

۹

فصلنامه داخلی داروسازی ایران هورمون
پاییز ۱۴۰۰ / توزیع رایگان



IRAN HORMONE

خبرنامه
ایران
هورمون

زیبایی رنگ‌ها حاصل وجود توست





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 اشتها به کیفیت
دومین دوره جایزه ملی کیفیت غذا دارو و بهداشت ایران

تهران: کیلومتر ۱۱ جاده مخصوص کرج، صندوق پستی: ۱۷۶۷-۱۳۱۸۵
تلفن: ۴۴۹۰۵۵۱۷-۹ (۰۲۱) فکس: ۴۴۹۰۵۵۱۲ (۰۲۱)

صدای مشتری: ۴۴۹۰۵۵۱۷-۹ (۳۵۸) (۰۲۱)

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 - پاییز ۱۴۰۰
شماره نهم / 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



- ۴..... روابط عمومی چیست و چه کاربردهایی دارد؟
- ۸..... مزالازین ۱۲۰۰ میلی گرم (یک بار در روز) برای درمان کولیت زخمی
- ۱۰..... رابطه سیگار و بیماری‌ها
- ۱۲..... اصول مدیریت کسب و کار
- ۱۴..... استراتژی مدیریت مالی شرکت‌ها باید چگونه باشد؟
- ۱۶..... کاربرد و اهمیت ارزیابی عملکرد
- ۱۷..... برای نگهداری بهینه از ترازوی آزمایشگاهی
- ۱۷..... به چه نکاتی باید توجه کرد؟
- ۱۸..... ۸ کاری که افراد موفق برای مفید و موثر بودن، انجام نمی‌دهند
- ۲۰..... بهترین ورزش برای درمان کبد چرب کدام است؟
- ۲۲..... انگیزش کارکنان
- ۲۴..... چرا ویتامین E ؟
- ۲۶..... ترس از قضاوت دیگران
- ۲۸..... آلرژی فصلی
- ۳۰..... ستون فقرات

معارفه

در فصل پاییز ، مدیر دیگری به مجموعه مدیران شرکت داروسازی ایران هورمون ملحق شدند. ضمن عرض خیر مقدم، برایشان آرزومند موفقیت و سلامت بیش از پیش هستیم.

دکتر علی شاهمرادی ایچ ، مدیر طرح و توسعه





دانیال فرجی فرزند دلبنده همکار عزیزمان جناب آقای مهدی فرجی از واحد فنی و مهندسی مقام قهرمانی به همراه تیم پاس المپیک برای دومین سال پیاپی در مسابقات نوباوگان نسل طلایی را کسب کردند.

عاطفه علیمحمدی فرزند دلبنده همکار عزیزمان آقای علیرضا علیمحمدی از واحد فنی و مهندسی مقام دوم مدال نقره در رشته شیتوریو شوکوکای یونیون انتخابی آسیا را کسب کردند.



روابط عمومی چیست و چه کاربردهایی دارد؟

■ تهیه کننده: میترا صفرزاده / کارشناس روابط عمومی

روابط عمومی در همه جای دنیا یکی از بخش‌های مهم بازاریابی یا مارکتینگ است؛ اما ظاهراً در ایران از سطح (باجه‌ای که می‌گویند کدام اتاق در کدام طبقه است) فراتر نرفته!

دیدگاهی که درباره روابط عمومی‌ها در ایران وجود دارد، گاهی جنبه تشریفاتی دارد و گاهی نیز به عنوان محلی برای پنهان‌سازی مشکلات داخلی مجموعه‌ها و دور زدن افکار عمومی در نظر گرفته می‌شود.

اما در مهم‌ترین شرکت‌های دنیا (حتی استارت‌آپ‌ها) زمانی که کسب‌وکارها در حال تدوین پلن بازاریابی خود هستند، PR یا روابط عمومی را هم زیر چتر مارکتینگ قرار می‌دهند. در حالی که در ایران، مواردی مثل تبلیغات آنلاین و آفلاین، کمپین‌های ۳۶۰ درجه، شبکه‌های اجتماعی، بهینه‌سازی موتورهای جستجو (SEO) و غیره معمولاً اجزای مهم‌تری از روابط عمومی یا (PR) در نظر گرفته می‌شود و نقش اساسی «پی‌آر» نادیده گرفته می‌شود.

روابط عمومی یا PR در یک جمله (یک ابزاری ضروری برای همه کسب‌وکارها به

حساب می‌آید و مکمل همه تلاش‌های یک کسب و کار در حوزه بازاریابی است) برای روابط عمومی واژه‌ها و مصداق‌ها و تعابیر دیگری نیز به کار برده‌اند. مثلاً:

روابط عمومی مغر متفکر و موتور محرکه و شریان حیاتی و دایمی کسب و کار یا سازمان است.

روابط عمومی هنر و علم اجتماعی است که درون و برون دستگاه را به هم پیوند می‌دهد.

روابط عمومی هدف و چگونگی کلید برنامه‌ها را ترسیم می‌کند.

روابط عمومی مشاور امین مدیر و کلیه کارکنان سازمان، شرکت یا کسب و کار است.

روابط عمومی آینه زیبایی‌هاست. یک اطاق شیشه‌ای است که از هر طرف آن همه چیز زیبا دیده می‌شود.

روابط عمومی چشم و چراغ یک سازمان است.

روابط عمومی است که باید همه چیز را ببیند و همه چیز را نیز زیبا نشان دهد.



■ انواع روابط عمومی در سازمان ها

روابط عمومی های موجود سازمان ها را از نظر کیفیت کار یعنی یاری به مدیریت سازمان در تحقق اهداف سازمانی، اعتقاد به شفافیت امور و پاسخگویی، رعایت حقوق شهروندان، شناخت تکالیف و مسئولیتهای حکومتی، حق نظارت مردم بر کارها و حق مردم در نقد و ارزیابی برنامه ها و عملکردهای سازمان و داشتن راهبردها و برنامه های معین به سه دسته زیر تقسیم بندی می کنند.

■ روابط عمومی چه انواعی دارد؟

معمولاً سه نوع روابط عمومی داریم:

روابط عمومی توجیه گر

روابط عمومی تبیین گر

روابط عمومی تحلیل گر

■ توجیه گر چیه؟

روابط عمومی توجیه گر یک روابط عمومی سازمان محور و مدیر محور است که به طور پیوسته در توجیه دیدگاه های مدیران سازمان و منافع سازمان خود می کوشد. برای روابط عمومی توجیه گر، هدف، وسیله را توجیه می کند؛ یعنی حتی با تحریف، پنهان کاری، دروغ و گمراهی و بستن راههای نشر اطلاعات واقعی و عینی سازمان به خارج با حجم زیادی از اطلاع رسانی و تبلیغات فریب دهنده سعی در بزرگ کردن اهداف، برنامه ها و فعالیتهای سازمان یا کسب و کار دارد.

■ تبیین گر چیه؟

روابط عمومی تبیین گر در خوشبینانه ترین حالت، یک روابط عمومی توصیف کننده و روایتگر است. روابط عمومی تبیین گر به دنبال رویدادها و وقایع حرکت می کند و تنها به شرح و بیان و گزارش آن ها می پردازد. این نوع روابط عمومی معمولاً برنامه استراتژیک و برنامه های اجرایی ندارد و به صورت منفعل، بدون ابتکار و خلاقیت با روزمرگی وظایفش را انجام می دهد.

■ تحلیل گر چیه؟

روابط عمومی تحلیل گر یک روابط عمومی با برنامه و دقیق است که امور، رویدادها و روندها را به دقت رصد می کند. این نوع روابط عمومی در تعیین سیاست ها و خط مشی های سازمان مشارکت می کند. این روابط عمومی تقویت درک متقابل با مخاطبان را هدف خود قرار داده و با اعتماد به نفس و استدلال و منطق قوی، ضمن صیانت از منافع سازمان، از منافع مردم، دولت و سازمان های دیگر هم حفاظت می کند. در روابط عمومی تحلیل گر، خواست ها، نیازها و گرایشات مخاطبان سازمان تشخیص داده می شود و به مدیران سازمان انتقال می یابد و سپس با ارائه مشاوره های تخصصی به سیاستگذاران سازمان سهم قابل ملاحظه ای در تدوین سیاست ها و برنامه های اجرایی سازمان ایفاء می کند.

■ شکل های مختلف روابط عمومی

اکنون روابط عمومی شکل های بسیار متنوعی به خود گرفته است. مثلاً:

■ روابط عمومی الکترونیک

یک نوع روابط عمومی است که در آن از ابزارهای الکترونیک مثل سیستم پاسخگویی الکترونیک، رادیو، ویس و غیره برای انجام مأموریت های روابط عمومی استفاده می شود. قرار دادن متون انتشاراتی تولید شده در روابط عمومی با همان شکل و فرمت مثلاً در قالب PDF نیز در چارچوب روابط عمومی الکترونیک قرار می گیرد.

روابط عمومی حافظ منافع دستگاه مربوطه و مردمی است که با آن سر و کار دارند.

■ روابط عمومی چرا اهمیت دارد؟

عصر حاضر، عصر ارتباطات است. به جرات می توانیم بگوییم یکی از بنیادی ترین دانش ها و مهمترین عوامل پیشرفت انسان امروزی و شالوده و اساس دیگر علوم قرن حاضر، ارتباطات است. هر کشوری که روابط بهتری با سایر کشورها برقرار کرده، به جایگاه های مهمی دست یافته. هر شرکتی که توانسته روابط موثری با مردم، سایر شرکت ها یا حتی سازمان های دولتی برقرار کند، موقعیت های بیشتری نصیبش می شود.

امروز عصر اطلاع رسانی است و رابطه ای معنادار میان قدرت اطلاع رسانی سازمان ها و شرکت ها با جایگاه آنها در اقیانوس کسب و کار وجود دارد. درواقع امروز اگر جنگی میان شرکت ها و کسب و کارها باشد، در درجه اول جنگ ارتباطات است.

روابط عمومی یعنی ارتباطات..

■ وظایف روابط عمومی چیه؟

برای روابط عمومی وظایف زیادی می شود تعریف کرد. وقت آن است که دیدگاهمان نسبت به روابط عمومی را اندکی تغییر دهیم. چندان از آنها را با هم مرور کنیم:

■ روابط مطبوعاتی یا آژانس مطبوعاتی

یکی از وظایف اصلی روابط عمومی ارتباط مؤثر با رسانه هاست که متأسفانه در ایران کمتر به آن پرداخته می شود. در حالی که تأثیر زیادی در شناخت برند و نام سازمان یا شرکت دارد.

روابط عمومی می تواند اطلاعات جالبی را در رسانه های خبری ایجاد و قرار دهد تا توجه عموم را به یک فرد، محصولات یا خدمات جلب کند.

■ تبلیغ محصول

تبلیغ محصول تنها بر عهده بخش بازاریابی یا تبلیغات نیست. تبلیغ محصول برای اعلان عمومی جزئیات محصول است و می تواند مثبت یا منفی باشد و این یکی از وظایف روابط عمومی است.

■ اقدامات عمومی

در اقدامات عمومی، یک شرکت باید روابط جامعه محلی و ملی را ایجاد و نگهداری کند.

■ تأثیر گذاری (لابی کردن)

لابی کردن بر خلاف نام غلط اندازش (!) چیز بدی نیست. لابی یعنی تأثیر گذاری و استفاده از نفوذ و ایجاد شبکه سازی. روابط عمومی در ایجاد و نگهداری روابط همکاری با مقامات دولتی و قانونگذاران جهت توجیه کردن قوانین و مقررات نقش دارد.

■ ارتباط با سرمایه گذاران

یکی دیگر از وظایف روابط عمومی، حفظ ارتباط عالی با سهامداران، سرمایه گذاران و سایرین در جامعه مالی که پول خود را در کسب و کار شما سرمایه گذاری می کنند.

■ توسعه

بخش روابط عمومی باید ارتباطات خوبی با سازمان های مردم نهاد، خیرین، با اعضای سازمان های غیر انتفاعی داشته باشد تا پشتیبانی مالی و دواطلبانه ای به دست آورد. روابط عمومی برای تبلیغ محصول، افراد، موقعیت، ایده ها، فعالیت ها، سازمان و حتی ملیت ها استفاده می شود.



■ روابط عمومی آنلاین

وقتی روابط عمومی آنلاین باشد، خدمات به صورت شبانه روزی در اختیار مخاطب و مشتری قرار می‌گیرد. برای رسانه‌های اینترنتی اعتبار قائل می‌شود، خبردهی و خبریابی مبتنی بر فضای وب مرسوم می‌شود، اخبار روابط عمومی علاوه بر رسانه‌های مکتوب و رسانه‌های صوتی و تصویری، برای رسانه‌های آنلاین و اینترنتی نیز ارسال می‌شود.

■ روابط عمومی سایبر

روابط عمومی سایبر یعنی فرآیندی که در آن روابط عمومی به صورت کاملاً آنلاین درآمده. در این نوع روابط عمومی، ویژگی تعاملی و مشارکت پذیری بسیار برجسته و آشکار و بارز است. مخاطب یا مشتری در روابط عمومی سایبر در جایگاه اول اهمیت ایستاده است و به جای توده‌های انبوه به تک تک افراد توجه کامل می‌شود. هیچ نامه‌ای بدون پاسخ نمی‌ماند و هیچ انتقادی از نظرها پنهان نمی‌شود، کارکنان روابط عمومی سایبر نه فقط در ساعات اداری، بلکه در تمام مدت شبانه روز و در تمام ایام هفته (بدون تعطیلی) و در تمام زمان‌ها و مکان‌ها به انجام فعالیت می‌پردازند.

■ روابط عمومی اینترنتی

در روابط عمومی اینترنتی با مفهوم و چارچوب فوق، همه امور فوق العاده تخصصی و فنی است و استفاده حداکثری از تکنولوژی‌های نرم افزاری و اطلاعاتی صورت می‌گیرد. روابط عمومی اینترنتی خود به دنبال ابداع شیوه‌ها و متدهای جدید برای رشد سازمان و ارتقای جایگاه آن در جهان است.

■ روابط عمومی مجازی

ممکن است روابط عمومی یک شرکت یا کسب و کار اصلاً وجود خارجی نداشته باشد! در این نوع روابط عمومی فعالیت‌ها توسط بخش خصوصی یا اشخاص مستقل در خارج از سازمان انجام می‌شود.

■ روابط عمومی چطور به کسب و کار شما کمک می‌کند؟

افزایش آگاهی مخاطب، مشتری و به طور کلی مردم نسبت به برند و کسب کار شماست که شما را زنده نگه می‌دارد. روابط عمومی یکی از مقرون به صرفه‌ترین روش‌های افزایش این آگاهی برای کسب و کار و برند شماست.

■ آگاهی دادن به مخاطب بهتر از هر کسی

مخاطبان شما روزانه با صدها تبلیغ مستقیم و غیر مستقیم

آنلاین و آفلاین روبرو می‌شوند. خیلی از این تبلیغات جز عادات روزانه مخاطب شده، بنابراین ممکن است این مخاطب به بسیاری از آنها بی توجه شود و حالت انفعالی نشان دهد. اینجا نقش PR یا روابط عمومی پررنگ می‌شود. روابط عمومی نقش مهمی در آگاهی صحیح مخاطب از برند و جایگاه و رتبه و کیفیت شما ارائه می‌کند. یک مدیر روابط عمومی خوب بهتر از هر مدیر بازاریابی از کسب و کار شما و چگونگی شناساندن آن به مخاطب خبر دارد.

■ مقرون به صرفه و پرفایده

در بسیاری از موارد، به خصوص برای کسب‌وکارهای کوچک و متوسط، PR ارزان‌تر از خرید فضاهای تبلیغاتی خواهد بود و از طرفی بازگشت سرمایه بسیار بالاتری در چشم اندازهای بلند شما از آگاهی برندگان دارد. برخلاف دیگر تلاش‌های بازاریابی که تمرکز بر ترویج محصولات و خدمات یک کسب‌وکار دارد، روابط عمومی یا PR عمدتاً بر ارتباط آن کسب و کار با عموم مخاطبینش دارد. مثلاً تبلیغات بتری، آوردز یا تبلیغات شبکه‌های اجتماعی اغلب این ذهنیت را به مخاطب می‌دهند که «این شرکت داره خیلی تلاش میکنه تا محصولات یا خدماتش را به من بفروشه»، در حالی که اگر برند و یا حتی محصولات توسط یک شخص ثالث مثل رادیو، مجلات و روزنامه‌های عمومی و تخصصی تأیید شوند، اعتبار بیشتری برای آن برند خواهند داشت و تصویر مثبت‌تری از آن در اجتماع ایجاد خواهد کرد. وقتی مخاطب از طریق جریان اخبار یک روزنامه یا یک سایت خبری در مورد برند می‌شنود درک متفاوت‌تری از برند پیدا خواهد کرد.

■ خدمات و کسب رضایت مشتری

مشتری وقتی توسط روابط عمومی شرکت به پاسخ درخواست‌هایش می‌رسد، احساس رضایت عمیقی می‌کند. هرچه روابط عمومی در یک سازمان پررنگ‌تر باشد، رضایت از آن سازمان بیشتر است. این را تجربه و آمار ثابت کرده است.

■ روابط عمومی دیگه چه فرصت‌هایی میتونه برای کسب و کار داشته باشه؟

✱ اخبار اصلی مربوط به کسب‌وکار شما

✱ فعالیت‌های انسان‌دوستانه و در راستای مسئولیت‌های اجتماعی

✱ گرامیداشت مناسبت‌های ملی و بین‌المللی

منبع: bishtarazyek.com





در تاریخ ۲۴ آبان ماه و در روز کتاب و کتابخوانی و به منظور تکریم فرهنگ مطالعه به برگزیدگان مسابقه فصلنامه تابستان ۱۴۰۰ و نفرات پیشروی مطالعه کتاب در سال ۱۴۰۰، با حضور مدیر محترم اداری و منابع انسانی جناب آقای مهندس فیاض بخش و مدیر محترم تولید سرکار خانم دکتر رودباری و اعضای محترم شورای اسلامی کار هدایایی تقدیم شد.

اسامی برگزیدگان :

✓ آقای محمد مصدق از واحد فنی و مهندسی

✓ آقای مهدی جعفری از واحد تولید

✓ خانم افسانه یآوری از واحد آزمایشگاه

✓ آقای محمدصادق ابراهیمی از واحد فروش

✓ آقای رضا احمدنیا از واحد تولید

✓ آقای آرش قنبری از واحد اداری و منابع انسانی



در تاریخ ۳ آذرماه ۱۴۰۰ به مناسبت هفته بسیج، مسابقه قرآنی صوت و لحن در شرکت توفیق دارو برگزار شد که در بین شرکت کنندگان جناب آقای پیغامی از پرسنل محترم واحد برنامه ریزی تولید و انبارها نیز حضور داشتند.



مزالازین ۱۲۰۰ میلی گرم (یک بار در روز) برای درمان کولیت زخمی

■ تهیه کننده: فاطمه عباسی / رئیس بازاریابی

حاوی ۱۲۰۰ میلی گرم مزالازین است که در شبکه ای از ماتریکس های هیدروفیلیک (آب دوست) و لیپوفیلیک (چربی دوست) پراکنده شده است. این قرص با یک پوشش حفاظتی که در برابر اسید معده مقاوم است و در $\text{pH} \geq 7$ باز می شود پوشانده شده است. در تماس با محیط مایه روده ماتریکس هیدروفیلیک تشکیل یک ژل را می دهد که به تدریج حل می شود و فرم فعال دارو را در کولون آزاد می کند. ماتریکس لیپوفیلیک نیز موجب کاهش سرعت نفوذ مایعات و آزاد شدن فرم فعال دارو از قرص می شود. این دارو با دوز ۲۴۰۰ تا ۴۸۰۰ میلی گرم یک بار در روز تجویز می شود.



■ مزایا:

- خط اول درمان برای درمان کولیت زخمی
- مصرف یک بار در روز
- آزاد کردن ماده ی موثره ی دارویی در محل عمل (کولون)
- پوشش دادن مخاط کولون و مهار پاسخ های التهابی
- سهولت مصرف و افزایش پذیرش بیمار
- دارای تاییدیه سازمان غذا و داروی آمریکا (FDA)

کولیت زخمی یک بیماری التهابی در روده ی بزرگ (کولون) و رکتوم است. این بیماری درمان قطعی ندارد اما داروهای می توانند علائم آن را کنترل کنند. علائم کولیت زخمی عبارتند از اسهال، دل پیچه و شکم درد، دفع خون، کاهش وزن، خستگی، تب و در کودکان تاخیر در رشد. درمان کولیت زخمی شامل دارو و جراحی است. چند گروه دارویی در درمان این بیماری موثر هستند. یکی از این گروه های دارویی ۵-آمینو سالی سیلات ها هستند که خط اول درمان کولیت زخمی هستند. مزالازین در این گروه دارویی جای دارد و برای اطمینان از اینکه به محل عمل خود در کولون برسد، بایستی به صورت فرم های دارویی آهسته - رهش ساخته شود. مزالازین ساده و معمولی وقتی که به صورت خوراکی مصرف می شود در بخش های فوقانی دستگاه گوارش جذب شده و به کولون نمی رسد. فناوری Multi Matrix System (MMX) که در فرمولاسیون مزالازین ۱۲۰۰ میلی گرم بکار گرفته شده است، برای آزاد کردن مزالازین در سرتاسر کولون طراحی شده است. هسته ی قرص



شرکت داروسازی ایران هورمون
IRAN HORMONE PHARMACEUTICAL Co.



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

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



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

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

ساخت شرکت داروسازی ایران هورمون، تهران، تأسیس ۱۳۴۳

رابطه سیگار و بیماری‌ها

■ مقدمه

طبق تحقیقات سازمان جهانی بهداشت در هر ۸ ثانیه یک نفر در دنیا به علت استعمال دخانیات جان خود را از دست می‌دهد. نتایج تحقیقات حاکی از آن است چنانچه افراد در سنین نوجوانی شروع به کشیدن سیگار کنند (بیش از ۷۰ درصد موارد سیگاری شدن در این مرحله اتفاق می‌افتد) و مدت ۲۰ سال یا بیشتر به این عمل ادامه بدهند بین ۲۰ تا ۲۵ سال زودتر از افرادی که به هیچ‌وجه در زندگی سیگار نکشیده‌اند، خواهند مرد. تنها سرطان ریه یا بیماریهای قلبی پیامدهای استعمال دخانیات نیست بلکه مجموعه‌ای از «مسایل و مشکلات بهداشتی در ارتباط با مصرف مواد دخانی وجود دارد که می‌تواند به لحاظ شرایط جسمانی و مقاومت ایمنی

در افراد سیگاری بروز می‌کند، که برخی از آنها عبارتند از:

■ از دست دادن موها

با تضعیف سیستم ایمنی افراد سیگاری در اثر مصرف مواد دخانی، بدن این افراد مستعد ابتلا به انواع بیماریها از جمله «لوپوس اریتماتوز» می‌شود که این بیماری می‌تواند عامل از دست دادن موها، ایجاد زخم در دهان، جوشهای پوست روی صورت، سر و دستها شود.

■ آب مروارید (کاتاراکت)

افراد سیگاری ۴۰ درصد بیش از افراد دیگر در معرض ابتلا به آب مروارید، کدر شدن عدسی چشم و ممانعت از عبور نور و در نهایت نابینایی هستند.





■ چین و چروک

استعمال دخانیات باعث از بین بردن پروتئینهای انعطاف دهنده پوست می شود؛ همچنین باعث تحلیل بردن ویتامین A و محدود کردن جریان خون در عروق پوست می گردد. پوست افراد سیگاری خشک و دارای خطوط و چین خوردگیهای ریزی در اطراف لبها و چشمهاست.

■ ضایعات شنوایی

افراد سیگاری ۳ برابر بیش از افراد غیر سیگاری به عفونت گوش میانی دچار می شوند.

■ سرطان پوست

افراد سیگاری ۲ برابر بیشتر از افراد غیر سیگاری در معرض خطر ابتلا به نوعی سرطان پوست (پوسته پوسته شدن، برجستگی روی پوست) قرار دارند.

■ فساد دندانها

افراد سیگاری ۱/۵ مرتبه بیشتر از افراد غیر سیگاری در معرض خطر از دست دادن زودرس دندانها هستند.

■ پوکی استخوان

منواکسید کربن یکی از اصلی ترین گازهای سمی در خروجی اگزوز اتومبیل و دود سیگار است، میل ترکیبی این گاز با خون بسیار بالاتر از اکسیژن است.

این گاز باعث کاهش قدرت عمل اکسیژن در خون افراد سیگاری حرفه ای تا ۱۵ درصد می شود. استخوانهای افراد سیگاری تراکم خود را از دست داده و به راحتی شکسته می شود همینطور زمان التیام یافتن و جوش خوردن آنها پس از شکستگی تا ۸۰ درصد افزایش پیدا می کند.

■ بیماریهای قلبی

بیماریهای قلبی - عروقی ناشی از استعمال دخانیات بیش از ۶۰۰ هزار نفر را در سال در کشورهای توسعه یافته از بین می رود استعمال دخانیات باعث افزایش ضربان قلب، بالا رفتن فشار خون، افزایش خطر ابتلا به فشار خون بالا و گرفتگی عروق و نهایتا ایجاد حمله قلبی و سکته می شود.

■ زخم معده

استعمال دخانیات مقاومت معده را در برابر باکتریها پایین می آورد؛ همچنین باعث تضعیف معده در خنثی سازی اسید معده و مقاومت در برابر آن بعد از غذا خوردن و بر جای ماندن باقیمانده اسید در معده و در نتیجه تخریب دیواره آن می شود. زخم معده افراد سیگاری به سختی درمان می شود و احتمالی بهبودی آن تا زمانی که فرد سیگاری اکثرا اندک است.

■ تغییر رنگ انگشتان

قطران موجود در دود سیگار در اثر استعمال مستمر دخانیات روی انگشتان و ناخنها جمع شده و باعث تغییر رنگ آنها به قهوه ای مایل به زرد می شود.

■ سرطان رحم و سقط جنین

استعمال دخانیات در دوران بارداری می تواند باعث افزایش خطر زایمان نوزاد با وزن کم و بروز مسایل بهداشتی در آینده شود. سقط جنین در مادران سیگاری ۲ تا ۳ برابر بیشتر است. تغییر شکل دادن سلولهای جنسی در مردان استعمال دخانیات باعث کاهش تعداد اسپرم و کاهش جریان خون در آلت تناسلی مردان و ناتوانی جنسی در این افراد می شود. ناباروری جنسی در مردان سیگاری نیز متداول تر از افراد غیر سیگاری است.

■ سرطان

بیش از ۴۰ عنصر سرطانزا در دود سیگار وجود دارد احتمال سرطان ریه ۲۲ مرتبه بیشتر از افراد غیر سیگاری است. طبق تحقیقات بی شماری که انجام شده است در صورت ادامه استعمال دخانیات توسط افراد سیگاری، احتمال مبتلا شدن آنها به انواع سرطانهای دیگر از قبیل زبان، دهان، غدد، بزاق و حلق (۶ تا ۲۷ برابر)، سرطان بینی (۲ مرتبه بیشتر)، گلو (۱۲ مرتبه)، مری (۸ تا ۱۰ برابر)، حنجره (۱۰ تا ۱۸ برابر)، معده (۲ تا ۳ برابر)، کلیه (۵ برابر)، آلت تناسلی مرد (۲ تا ۳ برابر)، لوزالمعده (۲ تا ۵ برابر) مقعد (۵ تا ۶ مرتبه) وجود دارد.

منبع: شبکه ملی رشد



اصول مدیریت کسب و کار

■ تهیه کننده: رضا احمدنیا / کارمند تولید

■ تعهد شغلی چیست؟

بر اساس تحقیقات انجام شده، زمانی که کارکنان تعهد شغلی بالایی داشته باشند و در امور سازمانی که در آن مشغول به کار هستند مشارکت کنند، بهره‌وری و عملکرد آن‌ها به شکل قابل توجهی بالا می‌رود. افزایش روحیه و تعهد شغلی کارمندان و مشارکت دادن آن‌ها در تصمیمات مدیریتی نقش بسیار مهمی در توسعه و بهبود شرایط کسب و کار شما خواهد داشت. اصطلاح تعهد شغلی در واقع به سطح تعهد و ارتباط کارمند با یک سازمان گفته می‌شود. به طور کلی می‌توان گفت تعلق خاطر کارمندان به محل کار خود، عامل اصلی موفقیت در تجارت، در بازار رقابتی امروز است. بالا بودن مشارکت سازمانی باعث حفظ و مدیریت استعدادها، بالا بردن وفاداری مشتریان و بهبود عملکرد سازمان و ارزش آن می‌گردد. به طور کلی می‌توان گفت تعهد شغلی یکی از



ویژگی‌های رابطه بین یک سازمان و کارکنان آن است و کارمند متعهد به کسی گفته می‌شود که کاملاً مجذوب و علاقه‌مند به کار خود باشد و برای پیشبرد اهداف و استراتژی سازمان تلاش می‌کند. یک کارمند متعهد رویکردی مثبت به سازمان و ارزش‌های آن دارد. بنابراین انتظار می‌رود یک سازمان با تعهد شغلی بالا در رقابت با سازمانی با تعهد شغلی پایین، از عملکرد سازمانی بهتری برخوردار باشد.

■ عوامل موثر در ایجاد و تقویت تعهد کاری

عوامل بسیاری در ایجاد تعهد کاری وجود دارند که نسبت به جایگاه و منزلت فرد متغیر هستند. برخی از این عوامل نسبی عبارتند از:

۱) جایگاه فرد در سازمان

کارمندانی که می‌دانند نسبتشان با سازمان چیست؟ و چه جایگاهی در سازمان دارند؟ همیشه بهتر می‌توانند به تعهدات خود عمل کنند. برخی تعهدات کاری از جایگاه فرد نشأت می‌گیرند و وضوح این جایگاه به تقویت و تثبیت تعهدات شغلی کمک زیادی می‌کند.

۲) انگیزه کارکنان

کسی که انگیزه‌ای برای کار ندارد، تعهدی هم برای انجام وظایفش نخواهد داشت. هیچ انتظاری از فرد ناامید، خسته، بی‌انگیزه و بی‌انرژی در محیط کار خسته کننده، نباید داشته باشید. بنابراین اگر مسئولیت و مدیریت چند نفر را بر عهده دارید، سعی کنید انگیزه کارکنان را تقویت کنید تا در تقویت تعهدات کاری آنها نیز موفق عمل کنید. چراکه این دو عامل با یکدیگر رابطه مستقیم دارند.

۳) توانایی‌های فردی

وقتی وظایف و مسئولیت‌های کارکنان منطبق با توانایی‌ها و مهارت‌های فردی آنها باشد، خیلی راحت و با قدرت فعالیت‌ها و مسئولیت‌های خود را به سرانجام مطلوب می‌رسانند، اما وقتی توانایی انجام کاری وجود نداشته باشد یا اینکه خصوصیات شخصی فرد همخوانی با این وظایفش نداشته باشد، نباید انتظار نتیجه مطلوبی از وی داشته باشیم.

۴) شفافیت وظایف و وضوح تعهدات

هرکسی برای اینکه بداند دقیقاً چه تعهد و با تعهداتی دارد، باید بداند چه مسئولیتی بر دوش اوست. بنابراین وظایف باید واضح و روشن باشند.

۵) فرهنگ کاری حاکم در محیط کار

در محیط کاری که از استانداردهای بالایی برخوردار است و فرهنگ سازمانی اصولی و بالایی حاکم است، این فرهنگ سازمانی به طور ناخودآگاه برای افراد تعهد ایجاد می‌کند. کارمندان متعهد می‌شوند که به این فرهنگ احترام بگذارند و در این بستر، فعالیت‌هایشان را به بهترین نحو به انجام برسانند.

۶) اهمیت قائل شدن مدیران و افراد بالادستی

برای فرد

مدیر موفق مدیری است که به زیردستان خود و مجموعه تحت امرش اهمیت می‌دهد و ارتباط خوبی با آنها برقرار می‌کند، این مدیر تیم قوی و متعهدی نیز خواهد داشت. زیرا زمانی که کارمند حس کند، مدیری دلسوز و با درک دارد، خواه ناخواه نسبت به وظایف خود، متعهدتر شده و کارهایش را بهتر انجام می‌دهد.

۷) ارزش‌های اخلاقی

تطابق نداشتن وظایف با ارزش‌های فردی یکی از عوامل آسیب‌زننده به سازمان محسوب می‌شود و از آنجاکه در کشور ما افراد برای قرارگیری در جایگاه شغلی خود، در خانواده، مدارس و دانشگاه‌ها، آموزش‌های لازم را کسب نمی‌کنند، نمی‌توانند توازن بین وظایف و ارزش‌های اخلاقی خود برقرار کنند و در نتیجه نمی‌توانند تعهدی به وظایف محوله داشته باشند.





حضور شرکت داروسازی ایران هورمون در نمایشگاه
پیشگیری از سرطان در بهمن ماه سال ۱۳۹۱



حضور شرکت داروسازی ایران هورمون در نمایشگاه
ایران فارما در شهریور ماه سال ۱۳۹۵



حضور شرکت داروسازی ایران هورمون در نمایشگاه ایران فارما در شهریور ماه سال ۱۳۹۵



حضور شرکت داروسازی ایران هورمون در نمایشگاه
داروسازی در خرداد ماه سال ۱۳۹۶



حضور شرکت داروسازی ایران هورمون در نمایشگاه
تروما در مرداد ماه سال ۱۳۹۶

استراتژی مدیریت مالی شرکت‌ها باید چگونه باشد؟

■ تهیه کننده: علی تراکمی / کارشناس مالی

■ مفاهیم اولیه در مباحث مدیریت مالی شرکت‌ها

پیش از آنکه مبحث مدیریت مالی شرکت‌ها را مورد بررسی قرار دهیم باید به مفاهیم اولیه در علم اقتصاد بپردازیم و جایگاه دانش مالی را در علم اقتصاد شرح دهیم و تفاوت علم مالی و علم حسابداری را مشخص نماییم و یک مرزبندی مشخص از آنها بیان کنیم. پس از درک درست از مفاهیم و مبانی اولیه در مورد مدیریت مالی شرکت‌ها، در ادامه به مباحث تخصصی در مدیریت مالی شرکت‌ها خواهیم پرداخت.

■ جایگاه دانش مالی در علم اقتصاد کجاست؟

دانش مالی در چارچوب علم اقتصاد بررسی می‌شود. آن بخش مالی که جزو مالی یا مالیه عمومی نیست و به دولت مربوط نمی‌شود، و مباحث مربوط به بخش خصوصی و بنگاه غیر دولتی است، در حوزه «اقتصاد خرد» طبقه بندی می‌شود. اگر دقیق‌تر بخواهیم صحبت کنیم، مالی غیردولتی در چارچوب «نظریه بنگاه» می‌گنجد. بنابراین، جایگاه مالی در حوزه اقتصاد است؛ از اقتصاد صحبت می‌کنیم، و البته آن بخشی از اقتصاد که به آن اقتصاد مالی گویند.

■ تعریف اقتصاد مالی چیست؟

بحث اقتصاد مالی بخش بزرگی از «اقتصاد» را - و شاید هم ناعادلانه - پر کرده است. علت آن که پول بسیاری صرف تحقیقات در این رشته می‌شود؛ بعد از پزشکی، بیشترین حجم پژوهش‌ها به حوزه اقتصاد مالی تعلق دارد. نهادهای مالی جریان نقدی دارند و می‌توانند هزینه‌های پژوهشی این رشته را بپردازند.

گفتیم که «مالی» به مثابه رشته‌ای دانشی در حوزه اقتصاد خرد است و از آن دریچه به مباحث آن می‌پردازیم. اما همیشه وقتی از مفاهیم مالی در کشور ما صحبت می‌کنیم، بحث حسابداری هم پیش می‌آید و حتی بین این دو عنوان مغلطه پیش می‌آید. البته ۴۰ سال قبل که زمان آغاز کلاس‌های مالی در ایران بود، برای تفکیک این دو رشته مالی، ناچار بودیم بی‌پروا بگوییم که «مالی» و «حسابداری» ارتباطی با هم ندارند؛ ولی این دو حوزه علم از یکدیگر مستقل‌اند، و رابطه آنها مثل رابطه هر دو حوزه علم با یکدیگر است.

■ تعریف علم حسابداری چیست؟

در حوزه حسابداری اولاً در چارچوب علم دیگری هستیم که بهتر است آن را «علم اطلاعات» بخوانیم. حسابداری روی اطلاعات خاصی کار می‌کند که اطلاعات یا داده‌های مالی نام دارد. ویژگی داده‌های مالی آن است که با پول داخلی هر کشور تعریف می‌شود. بنابراین، در یک بنگاه اقتصادی، اطلاعات تعداد و مهارت کارگران، اطلاعات مهمی است، اما داده‌های مالی نیست. نقشه‌های یک شرکت مهندسی حاوی اطلاعات با اهمیتی است، اما اطلاعات مالی نیست.

ارزیابی کارایی نیروی کار توسط واحد پرسنلی که پر از عدد و رقم است، کار مهمی است، اما با اطلاعات مالی سروکار ندارد. داده

های مالی به آن داده‌هایی می‌گویند که بر اساس عدد و رقم ریالی در کشور بیان می‌شود. حسابداری سعی می‌کند این داده‌های خام مالی را بگیرد و به کیفیتی در آورد که به کار تصمیم‌گیری بخورد. حسابداری علم یا فنی است که داده‌های مالی را گردآوری و پردازش می‌کند، و به اطلاعات قابل استفاده مدیریت تبدیل می‌کند. وقتی ارقام خام حسابداری را در نظر می‌گیرید، و به هزینه‌هایی که تقبل می‌شود یا به درآمدهایی که کسب می‌شود، توجه می‌کنید، این ارقام خام به تنهایی برای تصمیم‌مدیر کافی نیست. اما وقتی این داده‌های خام در قالب‌هایی مشخص ریخته می‌شود، و طبقه‌بندی‌های مشخصی پیدا می‌کند، آن موقع با مطالعه صورتهای مالی، می‌توان نتایجی برای تصمیم‌گیری اخذ کرد. حسابداری فرآیندی است که طی آن داده‌های خام ریالی به اطلاعات مفید مایه‌گذار، مدیر، و دولت تبدیل می‌شود.

■ حسابداری مالی و حسابداری مدیریت چه تفاوت‌هایی دارند؟

حسابداری مالی با حسابداری مدیریت فرق دارد. این دو براساس هدف گزارشگری از هم جدا می‌شوند، در ادامه بیان تفاوت‌های موجود خواهیم پرداخت.

■ تعریف حسابداری مالی چیست؟

حسابداری مالی هر بنگاه در درجه اول به بیرون سازمان یعنی سهامداران، دولت و عامه مردم و از جمله کارگران و کارمندان خود گزارش می‌دهد؛ در بعضی کشورها کارکنان حق دریافت اطلاعات دارند. حسابداران برخی کشورهای دنیا طبق مقررات در مورد عملکرد بنگاه در زمینه محیط زیست هم گزارش می‌دهند که آیا شرکت به محیط زیست صدمه زده، و آن را آلوده کرده، مثلاً، گاز سمی وارد جو کرده یا فصولات به دریا ریخته است؟ گزارشگری ریسک بنگاه هم دارد به مسأله‌ای جدی تبدیل می‌شود و سازمان بورس در ایران اخیراً از حسابرسان خواسته که گزارش ریسک عملیات شرکت را بدهند. حسابداری مالی در درجه اول برای بیرون شرکت گزارش می‌دهد؛ این بدان معنی نیست که در داخل بنگاه مدیر از صورت‌های مالی استفاده نمی‌کند. تأکید می‌کنیم که در درجه اول هدف حسابداری مالی گزارشگری به بیرون سازمان است و از این رو، این شاخه از حسابداری را حسابداری بیرونی می‌خوانند.

■ تعریف حسابداری مدیریت چیست؟

حسابداری مدیریت برعکس در درجه اول به داخل سازمان و برای تصمیم‌گیری مدیران گزارشگری می‌کند. البته مأمور مالیات هم برای بررسی حساب‌ها می‌تواند گزارش‌های حسابداری مدیریت را طلب کند، یا مجمع سهامداران اگر اراده کند، به این گزارش‌ها دسترسی خواهد داشت؛ اما حسابداری مدیریت در درجه اول گزارشگری به داخل سازمان را هدف گرفته است. حسابداری هزینه که اسم قدیمی آن حسابداری صنعتی بوده، جایی بین این دو رشته قرار می‌گیرد و تا جایی که قیمت تمام‌شده را محاسبه می‌کند، جزو حسابداری





متعلق به کسانی است که عنوان حقوقی مالک یا صاحب سهم دارند و ۳۰ درصد از آن کسانی است که عنوان حقوقی طلبکار یا بستانکار دارند، مثلاً دارنده اوراق قرضه شرکت اند.

■ وظایف حسابدار کل در سازمان چیست؟

کار حسابدار کل (controller) با معاون مالی و مدیر مالی (chief financial officer) کلاً متفاوت است. پردازش داده های مالی اشتغال ذهنی اصلی حسابدار کل است، در حالی که متخصص مالی با استفاده از اطلاعات دستگاه حسابداری به دنبال پول ارزان برای شرکت می گردد، می خواهد مطمئن شود که منابع مالی به درستی در شرکت مورد استفاده قرار می گیرد. رسالت مالی استفاده کار آمد از وجوه در داخل شرکت است. اگر دست مایه مدیر تولید نیروی کار و مواد اولیه، دست مایه مدیر پرسنلی نیروی کار و روش های آموزشی در راستای ارتقای کیفیت کار، و دست مایه مدیر تولید هم مواد اولیه است؛ دست مایه مدیر مالی وجوه است که می خواهد در داخل بنگاه به شکل کار آمدی از آن استفاده شود. رسالت مدیر مالی آن است که ارزش شرکت را بالا ببرد. مدیر مالی مثل مدیران با وظایف دیگر در شرکت های سهامی، به دنبال بیشینه سازی ارزش سهام است.

منبع : <https://sharifstrategy.org>

financial-management-in-business

مالی است؛ آنجا که به بررسی عملکرد و برنامه ریزی آتی، هزینه های استاندارد و پیدا کردن مغایرت ها و بودجه می پردازد، ذیل حسابداری مدیریت طبقه بندی می شود.

برابری اصلی حسابداری چند جمله هم در مورد برابری اصلی حسابداری صحبت کنیم. این به مخاطبانی که آشنایی با مفاهیم حسابداری یا مالی نداشته اند، و یا در رشته های فنی و مهندسی فعالیت دارند، ممکن است کمک کند.

دارایی ها = بدهی ها + سرمایه

این معادله در حسابداری فقط مطرح است، و خواهیم دید در اقتصاد کاربرد زیادی ندارد.

■ تعریف بدهی یا سرمایه چیست؟

بدهی و سرمایه چیز جدایی از دارایی نیست. دارایی ها متعلق به کسانی است که عنوان آنها در شرکت مالک، صاحب سهم یا سهام دار است. و یا متعلق به کسانی است که عنوان آنها طلبکار است. ۷۰ واحد از دارایی ها مربوط به کسانی است که عنوان مالک یا صاحب سرمایه دارند و ۳۰ واحد مربوط به کسانی است که عنوان طلبکار یا بستانکار شرکت را یدک می کشند. بنابراین، بدهی چیزی جدای از دارایی ها نیست؛ سرمایه چیزی سوای از دارایی ها نیست، بلکه بدهی و سرمایه حقوق حاکم بر دارایی هاست. یعنی، از آن ۱۰۰ واحد دارایی، ۷۰ درصد



کاربرد و اهمیت ارزیابی عملکرد

ارتقای کارکنان ممتاز و متعهد

جابه‌جایی کارکنان برای ایجاد تناسبی بهتر بین افراد و وظایفشان تعدیل و اخراج (موقت یا دائمی) کارکنانی که عملکرد ضعیفی دارند

۴. مدیریت پاداش

برای افزایش انگیزه‌ی کارکنان باید پاداش‌هایی متناسب با ارزیابی عملکردشان به آنها تعلق گیرد. اگر کارکنان پاداش عملکرد بهترشان را دریافت نکنند، احساس نارضایتی در آنها به وجود می‌آید. از آن سو اگر افراد به‌خاطر عملکرد ضعیف خود باز هم پاداش دریافت کنند، دلیلی برای پیشرفت نخواهند داشت. در این صورت اهدای پاداش فقط بار مالی بی‌فایده‌ای را به مجموعه تحمیل می‌کند. ارزیابی عملکرد کمک می‌کند تا کارکنان متناسب با عملکردشان، پاداش دریافت کنند.

۵. تسهیل نظارت و بازرسی

یکی دیگر از خدمات ارزیابی عملکرد کمک به طبقه‌بندی کارکنان بر اساس عملکردشان است. به لطف ارزیابی عملکرد می‌توان کارکنان قوی، متوسط و ضعیف را از یکدیگر تشخیص داد. به این وسیله می‌توان مشخص کرد که هر یک از کارکنان به چه میزان نظارت و بازرسی نیاز دارند (به افراد ضعیف‌تر باید بیشتر نظارت کرد تا اشتباهی مرتکب نشوند و افرادی که کار خود را به خوبی انجام می‌دهند، به نظارت کمتری نیاز دارند).

۶. انگیزه

ارزیابی عملکرد خود به‌عنوان راهکاری برای افزایش انگیزه‌ی کارکنان است. کارکنانی که بهترین عملکرد را از خود نشان می‌دهند، به‌عنوان افراد باارزش و قابل اتکا شناسایی می‌شوند و متناسب با همین ویژگی‌ها با آنها برخورد می‌شود. این واکنش موجب تحریک کارکنان به عملکرد بهتر می‌شود. همچنین ارزیابی عملکرد به ما می‌گوید چه ابزار انگیزشی‌ای متناسب با عملکرد کارکنان است.

۷. کنترل مناسب

با ارزیابی عملکرد، کارکنان می‌توانند بازخورد عملکرد، تأثیرگذاری و بهره‌وری خود را ببینند. آنها متوجه می‌شوند در چه قسمت‌هایی تمرکز خود را افزایش دهند تا کارها به بهترین نحو پیش بروند. ارزیابی عملکرد فرصتی به وجود می‌آورد تا کارکنان از ایرادات خود درس بگیرند و این برای اتخاذ تدابیر اصلاحی به آنها کمک می‌کند.

۸. اعتبارسنجی آزمون گزینش

ارزیابی عملکرد می‌تواند به‌عنوان ابزاری برای سنجش موفقیت آزمون‌های گزینش استفاده شود. به کمک آن نتیجه‌ی آزمون گزینش و روندی که سازمان در این راه به کار می‌گیرد، مشخص می‌شود. بر این اساس می‌توان گام‌های مؤثرتری برای انتخاب کارکنان برداشت.

۹. برنامه‌ریزی شغلی

پیشرفت شغلی یکی از دغدغه‌های مهم کارکنان است. برای نشان دادن مسیر و اهداف شغلی به آنها، هر سازمانی نیاز به یک برنامه‌ریزی شغلی مناسب دارد. در این راه ارزیابی عملکرد، اطلاعاتی حیاتی در خصوص ظرفیت‌های بالقوه و بالفعل کارکنان فراهم می‌آورد.

۱۰. تدوین خط‌مشی

ارزیابی عملکرد اطلاعاتی را در مورد عملکرد کارکنان فراهم می‌کند. این اطلاعات (مانند برنامه‌ریزی شغلی و برنامه‌های انگیزشی) یک ورودی برای برنامه‌ریزی آموزشی و بهبود کارکنان است. در نتیجه می‌توان خط‌مشی سازمان را به گونه‌ای تدوین کرد که سازمان به بهترین نحو پیشرفت کند.

منبع: wisenepali

تهیه‌کننده: فرزانه یوسفی / کارشناس خدمات اداری

عملکرد به معنای تلاش کارکنان برای به انجام رساندن کارشان یا دستیابی به اهداف تعیین شده است. هر شغلی مسئولیت‌هایی را به همراه دارد که باید طبق استانداردهای تعریف‌شده انجام شوند. تعیین، سنجش و نمره‌دهی استانداردهای عملکرد را ارزیابی عملکرد می‌نامند. این کار کمک می‌کند تا صلاحیت، خصوصیات، کیفیت، مهارت، ظرفیت و پتانسیل بالقوه‌ی کارکنان برای آینده مشخص شود. بر اساس ارزیابی عملکرد، بهترین کارکنان پاداش می‌گیرند تا این انگیزه‌ی پیشرفت در سایرین نیز تقویت شود.

۱. مأموریت مدیریت منابع انسانی واقعا چیست؟

بنابراین ارزیابی عملکرد یک مسئولیت مدیریتی است که استانداردهای شغلی را مشخص و تعیین می‌کند که عملکرد کارکنان در حدود استانداردهای تعیین شده هست یا خیر. به وسیله‌ی ارزیابی عملکرد تنبیه یا تشویق کارکنان را می‌توان مدیریت کرد. ارزیابی عملکرد کمک می‌کند تا ویژگی‌های کارکنان را بسنجیم و حدود توانایی آنها را تخمین بزنیم. با ارزیابی عملکرد می‌توان در خصوص ارتقای شغلی کارکنان، نیاز به آموزش و بهبود توانایی‌شان تصمیم‌گیری کرد. ارزیابی عملکرد از فعالیت‌هایی است که به‌طور منظم در هر سازمانی باید انجام شود. روند ارزیابی عملکرد شامل مراحل زیر است:

– تعیین استانداردهایی برای عملکرد

– اعلام استانداردهای مربوطه

– سنجش عملکرد حقیقی کارکنان

– تجزیه و تحلیل انحرافات عملکرد نسبت به استانداردهای مشخص شده

– به بحث گذاشتن انحرافات

– تعیین راه‌هایی برای اقدامات اصلاحی

– ارزیابی عملکرد یکی از وظایف مهم مدیریت منابع انسانی است و در مواردی که در ادامه اشاره می‌کنیم، نقش ویژه‌ای دارد.

– کاربرد یا اهمیت ارزیابی عملکرد

۱. تعیین حقوق و مزایا

ارزیابی عملکرد می‌گوید که هر یک از کارکنان مسئولیت‌های کاری خود را با چه کیفیتی به انجام رسانده‌اند. به کمک آن می‌توان عملکرد کارکنان را ارزیابی کرد و متناسب با آن، حقوق و مزایایی در نظر گرفت. اگر فردی مسئولیت‌های خود را به خوبی انجام دهد ولی در قبال آن اقدامی برای بالا نگه داشتن انگیزه‌اش (انواع افزایش حقوق یا مزایا) صورت نگیرد، فرد به تدریج از شغل و مجموعه‌اش ناراضی می‌شود.

۲. برنامه‌هایی برای آموزش منابع انسانی و بهبود توانایی‌ها

ارزیابی عملکرد، سطح عملکرد کارکنان را نشان می‌دهد. به وسیله‌ی آن می‌توان ظرفیت، مهارت و تخصص عملی کارکنان را مشخص کرد. به کمک ارزیابی عملکرد می‌توان به نقاط ضعف کارکنان پی برد و متناسب با آن برنامه‌هایی برای آموزش و بهبود توانایی‌هایشان در نظر گرفت. در نتیجه کارکنان به طور بهینه‌ای به کار گرفته می‌شوند و در نهایت بهره‌وری و سوددهی مجموعه نیز افزایش می‌یابد.

۳. برنامه‌ریزی برای جابه‌جایی‌ها

ظرفیت، مهارت، تجربه و وضعیت کاری افراد به لطف ارزیابی عملکرد مشخص می‌شود. بر اساس اطلاعاتی که از این راه به دست می‌آید، می‌توان تصمیماتی برای جابه‌جایی یا ارتقای کارکنان اتخاذ نمود تا به طور مؤثرتری نقش خود را در مجموعه ایفا کنند. این تصمیمات می‌توانند از راه‌های زیر گرفته شوند:

برای نگهداری بهینه از ترازوی آزمایشگاهی به چه نکاتی باید توجه کرد؟

■ تهیه کننده: مهدی فرجی / سرپرست کالبراسیون

استفاده بهینه از ترازوی آزمایشگاهی و طولانی تر کردن عمر این ابزار کاربردی، یکی از مهم ترین چالش هایی است که همواره در رابطه با این ترازوها مطرح است. در این مطلب سعی داریم مهم ترین نکاتی را که در نگهداری از ترازوهای آزمایشگاهی باید مورد توجه قرار گیرند، بیان کرده و شما را با بهترین روش های نگهداری از انواع ترازوهای حساس آزمایشگاهی آشنا کنیم.

■ اهمیت نگهداری اصولی از ترازوی آزمایشگاهی

توزین مواد شیمیایی، یکی از حساس ترین کارهای آزمایشگاهی است و با استفاده از انواع ترازوی آزمایشگاهی انجام می شود. این ترازوها در آزمایشگاه های داروسازی یا ساخت مواد شیمیایی مختلف مورد استفاده قرار می گیرند و به دلیل ارتباط مستقیمی که با سلامت انسان ها و محیط زیست دارند، جزو مهم ترین تجهیزات آزمایشگاهی موجود به شمار می روند. ترازو آزمایشگاهی یکی از انواع ترازوهای گرمی است که در انواع و ظرفیت های مختلف به بازار عرضه می شود.

ترازوهای آزمایشگاهی انواع مختلفی دارند و برای کاربردهای مختلفی نیز طراحی شده اند. برخی از ترازوها که با نام ترازوی رطوبت سنج از آن ها یاد می شود، قادرند رطوبت موجود در مواد مختلف را با دقت بسیار بالایی اندازه گیری کنند. هرچند که مهم ترین کاربرد ترازوی آزمایشگاهی، استفاده در آزمایشگاه های شیمی و داروسازی است؛ اما برخی از انواع این دستگاه، به دلیل دقت بسیار بالایی که دارند، در مشاغل چون داروسازی، طلاسازی یا فروش مواد غذایی گران قیمت مانند زعفران نیز مورد استفاده قرار می گیرند.

کاربرد بودن ترازو آزمایشگاهی و رایج بودن استفاده از این وسیله حساس در حوزه های مختلف، به دلیل دقت بسیار بالای این محصول است که این دقت، در نتیجه نگهداری و استفاده درست از ترازو حاصل می شود. بی توجهی به اصول نگهداری از ترازوی آزمایشگاهی، سبب آسیب به این دستگاه شده و دقت توزین ترازو را با افت بسیار شدیدی مواجه می سازد. برای جلوگیری از بروز این مشکل و حفظ کارایی ترازوهای آزمایشگاهی، اصول و فاکتورهای مهمی وجود دارند که در صورت توجه به آن ها می توان عمر ترازو آزمایشگاهی را طولانی تر کرده و استفاده ی مورد نظر را از آن به عمل آورد.

■ مهم ترین نکات نگهداری از انواع ترازوی آزمایشگاهی

همان طور که گفتیم، نگهداری درست از ترازو آزمایشگاهی تاثیر مستقیمی در دقت نتیجه توزین دارد و علاوه بر این، عمر این دستگاه را نیز طولانی تر خواهد کرد. مهم ترین پارامترهایی که در نگهداری و استفاده از انواع ترازوهای آزمایشگاهی باید مورد توجه قرار گیرند، به شرح زیر هستند:

■ سطح قرارگیری ترازوی آزمایشگاهی

اولین نکته ای که در زمینه نگهداری اصولی از ترازوی آزمایشگاهی باید در نظر داشته باشید، قرار دادن این ابزار روی سطح مناسب است. سطحی که ترازو روی آن قرار می گیرد باید کاملاً صاف و محکم باشد تا دستگاه دچار لرزش نشود. توجه داشته باشد که لرزش و تکان های مداوم ترازو آزمایشگاهی، تاثیر مستقیمی در کاهش دقت این وسیله خواهد داشت.

■ دور بودن ترازو از میدان های الکتریکی

نکته ی بسیار مهم دیگری که در رابطه با نگهداری درست از ترازوهای آزمایشگاهی مطرح است، قرار دادن این تجهیزات در مکان هایی است که از میدان های الکتریکی به دور باشند. میدان های الکتریکی، تاثیر منفی بسیار زیادی روی ترازوهای دیجیتالی گذاشته و دقت آن ها را شدت کاهش می دهند.

■ پرهیز از توزین، بلافاصله بعد از روشن کردن ترازو

بسیاری از کاربران ترازوهای آزمایشگاهی، بلافاصله بعد از روشن کردن دستگاه، شروع به کار با آن کرده و توزیع مواد مختلف را انجام می دهند. این کار باعث بروز اختلال در کار ترازو می شود و یکی از مهم ترین عوامل کاهش دقت و طول عمر آن به شمار می رود؛ بنابراین بعد از روشن کردن ترازوی آزمایشگاهی، مدتی به دستگاه زمان دهید تا آماده به کار شود، سپس شروع به استفاده از آن کنید.

■ تمیز کردن منظم صفحه توزین

صفحه توزین ترازو آزمایشگاهی، یکی از حساس ترین اجزاء این وسیله به شمار می رود و همواره نیازمند توجه و رسیدگی است. برای حفظ دقت و کارایی ترازو، صفحه توزین آن را هر بار، قبل و بعد از استفاده از دستگاه، تمیز کنید.

■ دقت در هنگام توزین اسیدها و مواد آسیب زا

مواد خورنده و آسیب زا مانند اسیدها، یکی از رایج ترین مواد شیمیایی مورد استفاده در آزمایشگاه ها هستند که برای توزین آن ها از ترازوهای آزمایشگاهی استفاده می شود. برای جلوگیری از آسیب به ترازو و همچنین، حفظ سلامت خود، هنگام توزین این مواد باید دقت فراوانی به خرج دهید.

■ استفاده از ظرف مناسب برای توزین

به کاربردن ظروف مناسب برای توزین، از جمله نکاتی است که در هنگام کار با ترازوی آزمایشگاهی باید مورد توجه قرار دهید. به خاطر داشته باشید که برای بالا بردن دقت و طول عمر ترازو، باید از ظرف های کوچک و غیر پلاستیکی استفاده کنید.

■ توجه به دمای ظرف و ماده ای که قرار است توزین شود

از دیگر نکاتی که در زمینه نگهداری و استفاده مناسب از ترازوی آزمایشگاهی باید مورد توجه قرار گیرد، می توان به دمای ظرف و ماده ی مورد نظر اشاره کرد. ظرف توزین و ماده ای که قرار است وزن آن اندازه گیری شود، قبل از قرار داده شدن روی ترازو، حتماً باید به دمای اتاق رسانده شده باشند.

■ استفاده از پنس به جای دست

نکته ی ساده اما بسیار مهم دیگری که در هنگام کار با ترازو آزمایشگاهی محفظه دار باید به آن توجه شود، استفاده نکردن از دست، برای قرار دادن ظرف توزین در داخل محفظه است؛ بهترین کار برای قرار دادن مواد و ظروف مورد نظر روی صفحه توزین، استفاده از پنس است.

نکات و موضوعاتی که در این مقاله به آن ها پرداخته شد، راهنمای جامعی از نحوه ی استفاده ی صحیح از ترازوی آزمایشگاهی را در اختیار شما قرار داده و زمینه را برای افزایش عمر مفید ترازوهای آزمایشگاهی، فراهم می آورند.





۸ کاری که افراد موفق برای مفید و موثر بودن، انجام نمی‌دهند

مردم، بسیاری از اوقات تحت فشار هستند، احساس می‌کنند گیر افتادند، به اهداف خود نرسیده‌اند و انگار همه کارها متوقف شده است، یکی از اولین کارهایی که باید در ابتدا انجام شود این است که افراد

هدر دهنده زمان خود را شناسایی کنند و بفهمند چه چیزهایی مانع موفقیت آنها می‌شود و با تجزیه و تحلیل نحوه سپری کردن زمان، دنبال راه‌هایی برای از بین بردن اتلاف کنندگان زمان باشند. بنابر این، برای شروع، هشت مورد وجود دارد که افراد سازنده و موفق هرگز وقت خود را برای انجام آنها تلف نمی‌کنند (و شما نیز نباید این کار را انجام دهید):

■ خود را در شبکه‌های اجتماعی گیر نمی‌اندازند:

حضور در شبکه‌های اجتماعی بخشی از زندگی همه ماست اما اگر نتوانید زمان حضور خود در آنها را کنترل کنید، تبدیل به ابزاری می‌شود که دائم در راه رسیدن به اهداف تان مانع تراشی میکند.

■ روز خود را بدون یک برنامه مشخص شروع نمی‌کنند:

باید بدانید روز خود را برای چه هدفی شروع میکنید و قرار است روی چه مواردی متمرکز باشید، نوشتن و اولویت بندی اهداف هم می‌تواند موثر باشد.

■ فعالیت‌های احساسی که باعث تحلیل رفتن می‌شود را انجام نمی‌دهند:

فارغ از این که روز خود را با اهداف مشخص شروع می‌کنید و آماده‌اید که بر روی آنها متمرکز باشید باید جلوی فعالیتها و اتفاقاتی که

■ در مورد چیزهایی که کنترلی در موردش ندارند، نگران نیستند:

نگران بودن به جز بر هم زدن تمرکز و تحلیل بردن انرژی هیچ سودی ندارد، توان خود را بر روی فعالیت‌های موثر و حقیقی بگذارید.

■ با افراد منفی معاشرت نمی‌کنند:

افراد منفی با انرژی بد یا افکار سمی و آزار دهنده صرفاً روز و ذهن شما را هدر می‌دهند، افرادی که در طول روز میبینید را از گروه‌های دیگری انتخاب کنید.

■ در اشتباهات گذشته خود باقی نمی‌مانند:

همه افراد و حتی افراد موفق هم اشتباه می‌کنند، اما در مسیر موفقیت ادامه می‌دهند، اشتباه کردن و یاد گرفتن بخشی از مسیر موفقیت است.

■ بر روی کارهای سایر افراد متمرکز نمی‌شوند:

خیلی خوب است که از دیگران الهام بگیرید ولی خیلی بد است که دائم خود را در معرض مقایسه با سایرین قرار دهید.

خود را در اولین اولویت قرار می‌دهند:

خوب خوابیدن، ورزش کردن و یا هر کاری که باعث شادی بیشتر می‌شود باید همواره در اولویت شما باشد.

■ منبع: وب‌سایت ساکسس مگزین

ترجمه، تلخیص و ویراستاری: دکتر رضا کرد



در تاریخ ۲۷ آبان ماه ۱۴۰۰، آخرین روز کاری سرکار خانم شاطری، متصدی محترم اطلاعات در شرکت ایران هورمون بود و پس از ۲۱ سال خدمت و فعالیت به رتبه بازنشستگی نائل شدند. شورای اسلامی کار نیز از تلاش‌های ایشان تقدیر به عمل آوردند.



در تاریخ ۳ آذرماه ۱۴۰۰ و در آستانه بازنشستگی جناب آقای مؤمن زاده یکی از پرسنل محترم بخش انتظامات و با حضور اعضای شورای اسلامی کار از تلاش‌های صادقانه ایشان در مدت زمان حضور در شرکت ایران هورمون تقدیر به عمل آمد. برای ایشان سلامتی و عزت آرزو نمودیم.



بهترین ورزش برای درمان کبد چرب کدام است؟

اما چندین عامل بین افرادی که به این بیماری مبتلا هستند، مشترک است. افرادی که چنین علائمی را دارند بهتر است، بررسی های لازم را انجام دهند. در این قسمت به توضیح چند علت اصلی می پردازیم:

عدم فعالیت: نداشتن فعالیت کافی در ابتلا به این بیماری بسیار تاثیر گذار است. فعالیت بدنی و ورزش با تحریک سیستم انرژی و غدد هورمونی و ... باعث فعال شدن ارگان های داخلی بدن می شود. با بیشتر شدن انرژی دریافتی (غذای مصرفی) نسبت به انرژی مصرفی، چربی بیشتری ذخیره می شود. پس عدم فعالیت می تواند موجب تشدید این بیماری شود. در نتیجه ورزش برای درمان کبد چرب بسیار مفید است.

اضافه وزن و چاقی: چاقی باعث ایجاد درصد کمی التهاب در بدن می شود. این التهاب باعث ذخیره بیشتر چربی در کبد می شود. بین ۳۰-۹۰ درصد بزرگسالانی که اضافه وزن دارند، به بیماری کبد چرب غیر الکلی (NAFLD) مبتلا هستند. با توجه به اینکه چاقی در بین کودکان در حال افزایش است، این بیماری در سنین کودکی نیز دیده می شود. باز هم می توان نتیجه گرفت که ورزش برای درمان کبد چرب با کاهش اضافه وزن بسیار مفید است.

چربی اضافه شکم: این عامل حتی ممکن است که در افرادی که خیلی اضافه وزن ندارند هم دیده شود. صرفاً وزن مهم نیست. مهم میزان چربی احشایی و دور کمر است که بر روی کبد تاثیر بیشتری می گذارد.

دیابت و دیابت نوع دو: بیماری کبد چرب می تواند در اثر بیماری دیابت و مقاومت بالا به انسولین ایجاد می شود. این مقاومت به انسولین باعث ذخیره بیشتر چربی می شود.

داشتن تغذیه نامناسب: داشتن یک برنامه غذایی نادرست اثر به سزایی بر میزان ابتلا به بیماری کبد چرب دارد. برای مثال: مصرف کربوهیدرات های فراوری شده، می توان شکر را نمونه ای از این دسته دانست. مصرف مکرر این دسته از مواد باعث ذخیره چربی بیشتر در کبد می شود. این مسئله به خصوص در افرادی که اضافه وزن و یا دیابت دارند، اثر مضاعفی دارد.

نوشیدنی های شیرین: مصرف نوشیدنی هایی که با افزودنی های قندی شیرین شده اند، می تواند انرژی دریافتی روزانه را به شدت افزایش دهند. نوشابه و با نوشیدنی های انرژی زا از این دسته از نوشیدنی ها هستند که حاوی فروکتوز اند. در نتیجه مصرف این نوشیدنی ها باعث بیشتر شدن ذخیره چربی در کبد می شود.

عوامل دیگری هم در ابتلا به این بیماری دخیل هستند، از جمله:

سن: در افراد مسن بیشتر دیده می شود.

کم کاری تیروئید

سندروم متابولیک

کاهش سریع وزن

فشار خون بالا

قرار گرفتن در معرض سموم و هوای آلوده

عفونت های خاص مانند هپاتیت C

کلسترول خون بالا

سندروم تخمدان پلی کیستیک

غده هیپوفیز کم کار

بیماری کبد چرب به طور قابل توجهی در همه جای جهان رو به گسترش است. علت اصلی بیماری کبد چرب را باید در سبک زندگی مردم جستجو کرد. تغذیه نامناسب ناشی از مصرف غذاهای آماده و چرب و فقر حرکتی ناشی از پیشرفت تکنولوژی، دو عامل بسیار مهم در ابتلا به کبد چرب هستند. قطعاً ورزش کردن یک راه ایده آل برای مبارزه با بیماری ها است، که ما در بخش ورزش و بیماری ها به آن می پردازیم. این مقاله فیت لیدی، درباره ورزش و بیماری کبد چرب است.

■ بیماری کبد چرب چیست؟

بیماری کبد چرب (Fatty Liver Disease) به معنی این است که میزان چربی ذخیره شده در کبد شما بیشتر از حد معمول است. به همین راحتی می توان یک تعریف کلی از بیماری کبد چرب ارائه داد. اما بهتر است کمی تخصصی تر این بیماری را بررسی کنیم.

کبد بزرگترین ارگان در داخل بدن ماست. این ارگان بزرگ وظیفه تجزیه مواد غذایی، منبع انرژی و دفع سموم را دارد. طبیعی است که کبد، مقداری چربی به عنوان ذخیره داشته باشد. اما اگر چربی ذخیره شده در کبد شما بیشتر از ۵% درصد باشد، این مقدار غیرطبیعی خواهد بود.

بیماری کبد چرب به دو دسته کلی دسته بندی می شود:

کبد چرب الکلی (ALD)

کبد چرب غیر الکلی (NAFLD)

■ کبد چرب الکلی (Alcoholic fatty liver disease):

کبد شما مسئول تجزیه موادی است که از طریق روده جذب می شود. زمانی که فرد در مصرف الکل زیاده روی می کند به سلول های کبد در طولانی مدت آسیب وارد می کند. این آسیب باعث التهاب سلول های کبد و ضعف سیستم ایمنی می شود. اگر میزان الکل مصرفی شما بالاست، بهتر است به پزشک مراجعه کنید. مطرح کردن این موضوع با پزشک می تواند در پیشگیری از این بیماری به شما کمک کند. بیماری کبد چرب الکلی قابل پیشگیری است. در صورتی که بیمار مبتلا به بیماری کبد چرب الکلی باشد، میزان مصرف الکل باید کاهش یابد. در صورت عدم رعایت، مصرف زیاد الکل می تواند منجر به بیماری های دیگری نیز شود. بیماری هپاتیت الکلی و سیروز الکلی مراحل بعدی بیماری کبد چرب الکلی است.

■ کبد چرب غیر الکلی (Non-Alcoholic Fatty Liver Disease):

بیماری کبد چرب غیر الکلی خود به دو دسته تقسیم می شود:

بیماری کبد چرب ساده: در این بیماری، میزان التهاب و آسیب به سلول های کبد کمتر است. بیشتر افرادی که بیماری کبد چرب غیر الکلی دارند به این نوع از بیماری مبتلا هستند. در این حالت آسیب چندانی به سلول های کبدی وارد نمی شود. اما باید برای پیشگیری از مراحل بعدی بیماری اقداماتی را انجام داد. بیماری کبد چرب سیروزی (NASH): نام دیگر آن، هپاتیت کبد چرب غیر الکلی است. این بیماری بسیار جدی تر از بیماری کبد چرب ساده است. در این نوع، التهاب و آسیب به سلول های کبدی وارد می شود. در حالت های پیشرفته این بیماری ممکن است باعث فیروز و سیروز و در نهایت به سرطان کبد منجر شود.

۲۰ عاملی که ریسک بیماری کبد چرب را بیشتر می کنند:

علت اصلی بیماری کبد چرب غیر الکلی هنوز به طور کامل مشخص نشده است.



شدن فعالیت بدنی تاثیر چشم گیری داشته است. همین موضوع باعث اپیدمی شدن چاقی شده است. چاقی و اضافه وزن نیز یکی از عوامل بسیار تاثیر گذار و حتمی بیماری کبد چرب است. تاثیر فعالیت بدنی بر بیماری کبد چرب (هر دو نوع) کاملا واضح است. به طوری که در شرایط ابتدایی بیماری می توان آن را به عنوان درمان تلقی نمود. بهبود مقاومت به انسولین از جمله مکانیزم هایی که توسط فعالیت بدنی در بیماری NASH ایجاد می شود. همچنین ورزش با تاثیر بر اسید های چرب آزاد (FFA) می تواند بر میزان چربی ذخیره شده در کبد اثر داشته باشد. نکته ای که در اثر ورزش برای درمان کبد چرب وجود دارد، منظم بودن آن است. نظم داشتن در برنامه تمرینی بسیار مهم تر از شدت تمرین برای بیماران مبتلا به کبد چرب است. درباره شدت انجام فعالیت بدنی محدودیتی برای بیماران NAFLD گزارش نشده است. اما باید توجه داشت که بیشتر بیماران مبتلا به کبد چرب غیرالکلی دارای اضافه وزن و چاقی هستند. با توجه به این موضوع و تاثیر سایر بیماری ها مانند فشار خون و یا دیابت، این بیماران باید شدت مناسب را با مشورت مربی انتخاب کنند. اگر بیماری در سطح پیشرفته باشد و فرد تجربه فعالیت بدنی نداشته باشد، بهتر است در ابتدا با پزشک مشورت شود. بیماری کبد چرب ساده با یک برنامه منظم ورزشی و غذایی قابل کنترل و جلوگیری است. اما اگر از این مرحله عبور کند، شدت مراقبت ها و نوع فعالیت بدنی نیز باید تغییر پیدا کند. با توجه به اینکه این بیماری در ابتدا نشانه های خاصی ندارد، پس داشتن یک فعالیت بدنی منظم به هر فرد که بیماری های دیگری مانند چاقی، دیابت نوع دو، فشار خون و ... دارد به شدت توصیه می شود.

بهترین ورزش برای درمان کبد چرب چیست؟
بهترین ورزش هایی که می توان برای درمان به بیماران مبتلا به کبد چرب غیر الکلی توصیه کرد، شامل موارد زیر است:
تمرینات استقامتی: تمرینات هوازی مانند دوچرخه سواری، پیاده روی، دویدن...
تمرینات مقاومتی: بدنسازی
تمرینات جدید HIIT: تمرینات با شدت بالا

منبع: <https://fitlady.ir>

ژنتیک

افرادی که دخانیا و الکل مصرف می کنند.
نژاد: در سفیدپوستان بیشتر مشاهده می شود
اختلال در سلامت روده

علائم بیماری کبد چرب را بشناسیم

این بیماری را جز بیماری های خاموش می دانند. چرا که تا زمان تشدید بیماری علائم بارزی وجود ندارد. اما در اینجا به چند علائم مشترک بین بیمارانی که بیماری کبد چرب دارند اشاره می کنیم. باید اشاره کرد که در بیشتر مواقع علائم بین بیماری کبد چرب الکلی (ALD) و کبد چرب غیرالکلی (NAFLD) یکسان است.

خستگی و ضعف

درد در ناحیه بالا و سمت راست شکم

افزایش انسولین

افزایش تری گلیسیرید

در بیشتر مواقع در مرحله (NAFLD) نشانه ای وجود ندارد. اما اگر بیماری پیشرفت کند و به مرحله سیروز کبدی برسد (NASH) علائم زیر باید مورد توجه باشد:

تورم شکم

بزرگ تر شدن رگ ها در زیر پوست

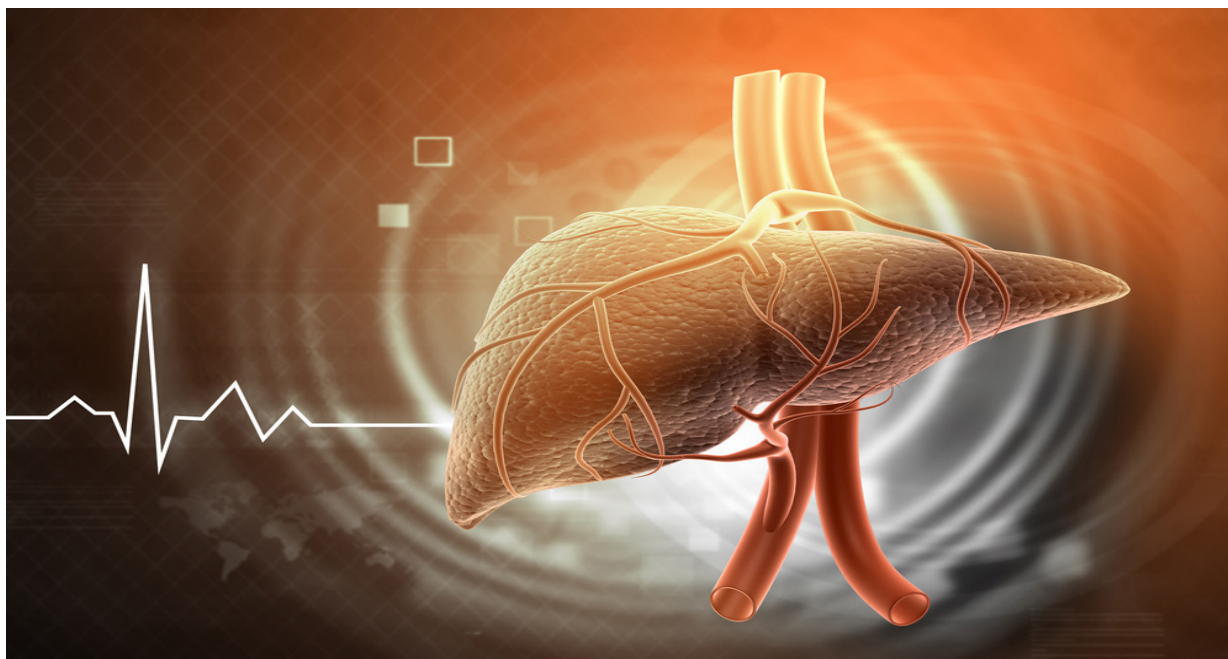
کف دست قرمز رنگ

زرد شدن رنگ پوست

زرد شدن سفیدی چشم

حالت تهوع و استفراغ

آیا فعالیت بدنی و ورزش برای درمان بیماری کبد چرب مفید است؟
همانطور که اشاره کردیم، با پیشرفت تکنولوژی میزان فعالیت مردم به صورت چشمگیری کاهش داشته است، در گذشته افراد برای تامین نیازهای خود به تلاش فیزیکی بیشتری نیاز داشتند. همین موضوع باعث بیشتر شدن میزان فعالیت آن ها بوده است. اما امروزه چه در کشورهای توسعه یافته و یا در حال توسعه، کم



انگیزش کارکنان



اش را بخوبی و با دقت و علاقه انجام دهد. انگیزش در حقیقت نیروئی است که به کار کارکنان می آید تا آنها قادر باشند وظایف شان را به نحوه بهتری انجام دهند.

■ نیازهای کارکنان :

در تحقیقی که توسط مام فورد (Munford 1976) اجرا شده است به این نتیجه کلی رسیده است که کارکنان غالباً با توجه به ماهیت کارشان نوع نیازشان را تعریف می کنند غالباً براساس این تحقیق نیازهای کارکنان شامل چهار نوع نیاز زیر است :

۱- نیازهای دانشی (Knowledge needs)

این نیازها موجب مطلوبیت خواسته های مهارتی و دانشی کارکنان می گردد .

۲- نیازهای روحی و روانی (Psychological Needs)

این نیازها شامل شناخت ، مسئولیت ، مقام و جایگاه و پیشرفت می گردد .

۳- نیازهای وظیفه (Task Needs)

این نیازها شامل نیازهای کار منفی دار و درجه استقلال کاری است .

۴- نیازهای اخلاقی

این نیازها شامل نیازهایی هستند که کارکنان توقع دارند با آنان آن گونه رفتار شود .

انگیزش کارکنان یکی از مهم ترین و اساسی ترین ویژگی های کیفی کارکنان است که می تواند موجب افزایش عملکرد آنان در انجام وظایف شان گردد ضمن آنکه خود در افزایش بهره وری سازمان نقش اساسی دارد . وجود انگیزه کاری خود می تواند عاملی جهت افزایش رضایتمندی شغلی کارکنان نیز باشد . اما نکته اساسی در بحث انگیزه کاری مقوله ای موسوم به انگیزش است که فصل وسیع و گسترده ای را در بحث رفتار سازمانی و مدیریت منابع انسانی به خود اختصاص داده است .

انگیزش کارکنان با مقوله ها و مفاهیم دیگری چون احساسات ، اعتقادات ، باورها و نیازهای کارکنان در ارتباط می باشد . اما آنچه که در تمام نظریات و تئوری های انگیزش مورد اتفاق نظر همگان است همانا نقش مدیر راهبر در ارتقاء انگیزه کاری کارکنان است و در این باب مفاهیمی چون باور مدیر ، پیش فرض های مدیر ، نگرش مدیریت ، شیوه مدیریت مدیر و نوع نگاه مدیریت به انسان و جایگاه وی در درون سازمان می تواند در ارتقاء سطح انگیزه های کاری کارکنان نقش اساسی داشته باشد .

■ تعریف انگیزش :

اگر انگیزش را بخواهیم به صورت تئوریک و علمی تعریف نماییم انگیزش یعنی نیروئی که به فرد این فشار را وارد می آورد که وظیفه



کارکنان خودشان ترجیح می دهند تا تحت مدیریت و نظارت قرار گیرند .

پیش فرض های تئوری ۷ :

کارکنان کار را دوست دارند و به کار مانند امری طبیعی چون بازی و تفریح و استراحت می نگرند .
کارکنان خودشان خود هدایت و خود کنترل اند و نسبت به کارشان تعهد دارند .

کارکنان خودشان مسئولیت پذیر و جویا مسئولیت هستند .

■ **تئوری نیازهای پنج گانه گلاسِر (Glaser's Five needs) در انگیزش کارکنان :**

ویلیام گلاسِر در "تئوری کنترل" که بعداً به عنوان < تئوری انتخاب > مشهور گردید باتوجه به اندیشه های ابراهام مزلو به پنج دسته نیاز بشرح زیر اشاره نموده است :

نیاز به نجات و رستگاری (Survival)

این نیاز مشابه نیازهای فیزیولوژیکی و امنیت مزلو است . نیازهای پایه ای که علاقمندی ایجاد می کند مگر اینکه ایجاد خطر کند .

نیاز به عشق و تعلق (Love and Belonging)

این مثابه همان نیاز به شناخت و تعلق مزلو است .

نیاز به شناخت (Power or Recognition)

این نیاز به مثابه به احترام مزلو است ، اگر چه عامل قدرت تأکید بر توانمندی نیل به موفقیت مان است . (که شاید همان عامل نیاز به کنترل سطوح پائینی باشد)

نیاز به آزادی (Freedom)

این نیاز میزان توانمندی به دست یابی به آنچه که می خواهیم می باشد .

نیاز به تفریح و استراحت (Fun)

این نیاز یک هدف جالب است . موقعیکه همه مان راضی هستیم زمانیکه در حال تفریح و استراحت هستیم .

■ **تئوری نیازهای ابراهام مزلو در انگیزش کارکنان :**

تئوری نیازهای ابراهام مزلو در زمره مشهورترین تئوری های مدیریتی است که بیشتر دارای نگرش منابع انسانی است .

براساس این تئوری انسانها غالباً از طریق نیازهای درونی شان قابل انگیزش هستند مگر این که موانعی در این مسیر وجود داشته باشد . این موانع شامل گرسنگی ، تشنگی ، مالی ، امنیتی ، و یا هر چیز دیگری می تواند باشد .

بهترین راه برای توصیف این موضوع هرم نیازهای ابراهام مزلو (۱۹۷۰) می باشد که به سلسله مراتب نیازهای مزلو موسوم است . وی معتقد بود تا زمانیکه نیازهای رده پائین تر ارضاء نشود امکان اینکه شما بتوانید به نیازهای رده بالاتر بروید بسیار کمتر است .

سلسله مراتب نیازهای مزلو نشان می دهد که در سطوح پائین تر می بایست به دنبال مسائل اساسی چون غذا ، استراحت ، امنیت باشیم بدون استراحت مناسب بدون غذای مناسب چگونه می توانیم به سمت نیازهای بالاتر چون احترام ، آموزش و پرورش و شناخت انسان برویم ؟

منبع : www.professionalacademy.com



تئوری های مدیریتی در زمینه انگیزش کارکنان

■ **تئوری انگیزشی - بهداشتی هرزبرگ :**

کلید درک اندیشه هرزبرگ در این تئوری بیشتر مبتنی بر محتوای شغل (عوامل انگیزش) است که منجر به خشنودی شغلی کارکنان می گردد .

موقعیکه این عوامل در شغل نباشد کارکنان خشنودی شغلی ندارند به عبارت دیگر آنان ناراضی اند .

کارکنان ناراضی غالباً از نظر بهره وری دارای جایگاه پایینی بوده و با کارشان زیاد دلبسته و مرتبط نیستند کارکنان راضی غالباً با تلاش بیشتری بهره وری شان را افزایش می دهند .

از سوی دیگر عواملی هستند که ارضاء آنان منجر به رضایتمندی نمی شود ولی کارکنان برای آنکه ناراضی نباشند لازم است که این عوامل حتماً در سازمان وجود داشته باشد این عوامل همان عوامل بهداشتی هستند .

■ **تئوری X و Y داگلاس مک گرگور در انگیزش کارکنان :**

پیش فرضهای تئوری X :

کارکنان ذاتاً کار را دوست ندارند .

کارکنان می بایست تحت کنترل و نظارت قوی قرار گرفته تا وادار به کارکردن شوند .

چرا ویتامین E؟

الکساندار و شوهرش که ساکن شهر نیویورک هستند، هر روز ویتامین E مصرف می کنند. گزارشهایی را که الکساندر در مورد ویتامین E خوانده است، همگی نشان از این دارند که این ویتامین ممکن است شخص را در برابر بیماریها حفظ کند. به عنوان مثال، در مطالعه‌ای که بر روی ۱۱۰۰ نفر از افراد ۶۵ ساله و بالاتر توسط موسسه ملی سالخوردگی صورت گرفت، نشان داده شد، در افرادی که ویتامین E مصرف می کردند، خطر مرگ در اثر بیماری قلبی ۴۱ درصد کمتر از افرادی است که ویتامین E مصرف نمی کردند. دیگر مطالعات حکایت از آن دارند که ویتامین E ممکن است در پیشگیری از تصلب شرائین کمک کننده باشد. این ویتامین احتمالا قادر به محدود کردن آسیبهای ناشی از استعمال سیگار، تقویت دستگاه ایمنی، تخفیفی علائم ناشی از آرترین و به تاخیر انداختن اثرهای مخرب بیماریهای استحالهای اعصاب مانند آلزایمر و پارکینسون است. اما بیشتر مردم، مقادیر کافی از این ویتامین را از راه غذا دریافت نمی دارد. اساسا مشخص شده است که مقادیر مورد نیاز از این ویتامین که می تواند نقش حفاظتی برای انسان در برابر بیماریها داشته باشد، بسیار بیشتر از مقداری است که مردم از راه مواد غذایی دریافت می دارند. در هر صورت، حتی اگر نیمی از یافته‌های مربوط به آثار مفید ویتامین E در ادامه تحقیقات ثابت شود، می توان حقیقتا این ویتامین را معجزه سلامتی نامید. در اینجا برخی از جنبه‌های مفید این ویتامین برای سلامت انسان اشاره می شود.

■ ویتامین E و تقویت دستگاه ایمنی

بنابر عقیده بلامبرگ، محقق تغذیه انسانی در دانشگاه تافتس آمریکا افراد می توانند با مصرف این ویتامین از خطر بیماریهای عفونی همچون سرماخوردگی، آنفلوآنزا و سل درمان بمانند. محققان این دانشگاه در مطالعه‌ای ۴ ماهه به بررسی اثر ویتامین E روی دستگاه ایمنی سالخوردگان سالم پرداختند و مشاهده کردند که این ویتامین ممکن است باعث تقویت دستگاه ایمنی این افراد شود. به طور طبیعی کفایت عمل خود را از دست می دهند و بخوبی قادر به حفظ بدن در برابر بیماریها نیستند. این محققان اعلام داشتند که دریافت روزانه ۲۰۰ واحد بین المللی از این ویتامین به عنوان مقدار مطلوب برای تقویت دستگاه ایمنی محبوب می شود و بیشتر از این مقدار شاید مفیدتر نباشد.

■ ویتامین E و کاهش خطر بیماریهای قلبی

دکتر جلال از دانشگاه تگزاس در مطالعات خود بر روی ویتامین E، مشاهده کرد که این ویتامین دارای اثر حفاظتی در برابر بیماریهای قلبی است. او ملاحظه کرد که ویتامین E باعث کاهش اکسیداسیون LDL می شود (LDL لیپوپروتئین کم-چگالی یا همان "کلسترول بد است که به تشکیل پلاکهای داخل سرخرگهای کرونر کمک میکند). علاوه و مشاهده کرد این ویتامین باعث اختلال در عملکرد سلولهای تولید کننده پلاک در این سرخرگها می شود. این محقق می گوید، به نظر می رسد ویتامین E می تواند در افرادی که در معرض خطر ابتلا به بیماریهای قلبی هستند، در جهت کاهش احتمال وقوع حملات قلبی عمل کند. انجمن قلب آمریکا با این نظریه موافق است و اعلام داشته است که مصرف مکمل ویتامین E یا دیافت این ویتامین از راه غذا ممکن است در پیشگیری از بیماریهای قلبی کمک کننده باشد.

■ ویتامین E و سرطان

در این مورد گزارشهای متناقضی وجود دارد در بعضی از مطالعات مشاهده ده

که ویتامین E هیچ تغییری در میزان وقوع سرطان ایجاد نمی کند، ولی در بعضی دیگر مشخص شده است که میزان وقوع سرطان در افراد دریافت دارنده ویتامین E پایینتر بوده است. در مطالعه‌ای که توسط موسسه ملی سرطان، بر روی بیش از ۲۹ هزار نفر در چین انجام شده ات، مشاهده شد که در افرادی که مخلوطی از ویتامین E بتاکاروتن و سلینون مصرف می کردند، کاهش معنی داری و در میزان وقوع سرطان و مرگ و مَر حاصله از آن ایجاد می شود. در مطالعه‌ای دیگر که بر روی ۲۷ هزار نفر از مردان سیگاری ۵۰ تا ۶۹ ساله در فنلاند انجام شد، نشان داده شده که دریافت روزانه ۵۰ واحد ویتامین E باعث کاهش میزان وقوع سرطان پروستات و مرگ و میر ناشی از آن به ترتیب تا ۳۲ و ۴۱ شده است.

■ ویتامین E و بیماری آلزایمر و پارکینسون

دکتر کاتمن محقق دانشگاه کالیفرنیا در زیر میکروسکوپ مشاهده کرد، وقتی بر روی سلولهای عصبی، بتاآمیلوئید (یعنی ترکیبی که در مغز بیماران مبتلا به آلزایمر تجمع می یابد) اضافه می کند، سلولها یکپارچگی خود را از دست می دهند و می میرند، اما وقتی ویتامین E به این سلولها افزوده شود، این روند مرگ سلولی اتفاق نمی افتد و سلولها سالم می مانند. در مطالعه‌ای که در مورد اثر ویتامین E رویگرفته کردن روند بیماری پارکینسون صورت گرفته مشخص شده که ویتامین E قادر به تاخیر انداختن روند تخریبی در این بیماری است.

■ دیگر مزایا

در مطالعه‌ای که اخیرا صورت گرفته نشان داده شده است که مصرف ترکیبی از مکملهای ویتامین C و E باعث افزایش مقاومت در برابر آفتاب سوختگی می شود. همچنین دکترادلبرگ توصیه می کند که بیماران مبتلا به تورم لته، یک کپسول حاوی ویتامین E را باز کنند، و محتویات آن را روی لته هایشان بمالند. متخصصین می گویند، در صورتی که شخص در سلامت کامل باشد، به طور مرتب ورزش کند، با کمترین استرس زندگی کند و غذایی متعادل هم دریافت دارد، باز هم می تواند از مصرف مکملهای ویتامین E سود ببرد. سوالی که در اینجا مطرح است، این است که چه مقدار ویتامین E باید مصرف شود؟ مطالعات نشان می دهد در افرادی که بین ۱۰۰ تا ۴۰۰ واحد ویتامین E دریافت می دارند، خطر وقوع بعضی از بیماریها کاهش می یابد. اما مصرف مقادیر بسیار زیاد از ویتامین E ممکن است خطرهای را به همراه داشته باشد. در صورتی که شخص آسیب‌رین یا داروهای دیگری استفاده می کند، باید در مورد مصرف همزمان ویتامین E مانند آسپیرین باعث رقیقتر شدن خون می شود، بنابراین تنظیم مقدار مصرفی در این بین حایز اهمیت است. همچنین ویتامین E را نباید قبل از جراحی یا به طور همزمان با داروهای ضد انعقاد مصرف کرد.

منبع: <http://daneshnameh.roshd.ir>







تا از قضاوت دیگران دور باشیم! یعنی به عبارتی ترس از قضاوت دیگران را در دل خود داریم.

۲. نشناختن خود

هیچ کس جز خودمان نمی تواند ادعا کند که آیا ما شایسته چیزی هستیم یا نیستیم! هیچ کس نمی تواند مشخص کند که آیا ما دوست داشتنی، قدرتمند و بی نظیر هستیم یا خیر! هیچ مقدار پول، هیچ تعداد دوست در فیس بوک و هیچ مقدار تعریف و تمجید خارجی نمی تواند تعریف کند که ما واقعاً چه کسی هستیم! ارزش واقعی، قدرت و منحصر به فرد بودن از درون خود ما شروع می شود! پس سعی کنید برای خودشناسی وقت بگذارید و با فهمیدن خواسته های خود در زندگی به سمت خود واقعی تان حرکت کنید.

۳. فشار جامعه

بسیاری از مردم به دلیل سایر افراد در زندگی خود خوب عمل نمی کنند. آنها از شکست نمی ترسند، آنها از مردم و دیدگاه های آنها می ترسند زیرا نظر دیگران برای آنها مهم است. من قبلاً از نظر مردم درباره خودم می ترسیدم اما اکنون برایم مهم نیست که مردم درباره من چه نظری دارند. کار من تمرکز بر وظایفم است. اگر کاری که می کنید درست و از روی اخلاق انسانی ست لازم نیست از هیولاهای دو دست و دو پا بترسید! واقعاً مهم نیست که دیگران درباره شما چه فکری می کنند، این دیدگاه منحصر به فرد خودشان است و می توانند از آن برخوردار باشند زیرا آنها مشخص نمی کنند شما چه کسی هستید!

راهکارهای غلبه بر ترس از قضاوت دیگران

■ برای غلبه بر ترس از قضاوت شدن می توانید راهکارهای زیر را امتحان کنید:

ترس از قضاوت دیگران یک مشکل رایج و همگانی است. همه ی ما لحظاتی در زندگی داشتیم که از قضاوت مردم می ترسیدیم و این موضوع ارتباطی با میزان اعتماد به نفس ما ندارد. به همین خاطر است که تمام تلاش خود را می کنیم تا از احتمال قضاوت منفی توسط دیگران جلوگیری کنیم. با این وجود شدت این ترس در بین افراد مختلف با هم متفاوت است. همه ما:

۱. از گفتن آنچه می خواهیم بگوئیم پرهیز می کنیم.

۲. در کلاس یا جلسات کاری صحبت نمی کنیم.

۳. از گفتن خواسته های واقعی مان به معشوق خودداری می کنیم.

۴. درخواست افزایش حقوق نمی کنیم.

همه ما حداقل یک بار در زندگی خود مورد قضاوت قرار گرفتیم. قضاوت شدن حس خوشایندی نیست؛ به همین خاطر کسانی که بیش از اندازه این حس را تجربه کرده اند؛ از این که در آینده باز هم آن را حس کنند؛ می ترسند. ترس از قضاوت دیگران می تواند در تمام زمینه های زندگی مثل روابط، دوستی، شغل و حتی توانایی مراقبت از خود تأثیر بگذارد!

■ علل ترس از قضاوت دیگران

آیا تا به حال به دلیل ترس از قضاوت شدن فکر کرده اید؟ در ادامه علل ترس از قضاوت شدن را مورد بررسی قرار می دهیم.

۱. نیاز به تایید دیگران

به نظر من همه ما در درون خود یک سایه داریم که باعث می شود احساس ترس کنیم. واقعیت همان سایه ماست که در ترس زندگی می کند! ترس از طرد شدن، ترس از تأیید نشدن، ترس از شایسته نبودن یا ترس از دوست نداشته شدن. در حقیقت ما یاد گرفته ایم که چگونه خود را جعلی جلوه دهیم



کنید و آنها را برای خود اتخاذ کنید به طوری که دفعه بعدی که ترس ایجاد شود، وانمود کنید که آن شخص هستید. از آنچه او در آن شرایط انجام می‌دهد الگو بگیرید. انجام این کار معیار رفتاری را ارائه می‌دهد که می‌توانید با آن همسو شوید. یکی از دلایلی که مردم از ناشناخته‌ها می‌ترسند این است که هیچ جهت و بازخوردی وجود ندارد. مدل سازی نقش هر دو را ارائه می‌دهد. ترس هیچ مشکلی ندارد، ترس به شما محتاط بودن را یادآوری می‌کند و هنگامی که بر این ترس غلبه کردید، یک ابرقدرت جدید به رزومه خود اضافه می‌کنید.

۸. ترس را درک کنید

این ممکن است در ابتدا کمی عجیبی به نظر برسد اما به من اجازه دهید توضیح بیشتری بدهم. برای غلبه بر ترس لازم است ترس را درک کنید. دلیلش این است که بیشتر اوقات ترس ما از قضاوت در خود ما شکل گرفته است. بسیاری از ما در ذهن خود داستان‌هایی را تعریف می‌کنیم که دیگران از ما درک می‌کنند.

به عنوان مثال، ما می‌ترسیم که کفایت کافی نداشته باشیم یا به اندازه کافی هوشمند نباشیم، بنابراین به این نتیجه می‌رسیم که همه کسانی که با آنها روبرو می‌شویم فکر می‌کنند که ما احمق هستیم یا به اندازه کافی باهوش نیستیم. ترس از قضاوت دیگران از همینجا شروع به رشد می‌کند. در نتیجه، ما از بیان حقیقت خود ترسیده ایم و قادر به برقراری ارتباط واقعی با دیگران نیستیم. از منتقد درونی خود آگاه باشید، درک کنید که قضاوت شما در مورد خود لزوماً حقیقت نیست و ممکن است منعکس کننده دید واقعی مردم از شما نباشد.

۹. بپذیرید که قضاوت اجتناب ناپذیر است.

”برای جلوگیری از انتقاد هیچ چیز نگو، هیچ کاری نکن، خودت باش!“ ممکن است ما نخواهیم این را بپذیریم که همه ما قضاوت می‌کنیم و تقریباً هیچ کاری از دست ما برای حل این موضوع بر نمی‌آید. از آنجا که ما نمی‌توانیم نظر دیگران درباره خود را کنترل کنیم این بدان معناست که هیچ کس نمی‌تواند عقاید ما را نیز درباره خود کنترل کند! وقتی بپذیریم که قضاوت اجتناب ناپذیر است، کاملاً رها به زندگی خود ادامه می‌دهیم.

۱۰. نقاط قوت خود را بپذیرید و محدودیت های خود را درک کنید.

اگر از چیزهایی که در آنها مهارت دارید، آگاهی دارید و می‌دانید نقاط قوت شما چیست، این به شما کمک می‌کند تا درک کنید که محدودیت های شما چیست. همه ما نقاط قوت و محدودیت داریم و همه افراد متفاوت هستند. آنچه در اینجا مهم است اعتماد به نفس در توانایی های خود و داشتن محدودیت های لازم است. به این ترتیب، هیچ کس نمی‌تواند شما را قضاوت کرده یا بگوید که شما انسان پسندیده ای هستید یا خیر!

۱۱. از صدای درونی خود آگاه باشید

همه ما قسمت های مختلفی از خود داریم. ممکن است یک قسمت مثبت اندیش در شما وجود داشته باشد که شما را تشویق و حمایت کند تا بهترین نسخه از خود در تمام زمینه های زندگی خود باشید. اما در این صورت ممکن است یک قسمت منفی، شرورتر، خودکفا از شما باشد که شما را ناراحت کند، به شما بگوید شما به اندازه کافی خوب نیستید و مردم قرار است در مورد شما قضاوت کنند!! برای از بین بردن ترس از قضاوت دیگران مهم است که قسمت های مختلف خود را بشناسید و آن منتقد درونی را بخاطر آنچه هست فرا بخوانید. مطمئن باشید که شما در درون خود قدرت کنترل عقاید خود را دارید. منبع: <https://shahre-movafaghiat.com>

۱. نقاط قوت و محدودیت های خود را بشناسید

اگر می‌دانید در چه کاری مهارت دارید و چه نقطه ضعف‌هایی دارید، کمتر تحت تأثیر افکار دیگران در مورد خود خواهید بود. به توانایی های خود اطمینان داشته باشید و نقایص خود را بهتر از دیگران بشناسید. اگر بتوانید واقعاً از ویژگی‌ها، آسیب پذیری‌ها و نقاط قوت خود آگاه شوید تأثیر قضاوت‌ها و برداشت‌های مردم بی اهمیت خواهد بود. اجازه ندهید کسی فردیت و شخصیت شما را از شما بگیرد! پس ترس از قضاوت دیگران کار بیهوده‌ای است.

۲. خود را در اولویت قرار دهید

اجازه دادن به قضاوت شخص دیگر باعث می‌شود برداشت شما نسبت به خودتان فراموش شود، او را در اولویت خود قرار می‌دهید و به او قدرت زندگی می‌بخشید. اگر تمایل به انجام این کار دارید، آن را از پا در آورید. شما متخصص زندگی خود هستید. شما خودتان را بهتر از هرکسی می‌شناسید. شما باید عزت نفس خود را حفظ کنید و به توانایی های خود اعتماد کنید. آنچه را در آن مهارت دارید تصدیق کنید و از داشتن صفاتی که ندارید، نترسید. هرگونه اصرار برای کامل بودن را رها کنید. نیارهای شخصی خود را در اولویت قرار دهید و مانع تسلط دیگران نسبت به خود شوید.

۳. روی خودتان سرمایه گذاری کنید

اگر می‌خواهید با ترس از قضاوت دیگران مقابله کنید؛ از بخش های قابل پیشرفت زندگی خود، پشتیبانی کنید. و حواستان باشد در رشد و رفاه شخصی خود سرمایه گذاری کنید. عضویت در سالن ورزشی را که کنسل کرده اید تمدید کنید. به یک درمانگر یا مربی شخصی مراجعه کنید. یک کتاب عالی برای پیشرفت شخصی بخوانید.

۴. بپذیرید که افراد بدون توجه به شما قضاوت خواهند کرد

جای تأمل است که به یاد داشته باشیم، اکثریت افرادی که دیگران را به خاطر به اشتراک گذاشتن هدفشان قضاوت می‌کنند، در حاشیه زندگی خود گیر کرده اند، در واقع خیلی ترسیده‌اند که خودشان برای رسیدن به هدف هایشان تلاش کنند.

۵. روی نکات مثبت تمرکز کنید

ما به عنوان انسان مجاز هستیم تا پنج درصد روی افراد منفی یا اظهاراتی که دریافت می‌کنیم تمرکز کنیم، نه اینکه نود و پنج درصد موارد منفی را دریافت کنیم. من توصیه می‌کنم برای افزایش تمرکز به سمت نکات مثبت زندگی تلاش کنید. بازخورد های سازنده را نادیده نگیرید، خوب گوش دهید و اگر نیاز دیدید برای تغییر تلاش کنید.

۶. داوطلب همه چیز شوید

یکی از راه های از بین بردن ترس این است که کاملاً منطبق باشید. به یاد داشته باشید که ترس های غیر منطقی در واقع هیچ پایه و اساسی ندارند، با این وجود ترس از ناشناخته‌ها ذهن شما را بسیار مشغول می‌کند. هرچه توانایی های بیشتری برای خود ایجاد کنید، درجه حس مفید بودن شما افزایش می‌یابد، یعنی اعتقاد به توانایی شما برای رسیدن به موفقیت بیشتر خواهد شد. هرچه بیشتر تسخیر کنید، بیشتر یاد می‌گیرید چگونه فتح کنید.

۷. الگوبرداری از افراد نترس

کسی را تصور کنید که نترس است، کسی که حتی در سختگیرانه ترین شرایط ترسو نیست. بیاموزید که رفتارهای کلامی و غیر کلامی آنها را تجسم

آلرژی فصلی

■ شرح بیماری

آلرژی فصلی یکی از شایعترین آلرژیهاست. آلرژی فصلی یا به عبارت دقیقتر التهاب بینی ناشی از آلرژی معمولاً در بهار و تابستان به وجود می‌آید و ناشی از گرده‌های گیاهی است. این بیماری ناشی از استنشاق گرده‌های گیاهی و نیز وارد شدن آن به چشم است. زمان بروز علائم بیماری ممکن است از اوایل بهار تا اواخر تابستان بر حسب گرده گیاهی که به آن حساسیت دارید و زمان معین گرده افشانی آن گیاه متفاوت باشد. معمولاً یک زمینه خانوادگی هم در مبتلایان وجود دارد. افراد دارای آلرژی به گرده‌های گیاهی ممکن است همزمان به میوه‌ها و سبزیجات خاص و نیز به بعضی آجیلها و مغزهای خوراکی هم حساسیت داشته باشند (آلرژی غذایی).

■ علل بیماری

از علل مهم افزایش حساسیت یا آلرژی فصلی، گرده‌های گلها و گیاهان است که در اثر گرده‌افشانی ایجاد می‌گردد. گرده‌افشانی درختانی مانند نارون، گردو، تبریزی، افرا، چنار، زبان گنجشک در اسفند ماه شروع شده

تا اواسط بهار ادامه می‌یابد ولی علوفه‌ها از ماههای اردیبهشت و خرداد گرده‌افشانی می‌کنند که تا اواسط مرداد ماه ادامه می‌یابد و علفهای هرز در اواخر تابستان تا اوایل پاییز گرده‌افشانی می‌کنند. از گلها، گیاهانی مثل شمعدانی و گل سرخ حساسیت زا هستند.

■ علائم اصلی بیماری

علائم اصلی بیماری حملات مکرر عطسه، آبریزش بینی، خارش و آبریزش چشمها، احساس خارش در گلو، سقف دهان و گوشه‌ها، کاهش تمرکز و احساس ناخوشی کلی است.

■ آلرژی فصلی یا آلرژی بینی؟

تحقیقات نشان می‌دهد، التهاب مخاط بینی ناشی از آلرژیهای فصلی می‌تواند در طول همه ماههای سال ایجاد شده و افراد را با مشکل مواجه کند. طبق نظریه‌ای که بین مردم رایج است، آلرژیهای فصلی تنها در فصل بهار اتفاق می‌افتد و شدت می‌یابد، اما در عین حال پژوهشهای جدید نشان می‌دهد التهاب مخاط بینی ارتباط به فصل خاصی ندارد و به خصوص در افراد مبتلا به آسم نباید نادیده گرفته شود. آمارها نشان می‌دهد که از هر

۱۰ فرد مبتلا به آسم ۸ نفر از آلرژیهای فصلی رنج می‌برند. به اعتقاد پژوهشگران، عوامل مختلفی در بروز آلرژیهای فصلی موثر است که به فصل خاصی ارتباط ندارد و برای درمان این دو بیماری به صورت همزمان استفاده از کورتیزون استنشاقی (بکلومتازون بینی) می‌تواند، التهاب مجاری بینی و برونشیت‌ها را کاهش داده و درمان موثری محسوب شود.

■ پیشگیری

در صورتی که می‌دانید به چه گرده گیاهی حساس هستید سعی کنید در فصل گرده افشانی آن گیاه از رفتن به محلهای رویش آن گیاه خودداری کنید. از عینکهای آفتابی برای جلوگیری از وارد شدن گرده‌ها به چشمهایتان استفاده کنید. داخل بینی‌تان را با سرم نمکی (نرمال سالین) شستشو دهید یا اندکی وازلین داخل بینی‌تان بمالید. اگر در محل زندگی‌تان گرده‌های گیاهی در فضا پراکنده می‌شوند، درها و پنجره‌های اتاق خوابتان را در وسط صبح (حدود ساعت ۱۰) و ابتدای غروب (حدود ساعت ۷) بسته نگه دارید چرا که معمولاً در این ساعتها اوج گرده افشانی گیاهی صورت می‌گیرد. از رفتن به پارکها یا مزارع به خصوص به سمت غروب خودداری کنید. برای تعیین کردن این که به کدام گرده‌های گیاهی حساسیت دارید می‌توانید به یک کلینیک آلرژی مراجعه کنید.

■ درمان

■ درمان دارویی

برای درمان علائم از قرصهای آنتی هیستامین و اسپری‌های ضد التهابی بینی استفاده می‌شود. اسپری‌ها یا قطره‌های بینی ضد التهاب، با کاهش تورم پوشش درون بینی گرفتگی بینی را برطرف می‌کنند. اسپری‌ها یا قطره‌های بینی ضد آلرژی با پوشش بینی و چشم مانع اثر عامل آلرژی‌زا می‌شوند. همچنین در موارد مقاوم از اسپری‌های بینی کرومولین سدیم استفاده می‌شود که با جلوگیری از آزاد شدن هیستامین در بدن از بروز علائم آلرژی ممانعت می‌کند. اگر گرفتگی بینی باعث ناراحتی چندانی نشود، قرص یا اسپری‌های ضداحتقان خیلی مفید نیستند. به تازگی یک قطره چشمی با نام «اولا پاتیدین» وارد بازار شده است که با جلوگیری از آزاد شدن موادی که در بدن علائم حساسیت را



مقادیر کمی از آن گرده گیاهی در طول یک دوره سه ساله به فرد تزریق می‌شود تا فرد نسبت آن تحمل پیدا کند و آلرژی درمان شود. با تزریق مواد آلرژی‌زای مختلف به زیر پوستتان و مشاهده واکنش حاصل می‌توان نوع ماده آلرژی‌زا را تعیین کرد.

منبع: ROSHD.IR

بوجود می‌آورند، می‌تواند در موارد حساسیت چشمی بسیار موثر باشد. این قطره دو بار در روز مصرف می‌شود.

■ درمان به روش حساسیت زدایی

اگر به رغم درمانهای دارویی، علائم شدید حساسیت در فرد باقی بماند، باید به روش خاصی نسبت به گرده گیاهی عامل بیماری، حساسیت زدایی انجام شود. در این روش



ستون فقرات

■ اطلاعات اولیه

استخوانها و مفاصل، روی هم اسکلت بدن را تشکیل داده و با کمک عضلات، باعث ایجاد حرکت می‌شوند. استخوانها نوعی بافت همبند متراکم می‌باشند که سلولها و رشته‌های آن در ماده زمینه‌ای کلسیفیه شده‌ای به نام ماتریکس محصور شده‌اند. استخوان از مواد آلی و مواد معدنی تشکیل شده است. مواد آلی تقریباً ۱/۳ وزن استخوان را تشکیل داده و شبکه‌ای با خاصیت ارتجاعی در درون استخوان تشکیل می‌دهند. ۲/۳ باقیمانده، از مواد معدنی از قبیل کلسیم و فسفر تشکیل یافته و سختی استخوان را باعث می‌شوند. استخوانها در بدن وظایف متعددی را بر عهده دارند. ستون فقرات تکیه گاه محکم بدن است و بار سنگین سر، دستها و تنه را که تقریباً ۲/۳ وزن تمام بدن است تحمل می‌کند. نخاع و ریشه‌هایی که از آن جدا می‌شوند طوری در داخل مهره‌ها قرار گرفته‌اند که هنگام حرکات طبیعی ستون فقرات هیچگونه آسیبی نمی‌بینند. به ناحیه پشتی ستون فقرات ۱۲ دنده متصل می‌گردد که مانند دو چنگک از راست و چپ تا دور قلب، ریه‌ها و قسمتی از اعضای درون شکم را فرا گرفته و آنها را حفاظت می‌کند.

■ فیزیولوژی ستون فقرات

ستون مهره‌ها از ۲۶ مهره استخوانی تشکیل شده است. این مهره‌ها طوری به هم وصل شده‌اند که یک ستون استخوانی را درست کرده اند. در داخل هر کدام از مهره‌ها سوراخ بزرگی وجود دارد. این سوراخها در طول ستون مهره‌ها مجرای را تشکیل می‌دهند که نخاع، یعنی طنابی که از مغز جدا می‌شود در داخل آن قرار گرفته است. اتصال مهره‌ها به یکدیگر بسیار دقیق است و آن چنان استحکامی به ستون مهره‌ها می‌دهد که وزن بدن را به راحتی تحمل می‌کند و به چپ و راست، جلو و عقب نیز خم می‌شود، و در همین حال نخاع را که ساختمان عصبی بسیار ظریف و مهمی است، در داخل خود محافظت می‌کند.

وقتی به ستون مهره‌ها از روبرو و یا از پشت نگاه می‌کنیم کاملاً مستقیم است، یعنی هیچ انحرافی به اطراف ندارد؛ ولی وقتی از پهلو به آن نگاه می‌کنیم در آن پیچ و خم دیده می‌شود، یعنی در قسمت گردن و کمر به طرف داخل بدن فرو رفته و در ناحیه پشت و لگن برجسته است. این وضعیت باعث می‌شود که ستون مهره‌ها وزن بدن را خیلی بهتر تحمل کند و در عین حال، در موقع ایستادن انسان بتواند کنترل بدن خود را حفظ کند. ستون مهره‌ها در ناحیه گردن از ۷ مهره، در سینه از ۱۲ مهره در قسمت کمر از ۵ مهره و در ناحیه لگن از ۲ مهره، یعنی مهره‌های خاجی و دنبالچه، درست شده است.

■ سیر تحولی ساختار ستون فقرات در جانوران

جانوران دو گروه هستند: بی‌مهره‌گان (Invertebrate) و طنابداران (Chordata). طنابداران خود شامل ۲ گروه هستند: طنابداران اولیه و طنابداران عالی یا مهره‌داران (Vertebrate).

■ ستون فقرات در طنابداران اولیه

نوتوکورد یک میله اسکلتی اولیه است که در سطح پشتی طنابداران اولیه ظاهر شده و از صفحات پهن شده‌ای تشکیل شده است که شامل سلولهای بزرگ است. این سلوم ترشحات ژلاتینی تولید می‌کنند که همانند غلافی در اطراف این سلومها قرار می‌گیرند و نوتوکورد حالت مقاوم پیدا می‌کند. به

این ترتیب نوتوکورد به صورت میله باریک، انعطاف پذیر، نرم و مقاومی است که در قسمت پشتی جانور کشیده شده و شکل ابتدایی ستون فقرات را ایجاد می‌کند.

■ ستون فقرات در ماهیها

نوتوکورد در مهره‌داران جای خود را به ستون فقرات غضروفی یا استخوانی می‌دهد. ستون فقرات که در ماهیهای غضروفی از جنس غضروف و در ماهیهای استخوانی از جنس استخوان است از مهره تشکیل شده است. هر مهره دارای یک جسم مهره‌ای است. در سطح پشتی هر مهره یک کمان عصبی دیده می‌شود. هر جسم مهره‌ای از ۴ قطعه ساخته شده است که قطعات فوقانی کمانهای عصبی را ایجاد می‌کند. و قطعات پایین حامل دو جفت زائده هستند که دنده‌ها را ایجاد می‌کنند.

■ ستون فقرات در دوزیستان

در دوزیستان ستون فقرات از مهره‌های جدا از هم تشکیل شده‌اند. مناطق مختلف در ستون مهره‌هایشان متمایز شده است. شامل مهره‌های گردن، پشت، ناحیه کمری، ناحیه خاجی و ناحیه دمی. در ناحیه گردن فقط یک مهره به نام «طلس» وجود دارد.

■ ستون فقرات در خزندگان و پرندگان

در خزندگان، اسکلت طرح عمومی مشابه دوزیستان را دارد. ناحیه گردن توسعه یافته و دارای دو تا مهره گردن به نام اطلس و آسه است. اتصال مهره‌های ستون فقرات طوری است که بتواند وزن سنگین جانور را تحمل کند. در پرندگان، ساختار ستون فقرات نسبت به خزندگان تغییر زیادی نکرده است.

■ ستون فقرات در پستانداران

در پستانداران به خصوص انسان، ستون فقرات بسیار تحول یافته است. که شامل ۷ مهره گردنی، ۱۲ مهره پشتی، ۵ مهره کمری، یک استخوان دنبالچه و یک استخوان خاجی شده است.

■ ساختمان ستون فقرات

ستون فقرات یا ستون مهره‌ای یا «تیره پشت» یکی از مشخصات همه جانوران مهره‌دار است. ستون فقرات در انسان از ۳۴ - ۳۳ مهره استخوانی تشکیل یافته است که ۲۴ عدد آنها آزاد و نسبت به یکدیگر متحرک هستند. ۵ عدد آنها به هم متصل شده و استخوان خاجی را تشکیل می‌دهند. و ۵ - ۴ عدد از مهره‌ها نیز به یک قطعه استخوان به نام دنبالچه تبدیل شده‌اند. بنابراین تعداد مهره‌ها در افراد بالغ به ۲۶ قطعه تبدیل می‌گردد. شمارش مهره‌ها نیز از بالا به پایین صورت گرفته و از ۵ قسمت تشکیل شده است: گردنی (Cervical) هفت مهره - پشتی یا سینه‌ای (Thoracic) دوازده مهره - کمری (Lumbar) پنج مهره - استخوان خاجی (Sacrum) یک مهره و استخوان دنبالچه‌ای (Coccygeal) یک مهره. طول ستون مهره‌ها در مردان ۷۰ سانتیمتر و در زنان ۶۰ سانتیمتر است و ۱/۴ طول یک ستون مهره‌ای رادیسکهای بین مهره‌ای تشکیل می‌دهند.

■ ساختمان یک مهره معمولی

هر مهره از یک بخش قدامی (تنه) و یک بخش خلفی (قوس مهره‌ای) ساخته شده و سوراخ مهره‌ای در بین این دو بخش قرار دارد در مجموع هر مهره از قسمتهای زیر تشکیل شده است:



انسان هنگام صبح، پس از برخاستن از خواب، بلندتر از دیگر مواقع روز است. بیماریهای ستون فقرات

■ شکستگی ستون مهره‌ای

شکستگی جسم مهره یا قوس خلفی آن اغلب با خونریزی و تغییر مکان قطعات شکسته همراه است و در نتیجه ممکن است نخاع فشرده و له شود و یا قطع گردد که ضایعات عصبی حسی و یا حرکتی بسیار مهمی را ایجاد می‌کند. اگر ضایعه له شدن و یا قطع نخاع در ارتفاع پستی و یا کمری باشد، هر دو پا از حرکت می‌افتد، رفلکسها از بین می‌رود و فلج شل عارض می‌گردد، کار مثانه و مقعد مختل شده و ادرار خود به خود و قطره قطره از مثانه خارج می‌شود. پس از مدتی، تونوس از دست رفته عضلات (قدرت انقباض عضلات) مجدداً برمی‌گردد و حتی از میزان طبیعی بیشتر می‌شود و اندام مربوطه به حال انقباض دائم درمی‌آید. خلاصه فلج شل و به فلج سخت تبدیل می‌شود. اگر ضایعه در ستون مهره‌ای گردن باشد علاوه بر عوارض نامبرده در بالا، هر دو اندام فوقانی نیز کم و بیش دچار اختلالات حسی و حرکتی خواهد شد. شکستگی و یا دررفتگی مهره اول خطرناک است، زیرا ممکن است به مرکز تنفس صدمه رسانده، موجب مرگ فوری مصدوم گردد.

■ تغییر شکل ستون مهره‌ای

دانش آموزی که در کلاس درس ساعتها روی نیمکت می‌نشیند، عضلات او در حالت سستی و استراحت بوده و تنفس او سطحی است، هوای کلاس نیز به علت زیادی شاگردان خفه و آکسیژن آن کم است و در نتیجه کودکان ضعیف و راشیتیزی با پشت خمیده، سینه مسطح و شانه‌های پایین افتاده، به مرور زمان قوز پیدا می‌کنند. در خمیدگی ستون مهره‌ای و آشکار شدن قوز، بندها و رباطهای سمت تحدب ستون فقرات بخصوص رباط مهره‌ای مشترک خلفی کشیده می‌شود و برعکس رباط مهره‌ای مشترک قدامی کوتاه می‌شود. اگر بیماری باز هم پیشرفت کند، به مرور از مقاومت جسم مهره در محل فشار کم می‌شود. کمی مقاومت جسم مهره موجب فرو رفتن قسمتی از قرص غضروفی بین مهره‌ای در استخوان مهره می‌گردد.

منبع: daneshnameh.roshd.ir



تنه مهره: دارای ۵ سطح فوقانی، تحتانی، خلفی و طرفی است. سطح خلفی، حد قدامی کانال نخاعی را می‌سازد و سطح فوقانی و تحتانی محل قرارگیری دیسک بین مهره‌هاست. تنه مهره در تحمل وزن بدن شرکت می‌نماید.

قوس مهره‌ای که از نخاع محافظت می‌کند و از قسمتهای زیر تشکیل شده است. یک جفت پایه (Pedicle) که قسمتهای قدامی طرفی قوس مهره‌ای را تشکیل می‌دهد.

یک جفت تیغه (Laminae) که قسمتهای خلفی قوس مهره‌ای را بوجود می‌آورند.

هفت زائده که شامل ۴ زائده مفصلی (۲ تا فوقانی و ۲ تا تحتانی)، دو زائده عرضی و یک زائده شوکی می‌باشد.

■ مهره‌های آزاد

مهره‌های آزاد شامل مهره‌های گردن، مهره‌های پشت و مهره‌های کمری هستند. مهره‌های آزاد به استثنای مهره اول و دوم گردن، دارای ساختمان مشابهی هستند. دو مهره اول گردن (مهره اطلس و مهره محوری)، ساختمان خاص دارند. زیرا این دو باید ستون فقرات را با کاسه سر متصل سازند. مهره اول گردن به نام اطلس، تنه ندارد و به جای آن یک قوس قدامی دیده می‌شود. در بالای این قوس از هر طرف یک حفره مفصلی برای دو برآمدگی استخوانی پس سری و در زیر آن دو زائده مفصلی برای اتصال به مهره دوم گردن (مهره محوری) وجود دارد. از تنه مهره دوم گردنی، یک برآمدگی استخوانی به شکل دندان (زائده دندانی) به سمت بالا جدا می‌شود که با سطح درونی قوس قدامی اطلس دارای اتصالی مفصلی است.

■ استخوان خاجی (Sacrum)

استخوان خاجی از ۵ مهره که با یکدیگر جوش خورده‌اند، ساخته شده است. این استخوان جدار خلفی حفره لگن را تشکیل می‌دهد. شکل آن سه گوش و سطح قدامی آن قدری گود و سطح خلفی آن قدری برجسته است و از دو طرف به استخوان خارمه متصل می‌شود. اتصال استخوان خاجی با آخرین مهره کمر بوسیله دو زائده مفصلی فوقانی مهره‌ها صورت می‌گیرد.

■ استخوان دنبالچه (Coccygeal)

این استخوان از ۵ - ۴ مهره کوچک به هم چسبیده تشکیل شده است که شکل مثلثی دارد و با رباطهای مفصلی به انتهای استخوان خاجی متصل است. دنبالچه در انسان، منطبق با دم حیوانات پستاندار است که کوچک و بدون رشد مانده است.

■ مفصل ستون فقرات

مفصل بین استخوان پس سری و اولین مهره گردن، حرکات سر را به پایین و بالا و راست و چپ، ممکن می‌سازد. زائده دندانی مهره دوم گردن بوسیله یک رباط عرضی به سطح درونی قوس قدامی مهره اطلس متصل است که موجب حرکت و گردش سر می‌شود. در رفتگی این مفصل و پارگی رباط عرضی، خطر فرو رفتن مهره دوم گردن به داخل نخاع و مرگ فوری را در بردارد.

■ قرصهای غضروفی

اتصال مهره‌ها به یکدیگر بوسیله «قرصهای غضروفی» بین مهره‌ای و دو زائده مفصلی است. رباطهای سرتاسری و مشترک خلفی و قدامی باعث تحکیم آنها می‌گردد. تعداد قرصهای غضروفی بین مهره‌ای ۲۳ عدد است. در ساختمان قسمت مرکزی این قرصهای غضروفی، ماده ژلاتینی آبدار بکار رفته است. در نتیجه فشار و سنگینی وزن بدن روی قرصها، آب ماده ژلاتینی آن به خارج فشرده شده، از ضخامت قرصها کاسته می‌شود. به این جهت است که شبها قد انسان پس از کار سنگین روزانه ۲ سانتیمتر کوتاهتر می‌شود. قد



دوره آموزشی اصول انتظامات و نگهبانی در تاریخ ۵ و ۱۲ آذرماه ۱۴۰۰
با حضور پرسنل محترم انتظامات با تدریس جناب سرهنگ درخشان در سالن کنفرانس برگزار گردید.





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: ۱۷۶۷-۱۳۱۸۵
تلفن: ۰۹-۴۴۹۰۵۵۱۷ (۰۲۱) فکس: ۰۴۴۹۰۵۵۱۲ (۰۲۱)
صدای مشتری: (۳۵۸) ۰۹-۴۴۹۰۵۵۱۷ (۰۲۱)
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



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.



آمپول بنورویت Benourovit Amp.

این دارو یفمالی
می باشد.

مکمل و درمان

کمبود ویتامین های گروه B



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: ۱۷۶۷-۱۳۱۸۵

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

صدای مشتری: ۴۴۹۰۵۵۱۷-۹ (۲۵۸)

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

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

www.iranhormone.com

info@iranhormone.com