمو است. این مرکب ترش حاوی مقادیر بالایی از ویتامین C و مقادیر کمتری از تیامین، کلسیم، منیزیم، مس، فولات و پانتوتنیک اسید است. لیمو علاوه بر تقویت بدن و بهبود هضم و سم زدایی، می تواند به طور بالقوه از سلامت استخوان ها حمایت کند، جذب آهن را افزایش دهد، سنگ کلیه را از بین می برد یا حتی آن را دفع می کند، ایمنی و سلامت قلب را تقویت می کند و پوست را روشن می کند.

تشریفات

■ ریشه لغت تشریفات

در فارسی کلمه تشریفات از معادل انگلیسی Protocol و معادل فرانسوی آن Protocole گرفته شده است. کلمه پروتکل از ریشه لاتین آن Protocollum مشتق شده و به معنای کتابی است که مدارک عمومی در آن ثبت می‌شود و در دیپلماسی به معنای ثبت پیش نویس کنفرانس‌ها نیز بکار برده شده است. هم‌چنین به مفهوم شیوه‌ها و روش‌هایی است که وزارت امور خارجه می‌بایست در مکاتبات رعایت نماید و به پیش نویس مدارک دیپلماتیک شامل موافقت‌نامه‌ها، قراردادهای، مقاله‌ها و اعلامیه‌ها نیز اطلاق شده است. در فرانسه، دفتر تشریفات اداره‌ای است که مسئولیت تهیه این اوراق و اجرای مراسم مربوطه را به عهده دارد. در انگلستان این لغت



■ تعریف تشریفات

بین اداره تشریفات و اداره معاهدات و تابعیت تقسیم شده است. پروتکل، اشکال، مراسم و آدابی است که وسیله دیپلمات‌ها و روسای کشورها باید رعایت شود، هم‌چنین نسخه اول هر قرارداد قبل از تصویب و یا پیش نویس مقدماتی هر سندی پروتکل خوانده می‌شود. Etiquette یا Manner عبارت است از طرز برخورد اشخاص با یکدیگر در زندگی روزمره، که در فارسی معادل ادب یا نزاکت تعبیر می‌شود، در حالیکه تشریفات Protocol و یا Ceremonial مقررات و رسومی است که در روابط رسمی بین افرادی خاص و روی سوابق و اصولی ایجاد شده است. تعریف جامع‌تر از تشریفات: مجموعه آداب و رسوم، مقررات و قوانینی که در مراسم رسمی بین افراد و اعضای هیات‌های دیپلماتیک، وزارت امور خارجه،



رعایت بعضی از آداب و آیین‌ها و یا شرکت در بعضی از مراسم ممکن است توأم با صرف وقت و زحمت و مغایر با تمایلات شخصی ما باشد.

پوشیدن لباس رسمی، آراسته بودن، ایستاده صرف غذا نمودن، تظاهر به خوشحالی و یا تظاهر به غمگین بودن، دوستی‌های ناخواسته، رعایت تقدم در تشریفات همگی ممکن است مغایر با خواسته‌های شخصی ما باشد، ولی به خاطر پیشبرد اهداف سازمانی ناگزیر به انجام آن هستیم.

با رعایت کد رفتار و اصول تشریفات در جهت منافع ملی و مصالح کشور قدم برداشته‌ایم و در این صحنه همواره می‌بایست منافع ملی بر خواسته‌های فردی و نفع شخصی مقدم باشد. تشریفات فضای مناسبی را برای دست زدن به هر اقدام ملی یا بین‌المللی ایجاد می‌نماید.

■ پ: ضرورت تشریفات

تشریفات مقررات و آداب و رسومی زائد و دست و پا گیر و ساخته و پرداخته افکار قرون گذشته نیست. حتی کشورهای تجدد خواه و انقلابی نیز بعد از یک فرصت کوتاه، خود را به رعایت آن ملزم می‌دانند و این دسته کشورها بعضاً در رعایت اصول تشریفاتی مصر تر هستند. رعایت اصول تشریفاتی به معنای انجام سلسله‌ای از امور زائد نیست.

تشریفات رعایت آداب و رسوم و قواعدی است که رعایت آن در روابط بین‌المللی الزامی است. عدم رعایت این اصول بعضاً باعث رنجش افراد و باعث بروز سوء تفاهم و دست زدن به عمل متقابل می‌شود. رعایت این اصول از ساده ترین آن گرفته که نحوه معرفی، آشنایی و مبادله کارت ویزیت است تا انجام مذاکرات سیاسی و عقد قراردادهای می‌بایست دقیقاً مراعات گردد. مادامی که این اصول، مورد قبول جامعه بین‌المللی است به رعایت و انجام آن ملزم هستیم و نباید به میل و سلیقه شخصی این اصول را نادیده بگیریم. متقابلاً می‌بایست رعایت این اصول را از طرف مقابل خواستار شویم.

■ ت: جایگاه آداب و رسوم و معتقدات ملی در تشریفات

رعایت اصول تشریفاتی به معنای چشم پوشی و یا نادیده انگاشتن آداب و رسوم و سنت‌های ملی و مذهبی نیست.

هر تبعه‌ای می‌بایست ارائه دهنده شخصیت و هویت ملی خود باشد. تشریفات می‌بایست تلفیقی از آداب و رسوم و سنن ملی و اصول تشریفات بین‌المللی باشد.

■ ث: عواقب عدم رعایت تشریفات

عدم رعایت اصولی از تشریفات که مورد قبول جامعه بین‌المللی است باعث طرد شدن از جامعه بین‌المللی می‌شود. عدم رعایت این اصول باعث ایجاد مشکلات در برقراری ارتباط با جامعه بین‌المللی می‌شود. با طرد شدن از جامعه بین‌المللی فرصت‌های بسیاری از دست خواهد رفت. به دست آوردن منزلت‌ها و جایگاه قبلی مستلزم کار و فعالیت و پیمودن راه دشواری است.

■ ج: ویژگی‌های تشریفات

معیارهای موجود تشریفاتی حاصل روند جدیدی از همکاری‌های متقابل بین افراد، جوامع و ملت‌ها در طی قرون می‌باشد. معیارها و اصول تشریفاتی قدیمی هستند و در طی سال‌های متمادی به لحاظ مقتضیات و شرایط زمان و مکان دستخوش تغییر و تحول شده‌اند. ملت‌ها و جوامع متناسب با ساختار اجتماعی و فرهنگی خود تغییراتی را در آن ایجاد و به آن رنگ ملی داده‌اند. بسیاری از این آداب و رسوم با آداب و رسوم متداول در میان مردم عادی مشابه است و در زندگی روزمره به آن عمل می‌شود.

در جامعه بین‌المللی این اصول عمدتاً از آداب و رسوم و سنت‌های اروپایی سرچشمه گرفته شده است، ولی بالندگی توجه می‌توان ریشه‌های آن را در بین ملت‌های قدیمی آسیایی نیز مشاهده نمود. در جامعه بین‌المللی رعایت

دولت‌ها و در کنفرانس‌ها و مجامع بین‌المللی معمول می‌باشد تشریفات یا Protocol گفته می‌شود.

■ تعریف رفتار یا نزاکت

نزاکت یا ETIQUETTE عبارتست از طرز برخورد افراد با یکدیگر در زندگی روزمره. بعضی از رفتارها از حدود مرزها گذشته و به عنوان یک نزاکت بین‌المللی مورد قبول قرار گرفته است و تقریباً به صورت مشابهی در جامعه بین‌المللی رعایت می‌شود، مجموعه این رفتارها تحت عنوان کد رفتار بین‌المللی معرفی شده است.

■ مشخصه‌های تشریفات

تشریفات مقدمه ورود و دست زدن به هرگونه حرکت اجتماعی است. در این معرض از چارچوب خاصی به ما نگاه می‌شود و بعنوان برگزیدگان یک کشور مورد قضاوت هستیم و در معرض یک مسابقه بین‌المللی و یک زندگی مقایسه‌ای می‌باشیم. در این خصوص فقط برای خود زندگی نمی‌کنیم بنابراین باید از عادات ناپسند صرفنظر نموده و عادات پسندیده را بپذیریم.



اصول تشریفاتی از اهمیت بیشتری برخوردار است و عدم رعایت آن بعضاً با عکس‌العمل نمایندگان کشورها مواجه می‌شود. رعایت اصول تشریفاتی مطلق نیست و رعایت آن بعضاً تابع زمان و مکان و شرایط جغرافیایی است.

■ بخش دوم: اصول رفتاری

■ الف - چگونگی وضع ظاهری

ظاهر آراسته و رفتار متین مشخصه تشریفات است. پاکیزگی و آراسته بودن همواره در زندگی روزمره و در عرف مورد تاکید بوده و در احادیث مذهبی نیز رعایت آن توصیه شده است. رعایت تناسب در پوشیدن لباس، کت و شلوار پیراهن و کفش و جوراب و انتخاب رنگ‌های مناسب همواره سفارش شده است. اجتناب از پوشیدن لباس‌های رنگی و پر نقش و نگار و خیلی روشن در محافل رسمی. کت و شلوار و پیراهن همواره باید تمیز، اتو زده و بدون لک باشد و کفش‌ها واکس زده، براق و پاشنه‌ها کج نباشد. مرتب بودن آرایش سر و صورت و اجتناب از ژوئیدگی خصوصیت شرکت در مجالس رسمی و غیر رسمی است. انتخاب لباس باید با رعایت مقتضیات فصل بوده و مندرس نباشد. پوشیدن کفش‌های تمیز، واکس زده و متناسب با رنگ لباس. عدم ظاهر شدن در ملاء عام با لباس‌های داخل منزل نظیر دمپایی، پیژامه و یا لباس خواب. ظاهر آراسته مورد توجه اطرافیان است و می‌تواند مبنای قضاوت مثبت در مورد ما شود.

■ ب - چگونگی رفتار در معابر عمومی

رعایت نکات زیر به هنگام عبور و مرور در معابر عمومی ضروری است: در معابر عمومی باید متین و آرام راه رفت و رفتار ما توأم با ادب و نزاکت باشد. همواره باید از سمت راست حرکت کرد. اگر به هنگام راه رفتن برای کسی مزاحمت فراهم کردید حتماً می‌بایست عذرخواهی نمود. در مقابل خدمتی که به ما ارائه می‌شود حتماً باید سپاسگزاری نمود. به رهگذران نباید به حالت خیره نگاه کرد و با انگشت نباید به افراد یا اشیاء اشاره کرد. به هنگام حرکت در معابر نباید به پشت سر برگشت و به حالت خیره به افراد نگاه نمود. از انداختن آب دهان و زباله در معابر می‌بایست خودداری نمود. در ملاء عام حتی‌المقدور باید از کشیدن سیگار خودداری کرد. به هنگام رانندگی می‌بایست مقررات راهنمایی و رانندگی را رعایت نمود. در روزهای بارانی می‌بایست به آهستگی رانندگی کرد باید مراقب رهگذران بود. در صف اتوبوس، مترو، بانک و پستخانه می‌بایست نوبت را رعایت کرد، و در محیط‌های خارجی بسرعت باید خود را با مقررات مربوطه در محل هماهنگ نمود.

در سفر، باید لباس مناسب سفر پوشید. در سفر با قطار و یا اتوبوس‌های بین شهری بدون ضرورت نباید پنجره را باز و بسته نمود. در کشورهای خارجی قوانین و مقررات محل را باید رعایت نمود. در سفرهای خارجی از اماکن ممنوعه نباید عکسبرداری نمود و به تابلوهای عکسبرداری ممنوع باید توجه کرد. در مسافرت‌های خارجی بر اساس نحوه رفتار ما نسبت به کشورها قضاوت می‌کنند. چهل به قانون هیچ گاه رافع مسؤولیت نیست.

■ پ - نحوه معرفی و آشنایی

برای آشنا شدن و یا معرفی خود به دیگران باید با نام و نام خانوادگی خود را معرفی کرد. برای دیدار با یک مسئول اداری و یا رجوع به یک اداره باید خود را معرفی نمود. افراد دون پایه از لحاظ اداری می‌بایست خود را به مقامات بالاتر معرفی کنند. افراد جوان تر خود را به افراد مسن تر معرفی می‌کنند. افراد پائین تر از لحاظ علمی خود را به افراد بالاتر معرفی می‌کنند. در یک جمع، فرد تازه وارد خود را به افراد حاضر در مجلس معرفی می‌کند و یا میزبان واسطه معرفی فرد تازه وارد به بقیه می‌شود. در عرف معمول نیست دو نفر را با یکدیگر مواجه نمود و بدون معرفی

آنان از آنها بخواهیم با یکدیگر آشنا شوند. فردی که دید وارد میهمانی شده و میهمانان هر یک در جای خود مستقر شده‌اند، کافی است با میزبان دست داده و با بقیه با علامت سر سلام و احوال پرسی نماید. به هنگام معرفی و آشنایی با افراد، نباید دست ما در جیب باشد و توجه ما به اطراف باشد. به عنوان میزبان و به هنگام استقبال و بدرقه باید با میهمانان دست داد و به آنها تبسم نمود و نام آن‌ها را بخاطر سپرد و به آنها توجه نمود. در معرفی فرزندان باید از نام کوچک آنها استفاده نمود.

به هنگام استقبال و بدرقه از میهمانان بخصوص افراد مسن باید از جای خود برخاست. همواره می‌بایست از ضمیر (شما) برای مورد خطاب قرار دادن افراد استفاده نمود. و لو این که با فردی صمیمی هستیم، نباید در یک جمع رسمی وی را با اسم کوچک و یا ضمیر تو مورد خطاب قرار داد. در مورد شخصیت‌های رسمی بدون ذکر نام می‌بایست آن‌ها را مورد خطاب قرار داد. به طور مثال: آقای رئیس جمهور، آقای نخست وزیر یا عالیجناب، والا حضرت، جناب سرهنگ.

■ ت - مهارت‌های رفتاری

اشراف به آداب اجتماعی محل بخصوص کشورهای خارجی حائز اهمیت است. استفاده از عبارت‌های مودبانه به هنگام آشنایی، دیدارهای روزانه و خداحافظی شرط ادب و نزاکت است مانند از دیدار شما خوشحالم، صبح شما بخیر، روز بخیر، روز خوبی داشته باشید، بعدازظهر شما بخیر، خداحافظ، شب بخیر. در مقابل هر خدمتی که به ما ارائه می‌شود ولو کوچک باید بنحو مقتضی تشکر نمود و از عبارتهای مودبانه مربوطه استفاده نمود. درب‌های ورودی و یا خروجی را باید برای نفر بعدی نگاه داشت و در مقابل چنین خدمتی باید متقابلاً تشکر نمود. در مبادی ورودی و خروجی می‌بایست تقدم بانوان را رعایت کرد. پشت سر خود نباید درب را محکم بست و یا بهم زد.

به هنگام ترک منزل باید سر و وضع را مرتب نمود، انجام این امر در ملاء عام جایز نیست. در ملاء عام نباید با صدای بلند صحبت کرد و یا افراد را با آواز بلند صدا نمود. طبق عرف محل، در ساعات استراحت نباید برای دیگران ایجاد مزاحمت نمود. در معاشرت با خارجی‌ان، طبق عرف محل می‌بایست مهارت‌های رفتاری را بکار برد. در جلسات و گرد هم آئی‌ها نباید متکلم وحده بود و باید به دیگران نیز مهلت صحبت کردن و طرح مباحث را داد. در یک جمع رسمی از طرح مباحث شخصی و غیر قابل فهم برای دیگران باید خودداری نمود. به صحبت‌های دیگران باید توجه نمود و نباید به افراد بی‌اعتنایی نمود. نباید کلام افراد را بدون دلیل قطع نمود و چنانچه ما اداره جلسه‌ای را بعهده داریم، باید به هم فرصت صحبت کردن را بدهیم. اگر ما اداره کننده جلسه‌ای هستیم، نمی‌بایستی جلسات را به نحو طولانی برگزار نموده و بخصوص باید رعایت افراد مسن را نمود. در یک جمع عمومی در گوشه صحبت کردن جایز نیست.

یک جلسه رسمی را نباید بدون دلیل ترک نمود و برای شرکت در یک جلسه طولانی باید خود را آماده نمود. مزاح کردن و بیان لطیفه می‌بایست متناسب با جمع باشد و بموقع انتخاب شود. به محض آشنا شدن با افراد جدید نباید خود را زیاد صمیمی نشان داد و آنها را با ضمیر تو مورد خطاب قرار داد. سرفه کردن، عطسه نمودن و یا دهن دره کردن در ملاء عام و بخصوص در جلسات رسمی شایسته نیست و باید آنرا بطور نامحسوس انجام داد و در مقابل این اعمال نیز نباید عکس‌العمل ناشایست نشان داد. مراسم تشریفاتی و رفتارهای مختلف الزاماً ممکن است مطابق میل ما نباشد ولی ناگزیر برای حفظ منافع سازمانی خود باید آن را بپذیریم. افراد مودب، آراسته و با وقار همواره خاطره خوبی را در اذهان باقی می‌گذارند.

■ تهیه کننده: مهدی واحدی، رئیس بخش خدمات



شرکت داروسازی ایران هورمون
IRAN HORMONE PHARMACEUTICAL Co.

والگاسیت - آی اچ

قرص والگانسیکلوویر

Valgacyte -IH

Valganciclovir Tab.



داروی موثر بر رتینیت فعال و
غیر فعال ناشی از سایتومگالوویروس



تهران: کیلومتر ۱۱ جاده مخصوص کرج، صندوق پستی: ۱۳۱۸۵-۱۷۶۷
تلفن: ۰۲۱-۴۴۹۰۵۵۱۷-۹ (۰۲۱) ۴۴۹۰۵۵۱۴ (۰۲۱)
صدای مشتری: (۳۵۸) ۰۲۱-۴۴۹۰۵۵۱۷-۹
توزیع و پخش در داروخانه های سراسر کشور توسط شرکت های:
پخش فردوس، داروگستر نخیلان، رازی، قاسم ایران، محیا دارو، طب نوین
www.iranhormone.com info@iranhormone.com



دارای گواهینامه ISO 9001:2015
دارای گواهینامه اشتها به کیفیت
دومین دوره جایزه ملی کیفیت غذا دارو و بهداشت ایران

شرکت داروسازی ایران هورمون
IRAN HORMONE PHARMACEUTICAL Co.



قرص مزینوکس - آی اچ ۱۲۰۰ Mezinox-IH 1200 Tab. ۱۲۰۰ میلی گرم Mesalazine 1200 mg مزالازین

- Aminosalicyclic acid derivative
- Acute treatment and maintenance of remission in mild to moderate ulcerative colitis



دارای گواهینامه استاندارد ISO 9001:2015

دارای گواهینامه استاندارد به کیفیت

تولید در ایران - دارو و تجهیزات پزشکی

تهران: کیلومتر ۱۱ جاده مخصوص کرج، صندوق پستی: ۱۳۱۸۵-۱۷۶۷

تلفن: ۰۲۱-۴۴۹-۵۵۱۷-۹ (۲۱) فکس: ۰۲۱-۴۴۹-۵۵۱۲

پخش مرکزی: ۰۲۱-۴۴۹-۵۵۱۷-۹ (۳۵۸)

توزیع و پخش در داروخانه های سراسر کشور توسط شرکت های:

پخش فردوس، داروگستر تعینگان، وازی، قاسم ایران، معیا دارو

www.iranhormone.com info@iranhormone.com

شرکت داروسازی ایران هورمون، تهران - تأسیس ۱۳۴۳