

حفظ سلامت کارکنان
اولویت همیشگی ایران هورمون

واکسیناسیون کارکنان
در مقابل کرونا





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



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

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

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



نشریه داخلی داروسازی ایران هورمون - تابستان ۱۴۰۰
شماره هشتم / 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



- ۳..... بررسی استراتژی CRM برندهای برتر جهان
- ۷..... هیدورکسی پروژستورن کاپروات و کاربردهای بالینی آن
- ۱۱..... ورزش و سلامتی
- ۱۶..... اهمیت بازاریابی در کسب و کارها
- ۱۸..... هفت روش عالی برای لاغری از طریق افزایش متابولیسم
- ۲۱..... واقعیت‌های کرونا دلنا چیست؟
- ۲۴..... تاریخچه کشف پنی سیلین
- ۲۶..... ایمنی از حریق
- ۲۸..... کنترل خشم و عصبانیت
- ۳۰..... نقش جامعه پذیری کارکنان در اثربخشی و کارایی سازمانی
- ۳۲..... شادی و نشاط در محل کار را دوباره کشف کنید



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

دکتر محمدرضا غفوری
مسئول فنی و مدیر واحد تضمین کیفیت



با خبر شدیم نامبد بریسم فرزند دلبنده همکار عزیزمان جناب آقای مهندس محمود بریسم در واحد آزمایشگاه، در مسابقات آنلاین چرتکه شهر تهران دارنده رتبه سوم گروه O گردیده است. موفقیت بیش از پیش ایشان را از درگاه خداوند متعال آرزومندیم.



بررسی استراتژی CRM برندهای برتر جهان



تهیه کننده: میترا صفرزاده / کارشناس روابط عمومی



برندهای برتر که در تمام دنیا شناخته شده‌اند، تنها با فرآیندهای برندسازی و بازاریابی خلاقانه و متفاوت به جایگاه کنونی دست نیافته‌اند. همیشه و در هر موفقیتی نظم و دسته بندی داده‌های مربوط به مشتریان نقش بسیار پررنگی بازی می‌کند.

نرم افزار CRM یکی از رایج‌ترین ابزارهای ست که برای نظم بخشیدن به داده‌های مشتری و خودکارسازی فرآیندهای فروش و بازاریابی استفاده می‌شود. آیا برندهای برتر جهان و نام‌هایی که برای اکثریت ساکنین کره زمین آشنا هستند نیز از این نرم افزار استفاده می‌کنند؟ مسلماً.

استراتژی مدیریت ارتباط با مشتری برندهای برتر دنیا

در ادامه به طور خلاصه استراتژی و نحوه استفاده ی چند برند موفق و نام آشنا را بررسی می‌کنیم:

- شرکت اپل
- رستوران زنجیره‌ای کی اف سی
- هواپیمایی لوفتهانزا
- هواپیمایی British Airways
- شرکت نوکیا
- رستوران زنجیره‌ای مک دونالد
- کوکا کولا
- کمپانی زارا
- کمپانی بی‌ام دبیو
- آمازون

استراتژی CRM هواپیمایی لوفتهانزا



لوفتهانزا در حال حاضر بیش از ۵۰۰ قطب (فرودگاه‌های اصلی این خط هوایی) را از فرانکفورت، مونیخ و زوریخ اداره می‌کند و به تقریباً ۲۵۰ مقصد ارائه خدمات دارد. این شرکت بدون شک یکی از برندهای برتر در زمینه ی حمل و نقل هوایی ست. یکی از روش‌های استفاده لوفتهانزا از سی آر ام، برنامه ی Miles & More است. این برنامه با هدف نظارت بر مشتریان و بهبود نرخ بازگشت مشتری‌ها (که در نتیجه می‌تواند به افزایش ارزش طول عمر مشتری منجر شود) اجرا می‌شود:

- برنامه ی Miles & More به لوفتهانزا امکان هدفمند کردن کمپین‌های بازاریابی را طبق سفرهای پیشین هر مشتری می‌دهد.
- این برنامه هم چنین خدمات مشتریان را با ارائه پاداش وفاداری و اختصاص دادن سطح عضویت با پاداش‌های گوناگون به هر مشتری بر اساس تعداد و تناوب سفر با لوفتهانزا، بهبود می‌بخشد.
- سطح عضویت نه تنها موجب می‌شود مشتری احساس ارزش کند، بلکه به لوفتهانزا نیز نشان می‌دهد که هر مشتری برای کسب و کارشان چقدر ارزش دارد.

استراتژی CRM برند هواپیمایی British Airways



صنعت خطوط هوایی چالش‌های متفاوتی داشته و با فشارها و محدودیت‌های غیرقابل کنترل خارج سازمانی مانند رقابت، مقررات محیط زیستی و نوسان قیمت سوخت

روبروست. بسیاری از این متغیرها توانایی تاثیر گذاری بر مسافری را، حتی در برندهای برتر این صنعت، دارند.

با این حال، در کسب و کار خطوط هوایی، مانند بیشتر کسب و کارهای مشتری محور، کیفیت خدمات مزیت رقابتی اصلی ست - مخصوصا برای یک شرکت هواپیمایی مانند British Airways که بیش از ۳۶ میلیون نفر را به بیش از ۲۰۰ مقصد جابجا می کند. خدمات مشتری محور فعالیت های تجاری آنها بوده، و استفاده از راه حل های موثر CRM برای اطمینان از ارائه ی تجربیات کلاس جهانی که مشتریان از آنها انتظار دارند، ضروری ست.

نرم افزار CRM بریتیش ایرویز به آنها اجازه می دهد کمپین های مداوم و ارتباط با مشتریان را تا حدی خودکارسازی کنند (برای نمونه، کمپین "آپگرید طلایی برای دو نفر"). این نرم افزار موتور برنامه ی وفاداری مشتری آنها - the British Airways Executive Club - است:

- همه می توانند به صورت رایگان عضو شده و هیچ هزینه ی عضویتی پرداخت نکنند.

- شامل تمام مزایای ثبت نام استاندارد (پیشنهادهای ویژه، و ذخیره جزئیات کاربر برای رزرو آسان در پروازها و سفرهای آینده) می شود.
- کاربران امتیازات Avios می گیرند (در حال حاضر تعداد امتیازات برابر با تعداد مایل های پیموده شده با BA است) که می تواند برای خرید بلیت، آپگرید، رزرو هتل و اجاره ی خودرو استفاده شود.
- می توان از Avios در گروه پارتنرهای BA نیز استفاده کرد: oneworld و International Airlines Group (IAG) که شامل Iberia و American Airlines بوده، و استفاده از این امتیازات در چند ارگان را ممکن می کند.

- کاربران می توانند ترجیحات غذایی و صندلی خود را ذخیره کنند.
- با استفاده از این امتیازات کاربران می توانند از سطح آبی به نقره ای، طلایی، و در نهایت premier ارتقا پیدا کنند.
- اعضا مکالمات شخصی سازی شده و هدفمند دریافت می کنند.

■ استراتژی CRM شرکت اپل

اپل فروشگاه هایی کاملا یکسان، که به یک اندازه به محصولات اپل پایبند بوده و فضایی اختصاصی برای افرادی که از محصولات اپل استفاده می کنند ارائه می دهد، تا آنها بتوانند گرد هم آمده و باهم استفاده از این محصولات را تجربه کنند. با این شیوه، مشتریان فعلی و جدید می توانند با محصولات جدید آشنا شده و هیجان یکسانی را تجربه کنند.

این شرکت که یکی از محبوب ترین برندهای برتر بوده و گروه بزرگی از وفادارترین مشتری ها را دارد، به قدری مورد توجه بلاگرها و کاربران فضای مجازی ست، که حجم کاری بخش بازاریابی اش کمتر از چیزی ست که فکر می کنید.

■ اپل آیدی:

- کاربران یک اپل آیدی ایجاد می کنند که با سایر دستگاهها هماهنگ می شود، انتخابها و ترجیحات آنها را به یاد می سپارد، و پیشنهاداتی بر اساس آنچه که پخش/تماشا می شود و تعداد پخش،

ارائه می دهد.

- پایگاه داده اپل آیدی ها مجموعه ای از داده های همه مشتریان است که به طور مداوم به روزرسانی و تکمیل می شود. این پایگاه داده از اطلاعات و ترجیحات مشتریان اپل، مسیر را برای بازاریابی هدفمند کاملا هموار می کند.

■ استراتژی CRM برند نوکیا

نوکیا یکی از برندهای برتر جهانی در ارتباطات همراه و یکی از مشهورترین مارک های تلفن همراه در جهان است. نوکیا با بیش از ۱,۳ میلیارد کاربر در سراسر جهان، یک



شرکت بسیار موفق محسوب می شود.

با این حال، افزایش سطح رقابت از تولید کنندگان ارزان تر به این معنی است که آنها نیاز به توسعه روش های جدید و نوآورانه برای ماندن در وضعیت فعلی داشته اند.

با استفاده از CRM، محدوده محصولات و بازاریابی نوکیا با توجه به مکان های خاص جغرافیایی و به صورت محلی با گزینه های مختلف زبانی طراحی شده است.

به عنوان یکی از برندهای برتر چند ملیتی، نوکیا با چالش هایی حاصل از اندازه و تنوع پایگاه مشتری های خود مواجه است. نصب نرم افزار CRM به نوکیا کمک کرد:

- به هرج و مرج نظم دهد.
- اطلاعات را طبقه بندی، بدون تکرار، و نرمال سازی کند.
- داده های وارد شده را به یک قالب استاندارد برای همه مکانها ارائه دهد.

- در بخش بازاریابی پیشرفت قابل توجهی در انتخاب و تقسیم بندی داده ها به گروه های هدف خاص ببیند که منجر به تولید موثر سرخ شد.

- گزارش ها و قالب های داشبورد ایجاد کند، که در نتیجه ی آن تیم های بازاریابی و فروش نوکیا کنترل کامل بر عوامل داخلی و خارجی برای موفقیت فروش کسب کرده اند.

■ استراتژی CRM خودرو سازی بی ام دبلیو

BMW قصد داشت از CRM خود برای تجزیه و تحلیل داده های مشتریان فعلی و هم چنین تلاش برای تبدیل مشتریان بالقوه استفاده کند. البته بی ام دبلیو تنها شرکت



بزرگ خودرویی نیست که از CRM استفاده می کند، و مرسدس بنز نیز مشکلات زیادی را با این نرم افزار حل کرده است.

حاصل شراکت بی ام دبلیو با Legacy Lifestyle یک برنامه ی وفاداری لوکس به نام the Owner's Circle بود که به طور تحت الفظی به معنای "دایره ی مالک" است:

- مالکان خودروهای بی ام دبلیو می توانند در Owner's Circle تعمیر و نگهداری خودرو را پیگیری کنند. هم چنین، کمپانی می تواند رابطه ی پس از خرید را با مشتری تقویت کند.

• سپس، نرم افزار CRM آنها می تواند تمام بن های ارسال شده توسط اپ را با سیستم پایانه فروش (POS) رستوران تطبیق دهد.

■ استراتژی CRM برند کوکا کولا

CRM برای برندهای برتر با گسترش جهانی به اندازه ی کوکا کولا ضروری است. شرکت کوکا کولا از چندین سیستم CRM، برای مدیریت کل فرایند فروش، بازاریابی و نیازهای



مدیریت مشتری در مناطق مختلفی که در آنها فعالیت می کنند، استفاده می کند.

■ استراتژی CRM برند زارا

زارا، یکی از برندهای برتر مد اروپایی با شهرت جهانی، از سیستم CRM خود برای ردیابی ترجیحات مشتری و فروش استفاده می کند. دستیارهای دیجیتال (PDA) برای جمع آوری داده های ورودی مشتری استفاده شده، و به طراحان اجازه می دهد که طرح های جدید خود و سفارشات خرید مجدد را بر اساس بازخوردها انجام دهند.



CRM برای تیم فروش زارا به معنای دسترسی پویا به پایگاه های داده عظیم و به روز در مورد موجودی فروشگاه، فروش و انبار است. این کار زمان لازم برای تصمیم گیری و اطلاع رسانی به مشتریان را به شدت کاهش داده و تجربه کلی مشتری را بهبود می بخشد.

■ استراتژی CRM فروشگاه آمازون

آمازون نمونه خوبی از استفاده بی نقص از CRM به عنوان بخشی از یک مدل تجاری برای افزایش رضایت مشتری و حفظ مشتری در برندهای برتر است.

■ آمازون با استفاده از CRM توانست:

- به مشتریان ایمیل هایی شامل پیشنهادات خرید بفرستد.
- به کاربران صفحه های وب هدفمندی را نمایش دهد که احتمالاً به آنها علاقه مندند.
- به کاربران امکان خرید بدون ورود دوباره ی جزییات پرداخت را بدهد.
- پیشنهادهای ویژه و تخفیفات را برای مشتریان بفرستد.
- برنامه وفاداری خود را مدیریت کند.
- مدیریت قیمت داشته باشد (همه ی مشتریان قیمت یکسان دریافت نمی کنند).

• برای بازخورد گرفتن و ثبت نظارت مشتریان با آنها در تماس باشد. CRM تنها ویژگی ی این برندهای برتر نیست. کسب و کارهای کوچک هم می توانند و باید از یک سیستم CRM موثر بهره مند شوند. شرکت هایی که از آنها یاد شد، هر کدام از نرم افزار CRM که برای نیازهای خاص سازمانشان مفیدتر از سایر گزینه هاست، استفاده می کنند. همیشه بهتر است چند CRM را مقایسه کنید تا بتوانید نرم افزاری را که مناسب بودجه و الزامات شماست، پیدا کنید.

منبع: سایت parsvt.com

• صاحبان خودروهای جدید یا قدیمی BMW در حال حاضر قادر به ثبت نام آنلاین وسایل نقلیه خود با استفاده از شماره شناسایی خودرو هستند. آنها هم چنین می توانند وضعیت سفارش جدید ماشین را بررسی، تاریخچه نگهداری ماشین مورد استفاده را مشاهده، و یادآورهای در مورد خدمات دوره ای دریافت کنند.

• امتیازات کسب شده در برنامه ی وفاداری می توانند صرف خرید آیتم های لوکس در Legacy Lifestyle شوند.

■ استراتژی CRM فست فود کی اف سی

KFC با Cloud قرارداد ارائه ی Wi-Fi



رایگان برای تمام مشتریان خود در هر ۵۴۸ شعبه اش در انگلستان امضا کرد. کی اف سی امیدوار بود که مشتریان بیشتری با وعده اینترنت رایگان جذب کند. مشتریان تنها کافی ست در یک صفحه فرود ثبت نام کنند. سپس، این اطلاعات برای تماس با کاربران برای تبلیغات و آفرهای ویژه ذخیره می شود.

در کنار این جمع آوری ساده ی اطلاعات، یک اپ وفاداری نیز ارائه داده اند تا استفاده کامل تری از نرم افزار سی آرام خود داشته باشند. برندهای برتر همیشه به دنبال راه حل های ساده و کارآمد هستند.

■ کلوب کلنل KFC

• مشتریان اپ را دانلود کرده و با استفاده از اطلاعات خواسته شده ثبت نام می کنند.

• به آنها تمبرهایی داده می شود که با استفاده از آنها می توانند خرید کنند. این تمبرها نیز جزو پاداش های رایگان هستند.

• این اپ با استفاده از مکان یابی، نزدیک ترین شعبه را به آنها نمایش می دهد. هم چنین، آفرها و تخفیفات منطقه ای را نیز به مشتریان ارائه می کند.

• از آن جایی که این اپ عادات و رفتار خرید هر مشتری را پیگیری می کند، کی اف سی می تواند بازاریابی و آفرهای هدفمند به هر مشتری ارائه دهد.

■ استراتژی CRM برند مک دونالد

به عنوان یکی از برندهای برتر در



صنایع غذایی با کمپین های بازاریابی گسترده جهانی، برای McDonald's مهم بود که شروع به بازاریابی و ارائه آفرهای هدفمند کند، تا احتمال تبدیل هر مشتری احتمالی و بازگشت مشتری فعلی به حداکثر برسد.

به این منظور، مک دونالد یک اپ مخصوص به هر منطقه ارائه داد.

- کاربران می توانند از این اپ در هر گوشی هوشمندی استفاده کنند.
- داده های مربوط به الگوهای خرید و این که هر چند وقت یک بار به یکی از شعب می روند مخابره می شود.

• مک دونالد می تواند از این داده ها برای تعریف و ارسال پاداش های وفاداری شخصی سازی شده، مستقیماً به گوشی موبایل یک کاربر، استفاده کند.



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: ۱۳۱۸۵-۱۷۶۷
تلفن: ۰۲۱-۴۴۹۰۵۵۱۷-۹ (۰۲۱) ۴۴۹۰۵۵۱۲ فکس:
صداي 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



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



هیدورکسی پروژسترون کاپروات و کاربردهای بالینی آن

■ تهیه کننده: فاطمه عباسی / رئیس بازاریابی



در طی دوره ی حاملگی جنین در رحم مادر معمولاً بمدت ۳۸ تا ۴۰ هفته رشد می کند. وقتی که یک نوزاد پیش از موعد بدنیا می آید، ممکن است نیاز به مراقبت های پزشکی ویژه ای داشته باشد.

■ زایمان زودرس چیست؟

انقباضات منظم رحم که پیش از هفته ی ۳۷ حاملگی آغاز می شوند و منجر به تغییرات در دهانه ی رحم می شوند، زایمان زودرس نامیده می شود. تغییرات در سرویکس (دهانه ی رحم) شامل effacement و باز شدن بدخل کانال زایمان هستند. در برخی موارد زایمان زودرس ممکن است منجر به تولد زودرس نوزاد شود.

■ تولد زودرس چیست؟

وقتی که نوزادی بین هفته ی ۲۰ و ۳۷ حاملگی به دنیا می آید تولد او زودرس است.

چرا تولد زودرس موجب نگرانی است؟

از آنجاییکه نوزادان زودرس بصورت کامل تکامل پیدا نکرده اند ممکن است با مشکلات مهم سلامت روبرو باشند. برخی از این مشکلات مانند فلج مغزی می تواند در سراسر عمر ادامه یابد. برخی دیگر مانند ناتوانی های یادگیری ممکن است در زمان کودکی یا حتی بزرگسالی ظاهر شوند.

کدامیک از نوزادان زودرس در ریسک بالاتر مشکلات سلامت هستند؟
ریسک مشکلات سلامت در نوزادانی که قبل از هفته ی ۳۴ حاملگی بدنیا می آیند حداکثر است. اما نوزادانی که بین هفته ی ۳۴ و ۳۷ حاملگی بدنیا می آیند نیز در خطر هستند.

■ ریسک فاکتورهای تولد زودرس کدامند؟

فاکتورهایی که ریسک تولد زودرس را افزایش می دهند عبارتند از:
سابقه ی یک تولد زودرس
داشتن گردن رحم (سرویکس) کوتاه
فاصله ی کم بین حاملگی ها
سابقه ی انواع خاصی از جراحی روی رحم یا سرویکس
برخی از عوارض حاملگی مانند حاملگی چند قلو و خونریزی واژینال
فاکتورهای روش زندگی مثل وزن پایین قبل از حاملگی، مصرف دخانیات در طی حاملگی و سو مصرف مواد در طی حاملگی

■ علایم زایمان زودرس کدامند؟

تغییر در نوع ترشحات واژینال (آبکی، موکوسی یا خونی)
افزایش در مقدار ترشحات واژینال
احساس فشار در لگن یا بخش پایینی شکم
کمردرد مستمر
کرامپ ها (انقباض های) خفیف شکم با یا بدون اسهال

انقباضات منظم یا فراوان یا سفتی رحم که اغلب بدون درد هستند
پاره شدن کیسه ی آب

■ آیا زایمان زودرس همیشه به تولد زودرس می انجامد؟

پیش بینی اینکه کدامیک از زنان با زایمان پیش رس به سمت تولد زودرس می روند ساده نیست. تنها یک زن در میان ده زن با زایمان زودرس در طی هفت روز آینده به سمت تولد نوزاد خود می رود و زایمان زودرس در ۳ زن از ۱۰ نفر خود بخود متوقف می شود.

نوزادان نارس نسبت به نوزادان کامل بسیار کم وزن تر هستند چرا که زمان کافی برای رشد کامل در داخل رحم نداشته اند.

■ مشکلات اولیه نوزادان پیش رس:

ناتوانی تنفس خودبخودی به دلیل عدم تکامل ریه ها
عدم تنظیم خودبخودی درجه حرارت بدن
مشکلات تغذیه و رشد بدلیل عدم تکامل دستگاه گوارش

یرقان

کم خونی

خونریزی داخل مغزی

مشکلاتی که نوزادان نارس با بزرگتر شدن با آنها مواجه می شوند:

آپنه (حملات قطع تنفس)

دیس پلازی برونکوپولموناری که یک بیماری ریوی مزمن است .

مشکلات شنوایی یا بینایی

تاخیر در رشد و ناتوانی های یادگیری ناشی از آسیب مغزی

اولین داروی تصویب شده توسط FDA برای پیشگیری از تولد زودرس تزریق Hydroxy Progesterone Caproate می باشد. این دارو توسط کالج آمریکایی متخصصان زنان و زایمان برای پیشگیری از تولد زودرس توصیه شده است. این دارو انقباضات رحم را مهار می کند.

تزریقات هفتگی آمپول هیدورکسی پروژسترون کاپروات میزان بروز تولد زودرس در زنان با حاملگی های تک قلو که سابقه ی تولد زودرس دارند را کاهش می دهد.

تزریقات هفتگی ۲۵۰ میلی گرم از این دارو بایستی بین هفته ی ۱۶ و ۲۰ حاملگی آغاز و تا هفته ی ۳۶ حاملگی ادامه یابد.

این دارو در پیشگیری از تولد زودرس در زنان با حاملگی دو قلو موثر نیست.

هیدورکسی پروژسترون کاپروات یک پروژستین طولانی اثر و پر قدرت است. این دارو روی جنین اثرات ناخواسته ندارد.

کاربردهای بالینی دیگر آمپول هیدورکسی پروژسترون کاپروات:

- آدنوکارسینومای پیشرفته ی رحم

- درمان آمنوره (اولیه و ثانویه)

- خونریزی های غیر طبیعی رحم ناشی از عدم توازن هورمونی بدون پاتولوژی های ارگانیک مثل فیبروئیدهای زیر مخاطی یا سرطان رحم



اقدامات سازمانی:

اجرای طرح واکسیناسیون کرونا برای پرسنل
شرکت داروسازی ایران هورمون.
(حفظ سلامت کارکنان
اولویت همیشگی ایران هورمون است)





برگزاری دوره‌های آموزشی:



دوره آموزشی اصول ساخت محلول‌های تزریقی در تاریخ ۴ مرداد ماه ۱۴۰۰ با حضور پرسنل محترم بخش تزریقی با تدریس خانم مهندس شهبازی در سالن آموزش برگزار گردید.



دوره آموزشی گزارش‌سازی راپورز در تاریخ ۵، ۶ و ۱۳ مرداد ماه ۱۴۰۰ با حضور کاربران مرتبط با نرم افزار راپورز با تدریس جناب مهندس گودرزی در سالن کنفرانس برگزار گردید.



دوره آموزشی ISO 17025 در تاریخ ۲۱ مرداد ماه ۱۴۰۰ با حضور همکاران محترم واحد QA و QC با تدریس جناب آقای دکتر شاهمیری در سالن کنفرانس برگزار گردید.



سر در ورودی ساختمان تولید



دستگاه چک آمپول



کنترل چشمی



ورزش و سلامتی

جهانی اعلام کرده‌اند که برای رفع اختلالات روانی در کنار دار و درمانی باید ورزش هم کرد. به این گونه به نظر می‌رسد شرکت منظم افراد در فعالیت‌های بدنی و ورزش ضمن پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های جسمی و روحی، زمینه مناسبی را برای افزایش کیفیت زندگی انسان فراهم می‌آورد.

ورزش عامل خودباوری - تقویت اراده و احساس موفقیت و شادایی است و تخلیه هیجانی و دوری از گوشه گیری و افزایش عزت نفس را بدنبال دارد. ورزش انسان را از حالت بی تفاوتی و افسردگی بیرون می‌آورد و باعث نشاط و امیدواری وی می‌گردد.

■ نقش ورزش در گذراندن اوقات فراغت:

بیشتر جامعه شناسان عقیده دارند که در سراط زندگی ماشینی ورزش را می‌توان به عنوان وسیله‌ای مطلوب برای تأمین تجدید قوای جسمی و روحی و نشاط و شادایی افراد در نظر گرفت. در پایان دوره نوجوانی باید افراد را به تفریحات سالم و ورزش تشویق کرد.

خانواده‌هایی که ورزش را در اوقات فراغت فرزندانشان قرار می‌دهند باعث می‌شود تا شخصیت آنها در مسیر کمال هدایت شود.

■ نقش ورزش در پیشگیری از بیماری‌های جسمی و روحی:

ما همیشه آرزو داریم تندرست بمانیم و عمری طولانی داشته باشیم. متأسفانه این آرزو گاهی بدلیل عدم رعایت بهداشت بر آورده نمی‌شود. دلایلی وجود دارد که می‌توان باور کرد که اگر از جسم و روان خود به خوبی مراقبت کنیم. می‌توان عمری طولانی داشت. زیست شناسان معتقدند که انسان و سایر حیوانات باید مدتی در حدود ۵ برابر سال‌هایی که رشد جسمانی آنها طول می‌کشد عمر کنند.

بیشتر ناتوانی‌های جسمی و فشارهای روحی باعث پیری زودرس و احیاناً مرگ می‌شود رمز زندگی سالم و عمر طولانی را باید در عادات و رفتارهایی مثل ورزش - رژیم غذایی مناسب و کاهش استرس جستجو کرد.

سلامت و شادایی افراد وابسته به حرکت و جنب و جوش است. بعد از فعالیت بدنی در مغز ماده‌ای به نام مرفین ترشح می‌شود که باعث نشاط و شادایی خواهد شد. و این نشاط و شادایی باعث سلامت روح و جسم می‌شود. پیشگیری همیشه مقدم بر درمان است کم تحرکی ما در همه حال باعث بیماری و کسالت می‌شود ورزش باعث جلوگیری از پوکی استخوان می‌شود کسانی که در سنین کودکی و نوجوانی ورزش نمی‌کنند در میانسالی به این عارضه مبتلا می‌شوند.

ورزش باعث افزایش توان عضلات می‌شود. در ستون فقرات ضعف عضلات شکم باعث فشردگی مهره‌ها بر روی دیسک‌ها خواهد شد. ورزش باعث افزایش جریان خون در اندام‌ها می‌شود و در نتیجه از سگته‌های قلبی جلوگیری می‌کند. شرکت در فعالیت‌های ورزشی احساس مسئولیت شجاعت را به فرد می‌دهد.

■ نقش ورزش در طول عمر:

همه ما آرزو داریم که همواره تندرست بمانیم و عمری طولانی داشته باشیم و یکی از دانشمندان در قرن نوزدهم به نام هربرت اسپنسر گفته است. رمز اصلی طولانی شدن زندگی این است که کاری نکنیم که از طول عمرمان کم شود. این سخن به این معنی است که در زندگی امروزه عادات خوب و پسندیده و سالم را در خود پرورش دهیم و رفتارهای غیر اخلاقی بپرهیزیم پس اگر در زندگی خود ورزش و بهداشت را بگنجانیم و دارای ایمان و تقوا

امروزه پیشرفت علوم و فناوری‌ها سبب می‌گردد تا انسانها با اتکاء به تکنولوژی نوین، رفتارهای جدیدی را کسب نمایند. هر گونه تغییر جدید می‌تواند اثرات متفاوتی را در کلیه ابعاد زندگی فردی، اجتماعی، اقتصادی و... انسان به وجود آورد. اما از میان این عوامل آنهایی که در سلامتی انسان تاثیرگذار هستند از نقش ویژه‌ای برخوردارند.

نقش رفتارهای ناهنجار بهداشتی و سبک زندگی و شیوه‌های تغذیه در افزایش میزان بیماری‌های غیرواگیردار، لزوم تغییر نگرش در مراقبت و بهداشت را با هدف حفظ و ارتقای سلامتی ایجاب می‌کند. با توجه به موارد ذکر شده نقش بی تحرکی به عنوان یکی از عوامل اصلی در شیوع بیماری‌ها و بروز مرگ، حائز اهمیت می‌باشد. با توجه به اینکه فعالیت فیزیکی مناسب می‌تواند تاثیر مهمی در پیشگیری از بروز بیماری‌ها، عوارض آنها و نهایتاً مرگ و میر ناشی از آنها داشته باشد، بررسی متون و مقالات علمی در مورد ارتباط بیماری‌ها و فعالیت فیزیکی گویای این مطلب است که ورزش پیاده روی دارای تاثیرات مفیدی در زمینه پیشگیری از بیماری‌های مزمن و غیرواگیر می‌باشد

ورزش اکسیر جوانی است و مانند یک داروی ضد پیری قوی عمل می‌کند. ورزش از انحطاط سیستم اعصاب و مغز جلوگیری می‌کند و باعث افزایش حافظه و قدرت یادگیری می‌شود. هنگام حرکات ورزشی میزان جریان خون در مغز افزایش پیدا می‌کند و سیستم اعصاب تحریک می‌شود و سلول‌های عصبی جدید تولید می‌کند.

■ اهداف ورزش:

۱- هدف‌های بهداشتی و تندرستی:

- * تأمین سلامتی و بهداشت بدن در برابر بیماری‌ها
- * تأمین شرایط و تقویت بدن
- * بازسازی بدن به منظور رفع نقایص جسمی و افزایش کارایی آن

۲- هدف‌های پرورشی و اخلاقی:

- * پرورش روان و ایجاد زمینه برای استقلال شخصیت
- * رشد و پرورش رغبت‌های مثبت
- * خود داری از پذیرش افکار و عقاید مسموم و ارشاد و هدایت دیگران.

۳- هدف‌های روانی و اجتماعی:

- * تقویت روان و غلبه بر عادت‌های بد
- * رفع عوارض مثل نگرانی - ترس و کناره گیری
- * ایجاد حس رقابت سالم.
- * دست یابی به شادایی و نشاط

■ نقش ورزش و تربیت بدنی در سلامت روانی:

از آنجا که جسم و روان ارتباط عمیقی با یکدیگر دارند و اختلال سلامت در هر یک از اینها سلامت دیگری را به خطر می‌اندازد. امروزه متأسفانه به نظر می‌رسد نوع مردم به ویژه در شهرهای بزرگ و صنعتی آنها را از نیازهای طبیعی خود دور کرده است و در نتیجه زمینه را برای ابتلا به بیماری‌های روانی آماده می‌کند شواهد زیادی نشان می‌دهد که اغلب مردم از نظر سلامت روانی و جسمی در حد مطلوب نیستند.

در صورت بی توجهی به امر پیشگیری و درمان بیماری‌های روانی این بیماری و بسیاری دیگر از بیماری‌های مزمن و پایدار می‌شوند و برای همیشه افراد را در زندگی اجتماعی دچار مشکل می‌کند. متخصصان و سازمان بهداشت

روی بر روی سلامت انسان از ابعاد مختلف است که جهت آگاهی بیشتر در مورد این اثرات سودمند در زمینه پیشگیری و کنترل بیماری‌ها می‌توان به موارد زیر اشاره نمود:

■ کنترل فشار خون

کاهش روند پوکی استخوان به ویژه در زنان، (چربی مفید HDL)، کنترل اختلالات چربی خون و کمک به افزایش سطح سرمی، کاهش عوارض چاقی و درمان آن، (کنترل دیابت و کاهش بروز ابتلا به دیابت تیپ ۲ (مرض قند)، (پیشگیری از آترواسکلروزیس عروق کرونری (تصلب شرایین)، (کاهش عوارض بیماری‌های مفصلی و استئوارتریتها (آرتروز)، کاهش عوارض حاملگی، تقویت سیستم ایمنی بدن، تقویت وضعیت تنفسی، کاهش علائم بیماری‌های روده ای، تقویت روانی افراد با کاهش استرس، بی‌خوابی و اضطراب، تقویت و ایجاد حس شادابی، پیشگیری و درمان اعتیاد، نتیجه اینکه با عنایت به مطالب فوق الذکر و سهولت انجام ورزش پیاده روی و اثرات گسترده آن در ارتقای سلامت فرد و جامعه، این مقوله از ورزش نیازمند توجه ویژه‌ای در برنامه ریزی‌های بهداشتی است و قدر مسلم گستردگی موضوع، لزوم مشارکت و هماهنگی بین بخشی و مردمی را هم در زمینه برنامه ریزی و هم در اجرای برنامه‌های جامع می‌طلبد، به ویژه بعد هماهنگی بین بخشی در حفظ و ارتقای سلامتی افراد جامعه از طریق ترویج فرهنگ پیاده روی گامی در جهت توانمندسازی مردم و جامعه و به عبارت دیگر ارتقای سلامت محسوب می‌گردد. با انجام ورزشهای معمولی همراه با رژیم غذایی و استراحت مناسب در طی یکسال می‌توان یک فشار خون ماکزیمم را از ۱۷ به حدود ۱۴ رسانید



و به وضوح روشن است که ورزشکاران معمولاً دچار عوارض فشار خون نمی‌شوند و ورزش حتی در سنین ۸۰-۶۰ سالگی می‌تواند در متعادل نگه داشتن فشار خون سهیم باشد. زیرا در اثر ورزش، عروقی که در سطح بدن جریان دارد انبساط یافته و فشار خون سقوط می‌کند. ورزش پیاده روی و کوهنوردی به خوبی قادرند فشار خون بالا را متعادل ساخته و به مرحله درمان برسانند.

■ ازدیاد چربی خون

ورزش منظم و مستمر در بیمارانی که دارای چربی خون بالایی هستند، قادر است کلسترول را کاهش و در عوض باعث ازدیاد چربی مفید خون (LDL) شود، در نتیجه از اثرات ناشی از ازدیاد چربی خون در بروز بیماریهای عروقی و سنگ های (HDL) صفاوی جلوگیری می‌نماید.

■ بیماران با دردهای قلبی (سکته)

انجام ورزشهای سبک طبق آمارهای جهانی نه تنها قادر است انواع دردهای

باشیم طول عمرمان زیاد می‌شود

■ نقش ورزش و تأثیر آن در سلامت بدن:

ورزش خون بیشتری را به مغز می‌رساند و قتیکه اکسیژن خون بیشتر شود رفتار و اخلاق افراد نیز بهتر می‌شود. ورزش سطح نمک را در مغز پایین می‌آورد و باعث بهتر شدن کیفیت خواب می‌گردد. ورزش باعث ترشح ماده‌ای به نام مرفین می‌شود که باعث نشاط و شادابی افراد خواهد شد. در ضمن ورزش توان بدنی و تقویت عضلات را به همراه دارد ورزش باعث تناسب قد و وزن و کاهش چربی‌های مضر در بدن می‌شود. از طرف دیگر با ورزش کردن بدن مقاومت تر می‌شود و از ورود میکروب به آن جلوگیری می‌شود و مواد زائد و مسموم حاصل از غذاها از بدن دفع می‌گردد. فروید در تحقیقات خود تأکید می‌کند که افراد در انواع ورزش‌ها با ابراز احساسات ناخود آگاه تلاش خود را برای تسلط بر موقعیت‌های ناخوشایند انجام می‌دهند ورزش انسان را قادر می‌سازد تا بر شرایط نامساعد تسلط یابد. ورزش باعث می‌شود تا تمایلات فردی تحت تأثیر خواسته‌های گروهی قرار گیرد و افراد کم مهارت و ضعف حمایت شوند. و روابط خوب انسانی رشد می‌یابد و روحیه انصاف و عدالت و ادب و احترام به قوانین در افراد شکل می‌گیرد. تمرینات سبک و کم فشار ورزشی باعث تقویت سیستم دفاعی بدن می‌شود این سیستم بدن را در مقابل بیماری‌های عفونی محافظت می‌کند تحقیقات نشان می‌دهد که ورزش مقاومت بدن را در مقابل بیماری‌های بدخیمی مثل سرطان را بالا می‌برد. میزان پیاده روی می‌تواند از شکل آرام یعنی راه رفتن متفاوت باشد. برنامه بر اساس میزان آمادگی جسمانی افراد با هدف نهایی طی ۳۲۰۰ متر در مدت نیم ساعت و با افزایش ضربان قلب ۱۲۰-۱۳۰ بار در دقیقه می‌تواند متفاوت باشد.

در دنیای امروز پیاده روی بهترین فعالیت و طبیعی ترین ورزش در جهت کسب آمادگی جسمانی و روانی است. پیاده روی ورزش لذت بخش و کم خطری است که در دسترس همگان بوده و در همه جا و همه وقت امکان اجرای آن وجود دارد و مهمتر اینکه این ورزش یک فعالیت اجتماعی است که امکان ایجاد روابط دوستانه در آن بسیار زیاد است. درخصوص نقش ورزش پیاده روی در ایجاد و ابقای سلامتی بایستی به موارد زیر توجه داشت:

■ چه نوع ورزش پیاده روی مفید و موثر است؟

اصولاً فعالیت فیزیکی مناسب برای تقویت عضلات قلب و ریه و کلا سلامتی، زمانی مفید و موثر می‌گردد که بتواند سبب بروز تغییرات بیولوژیک مفید در بدن انسان گردد که از آن جمله می‌توان به افزایش تعداد ضربان تا شکل سریع آن یعنی یک دوی نرم و سبک قلب اشاره نمود.

اگر بخواهیم اهمیت ورزش را در سلامتی انسان بدانیم خواهیم دید که اثرات مفید فعالیت‌های ورزشی را در پیشگیری - درمان و کنترل بسیاری از نارساییهای قلبی و عروقی و تنفسی نشان می‌دهد امروزه که زندگی بیش از پیش مورد توجه قرار گرفته است. سلامتی و توانایی جسمانی از نعمت‌های الهی است. انسان همیشه خواهان سلامتی و نشاط است خوشبختی هر انسان وابسته به نیروی بدن و روحش است.

■ چه فوایدی از ورزش پیاده روی می‌توان انتظار داشت؟

ورزشهای گوناگون علاوه بر آنکه از بروز بسیاری از بیماریها جلوگیری کرده و نقش پیشگیری را به عهده دارند همواره قادرند در درمان بسیاری از بیماریهای بشری موثر واقع شده و یک نقش درمانی را از نظر علم پزشکی برعهده بگیرند. بدین منظور توجه شما را به اثرات درمانی ورزش در ارگانهای مختلف بدن و بیماریهای مربوط جلب می‌نماییم. بررسی متون و مقالات بیانگر اثرات بسیار مفید و متعدد ورزش پیاده



متنوع و متفاوت است. اما مهم‌ترین و شایع‌ترین دلیل آن آترواسکلروز یا سخت شدن دیواره عروق است.

در این حالت چربی‌های با چگالی کم (LDL) با رسوب در دیواره عروق موجب تنگی و کاهش انقباض دیواره عروق می‌شود. فشار خون بیماری بسیار خطرناکی محسوب می‌شود. در بیماران پاره شدن عروق ریز مغز و بروز سکته‌های خونریزی دهنده (هموروژیک) بسیار شایع است.

این بیماری می‌تواند موجب تغییرات در دسرسازی در دیواره عروق بشود. علاوه بر مشکلات کلیوی، هر سال فشار خون موجب ۷۰۰۰۰۰ - در آمریکا - مورد سکته مغزی می‌شود که از این میان ۲۸۰۰۰۰ مورد منجر به مرگ می‌شود. همچنین مهم‌ترین عامل در بیش از یک میلیون سکته قلبی و ۵۰۰۰۰۰ سکته قلبی منجر به مرگ است. از این‌رو به این بیماری قاتل خاموش گفته می‌شود.

اگرچه در دهه‌های اخیر پیشرفت‌هایی در کشف، درمان و کنترل فشار خون صورت گرفته است اما هنوز این نتایج پایین‌تر از اهداف سلامت عمومی در سال ۲۰۱۰ است. هدف از پیشگیری ابتلا به فشار خون کاهش احتمال بیماری و مرگ است. افرادی که فشار خون آنها بین ۱۲۰ تا ۱۴۰ روی ۸۰ تا ۹۰ است در معرض ابتلا به فشار خون هستند و باید جهت کاهش ابتلا به این بیماری و مشکلات همراه در شیوه زندگی خود تغییراتی بدهند. ثابت شده است که فشار خون و چاقی رابطه نزدیکی دارند. به همین دلیل مهم‌ترین توصیه به افراد در معرض خطر، شرکت در برنامه‌های ورزشی و فعالیت‌های مرتب فیزیکی و کنترل وزن است. طی تحقیقات متعددی در افراد مبتلا به فشار خون تأثیرات بسیار مطلوب ورزش اثبات شده است.

مسئله تجویز ورزش در افرادی که بیماری قلبی ندارند اما به بیماری‌های دیگر مبتلا هستند نیز حائز اهمیت جدی است. انجام ورزش نادرست مخصوصاً در افرادی که مشکلاتی نظیر چاقی، آرتروز، پوکی استخوان و ... دارند باعث بروز خستگی شدید و آسیب‌دیدگی احتمالی و بروز مشکلات جدی می‌شود و شخص از ادامه برنامه ورزشی بازمی‌ماند. در تجویز یک برنامه ورزشی مناسب، اولین برخورد درمانگر با بیمار تعیین سطح خطر احتمالی برای بیمار است. تعیین نوع وسیله، شدت انجام، طول هر دوره ورزشی، تعداد دفعات تکرار در هفته و نحوه پیشرفت ورزشکار از مهم‌ترین خصوصیات مورد تجویز است. از آنجا که اغلب استرس، چاقی، فشار خون، دیابت و بیماری نارسایی مزمن قلبی با یکدیگر همراه و به هم وابسته‌اند، لزوم تجویز ورزش و دقت در انتخاب یک برنامه ورزشی بیش از پیش آشکار می‌شود.

ورزش متناسب موجب پیشگیری از ابتلا به بیماری، کنترل و درمان علائم بیماری، تثبیت درمان و کاهش خطر عود مجدد بیماری می‌شود. به علاوه ورزش نسبت به سایر مداخلات درمانی عوارض جانبی بسیار کمتری دارد. یک برنامه ورزشی حساب شده که برای بیمار با دقت تجویز شود، موجب برگرداندن بیمار بر مسیر فعال زندگی در کمترین زمان، حداقل هزینه و حداقل خطر است و از این طریق بسیاری از هزینه‌های تحمیل شده به جامعه کاهش می‌یابد.

■ تأثیر ورزش در سرطان

ورزش سبب تقویت سیستم ایمنی در بیماران سرطانی می‌گردد. بنابر گزارش پژوهشگران کره ای، انجام حرکات ورزشی ساده می‌تواند سیستم ایمنی بیمارانی را که به دلیل سرطان معده تحت عمل جراحی قرار گرفته‌اند تقویت کند. مطالعه بر روی ۲۵ بیمار که تحت عمل جراحی خارج نمودن تومورهای معده قرار گرفته بودند، نشان داد عملکرد ایمنی بدن افراد که ۲ روز پس از عمل، انجام حرکات ورزشی را آغاز نموده بودند قویتر از اشخاصی بود که ورزش نکرده بودند. ۲ هفته پس از جراحی تعداد

قلبی پایدار و غیرپایدار را تسکین و کاهش دهد بلکه قادر است سبب حل شدن لخته های داخل خون شریانی قلب شده و از بروز سکنه های بعدی مانعت کند. همچنین ورزشهای سبک مانع از رسوب پلاکهای چربی در داخل عروق کرونر قلب و یا عروق سایر نقاط بدن شده و در پیشگیری بیماریهای قلبی عروقی افرادی که یکباره به انفرکتوس مبتلا شده‌اند دخیل می باشد. امروزه ثابت شده است که ورزشهای مناسب در نزد افرادی که مبتلا به دیابت هستند و حتی انسولین نیز تزریق می نمایند بسیار مفید بوده و مقاومت بدن را در برابر عوارض حاصله از این بیماری بیشتر می نماید.

■ تأثیرات ورزش در روند بهبودی بیماران قلبی

علل به وجود آورنده بیماری‌های قلبی بسیار متنوع هستند؛ از گرفتگی عروق کرونر تا نقص دریچه‌ای و مشکلات مادرزادی بیماری‌های قلبی که موجب کاهش کارایی قلب در پمپاژ و خون‌رسانی اعضای بدن می‌شود. با وجود بیماری‌های قلبی اغلب بافت‌های بدن به اکسیژن و مواد تغذیه‌ای بی کفایتی قلب خود را نشان می‌دهد و علائم عدم توانایی عملکرد در قلب پدیدار می‌شود. با ظهور این علائم شخص دچار ناتوانی در انجام امور روزمره می‌شود. برنامه‌های ورزشی انتخاب شده با شدت مناسب با تأثیر بر سیستم‌های مختلف بدن موجب افزایش کارایی شخص می‌شود. مثلاً موجب افزایش حجم بطن چپ و افزایش قدرت بطن چپ در پمپاژ خون می‌شود. تمرینات هوازی با تأکید بر توسعه شبکه عروق محیطی و بافت‌ها موجب افزایش برداشت اکسیژن از خون می‌شود.

انجام برنامه‌های توانبخشی قلبی موجب بهبود ظرفیت ورزشی در بیماران می‌شود. طی بررسی‌های مختلف دیده شده است که حداکثر توانایی و ظرفیت ورزشی در بیماران قلبی از ۱۵ درصد به ۲۵ درصد افزایش یافته است و این افزایش به معنای کسب استقلال بیمار در زندگی فردی است. ورزش با تأثیر بر خود قلب موجب انتشار بهتر اکسیژن بین سلول‌های قلبی می‌شود و به این ترتیب احتمال بروز سکته‌های مجدد و یا بی‌نظمی در ریتم قلب به شدت کاهش می‌یابد. به‌طور کلی نیز ورزش موجب بهبود شرایط جسمی افراد می‌شود، ولی مهارت اصلی در طراحی یک برنامه درمانی، تعیین دقیق مشخصات برنامه ورزشی است که موجب پیشگیری از ابتلا به بیماری‌ها و یا بهبود شرایط جسمی، روحی و اجتماعی بیمار می‌شود.

برای رسیدن به این هدف باید ارزیابی کاملی از شرایط بیمار به عمل آید و با تعیین میزان خطر در طی ورزش، وجود مشکلاتی نظیر چاقی، دیابت، فشارخون بالا، کهولت سن و ... بررسی شود و با توجه به این موارد یک برنامه مناسب ورزشی تجویز شود. با توجه به احتمال آسیب به بافت قلب در طی یک برنامه ورزشی کنترل نشده، جداً توصیه می‌شود که قبل از شروع ورزش حتماً با یک متخصص تجویز ورزش و یا متخصص قلب آشنا با برنامه توانبخشی و ورزشی مشورت کنید.

شرکت در برنامه توانبخشی قلبی موجب پیشگیری از مرگ ناگهانی و کاهش سکته‌های مکرر و کاهش نیاز به بستری شدن، کاهش علائم بیماری‌های قلبی نظیر آنژین و تنگی نفس حین انجام فعالیت، کاهش و توقف روند آترواسکلروزیس (تصلب شرايين) و در نهایت افزایش کارایی بیمار در زندگی روزمره می‌شود. به این ترتیب بیمار زندگی با کیفیت بالاتری را تجربه خواهد کرد.

■ کاربرد ورزش در کنترل فشار خون بالا

فشار خون بیماری بسیار شایعی است که عده زیادی را در سنین میانسالی و کهنسالی مبتلا می‌کند. از نظر بالینی فشار خون بالاتر از ۱۴۰ روی ۹۰ میلی‌متر جیوه، بیماری شناخته می‌شود. علل ایجاد کننده فشار خون بسیار

سلول های ضد سرطان در افرادی که ورزش کرده بودند به نحو چشمگیری بیشتر از سایرین بود.

سلول های ضد سرطان یا قاتل به سلول های سرطانی حمله کرده و به رفع عفونت کمک می کنند. دکتر یانگ مونا و همکارانش از دانشگاه اینجو در شیمی کویانگر، یک گروه ۱۷ نفره از بیماران را مورد بررسی قرار دادند. این بیماران ۲ روز بعد از جراحی در حالی که روی تخت دراز کشیده بودند انجام حرکات ساده ورزشی را آغاز کردند. همچنین از زمانی که قادر به راه رفتن بودند انجام حرکات ورزشی بر روی دوچرخه ثابت را به تعداد ۵ بار در هفته شروع کردند. محققان به منظور بررسی تغییرات حاصله در تعداد سلول های قاتل چندین نمونه خون از بیماران گرفتند. نتایج تحقیقات حاکی از آن بود که هفته اول پس از جراحی تعداد سلول های قاتل در هر گروه کاهش یافت. اما در هفته دوم سلول های قاتل در بیمارانی که ورزش می کردند به وضعیت موفقیت آمیز اول بازگشت. اما در افرادی که ورزش نمی کردند روند نزولی سلول ها همچنان ادامه داشت. البته به مرور زمان تعداد سلول های قاتل در تمامی این بیماران افزایش پیدا کرد. به گفته دکتر مونا به دلیل این عملکرد ضعیف سیستم ایمنی موجب تقویت سلول های سرطانی می گردد انجام حرکات ورزشی برای تقویت سیستم ایمنی حائز اهمیت است. طبق تحقیقات انجام شده، بیمارانی که دارای میزان بالای سلول های قاتل بودند مدت زمان بسیار طولانی تری نسبت به سایرین بدون گسترش مجدد سرطان قادر به زندگی می باشند. البته عواملی چون تغذیه و سرطان درمانی در این میان نقش دارند، اما می توان گفت: ورزش یکی از موثرترین شیوه های تقویت سیستم ایمنی بیماران سرطانی است.

■ اثر ورزش در درمان آرتروز

عوامل موثر در ایجاد آرتروز عبارتند از: سن، جنس، نژاد، محیط جغرافیایی، تراکم استخوانی، چاقی، افزایش اوره خون، افزایش کلسترول خون، فشارخون بالا، ضربه و بیماری های زمینه ساز مثل دیابت و غیره. برای آرتروز مداوایی وجود ندارد.

■ هدف درمان عبارت است از:

کاهش درد، حفظ قدرت تحرک و به حداقل رساندن معلولیت که شامل آموزش بیمار، کم کردن وزن، استفاده مناسب از عصا و وسایل کمکی، ورزش، داروها و در نهایت گچ گیری (برس) و یا اعمال جراحی است. عدم استفاده از مفصل آرتروزی، به دلیل درد، منجر به ضعف عضلات می شود و چون عضلات نقش عمده ای در حفاظت غضروف در مقابل استرس بر عهده دارند، تقویت ماهیچه های دور مفصلی، حائز اهمیت فراوان است. لذا برای حفظ دامنه و حرکت و تقویت عضلات اطراف مفصل، باید ورزش هایی را طرح نمود. یکی از درمان های استاندارد آرتروزی به صورت اولیه، کاهش درد مفصلی با ورزش های تحمل وزن است که عضلات حمایت کننده را قوی می نماید. ولی متأسفانه اغلب از ترس افزایش علائم به بیماران گفته می شود که ورزش نکنند و بیشتر از داروهای رنگارنگ استفاده نمایند.

دیده شده است که بیماران آرتروزی می توانند ورزش هایی با تحمل وزن، مثل پیاده روی را انجام دهند. غضروف می تواند به وسیله خودش دوباره سازی شود. از طرفی مسائلی مثل کاهش قدرت عضلانی اطراف مفصل، کاهش انعطاف پذیری، افزایش وزن و کاهش ظرفیت هوازی، می توانند در هر رژیم درمانی، ایجاد اختلال نمایند.

■ علی که باعث می شود ورزش در کاهش علائم و نشانه های آرتروزی موثر باشد عبارتند از:

۱- تصحیح ضعف عضلات ناشی از عدم استفاده آنها و نگهداری آمادگی

عضلات اسکلتی

۲- افزایش قدرت عضلات اطراف مفصل که باعث حمایت مفصل از آسیب می شود.

۳- بهبود تغذیه با افزایش انتقال مواد به داخل مفصل، به وسیله بهبود فعالیت پمپی، در اثر انجام ورزش های با تحمل وزن.

۴- تحرک موثر غضروف مفصلی به وسیله ایجاد فشار تولید شده ناشی از ورزش های با تحمل وزن.

افراد بایستی در یک سری جلسات آموزشی شرکت کنند و قبل از هرگونه تصمیمی برای خرید وسیله ورزشی یا شروع ورزش با متخصصین امر مشاوره نمایند. در صورت وجود بیماری خاص در فرد لازم است تا چند مورد تست آزمایش به عمل آید و توسط پزشک معالج توصیه های لازم جهت سلامت ورزش به بیمار گفته شود. پزشک بیمار را از جهت این که برای انجام ورزش به کلینیک توانبخشی وابسته است یا این که می تواند تمرینات خود را در منزل یا پارک انجام دهد مورد ارزیابی قرار می دهد.

در صورت وجود خطر بالا در ورزش، بیمار باید حتماً از جهت شیوه انجام ورزش و سیر برنامه توانبخشی مورد آزمایش قرار بگیرد و سپس در شرایط کنترل شده و تحت مونیترینگ ورزش کند. این ورزش های حساب شده مهم ترین جزء مداخلات درمانی- ورزشی در این بیماران است.

■ فوائد ورزش چیست؟

خطر و شدت ابتلا به بیماری دیابت غیر ارثی را کاهش می دهد ورزش ملایم و آرام که فقط ۲۰۰ کالری در روز می سوزاند مانند یک پیاده روی ۳۰ دقیقه ای می تواند خطر ابتلا به دیابت غیر ارثی را بکاهد. ورزش تاثیرانسلولین را با کمک در رفع قند از خون قبل از اینکه به عنوان چربی ذخیره شود افزایش می دهد.

انسولین از تغییر و بازگشت چربی به گلوکز هم معانت می کند. تاثیر بیشتر انسولین با میزان پایین فشارخون، میزان بالای کلسترول خوب (بی ضرر) و احتمال کم ابتلا به بیماری های قلبی نیز ارتباط دارد.

■ ایمنی و مصونیت بدن را افزایش می دهد

ورزش مرتب و ملایم تعداد سلولهای گلبول سفید را افزایش می دهد تا توانایی بدن در برابر عفونت ها بیشتر شود. ورزش همچنین تعداد سلول های کشنده (سلولهای بخصوصی که برای جنگ با بیمارهای جدی و خطرناک تجهیز می شوند) را افزایش می دهد و تولید پادزهرها را در بدن می افزاید. راه دیگری که ورزش توسط آن ایمنی بدن را افزایش می دهد کاستن استرس و نگرانی است. زیرا استرس به خودی خود می تواند سیستم ایمنی بدن را تحت فشار و تاثیر منفی خود قرار دهد.

■ میزان کلسترول خون را می کاهد

ورزش همراه با یک رژیم کم چربی می تواند میزان کلسترول بد (مضر) را دوبرابر بیشتر از رژیم تنها کم کند. ورزش میزان کلسترول خوب خون را افزایش می دهد. ورزش یکی از محدود چیزهایی است شما را به هردو هدف می رساند. زندگی زناشویی را بهتر می کند. ورزش تاثیر غیرقابل انکاری در تحکیم بخشیدن به زندگی زناشویی و حفظ سلامت روانی افراد دارد.

■ بنیه شما را تقویت می کند

افرادی که یک برنامه مرتب ورزشی را دنبال می کنند معتقدند که انرژی خیلی زیادی دارند. در سطح عضلاتی، ورزش کارایی ماهیچه را با استفاده بیشتر از اکسیژن می افزاید. ورزش همچنین به بدن شما کمک می کند تا اکسیژن بیشتری به دیگراندام های مهم بدن مانند شش ها، مغز، قلب و عضلات برساند. به طور خلاصه ورزش در انتقال اکسیژن در سراسر بدن و به درون سلولها تاثیر به سزایی دارد.



دست می دهند. ورزش وزنه برداری در روی زمین استخوان هارا محکم تر می کنند. ورزش وزنه برداری روش خوبی برای جلوگیری از پوکی استخوان یا نرمی استخوان می باشد. یک دلیل اینکه ورزش به ساخت استخوان در بدن کمک می کند این است که هنگام ورزش کردن بدن شما تمایل کمتری به از دست دادن کلسیم از کلیه ها دارد تا هنگامیکه ساکن و بی تحرک هستید.

■ حوصله و اخلاق شما را بهبود می بخشد

ورزش مواد شیمیایی ضد درد را در بدن آزاد می کند این مواد شیمیایی هورمونهای آرام بخش درد، روحیه بخش و مسکن و خواب آور درونی خود بدن هستند. ورزش کشش و تنش های روحی شما را آرام کرده و استرس و نگرانی را در شما مرتفع می سازد. آرام بخش ها و مسکن ها حتی جلوی اشتها و اشتیاق شما به غذا را می گیرند. مواد شیمیایی اعصاب که در طی ورزش کردن ترشح می شوند نه تنها شخص نگران و مضطرب را آرام می سازد بلکه آنها شما را از افسردگی نیز نجات می دهند. مطالعات و تحقیقات نشان داده اند که علائم بیماری افسردگی در زنانی که مرتب ورزش می کنند مانند پیاده روی تند، بالا و پایین پریدن و دویدن، بلند کردن وزنه یا رقص ۳ تا ۴ بار در هفته به مدت ۸ الی ۱۰ هفته، کاهش می یابد. روانشناسان اغلب برای مبارزه با افسردگی ورزش را تجویز می کنند. این روش ارزان، فوائد و محاسن بسیاری بر روی فرد افسرده باقی می گذارد.

■ مغز را به فعالیت وامی دارد

چون ورزش جریان خون را به سمت مغز افزایش می دهد، ورزش برای مغز و سر شما به اندازه بدن شما مفید می باشد. ورزش می تواند به تمرکز حواس شما و همچنین استراحت و آرامش مغز شما حتی در هنگام خواب کمک کند.

■ وضعیت مزاجی شما را بهبود می بخشد

ورزش وضعیت گوارشی را بهبود بخشیده و عبور غذا از روده ها را تسریع می کند. افرادی که دچار یبوست هستند اغلب پس از ورزش، شاهد بازگشت روده ها به حالت عادی خود هستند. بنابراین مرتب ورزش کنید تا وضع مزاجی و گوارشی و دفع مواد زائد بدن شما مرتب انجام شود.

■ خطر ابتلا به سرطان را کاهش می دهد

ورزش نه تنها خطر و احتمال ابتلا به سرطان روده را می کاهش دهد بلکه با تحقیقاتی که دانشمندان انجام داده اند متوجه شدند که کلا بروز همه انواع سرطان ها کاهش می یابد.

ورزش و یک رژیم غذایی کم چرب همراهان خوبی در بدست آوردن سلامتی شما هستند. رژیم غذایی بدون ورزش مقدار کمی چربی از شما می سوزاند و احتمالا دوباره چربی را بدست خواهید آورد. ورزش بدون تغذیه خوب معادل لاغری کم و یا از دست ندادن چربی است. رژیم غذایی خوب باافاضه ورزش برابر است با از دست دادن مقدار زیادی چربی. هنگامیکه ورزش می کنید شما چربی زیادی نمی سوزانید. شما در ورزش کردن بیشتر قند می سوزانید. جریان چربی سوزاندن در طی دوازده ساعت پس از ورزش کردن که میزان متابولیسم شما افزایش یافته شروع می شود. به همین دلیل است که در ورزش صبحگاهی میزان بیشتری می سوزد تا ورزش هنگام غروب یا قبل از خواب. خواب میزان متابولیسم شما را دچار رکود و سکون می کند. بنابراین، بهترین زمان برای ورزش هنگام صبح می باشد. اواخر بعداز ظهر قبل از شام نیز اوقات خوبی برای ورزش کردن است. هنگام شام کمتر خواهید خورد و کالری های بدست آمده در تمام غروب و بعد از ظهر را می سوزانید. این تسریع متابولیسم برای افراد ۴۰ سال یا بالاتر بسیار مهم می باشد. چون متابولیسم در میان سالی آرام می شود و ورزش به این رکود طبیعی متابولیسم سرعت دوباره می بخشد.

منبع: www.kmtmed.com

■ قلبی سالم برای شما می سازد

ورزش ماهیچه را ساخته و محکم می کند و وقتی که شما ورزش می کنید در واقع در حال ساختن و محکم کردن عضلات قلب خود هستید. یک قلب قویتر خون بیشتری را در هر بار (ضربه) پمپاژ می کند و بنابراین همین قلب با ضربات کمتر همان میزان خون را می تواند پمپاژ نماید. براساس تحقیقاتی که روی ۱۳۰۰۰ زن و مرد انجام شده احتمال بروز حمله قلبی یا ابتلا به سرطان در افرادی که در هفته ۳ تا ۴ بار روزانه ۳۰ دقیقه پیاده روی می کنند تا ۵۰ درصد کاهش می یابد.

در افرادی که فشار خون بالا دارند ورزش مداوم و مستمر در پایین آوردن فشار خون به طور متوسط ده برابر موثرتر می باشد.

ورزش همچنین میل به لخته شدن سلول های خون را ضعیف کرده و بنابراین از لخته شدن خون جلوگیری می کند. ورزش با این عمل از بروز سکتة یا حملات قلبی جلوگیری می کند.

■ روند پیری را کند می نماید

تقریباً تمام تغییرات فیزیولوژیکی که به پیر شدن کمک می کند باافاضه حجم عضلانی تحلیل یافته، چربی ذخیره شده بالا، ضعف عضلانی بالا، حجم استخوانی کاهش یافته، میزان متابولیسم که باعث افزایش میل به ذخیره سازی چربی می شود، سلامت قلبی تضعیف شده، مشکلات خواب، مشکلات جنسی، کاربرد و بهره برداری درست از اکسیژن که در ماهیچه تقلیل یافته، هوشیاری و تیزی روحی روانی ضعیف شده با ورزش بهبود می یابند. ورزش مانند یک تقویت کننده بسیاری از علائم پیری را مرتفع می نماید

■ طول عمر را افزایش می دهد

افرادی که ورزش را به طور مرتب و منظم انجام می دهند عمر طولانی تری نسبت به افرادی که ورزش نمی کنند دارند. آمار مرگ با افزایش تعداد کالری که در ورزش می سوزد کاهش می یابد. تحقیقات نشان داده که کاستن میزان کالری ورودی به بدن نیز می تواند طول عمر شخص را افزایش دهد. بنابراین ترکیب یک رژیم غذایی کم کالری با ورزش برای سوزاندن کالری ها، نتیجه را مضاعف می کند. با بالا رفتن سن، حجم عضلات تحلیل می رود بنابراین شما باید ورزش را با بالا رفتن سن خود افزایش دهید.

■ عضلات را می سازد

ورزش عضلات را می سازد و عضلات بزرگترین منبع چربی سوز بدن می باشند. عضلات کالری ها را مصرف می کنند البته نه تنها در طی زمان ورزش کردن بلکه وقتی که در حال استراحت کردن هستید، عضلات به طور اتوماتیک کالری ها را می سوزانند. هر قدر حجم عضلانی بیشتری داشته باشید کالری بیشتری (چربی بیشتر) نیز می سوزانید حتی هنگامیکه خواب هستید. با ورزش ملایم شما می توانید حجم عضلانی خود را برای سوزاندن اتوماتیک صد کالری اضافه در روز که همان سوزاندن اتوماتیک چربی حدود ۵،۰ کیلو در یک ماه می باشد افزایش دهید. بنابراین هنگامی که لاغر شدید شما شانس لاغر ماندن خود را افزایش می دهید. بهترین ورزش برای ساختن عضلات آموزش مقاومت و ایستادگی است که ماهیچه ها در برابر وزن سنگینی انجام می دهند. مانند تعلیم وزنه برداری. ورزش به اندازه کافی عضله و ماهیچه می سازد و آنها را حفظ می کند و برای لاغر ماندن آنها را همیشه آماده نگه می دارد.

■ ورزش سرعت متابولیسم را زیاد می کند

شما هنگام ورزش کردن نه تنها چربی می سوزانید بلکه میزان متابولیکی افزایش یافته شما بین ۶ الی ۱۲ ساعت پس از ورزش هم باقی می ماند.

■ ورزش همچنین استخوان سازی هم می کند

فضانوردان که در جاذبه صفر فضا کار می کنند حجم استخوانی خود را از

اهمیت بازاریابی در کسب و کارها



■ تهیه کننده: امیر حسن جاوید اصل / سرپرست سوپر وایزر

توجه و نگرش درست به اهمیت بازاریابی، کلید موفقیت کسب و کارها در دنیای تجارت امروزی است. رقابت شدید و سرعت تغییرات در بازارها و روندهای پیش‌بینی نشده اقتصادی باعث شده تا اهمیت توجه به بازاریابی نسبت به چند سال گذشته دوچندان گردد. لزوم برنامه ریزی منظم و رعایت اصول بازاریابی از عوامل حیاتی حفظ و نگه داشتن جایگاه کسب و کارها در دنیای امروز است.

هر چند در حال حاضر بسیاری از بنگاه‌های اقتصادی در ایران فاقد یک برنامه اصولی بازاریابی هستند، اما ایجاد واحد بازاریابی از دغدغه‌های بسیاری از این بنگاه‌ها و کسب و کارها می‌باشد. اگر چه حوزه‌های مشتری‌کی بین بازاریابی و فروش وجود دارد اما نقش اصلی را بازاریابی ایفا می‌کند.

■ وظایف واحد بازاریابی:

- شناسایی و جذب مشتریان هدف
- برنامه ریزی و اجرای تبلیغات پیش‌بردی
- قیمت گذاری محصولات
- حفظ و نگه داشتن مشتریان بالفعل
- تجزیه و تحلیل داده‌های بازار و مشتریان

• جهت دهی و هدایت فعالیت‌های فروش

- ارائه استراتژی‌هایی به منظور توسعه بازار و افزایش سهم بازار

■ بازاریابی دارویی

توسعه بازار و رشد روز افزون رقابت‌ها در بازار دارویی، ضرورت استفاده علمی و عملی از مقررات اصلی بازاریابی و ویژگی‌های آن را در زمینه تامین دارو برای مردم تعیین می‌کند. مسئله بازاریابی به حدی اهمیت دارد که دو چالش اصلی پیش روی صنعت داروسازی را نوآوری و بازاریابی می‌دانند. بازاریابی مانند تیر خلاصی فروش یک محصول می‌باشد. شما می‌توانید میلیاردها هزینه‌ی تحقیق و توسعه یک مولکول دارویی بکنید ولی در نهایت خروجی دلخواهتان را نگیرید. اما با یک بازاریابی مناسب می‌توانید با خرج کمتر، بازار دارویی را رصد کنید و متناسب با آن روی تحقیق و توسعه‌ی محصولی وقت صرف کنید که سودی چند برابر برای شما داشته باشد. بنابراین بازاریابی موفقیت شرکت را در رقابت، نفوذ به بازارهای جدید، تسخیر مشتریان و در نهایت دستیابی به اهداف و به خصوص سودآوری تضمین می‌کند.

■ بازاریابی پلی بین مشتری و تولیدکننده

بین دنیای مشتریان و دنیای تولیدکنندگان یک فاصله‌ای وجود دارد.



تولید محصول یا خدمات خاصی ارائه می‌دهد. برای این که بازاریاب بتواند بهینه‌ترین راه‌حل ممکن را برای یک نیاز تشخیص دهد، نیاز است که یک سری مولفه‌هایی تنظیم کند تا به کمک آن بتواند به یک پاسخ دقیقی برسد.

برای مثال فرض کنید شما تحقیقات بازار خود را برای تولید یک دارو شروع کرده‌اید. برای اینکه بتوانید اولویت‌بندی مناسبی از بهترین داروها داشته باشید، باید یک سری ویژگی‌ها را برای خودتان مشخص کنید و طبق آن رتبه‌بندی انجام دهید.

مثلاً اگر بخواهید از نظر کمیت فروش حساب کنید شاید یک دارو بر داروی دیگری ارجحیت داشته باشد و نیاز بخش بیشتری از بازار را تأمین کند. اما شاید در همان بخش رقابتی شما بیشتر باشند و سهم کمتری از بازار را بتوانید کسب کنید. بنابراین نیاز است ویژگی‌هایی که در بازار شما مهم تلقی می‌شوند را شناسایی کنید و براساس اولویت بندی که به داروهای مختلف می‌دهید بهترین دارو را انتخاب کنید.

■ بازار کالا:

این بازار می‌تواند به صورت عمده فروشی و خرده فروشی باشد. در بازار عمده فروشی دارو با مقادیر زیاد و با قیمت پایین تهیه می‌شود و با سود به داروخانه‌ها فروخته می‌شود. در حالی که در بازار خرده فروشی مشتریان به دنبال یک داروی خاص برای یک بیماری مزمن یا یک برند خاص هستند. در اکثر مواقع داروهای بدون نسخه، ویتامین‌ها و مکمل‌ها به صورت عمده فروشی و داروهای تجویزی به صورت خرده فروشی عرضه می‌شوند.

علاوه بر این به دلیل اینکه بازار خرده فروشی بر روی خدمات ویژه مشتریان متمرکز است استراتژی‌های متفاوتی را نسبت به بازار عمده فروشی در نظر می‌گیرد. این بازار به دلیل افزایش بیماری‌های مزمن در سراسر جهان و رقابت شدید بین فعالان بازار با سرعت بیشتری در حال رشد است.

در بازار خرده فروشی عواملی مانند تغییر مشخصات بیماری، استراتژی‌های نوآورانه بازاریابی، پدید آمدن مدل‌های جدید تجاری و ظهور در داروخانه‌ها و فروشگاه‌های سلامتی؛ در ارائه خدمات به مشتریان نقش دارد.

■ بازار مصرف کننده یا فروشنده:

در بازار فروشندگان، مجموعه کالاها محدود است، رقابت وجود ندارد و خریدار کاملاً به فروشنده وابسته است. برای همین چون دامنه‌ی انتخاب‌های محدودی برای خریداران وجود دارد، قیمت‌ها نیز بالاتر است.

این اتفاق در کشور ما بسیار رخ می‌دهد. به عنوان مثال وقتی یک کالا به دلیل تحریم کمیاب می‌شود، قیمت آن کالا به طرز شگفت‌آوری بالا می‌رود. در اینجا به اصطلاح می‌گویند بازار، بازار فروشنده است. در بازار مصرف کننده، بازار با کالاها و خدمات مختلفی پر شده است. تولیدکنندگان کالا و فروشندگان با یکدیگر درگیرند و برای خریدار تلاش می‌کنند. این خریدار است که تصمیم می‌گیرد که چه موقع آن کالا را بخرد و تعیین می‌کند که چه کالایی را تهیه کند.

منبع: Surena Academy

اهداف مشتریان تأمین نیازهای آن‌ها است و اهداف سازمان‌ها تهیه کالا یا خدماتی است که ارزش آن‌ها را فراهم کند. برای اینکه هدف هر دو قسمت هم سو شود، نیاز به واسطه‌ای به نام بازاریابی وجود دارد.

بازاریابی فرایندی است که با شناسایی و درک نیازها و خواسته‌های مشتری و سپس برآورده ساختن آن‌ها آغاز می‌شود. یک طرح بازاریابی موثر علاوه بر این که راه‌حلی برای نیازهای مشتریان ارائه می‌دهد، باعث سودآوری شرکت نیز می‌شود.

■ بازاریابی در صنعت دارو به چه معناست؟

تعاریف زیادی در بخش‌های فروش و بازاریابی صنعت داروسازی وجود دارد. برخی از جنبه‌ها به توانایی تجزیه و تحلیل نیازهای بازار مربوط می‌شود. می‌توان گفت این جنبه بیشتر به فرایند تحقیقات بازار اشاره دارد که تحت عنوان Market research از آن نام برده می‌شود

جنبه‌ی دیگر بازاریابی دارویی در ایجاد ارتباطات با مشتریان و محصولات متمرکز است که می‌توان این بخش را با عنوان شغلی مدرپ (Medical Representative) بیان کرد. این کار تبلیغات داروها را هم از نظر جنبه‌های بالینی و هم از نظر بحث‌های مالی و سهم بازار مورد بررسی قرار می‌دهد. مدرپ‌ها در خط مقدم بازار دارو در ارتباط مستقیم با مشتریان اصلی

می‌باشند. مشتریان هدف در بازار دارویی شامل پزشک و داروخانه (مسئول فنی و مسئول خرید) می‌باشد و نقش اصلی را پزشک دارد. درواقع پزشک عمدتاً تعیین می‌کند که کدام برند دارویی وارد قفسه داروخانه شود و بواسطه اهمیت این قضیه شرکت‌های دارویی با استخدام نمایندگان علمی سعی در پوشش کامل تمامی پزشکان هدف و ارتباط مستمر با اساتید و مدیر گروه‌های درمانی در مراکز مهم درمانی در اقصی نقاط کشور را دارند.

نکته مهم در مورد بازاریابی دارویی این است که آن‌چه در

اوج هرم بازاریابی دارویی وجود دارد و موثرترین نقش را در بازاریابی ایفا می‌کند، بیمار است. این ویژگی‌های بیمار و نوع بیماری است که تعیین می‌کند کدام دارو فروخته شود و تولید کدام داروها و محصولات پزشکی ارجحیت بیشتری دارد. از آنجا که برخلاف سایر بازارهای تجاری، در بازاریابی دارو تبلیغ مستقیم محصول برای بیمار ممنوع می‌باشد پزشکان بعنوان مهمترین هدف شرکت‌های دارویی در نظر گرفته می‌شوند و بیشترین هزینه و تعامل با این گروه صرف می‌گردد.

■ چرا بازاریابی دارویی اهمیت دارد؟

در سال‌های گذشته شغل داروسازی یکی از چند شغل پر درآمد بوده و معمولاً داروسازان از وضعیت مالی خوبی برخوردار بودند. اما با افزایش روز افزون فارغ التحصیلان این رشته، بر بازاریابی صنعت دارو تأثیر گذاشته است و این امکان برای هر فارغ التحصیل که داروخانه شخصی خود را راه‌اندازی کند با فراز و نشیب‌های بسیاری روبه‌رو است. در این میان افزایش تولید داروهای داخلی و همچنین واردات، بازار دارو را به شدت رقابتی کرده است، پر واضح است که در چنین شرایطی باید دست به دامان بازاریابی دارویی شد و بر یادگیری اصول مارکتینگ دارویی بیش از پیش همت گماشت.

■ چرا باید به مشخصات بازار دارو توجه کنیم؟

همان‌طور که در تعریف بازاریابی گفتیم، بازاریابی به عنوان واسطه‌ای است که نیاز مشتری را تشخیص می‌دهد و آن را به سازمان‌ها برای



هفت

روش عالی برای لاغری از طریق افزایش متابولیسم

برای دریافت انرژی استفاده کرد؟ این کار را متابولیسم یا سوخت و ساز بدن انجام می‌دهد. بدون کنترل خوب فرآیندهای متابولیکی، سلول‌ها و اعضای بدن نمی‌توانند فعالیت‌های روزمره خود را به خوبی انجام دهند. حتما شنیده‌اید که یکی از دلایل عمده چاقی

برای افزایش متابولیسم بدن رازهایی وجود دارد که اگر از آنها با خبر شوید، مطمئناً به راحتی می‌توانید لاغر شوید و سوخت و ساز بدن تان را به میزان زیادی افزایش دهید. آیا تاکنون به این روش فکر کرده‌اید که چگونه می‌توان از کربوهیدرات‌هایی مانند گلوکز





چه می‌خورید و می‌نوشید به انرژی تبدیل شود. در طول این فرآیند تقریباً پیچیده و شیمیایی که در سلول‌های بدن انجام می‌شود، کالری موجود در غذاها و همچنین نوشیدنی‌ها با اکسیژن ترکیب شده و انرژی لازم برای فعالیت سلولی و بدن را تأمین می‌شود. خوب است بدانید که متابولیسم بدن شما همیشه فعال است. حتی هنگامی که در خواب عمیق یا استراحت هستید، متابولیسم به شکل خاصی کار خود را ادامه می‌دهد. بهتر است بدانید که رفتارهای ناخودآگاهی مثل نفس کشیدن، تپش قلب، حرکت عضلانی، جریان عصبی، فعالیت مغز و هزاران رفتار دیگر، هر یک به شکلی متابولیسم بدن را فعال نگه می‌دارند. به این نوع از متابولیسم، متابولیک حیاتی گفته می‌شود.

این که وزن بدن به نحوه‌ی عملکرد متابولیسم بستگی دارد، گفته‌ای کاملاً درست و علمی است. اما این که بدون مقصر دانستن خودتان تمام مشکلات چاقی و اضافه وزن خود را به گردن متابولیسم و کاهش سرعت آن ببندازید، اصلاً صحیح نیست و تاحدودی غیرواقعی می‌باشد!

متابولیسم مقدار انرژی مورد نیاز روزانه شما را تحت تأثیر قرار می‌دهد. همچنین مشخص می‌کند که چقدر در روز باید غذا مصرف کنید. اما خود متابولیسم به عوامل مختلفی وابسته است که از جمله آن‌ها می‌توان به فعالیت‌های فیزیکی روزانه و مقدار آن‌ها اشاره کرد. به عبارت دیگر، متابولیسم یک موجود زنده به آن این امکان را می‌دهد تا بدن مشخص کند که چه مواد مغذی و مفید هستند و کدام یک از آنها سمی هستند. سایر مواد شیمیایی و سایر ارگان‌های بدن که در این فرآیند متابولیک دخیل هستند عبارتند از اسیدهای آمینه، پروتئین‌ها، چربی‌ها، کربوهیدرات‌ها، نوکلئوتیدها، کوآنزیم‌ها هستند. و مواد معدنی و کوفاکتورها.

■ منظور از متابولیسم حیاتی چیست؟

میزان عملکرد و فعالیت این نوع متابولیسم به عوامل مختلفی بستگی دارد که در ادامه به آن‌ها می‌پردازیم:

ساختمان، اندازه و ساختار بدن: اگر فردی درشت هیکل هستید و اندام‌تان بزرگ و عضلانی است، باید بدانید که به نسبت افراد دارای اندام کوچک‌تر، از آنجایی که وزن بیشتری دارید، نیاز به انرژی بیشتر و در نتیجه متابولیسم حیاتی فعال‌تری دارید.

جنسیت: در حالت عادی و طبیعی مردان بسیار بیشتر از زنان دارای اندام‌های عضلانی هستند. براساس تحقیقات مختلفی که انجام شده، در مقایسه یک مرد و زن با وزن و قد یکسان، مردان به نسبت زنان متابولیسم حیاتی فعال‌تری دارند؛ به این معنی که کالری بیشتری می‌سوزانند.

سن: با بالاتر رفتن سن، عضلات به تدریج پیر می‌شوند. به همین خاطر هم با گذر زمان و بروز این اتفاق، طبیعی است که فعالیت بدن و به عبارت بهتر متابولیسم حیاتی درگیر شده و سرعت آن کاهش می‌یابد.

اما یک نکته را به یاد داشته باشید که متابولیسم حیاتی بدن را به سختی می‌توان به صورت خود خواسته، با تغییر رفتار و سبک زندگی تغییر داد. در حقیقت می‌توان گفت که اختیار آن به دست

و داشتن چربی‌های اضافه، آن است که متابولیسم بدن شما کم است. متابولیسم بدن و رژیم لاغری، ارتباط مستقیمی با هم دارند. هر چه که متابولیسم یا همان سوخت و ساز بدن‌تان بیشتر باشد، شانس بیشتری برای داشتن تناسب‌اندام و لاغری خواهید داشت. در ادامه این مطلب قصد داریم شما را بیشتر با متابولیسم و عملکرد آن آشنا کنیم و برایتان بگوییم چطور با ۷ روش عالی، باعث افزایش متابولیسم بدن خود شوید و از شر چربی‌های اضافه‌تان خلاص شوید. اما قبل از هر چیز بگذارید معنی متابولیسم و اصطلاحات مربوط به آن را برایتان روشن کنیم.

■ متابولیسم چیست؟

متابولیسم را می‌توان فرآیندی در بدن دانست که به کمک آن هر



خودتان نیست.

■ رابطه متابولیسم و وزن

بدن شما و مغزتان به طور طبیعی، متابولیسم یا سرعت سوختن کالری که یک فعالیت حیاتی است را کنترل می کنند. البته به جز موارد نادری مثل بیماری های کم کاری تیروئید یا سندرم کوشینگ، در سایر موارد، در صورتی که بدن متابولیسم طبیعی خودش را داشته باشد، به هیچ وجه چاق نمی شوید. اما امان از روزی که ورودی کالری به بدن، بیش از مقدار مورد نیاز مصرفی آن باشد، در این صورت مقدار کالری اضافی به صورت چربی در اندام ها ذخیره شده و موجب افزایش وزن می شود.

متأسفانه نمی توان فرآیند چاقی را در این حد ساده و آسان دانست. اگر شما به طور کاملاً ناگهانی چاق شده باشید هریک از عوامل مختلف مثل مشکلات هورمونی، وراثت، نوع غذا، شیوه زندگی از جمله میزان خواب و استرس کاری می توانند در چاقی شما نقش داشته باشند.

همه موارد ذکر شده تا به اینجا، باعث اختلال در متابولیسم بدن و مصرف انرژی در آن می شود. گاهی ممکن است بدون آن که بدانید، متابولیسم بدن تان به دلایل مختلفی همچون استرس دچار مشکل شود. در این صورت با مصرف میزان غذای متداولی که روزانه در ماه های قبل می خوردید، شروع به چاق شدن خواهید کرد. چرا که در این حالت کالری دریافتی بیش از میزان مورد نیاز و مصرفی است.

۷ روش افزایش متابولیسم (سوخت و ساز بدن) را بشناسید

■ وعده های غذایی تان را به طور منظم میل کنید

یکی از مواردی که می تواند به بالا رفتن سوخت و ساز بدن تان کمک کند، خوردن غذا در زمان های مشخص است. بدن به تعادل و نظم متکی است و این بدین معناست که غذا خوردن در زمان های ثابت ممکن است به حفظ تعادل متابولیک و سوخت و ساز کمک کند. اگر این طور نباشد در صورتی که شخصی میزان زیادی غذا در یک وعده بخورد و پس از آن به مدت طولانی، غذایی میل نکنند، بدن ممکن است کالری را کندتر و کمتر به انرژی تبدیل کند و سلول های چربی بیشتری را ذخیره کند. شما با تنظیم یک ساخت مشخص برای صرف غذای تان، می توانید این گرایش را کاهش دهید. در حالت ایده آل، شما می بایست هر ۳ یا ۴ ساعت، یک وعده غذایی کوچک یا میان وعده بخورید.

■ آب کافی بنوشید

برای این که بدن تان بهترین عملکرد را داشته باشد، باید همیشه آن را هیدراته نگه دارید و آب کافی به بدن خود برسانید. برای افزایش متابولیسم و کاهش وزن تان می بایست هر روز میزان آب کافی به بدن تان برسانید. طبق یکی از تحقیقاتی که بر روی گروهی از زنان ۱۸ تا ۲۳ ساله دارای اضافه وزن انجام شده، اضافه کردن ۱.۵ لیتر آب به میزان مصرف معمول روزانه آب، موجب کاهش میانگین وزن و شاخص توده بدنی می شود.

■ از استرس دور باشید

همیشه این را به یاد داشته باشید که استرس روی سطح هورمون

تأثیر می گذارد و سبب می شود بدن نسبت به حد معمول کورتیزول تولید کند؛ هورمونی که به تنظیم اشتها کمک می کند. حتماً برایتان جالب است که بدانید در سال ۲۰۱۱ با بررسی و مطالعه بر روی افرادی که دچار اختلال خوردن بودند، میزان کورتیزول غیر طبیعی را مشاهده کردند. این نوع اختلال را می توان یکی از محدودیت ها در رژیم غذایی و نگرانی از وزن خاص دانست. اما علت بروز آن می تواند اجرای الگوهای غذایی ناسالم باشد. برنامه های غیراصولی که نتیجه ای جز مختل کردن متابولیسم بدن ندارند. همچنین استرس، ارتباط نزدیکی با کیفیت خواب دارد که می تواند بر متابولیسم تأثیر بگذارد.

■ ویتامین B کافی دریافت کنید

این نوع ویتامین نقش پررنگی در افزایش یا کاهش میزان سوخت و ساز بدن دارد. برخی از ویتامین های کلیدی B نیز عبارتند از: B1 (تیامین)، B2 (ریبوفلاوین) و B6 (پیریدوکسین). اما نکته ای که وجود دارد این است که شما با مصرف برخی از غذاهای سالم و مفید، می توانید کمبود ویتامین B را در بدن تان جبران کنید. مواد غذایی مثل: موز، سیب زمینی پخته، تخم مرغ، آب پرتقال، کره بادام زمینی، نخود فرنگی، اسفناج، غذاهای غلات، افزایش متابولیسم بدن، افزایش متابولیسم بدن.

■ غذاهای تند مصرف کنید

یکی از کارهایی که با انجام آن می توانید به طور طبیعی میزان متابولیسم بدن تان را افزایش دهید، مصرف غذاهای تند است. این نوع غذا دارای مواد شیمیایی طبیعی هستند که می توانند سوخت و ساز بدن شما را بیشتر کنند. به همین دلیل هم می توانید همیشه در پخت و پز غذاهایتان از یک فلفل قرمز یا سبز استفاده کنید. البته این اثر احتمالاً موقتی است، اما اگر اغلب اوقات غذاهای تند مصرف می کنید، این مزایا ممکن است افزایش یابد.

■ پروتئین مصرف کنید

هنگامی که به بدن تان پروتئین می رسانید، بسیار بیشتر از حالتی که چربی یا کربوهیدرات می خورید، کالری می سوزانید. به همین دلیل هم بهتر است رژیم غذایی را اجرا کنید که به جای کربوهیدرات ها بیشتر شامل مواد غذایی دارای پروتئین باشد تا به کمک آن ها در زمان وعده های غذایی، متابولیسم تان افزایش یابد. منابع خوب پروتئین نیز شامل: گوشت بدون چربی، بوقلمون، ماهی، مرغ گوشتی سفید، توفو، آجیل، لوبیا، تخم مرغ و لبنیات کم چرب است.

■ تمرینات ورزشی با شدت زیاد انجام دهید

داشتن فعالیت های فیزیکی در کنار اجرای رژیم های غذایی مناسب همیشه به خوبی توانسته به افراد کمک کند تا سوخت و سازشان را افزایش داده و وزن شان را کاهش بدهند. انجام تمرینات قدرتی، تمرینات پر فشار با فواصل زمانی کوتاه، می تواند سبب شود که میزان متابولیسم بدن افزایش یابد. حتی اگر می توانید، بد نیست با ترکیب این تمرینات به یک تمرین مفید، سوخت و سازتان را افزایش داده و چربی بیشتری بسوزانید.

منبع: www.manorezhim.com



واقعیت‌های کرونا دلتا چیست؟



مورد علائم و نشانه‌های ابتلای ویروس صحبت می‌کنیم به موارد شایع آن اشاره می‌کنیم، برای نمونه افراد مسن ممکن است علائم متفاوتی را نسبت به افراد جوان تجربه کنند.

ویروس‌ها بیماری‌های مختلفی را ایجاد می‌کنند ولی معمولاً هم نام یکدیگر نیستند و اغلب نام‌های مختلفی دارند به عنوان مثال HIV ویروسی است که باعث ابتلای ایدز می‌شود، مردم اغلب نام بیماری را می‌دانند اما نام ویروس عامل آن را نمی‌دانند. فرآیندها و اهداف مختلفی برای نام‌گذاری ویروس‌ها و بیماری‌ها وجود دارند.

ویروس‌ها بر اساس ساختار ژنتیکی شان نام‌گذاری می‌شوند تا روند تولید آزمایش‌های تشخیصی، واکسن‌ها و داروها را تسهیل کنند. ویروس‌شناسان این کار را انجام می‌دهند بنابراین ویروس‌ها توسط کمیته بین‌المللی طبقه‌بندی ویروس‌ها (ICIV) نام‌گذاری می‌شوند. بیماری‌ها نام‌گذاری می‌شوند تا بتوان در مورد نحوه پیشگیری از بیماری، شیوع، انتقال، شدت و درمان آن‌ها بحث کرد.

در مورد ویروس کرونا هم دقیقاً همین‌طور است. در ۱۱ فوریه سال ۲۰۲۰ «سندرم حاد تنفسی کرونا ویروس ۲ (SARS-CoV-2)» را به عنوان نام ویروس جدیدی اعلام کردند. این نام به این دلیل انتخاب شده است که این ویروس از نظر ژنتیکی به ویروس کرونا سارس SARS که در سال ۲۰۰۳ شیوع پیدا کرد مربوط می‌شود اما در عین این که این دو ویروس به هم مرتبط هستند، ولی کاملاً با هم تفاوت دارند. در

شیوع گونه دلتا کرونا، منبع شیوع آن، علائم رایج ابتلا، تفاوت سرعت شیوع دلتا پلاس با دلتا، میزان ابتلای کودکان، راه‌های پیشگیری از کرونای دلتا و تأثیر واکسن بر پیشگیری آن را بشناسیم.

به گزارش خبرنگار ایمناء ویروس کرونا از زمان شیوع، جهش‌های زیادی داشته و این روزها بحث کرونای دلتا در ایران و جهان مطرح است، مردم زیادی به دنبال اطلاع از تغییرات این ویروس هستند، متأسفانه این گونه نسبت به نوع اولیه آن، قدرت سرایت بیشتری دارد و باید پروتکل‌های بهداشتی را بیشتر رعایت کنیم. بر اساس آخرین آمار منتشر شده، شیوع دلتا کرونا در ۱۰۴ کشور جهان از جمله ایران افزایش یافته است و سرعت انتقال و درگیرسازی این نوع ویروس بیشتر از ویروس‌های کرونا با سویه‌های دیگر است. همجواری با کشورهای آلوده به ویروس دلتا مانند پاکستان و افغانستان و از سوی دیگر کاهش رعایت پروتکل‌های بهداشتی و پیشگیرانه داخل کشور از دلایل عمده شیوع دلتا کرونا در کشور است.

■ نحوه نامگذاری کرونا

متخصصان معتقدند که بروز بیماری کووید-۱۹ به عوامل ویروسی و شرایط میزبان بستگی دارد، عوامل ویروسی شامل مواردی مانند سرعت تکثیر، روش‌های انتقال و غیره می‌شود که با تکامل ویروس تغییر می‌کنند. عوامل میزبان تحت تأثیر سن، جنسیت، داروها، رژیم غذایی، ورزش، میزان سلامتی و استرس است بنابراین زمانی که در

همین راستا جهت تحقیق، تشخیص و درمان راحت تر از این به بعد جهش های مختلف را با نام جدیدی نام گذاری می کنند در مورد کرونای دلتا نیز این موضوع صدق می کند. در حال حاضر ۴ گونه جهش یافته به نام های آلفا، بتا، گاما و دلتا وجود دارند و گونه دلتا بسیار بحث برانگیز شده است. این نام گذاری ها بر اساس الفبای یونانی هستند.

■ دلتا کرونا کودکان را نیز مبتلا می سازد

برخلاف تصور عموم مردم، کودکان بیشتر به دلتا کرونا مبتلا شده و می توانند ویروس را به سایر افراد منتقل کنند. پیش از این جهش و شیوع کرونا دلتا، کودکان و نوجوانان عمدتاً ناقل بی علامت بوده و صرفاً بیماری را منتقل می کردند اما دلتا کرونا اکنون کودکان را نیز مبتلا می کند که همراه با بروز علائم است. از سوی دیگر با توجه به واکسینه نشدن کودکان، این قشر سنی به راحتی در معرض خطر ابتلا به کرونای دلتا قرار دارند که از سرعت انتقال و درگیری بیشتری برخوردار است، اگر هر بیمار مبتلا به ویروس کلاسیک ووهان بتواند دو تا چهار نفر را درگیر کند در نوع انگلیسی این میزان سرایت به ۵۰ درصد می رسد و در نوع دلتا حدود ۱۴۰ درصد میزان انتقال افزایش می یابد همچنین در کرونای دلتا سرعت انتقال بیشتر موجب می شود در بازه زمانی کمتری، تعداد افراد بیشتری درگیر شوند.

به باور برخی پزشکان، ابتلای دلتا کرونا در بین کودکان شایع تر است و این روزها بخش قابل توجهی از افراد بستری شده در مراکز درمانی را کودکان و نوزادان تشکیل می دهند چرا که به دلیل شدت بالای درگیری این ویروس نسبت به پیک های قبلی، جامعه هدفی که سوش دلتا هدف قرار داده، گسترده تر شده و بی توجهی به رعایت پروتکل ها علاوه بر این که خطر ابتلای تمامی سنین را افزایش می دهد، تأثیر منفی بر کنترل ابتلای کودکان نیز دارد.

ضرورت مراجعه سریع به پزشک در صورت سرماخوردگی کودکان بسیاری از متخصصان و پزشکان بر این باورند که با توجه به درگیری کودکان با شیوع ویروس دلتا، والدین باید پیش از پیش مراقب وضعیت سلامت فرزندان خود باشند و با کوچک ترین علائمی شبیه سرماخوردگی، فوراً و حتماً به مراکز درمانی مراجعه کنند.

به گفته این متخصصان، بروز علائم کرونا در کودکان مانند تب، اسهال و استفراغ سبب کم آبی در کودکان و اختلال الکترولیت در بدن می شود که خانواده ها باید به این موضوع حساس بوده و در مراجعه فرزندان به مراکز درمانی تأخیر نداشته باشند.

کووید ۱۹ دو فاز ویروسی و التهابی دارد که فاز التهابی شدیدتر است، به نظر می رسد در نوع جهش یافته دلتا هر چه سریع تر درمان ضد ویروسی شروع شود بهتر می توان کل بیماری را کنترل کرد.

■ منبع شیوع کرونای دلتا

کرونای دلتا یک گونه از ویروس است که برای اولین بار در هند و در طی یک موج عفونت شدید در ماه اردیبهشت و خرداد شناسایی شد، این گونه در برخی از مناطق هند به سرعت رشد کرد و نشانه هایی از مقاومت نسبی در برابر واکسن ها را نشان داد. پس از مدتی کوتاه در سطح جهان شیوع پیدا کرد و این شیوع تمامی برنامه ها را تغییر داد مثلاً انگلستان تازه در حال واکسیناسیون سریع و کنترل بیماری بود که این گونه در آنجا هم مشکلاتی را ایجاد کرد.

کشورهای دیگر پس از مشاهده افزایش سریع و حیرت انگیز نسخه دلتا، سعی کردند که زودتر به مردم واکسن بزنند. کشورهایی که دسترسی گسترده ای به واکسن ها دارند مانند کشورهای آمریکای شمالی و اروپایی، امیدوارند که بتوانند ظهور اجتنابناپذیر دلتا را کاهش دهند اما برخی از دانشمندان نگرانند در کشورهای که ذخایر واکسن زیادی ندارند، به ویژه در آفریقا، ویروس بسیار مخرب باشد.

■ علائم رایج ابتلا به دلتا و ویروس کرونا

پنج نشانه رایج ابتلای گونه های مختلف ویروس کرونا شامل سردرد، گلو درد، آبریزش بینی، تب و سرفه مداوم می شود در حالی که تب و سرفه از آغاز شیوع بیماری کووید -۱۹ در سراسر جهان جزء علائم رایج این بیماری در نظر گرفته می شد و برخی افراد نیز گلو درد و سردرد را تجربه می کردند اما اخیراً به ندرت مشاهده می شود که افراد آبریزش بینی نیز داشته اند.

در همین حال از دست دادن حس بویایی که جزء علائم رایج بیماری کووید -۱۹ بود اخیراً رتبه نهم علائم این بیماری را به خود اختصاص داده است. این اتفاق ممکن است به دلیل جهش ویروس کرونا و ویژگی های مختلف گونه دلتا باشد اما دلیل این که چرا علائم در حال تغییر هستند به صورت دقیق مشخص نشده است.

■ علائم اولیه کرونای دلتا شبیه به سرماخوردگی

اطلاعات و گزارش های ارائه شده نشان می دهد که ممکن است علائمی مانند آبریزش بینی و گلو درد دلیل وجود بیماری کووید -۱۹ است در صورتی که افراد تصور می کنند که به سرماخوردگی خفیف مبتلا شده اند، محققان به منظور تشخیص دلیل بروز این علائم در حال بررسی تأثیر عوامل میزبان مانند سن، جنسیت، بیماری های دیگر و مصرف دارو است علاوه بر این لازم است اطلاعات بیشتری در مورد گونه دلتای ویروس کرونا کسب کنیم تا در مورد علائم آن آگاه شویم و آن را از سرماخوردگی تشخیص دهیم.

متخصصان بیماری های عفونی تأکید دارند علائم های کرونای دلتا با کرونای قبلی متفاوت است، علائم این نوع کرونا با آبریزش بینی، تب و گلو درد آغاز می شود و شبیه سرماخوردگی است که در کمتر از ۴۸ ساعت علائم آن بروز می کند. این علائم سه تا چهار روز وجود دارد و بعد از آن به درگیری ریه منجر می شود با این تفاوت که درگیری ریه این نوع جهش یافته از ویروس تاکنون مانند ویروس انگلیسی بوده است. حتی افرادی که واکسن زده اند نیز در معرض خطر این ویروس قرار دارند و ممکن است آن را به دیگران منتقل کنند بنابراین باید شیوه نامه های بهداشتی به طور کامل رعایت شود. توصیه می شود اگر کسی علائم کرونای دلتا را دارد ۴۸ تا ۷۲ ساعت در خانه مانده و از طریق تلفن با پزشکان در تماس باشد. در خانه ماندن هم باعث می شود که افراد ناقل بیماری به دیگران نباشند و هم استراحت باعث می شود افراد به کرونای سبک تری مبتلا شوند.

■ گونه دلتا سرعت انتقال بالاتری دارد؟

گونه دلتا در مقایسه با سویه غالب قبلی یعنی آلفا سرعت انتقال بالاتری دارد و بسیاری از محققان و سیاستمداران نگران این موضوع هستند که سویه جدیدش، سریع تر میان جوامع شیوع پیدا کند. تحقیقات درباره این گونه در جریان است اما آنطور که پژوهشگران



تحقیق کنند تا از نحوه برخورد گیرنده‌های ACE-2 با آن مطلع شوند. با وجود این که کرونا دلتا پلاس در ایالت «مهاریشتر» هند کشته هم برجای گذاشته، مقامات این کشور گونه جدید را خطرناک‌تر نمی‌دانند و هنوز اعتقادی به سرعت انتقال بالاتر یا کشنده‌تر بودن آن ندارند. با این حال برای نتیجه‌گیری در این زمینه زود است و به تحقیقات بیشتری نیاز است.

■ آیا باید در برابر گونه جدید محتاط‌تر بود؟

فرقی نمی‌کند با کدام گونه کرونا روبه‌رو باشیم چرا که باید درباره همه آن‌ها رفتار محتاطانه‌ای داشته باشیم. استفاده از ماسک، حفظ فاصله اجتماعی و حضور نیافتن در محیط‌های سرپسته شلوغ هنوز هم بهترین راه‌ها برای جلوگیری از ابتلا به کرونا محسوب می‌شوند، مخصوصاً در جوامعی که واکسیناسیون با سرعت پایینی در جریان است. علاوه بر این، باید شستشوی مداوم دستان هم مورد توجه قرار بگیرد.

■ راه‌های پیشگیری از ابتلای کرونای دلتا

اولین و مهم‌ترین راه جلوگیری از ابتلا به کرونای دلتا، همچنان واکسیناسیون عمومی است، گزارش‌ها نشان می‌دهند که اکثر واکسن‌های معتبر دنیا، بین ۷۹ درصد تا ۸۸ درصد از مبتلایان حفاظت می‌کنند. دو دوز واکسن فایزر تا حد زیادی مؤثر است و از بستری شدن بیماران در بیمارستان جلوگیری می‌کند به‌علاوه همچنان باید به رعایت پروتکل‌های بهداشتی و فاصله‌گذاری‌ها ادامه داد.

■ تأثیر واکسن بر کرونای دلتا چه مقدار است؟

متأسفانه واریانت دلتا نسبت به واکسن‌ها تقریباً مقاوم است، خصوصاً در افرادی که فقط یک دوز دریافت کرده‌اند. طبق تحقیقات، یک دوز واکسن آسترازنکا یا فایزر، خطر ابتلا به گونه دلتا را در افراد تا حدود ۳۳٪ کاهش می‌دهد. در حالی که این در برابر گونه آلفا، ۵۰٪ ایمنی ایجاد می‌کند. دوز دوم واکسن آسترازنکا باعث محافظت ۶۰ درصدی در برابر دلتا می‌شود و این مقدار در فایزر تا ۸۸٪ هم مؤثر است.

در یک مطالعه جدید، دانشمندان واکسن مدرن را نیز مورد بررسی قرار دادند و دریافتند که آنتی‌بادی‌های داوطلبان می‌توانند به طور مؤثری ویروس را با جهش‌های مختلف دلتا خنثی کنند در حالی که توانایی خنثی‌سازی نوع دلتا در مقایسه با نوع آلفا کمتر است ولی باز هم دانشمندان معتقدند که این واکسن هنوز هم می‌تواند در کاهش علائم دلتا مؤثر باشد. سازندگان واکسن روسی اسپوتنیک، اخیراً در توثیق اعلام کردند که واکسن آن‌ها در برابر نوع دلتا بیشتر از سایر واکسن‌ها مؤثر است. آن‌ها اضافه کردند که این داده‌ها را برای ارزیابی به یک مجله بین‌المللی تحویل می‌دهند. این شرکت همچنین گفته که به‌زودی موردی را ارائه می‌دهد که به طور خاص برای کار در برابر نوع دلتا طراحی شده است ولی تا زمانی که داده‌ها به صورت عمومی در دسترس نباشند ارزیابی صحت این گفته‌ها در مورد واکسن اسپوتنیک امکان‌پذیر نیست. به هر حال هنگامی که شخصی واکسن دریافت می‌کند یعنی پس از آن می‌تواند آنتی‌بادی‌های بسیاری از قسمت‌های مختلف ویروس را ایجاد کند. اگر در یک قسمت جهش ایجاد شود و گونه جدید به وجود آید مانند نوع دلتا، آنتی‌بادی‌های سایر قسمت‌های ویروس هنوز باید محافظت کافی را داشته باشند.

منبع: www.imna.ir

طبق شواهد کنونی می‌گویند دلتا پلاس سرعت سرایت بالاتری نسبت به دلتا ندارد البته هنوز در این زمینه مطمئن نیستیم.

گونه دلتا یا به طور دقیق ۶،۱۷،۲،B.1 مسئول موج جدید کرونا در جهان از جمله کشورمان است. این گونه برای اولین بار در هند شناسایی شد که مشکلات بی‌شماری را برای این کشور به همراه داشت. حالا دلتا پلاس یکی از گونه‌های دلتا است که جهش اضافی دارد و می‌تواند مهم باشد، به گفته مقامات در هند، باید درباره تکامل شاخه‌های آینده ۶،۱۷،۲،B.1 که AY.1 و AY.2 نام دارند، اطلاعات کسب کرد.

دلتا پلاس نتیجه جهشی به نام K417N در شاخک پروتئینی است. این جهش که در هر دو گونه AY.1 و AY.2 وجود دارد، جدید نیست و در گذشته آن را در گونه بتا یا ۳۵۱،B.1 که برای اولین بار در آفریقای جنوبی شناسایی شد، دیده‌ایم البته این گونه پیش از دلتا موجب نگرانی‌های زیادی در جوامع علمی شده بود.

■ گونه دلتا پلاس کووید-۱۹ خطرناک است؟

در حالی که سازمان بهداشت جهانی گونه دلتا را در دسته خطرناک قرار داده، دولت هند درباره سویه دلتا پلاس چنین نظری دارد، بنابراین باید تحقیقات بیشتری درباره آن صورت بگیرد. در حال حاضر این گونه

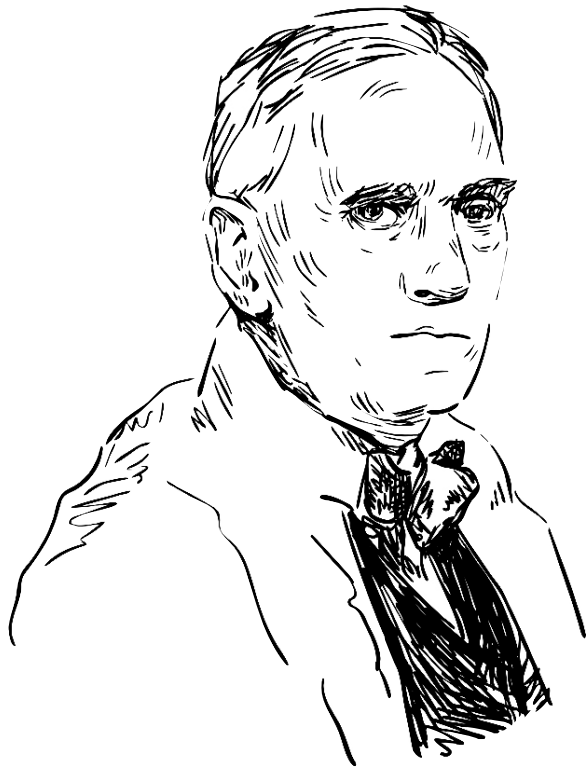


در هند شیوع کمی دارد، اما از آنجایی که جهش‌ها در گذشته توانسته‌اند قدرت سرایت این ویروس مرگبار را افزایش دهند، نگرانی‌هایی میان جوامع علمی شکل گرفته‌اند. البته در حالت کلی AY.1 و AY.2 به علت ویژگی‌های مشابه با دلتا، به خودی خود سرعت شیوع بالایی دارند. علاوه بر این، جهش K417N که در گونه بتا وجود دارد، طبق برخی پژوهش‌ها می‌تواند از دست سیستم ایمنی و آنتی‌بادی فرار کند.

■ تفاوت سرعت شیوع دلتا پلاس با دلتا

هنوز در این زمینه اطلاعات کاملی نداریم و پژوهش‌ها در این زمینه در جریان هستند، اما طبق شواهد اولیه تفاوتی میان آن‌ها وجود ندارد. با وجود این موضوع، پژوهشگران از نزدیک این گونه را مورد بررسی قرار می‌دهند چرا که با وجود اینکه با سرعت شیوع بالاتری روبه‌رو نیستیم شماری از افراد در جهان به آن مبتلا شده‌اند.

هند اواخر ماه گذشته میلادی گزارش کرد که از ۴۵ هزار نمونه مبتلا به کرونا در ۱۲ بخش این کشور، تنها ۴۸ نفر مبتلا به این گونه شناسایی شده‌اند. با این وجود، همچنان دانشمندان باید روی این گونه جدید



تاریخچه کشف پنی سیلین

کشف پنی سیلین توسط الکساندر فلمینگ اغلب به عنوان رویدادی تصادفی معرفی می شود. بر اساس داستانی که همه‌ی ما شنیده ایم، هاگ سرگردان کپکی از یک پنجره باز به آزمایشگاه فلمینگ راه یافت و روی محیط کشت بدون سرپوش باکتری ها قرار گرفت. سپس، فلمینگ متوجه ناحیه روشنی در محیط کشت شد که از کشته شدن باکتری ها خبر می داد. او بی درنگ به اهمیت درمانی این رویداد پی برد و به زودی پنی سیلین به عنوان دارویی جادویی شناخته شد.

خود فلمینگ نیز اغلب بر نقش شانس در کار خود تاکید کرده است. وی با وجود کسب جوایز و افتخارات بی شمار با فروتنی به دیگران یادآوری می کرد که: من پنی سیلین را اختراع نکرده ام طبیعت آن را اختراع کرده است و من فقط بر حسب اتفاق آن را کشف کردم. این نوع نگرش باعث پنهان ماندن حجم قابل ملاحظه‌ای از فعالیت‌های علمی شده است که به شناسایی کارایی پنی سیلین به عنوان یک داروی ضد باکتری انجامیدند. بدون تلاش‌های قابل تقدیر چندین محقق که مشاهده اولیه فلمینگ را دنبال کردند، بدون شک پنی سیلین یک کشف علمی بزرگ نمی شد.

فلمینگ نخستین دانشمندی نبود که اثرات ضد باکتری کپک را مشاهده کرد. در سال ۱۸۷۱ جوزف لیستر، بنیانگذار ضد عفونی در جراحی، دریافت کپک‌های موجود در یک نمونه ادرار از رشد باکتری‌ها جلوگیری می کنند. در سال ۱۸۷۵ جان تیندال به جامعه رویال لندن گزارش کرد که نوعی *Penicillium* باعث نابودی باکتری‌ها می شود. در ۱۸۷۷ لویی پاستور و جولس جوبرت مشاهده کردند که میکرو ب‌های هوازی می توانند از رشد باسیل سیاه زخم در نمونه ادراری که پیش تر ضد عفونی شده بود، جلوگیری کنند.

در سال ۱۸۹۷ ارنست داجسن پایان نامه دکترای خود را درباره رقابت تکاملی میان میکرو ب‌ها به پایان رساند. پایان نامه او روی بر هم کنش بین *E. coli* و *Penicillium glaucum* متمرکز شده بود. او گزارش کرد چگونه این کپک باکتری‌ها را در محیط کشت از بین می برد. به علاوه، چند جانور را به طور همزمان با این کپک و مقدار کشنده‌ای از باسیل تیفوئید آلوده کرد و نشان داد کپک از ابتلای آن‌ها به تیفوئید جلوگیری می کند. داجسن قصد داشت تحقیقات بیش تری در این زمینه انجام دهد، اما پس از اخذ مدرک خود به ارتش پیوست و پیش از آن که به

دنیای پژوهش باز گردد، بر اثر بیماری سل جان باخت. فلمینگ ابتدا در سال ۱۹۲۸ عمل ضد باکتری پنی سیلین را مشاهده کرد. با وجود این، بررسی‌های بالینی را در این زمینه آغاز نکرد. به علاوه او تا سال ۱۹۴۰، از پنی سیلین به عنوان دارویی مفید برای درمان عفونت‌های انسانی دفاع نمی کرد. شاید جذاب‌ترین بخش داستان کشف پنی سیلین به عنوان دارویی جادویی، رویدادهایی باشند که طی این وقفه ۲۰ ساله، رخ دادند.

فلمینگ در سال ۱۹۲۸ در پی عوامل ضد باکتری بود و قابلیت پنی سیلین را در این زمینه مورد بررسی قرار داد. او دریافت که پنی سیلین برای جانوران سمی نیست و گلبول سفید نیز آسیب نمی رساند. به علاوه دریافت که اگر پنی سیلین از راه دهان مصرف شود، جذب نمی شود و اگر به فرد تزریق شود، پیش از آن که بتواند اثرات خود را بر جای گذارد از طریق ادرار دفع می شود. بنابراین از نظر او توان ضد باکتری پنی سیلین در مقایسه با ضد عفونی کننده‌های مرسوم محدود بود.

فلمینگ پس از این آزمایش‌ها به ارزش پنی سیلین برای مطالعه روی باکتری‌های پی برد. همان طور که می دانید پنی سیلین از رشد گونه‌های خاصی از باکتری‌ها جلوگیری می کند. بنابراین به محقق امکان کشت گزینشی گونه‌های دیگری از باکتری‌ها (از جمله باکتری‌هایی که باعث آنفولانزا آکنه و سیاه سرفه می شوند) را می دهد. تا دهه ۱۹۳۰ از پنی سیلین فقط به همین منظور استفاده می شد. البته پنی سیلینی که در این دوره تهیه می شد ناخالص و فقط برای همین هدف مناسب بود و برای نابودی یک عفونت حاد در انسان به اندازه کافی قدرت نداشت. در این دوران فلمینگ تحقیقات خود را روی دسته دیگری از مواد ضد باکتری به نام سولف و نام‌آید متمرکز کرد.

نقش پنی سیلین برای درمان عفونت‌های انسان در آزمایشگاه دیگری



۴۳-۱۹۴۲ به طور کامل به اثبات رسید، تولید تجاری آن آغاز شد. در ابتدا شرکت‌های دارویی هر ماه فقط توان تولید پنی‌سیلین مورد نیاز برای ۲۰۰ بیمار را داشتند. دو سال بعد شرکت‌های داروسازی آمریکا توانستند هر ماه برای درمان ۲۵۰ هزار بیمار دارو عرضه کنند.

انشمندان زیادی از جمله فلمینگ بر این باور بودند که شناسایی ساختمان شیمیایی پنی‌سیلین به شمیدانان امکان می‌دهد این ماده را به مقداری که از نظر اقتصادی به صرفه باشد، به طور مصنوعی تولید کنند. اما پس از تعیین ساختمان شیمیایی پنی‌سیلین مشخص شد هزینه تولید مصنوعی آن به اندازه استخراج آن از کپک است. امروزه این دارو به صورت نیمه مصنوعی تهیه می‌شود.

در سال ۱۹۴۵ فلمینگ، چاین و فلوری به خاطر تلاش برای شناسایی و معرفی دارویی که جان بسیاری از سربازان را در جریان جنگ جهانی نجات داد به طور مشترک جایزه نوبل پزشکی دریافت کردند. آگاهی از تلاش‌های آنان به ما یادآوری می‌کند که:

۱) کشفیات علمی حاصل تلاش محققانی‌اند که سال‌های زیادی از عمر خویش را صرف پی‌گیری مشاهداتشان می‌کنند؛ مشاهداتی که خیلی‌ها با آن روبه‌رو می‌شوند اما به سادگی از کنارشان می‌گذرند.

۲) کشف پنی‌سیلین یک اتفاق شانس نبود. محققان زیادی از اثرات کپک بر محیط کشت باکتری‌ها آگاه بودند اما فلمینگ مشاهده خود را پیگیری کرد. چاین و فلوری نیز با پشتکار خود راه را برای عرضه آن در داروخانه‌ها هموار کردند.

۳) دانش فراتر از آن چیزی است که چشم می‌بیند. همیشه باید برای پی‌گیری مشاهدات آماده بود. فلمینگ پدیده‌ای شانس را دنبال کرد که حتی همکارانش برای آن اهمیتی قائل نبودند او حتی نتیجه نهایی مهم آن را نیز حدس نمی‌زد.

منبع: by Douglas Allchin Penicillin and Chance SHiPS Resource Center

پی‌گیری شد که هووارد فلوری آن را اداره می‌کرد. در سال ۱۹۳۸ یکی از همکاران فلوری به نام ارنست چاین به منظور شناختن بهتر نحوه عملکرد عوامل ضد باکتری طبیعی، تحقیقات خود را آغاز کرد. وی سه ماده ضد باکتری طبیعی از جمله پنی‌سیلین را برگزید. مقاله فلمینگ، که در سال ۱۹۲۹ منتشر شده بود، سرخ‌هایی به دست او داده بود.

تا سال ۱۹۳۹ چاین و فلوری آزمایش‌های مقدماتی را برای سنجش توان درمانی پنی‌سیلین آغاز کردند. اما آنان نمی‌توانستند این مساله را به راحتی بیازمایند؛ تولید و خالص‌سازی پنی‌سیلین مشکل بود. فلوری نتوانست هزینه این کار را تامین کند. از طرف دیگر در آن سال‌ها جنگ جهانی دوم به اوج خود رسیده بود و برای تحقیقی که اساس آن را هنوز حدس و گمان تشکیل می‌داد بودجه اضافی در دسترس نبود.

سرانجام اواخر سال ۱۹۳۹ موسسه راکفلر آمریکا هزینه این کار را تامین کرد. آنان در اواسط سال ۱۹۴۰ به اندازه کافی پودر پنی‌سیلین در اختیار داشتند تا آزمایش‌های خود را روی موش‌ها انجام دهند. پنی‌سیلین از مرگ چند موش که با مقادیر مرگباری از استرپتوکوک کشنده آلوده شده بودند، جلوگیری کرد. بنابراین، آنان آزمایش‌ها را تکرار کردند و سپس برای به دست آوردن مقدار مناسب پنی‌سیلین برای تزریق و دفعات آن، تلاش خود را آغاز کردند.

برای آن که پنی‌سیلین برای جلوگیری از عفونت در انسان نیز موثر باشد مقدار آن در مقیاس وزنی باید ۳ هزار برابر آن چه باشد که در موش استفاده شد. محققان برای کشت کپک در مقیاس وسیع از تعداد زیادی قوطی بیسکوئیت استفاده کردند. ستون‌های کروماتوگرافی امکان تخلیص را فراهم ساختند و به این ترتیب با تلاش یک گروه تحقیقاتی مرکب از دوپرفسور، پنج دانشجوی مقاطع تکمیلی و ده دستیار که چند ماه همه روزهای هفته را مشغول فعالیت بودند، پنی‌سیلین خالص و به مقدار کافی برای درمان شش بیمار تهیه شد.

پس از این که کارایی پنی‌سیلین در درمان عفونت‌ها بین سال‌های



ایمنی از حریق

مایعات داغ مانند بنزین - گازوئیل و یا روغن پاشیده شود باعث پرتاب، انفجار و یا پاشش مایع شده و گسترش غیر قابل کنترل حریق را در پی خواهد داشت.

* بدلیل کشش سطحی آب، نفوذ آن به داخل تل مواد (تل ذغال سنگ، خاک اره و مانند آن) محدود است.

کف آتش نشانی:

کف بصورت محلول تهیه می گردد. کف در هنگام پاشیده شدن توسط سر لوله کف ساز با هوا و آب مخلوط شده و باعث حباب سازی می گردد. کف در هنگام استفاده، با گسترش فراوانی که دارد می تواند روی حریق را پوشانده و مانع رسیدن اکسیژن و صعود گازهای ناشی از حریق گردد یعنی باعث خفه کردن حریق شود. نکته مهم در استفاده از کف، توسعه خوب آن و پخش شدن روی سطح مایع مشتعل بدلیل سبکی آن می باشد. کفهای آتش نشانی در سه حالت کم - میان و پرتوسعه تولید و مورد استفاده قرار می گیرند.

پودرهای آتش نشانی:

استفاده از برخی از مواد شیمیایی که معمولاً دارای بنیان کربنات، سولفات یا فسفات می باشند یکی از راه های متداول و ساده برای خاموش کردن آتش از طریق خفه کردن آن است. این ترکیبات براحتی برای اطفاء انواع حریق C.B.A به کار می روند. به همین دلیل در استفاده های عمومی معمولاً این عامل اطفایی توصیه می شود که به این ترکیبات پودر شیمیایی گفته می شود. پودر شیمیایی اگر چه برای حریق های طبقه A کاربرد دارد ولی بدلیل اقتصادی توصیه نمی گردد مگر اینکه مواد در مشتعل گران قیمت باشند یا استفاده از آب ماهیت آنها را تغییر دهد.

پودرهای آتش نشانی در حرارت بالای ۶۰ درجه سانتیگراد پایداری خوبی نداشته و امکان چسبندگی و کلوخه شدن آنها درون کپسول افزایش می یابد. قطر دانه های پودر بسته به نوع مواد و شرکت سازنده حدود ۷۵-۱۰ میکرون می باشد. هر چه قطر ذرات ریزتر باشد پودر موثرتر است. پودرهای آتش نشانی تحت فشار CO2 یا هوای فشرده که در سطح قاعده حریق به صورت جارویی پاشیده شده باشند، براحتی آتش را خاموش می نمایند.

گاز دی اکسید کربن یا CO2:

دی اکسید کربن گازی است غیر قابل احتراق، بی بو، غیر سمی و سنگین تر از هوا که دارای چگالی ۱/۵ سنگین تر از هوا بوده و هادی الکتریسیته نیست. مکانیسم عمل آن هنگام حریق به سه صورت است، ۱- خفه کردن آتش با تشکیل یک لایه سنگین مقاوم در مقابل عبور هوا ۲- رقیق کردن اکسیژن هوا در اطراف محوطه حریق و ۳- سرد کردن آتش.

یکی از خصوصیات مهم گاز CO2 این است که باعث خسارت به مواد موجود در محیط حریق نمی شود لذا در مواردی که مواد با ارزش دچار حریق می شوند مناسب تر از آب است. CO2 برای حریق تجهیزات برقی

■ تهیه کننده: عباس باقری / مشاور آتش نشانی
مواد خاموش کننده آتش (عوامل اطفایی):

مواد اطفایی که بعنوان خاموش کننده آتش به کار می روند بطور عمومی ۴ نوع هستند که عبارتند از:

۱- آب (سرد کننده)

۲- کف (خفه کننده)

۳- پودر (قطع کننده واکنش های شیمیایی)

۴- دی اکسید کربن (خفه کننده)

آب:

اصلی ترین ماده اطفایی برای آتش نشانیان سراسر دنیا آب می باشد که بدلیل خواص ویژه ای که دارد بعنوان مایعی شگفت انگیز به حساب می آید. استفاده از آب برای کنترل حریق یکی از ساده ترین و در عین حال موثرترین روشی است که تمام افراد با آن آشنا می باشند. همان اندازه که استفاده از آب می تواند در خاموش کردن آتش مفید باشد به همان اندازه هم می تواند در استفاده نابجا ایجاد مخاطره و گسترش حریق یا خسارات نماید.

مزایای آب:

* فراوان و ارزان است، خصوصاً که برای این منظور تصفیه کامل آن لازم نیست.

* ویسکوزیته پایین و قابلیت انتقال آسان داشته و در مجاری فلزی، لاستیکی و برزنتی براحتی جاری می شود.

* دارای ظرفیت گرمایی ویژه بالایی است که آن را بصورت یک سرد کننده مطلوب مطرح می کند. در ضمن گرمای نهان تبخیر آب بسیار بالا بوده و گرمای زیادی هنگام تبخیر جذب می کند.

* غیر قابل تجزیه بر اثر حرارت است، حتی در دمای بالا نیز تجزیه نمی شود. بطوری که در ۲۰۰۰ درجه سانتیگراد تنها یک دهم مولکول هایش تجزیه می شوند.

* توان سرد کنندگی بالایی دارد بطوری که در حجم مساوی، ۶/۵ برابر سرد کننده تر از CO2 است.

معایب آب:

* سنگین وزن است لذا حمل و نقل آن در اطفاء متحرک مشکل است.

* هادی الکتریسیته است یعنی در محل هایی که جریان برق وجود دارد استفاده از آن خطر برق گرفتگی را افزایش خواهد داد.

* آب دارای خطر تخریب است و زمانی که تحت فشار پاشیده شود ممکن است خسارتی بیشتر از خود حریق برجای بگذارد!

* هنگام اطفاء حریق مواد و محصولات در اثر ترکیب با آب دچار خسارت می گردند. مانند داروها، اثاثیه، کارتن های بسته بندی، رنگ ها و محصولات نهایی تولید.

* به دلیل افزایش چشمگیر حجم آب در صورت تبخیر، اگر روی





باز ماندن درب بالای آن و رسیدن شعله به بخارات متصاعد شده از آن آتش گرفته است. همانطور که آموخته‌ایم، مایعات قابل اشتعال فقط از سطح می‌سوزند و زیر سطح مایع حریقی وجود ندارد بنابراین نباید برای خاموش کردن آن از آب استفاده کنید زیرا آب در الکل حل شده و افزایش حجم باعث می‌شود مایع قابل اشتعال بالا آمده و در نتیجه جاری شده و حریق گسترش پیدا کند. البته در مواردی خاص از آب نیز برای این مورد استفاده می‌شود ولی این تکنیک فقط در تخصص گروه‌های آتش نشانان حرفه‌ای می‌باشد نه افراد عادی.

۳- آتش سوزی گازهای قابل اشتعال :

بیشترین نوع گازی که عموم مردم با آن سر و کار دارند گازهای خانگی می‌باشد. این نوع گازها عموماً به دو صورت می‌باشند :

۱- گاز مایع و ۲- گاز شهری

هر یک از این نوع گازها خصوصیات خاص خود را دارند. گاز مایع سنگین تر از هوا می‌باشد و اگر ۱٪ تا ۱۰٪ آن در یک محیط پخش شود ایجاد آتش سوزی و انفجار می‌نماید. در صورتی که گاز شهری سبک تر از هوا بوده و اگر ۵٪ تا ۱۵٪ آن در یک محیط پخش شود ایجاد آتش سوزی یا انفجار می‌کند. بنابراین هر یک از این گازها جدای اینکه یک سری قوانین کلی جهت اطفاء دارند یک سری قوانین خاص مربوط به نوع گاز را نیز دارا می‌باشند که پیرامون هر یک توضیحات لازم داده خواهد شد. در ضمن همانطور که اشاره شد گازها را با هر یک از مواد اطفایی موجود نمی‌توان اطفاء نمود و اولین و اصلی‌ترین کار قطع گاز می‌باشد که پس از قطع گاز، روش اطفایی مناسب انجام می‌گیرد. حوادث گازهای قابل اشتعال به طور کلی به دو صورت ممکن است رخ دهد :

الف: آتش سوزی گاز

ب: نشت گاز

بسیار مناسب است زیرا بدلیل عدم هدایت برق و عدم وجود مواد باقیمانده باعث اتصال یا خرابی در وسایل - تجهیزات و ماشین‌های برقی نمی‌گردد. در این قسمت به بررسی بیشتر انواع آتش سوزی مواد می‌پردازیم :

۱- آتش سوزی جامدات :

و همچنین به علت خاصیت سرد کنندگی مواد جامد می‌تواند حرارت را کاهش داده و دمای ماده مشتعل را به زیر نقطه اشتعالش برساند که در نهایت منجر به اطفاء حریق خواهد شد.

البته قابل ذکر است چنانچه بتوانید آن قسمت از موادی که هنوز آتش نگرفته را از محیط خارج کنید، باز هم می‌توانید حریق را اطفاء نمایید زیرا با روش جداسازی، مواد سوختنی را از محیط دور نموده‌اید و در نهایت آتش به خودی خود خاموش خواهد شد که این تاکتیک را مهار یا کنترل حریق می‌نامند.

مثال: فرض کنید در یک انبار آتش سوزی رخ داده و برای اطفای آن آتش نشانان تصمیم به استفاده از آب جهت اطفاء و همزمان انتقال مواد قابل اشتعالی که هنوز آتش نگرفته از داخل انبار به بیرون می‌نمایند که در نتیجه این عمل، آتش نمی‌تواند پیشروی کند. بدین ترتیب آتش سریع تر اطفاء می‌گردد که در اصطلاح آتش نشانی می‌گویند ؛ «حریق مهار و اطفاء گردید»

۲- آتش سوزی مایعات قابل اشتعال :

برای اطفاء حریق‌های مایعات قابل اشتعال که در سطح کم می‌باشد، بهترین وسیله برای اطفاء خاموش کننده‌های پودری و یا CO2 می‌باشند که البته خاموش کننده پودری خیلی بهتر از خاموش کننده دی اکسید کربن عمل می‌کند. در وسعت زیاد حریق مایعات قابل اشتعال، بهترین ماده اطفایی کف می‌باشد که بوسیله موبایل فوم و یا تجهیزات خاص آتش نشانی قابل تولید در مقادیر بسیار زیاد است.

مثال: فرض کنید یک مخزن ۱۰۰۰ لیتری نفت الکل (متانول) بدلیل



کنترل خشم و عصبانیت

سازنده و مفید که جوابگوی شرایط و غیر سازنده و بی فایده صرفا در جهت اجرای برنامه خود تقسیم کنید. عصبانیت از حالت‌های طبیعی انسان می‌باشد و فوایدی را به همراه دارد زیرا که به عنوان ابزار هشدار عمل می‌کند. عصبانیت به فرد می‌گوید که یک جای کار ایراد دارد و باید به چیزی در درون و در رابطه با طرف مقابل توجه شود. عصبانیتی که بر سر دیگران ریخته شود تقریباً همیشه مضر خواهد بود زیرا هدف از چنین عصبانیتی کنترل کردن، برنده شدن و انتقام است و از طرف دیگر عصبانیتی که محترمانه و در جهت حل مشکلی ابراز شود و یا در جهت حفاظت باشد، سازنده و مفید خواهد بود. دکتر مشاور در مرکز روانشناسی به افراد کمک می‌کند تا عصبانیت مضر را حذف کند و یا آن را کم کند که هم به نفع خود فرد و هم اطرافیان‌شان خواهد بود.

■ آشنایی با عصبانیت، خشم و پرخاشگری :

افراد برای کنترل خشم و عصبانیت خود باید نسبت به برخی از مسائل آگاهی یابند که در این جا به تعریف هر کدام از آن‌ها می‌پردازیم. عصبانیت احساس طبیعی می‌باشد و هر انسانی به ویژه وقتی با تهدید رو به رو می‌شود و یا می‌رنجد، عصبانی می‌شود. عصبانیت در جاتی دارد و خشم به عنوان شدیدترین حد عصبانیت است. پرخاشگری هم زمانی اتفاق می‌افتد که عصبانیت به عمل یا رفتاری مضر یا آسیب رسان تبدیل شود وقتی عصبانیت به خشم

اکثر ما انسان‌ها با فشار روانی در زندگی روزمره خود رو به رو هستیم، گاهی اوقات عصبانیت، پاسخی به فشارهای روانی جامعه‌ای است که به سرعت در حال تغییر می‌باشد. احساس ناتوانی، نگرانی و عجز در برابر این فشارهای روانی مشاهده می‌شود و عصبانیت، اعتراضی علیه شرایط می‌تواند باشد.

■ آیا عصبانیت بهترین پاسخ است ؟

عصبانیت روابط خانوادگی و شغلی و ... را به خطر می‌اندازد و این پاسخ در موقعیت‌های مختلف، خشونت و وقاحت را رواج می‌دهد و همچنین موجب افزایش فاصله بین افراد می‌شود و این در حالی است که انسان‌ها نیاز به احساس نزدیکی و امنیت دارند اگر بخواهیم در مدیریت و کم کردن تأثیرات منفی عصبانیت بر زندگی خود درست عمل کنیم ابتدا باید تعریفی از عصبانیت را بیان کنیم.

■ عصبانیت چیست ؟

عصبانیت به عنوان یک هیجان می‌باشد. احساس‌های انسان‌ها محصول ادراک هر فرد از وقایع می‌باشد نه محصول رویدادهای بیرونی. به عبارت دیگر، هیجانات پیامد باور هایتان هستند.

■ آیا عصبانیت هیجان بدی است ؟

هیجان خوب و بد وجود ندارد بر این اساس بعضی از هیجان‌ها خوشایندند و برخی ناخوشایند، ولی بد با ناخوشایند فرق دارد. به جای آن که هیجانات را خوب یا بد بدانید، بهتر است آن را به





که فرد به مرحله‌ای از عصبانیت وارد شود.
فاجعه سازی: یا افتضاح سازی که وقایع زندگی را وحشتناک و هولناک می‌داند و فرد این عقیده را دارد که توان تحمل کردنش را ندارد.
توقع: از دیگران متوقع می‌شود و با خود بایدها و نبایدهایی را تعیین می‌کند و درگیر مطلق‌اندیشی می‌شود.
سرزنش: شخص یا واقعه‌ای که به نظر فرد غیر منصفانه و زیانبار است سرزنش می‌کند.

■ هدف عصبانیت چیست؟

همانطور که گفتیم مبنای عصبانیت باورها می‌باشد و عصبانیت همدند است و به فرد کمک می‌کند تا به خواسته‌هایش برسد و بر سختی‌ها و مشکلات غلبه کند. زمانی که افراد نسبت به راه‌های کنترل عصبانیت و هدف از عصبانیت آگاهی یابند نقش مهمی در بهتر شدن انتخاب‌ها و مدیریت عصبانیت خواهند داشت. روانشناس خوب مرکز روانشناسی به افرادی که در کنترل هیجانات خود به ویژه کنترل عصبانیت با مشکل مواجه هستند کمک بزرگی خواهد کرد و زندگی فردی، خانوادگی و اجتماعی او را بهبود خواهد بخشید. احساساتی که اغلب با عصبانیت همراه هستند عبارت‌اند از، احساس گناه، خستگی، ناکامی، ناامیدی، فشار، استرس، ناتوانی، رنجش، طرد شدن و ... می‌باشد.

منبع: www.entekhabeno.com

یا پرخاشگری تبدیل شود، خطر خشونت به بالاترین حد می‌رسد. افراد با کمک گرفتن از بهترین روانشناس تهران می‌توانند عصبانیت را بهتر بفهمند و آن را کم کرده و اداره کنند. زمانی که افراد نسبت به کنترل عصبانیت خود مسلط باشند هرگز به خشم و پرخاشگری تبدیل نخواهد شد.

■ چگونه عصبانی می‌شویم؟

طبق نظر روانشناس خوب کلینیک روانشناسی انتخاب نو، عصبانیت مثل سایر هیجان‌ها، معلول باورها و حرف‌هایی هست که به خودتان می‌زنید. همیشه نمی‌توان وقایع را انتخاب کرد اما می‌توانید نظراتان را در مورد وقایع انتخاب کنید. در جلسات مشاوره و یادگیری مهارت‌های کنترل عصبانیت می‌توانند این موهبت را در خود پرورش دهند. حق انتخاب باورها و افکار سخت‌ترین رابطه‌ها را بهبود می‌بخشد. برای آن که افکارها و باورها را انتخاب کنید باید بر آن‌ها واقف شد و این کار دشواری می‌باشد زیرا که گاه بدون این که خودمان بدانیم در حال فکر کردن هستیم. مشاور روانشناس کلینیک مشاوره با استفاده از تمرین‌هایی می‌تواند به افراد در جهت افزایش انتخاب فکر و باورها کمک کند. برخی از فکرها موجب عصبانیت می‌شوند که به چند مورد از آن‌ها اشاره می‌کنیم:
غیر منصفانه در نظر گرفتن وقایع: فرد اتفاق‌ها و وقایع زندگی روز مره را غیر منصفانه و ناعادلانه می‌بیند و این خود باعث می‌شود





نقش جامعه پذیری کارکنان در اثربخشی و کارایی سازمانی

■ تهیه کننده: عباس فیض / رئیس بخش آموزش و توسعه

جامعه‌پذیری (Onboarding): فرایندی است متشکل از مجموعه‌ای از فعالیت‌های استاندارد و هدفمند که طی آن کارکنان تازه وارد اطلاعات لازم و کافی در مورد سازمانی که به آن وارد شده‌اند را کسب می‌کنند، با مأموریت، اهداف، وظایف واحدها و ارزش‌های مطلوب سازمان آشنا شده، با قبول هنجارها و الگوهای رفتاری سازمان با آن هم نوا و همسو می‌شوند و با کسب دانش و مهارت‌های عمومی و تخصصی مرتبط با موقعیت شغلی، عملکرد و رفتارهایشان با خواسته‌ها و انتظارات سازمان هم‌راستا می‌گردد.

مفهوم جامعه پذیری: این موضوع که کارکنان رفتاری را که از نظر سازمان صحیح و مطلوب است یاد بگیرند و به آن عمل کنند بسیار مهم است ولی این

فراگیری خود به خود انجام نمی‌گیرد و مسئولان سازمان باید با تدابیری که اتخاذ می‌کنند موجبات آشنایی افراد تازه وارد را با محیط، آداب و اصول حاکم بر سازمان و خو گرفتن به آن فراهم آورند چرا که اگر افراد با فرهنگ سازمان آشنا نباشند پس از استخدام موجب مخدوش شدن باورها و عاداتی می‌شوند که در سازمان رایج است. در این میان یکی از مهمترین نقش‌ها در این فرایند، نقش منتور (Mentor) خواهد بود. او فردی از همکاران در واحد سازمانی کارمند جدید در سطح سازمانی بالاتر از او خواهد

بود که دارای تجربه، سابقه و وضعیت عملکردی بالا و مسلط به روندها و رویه‌های انجام کار، فرهنگ و سیاست‌های واحد و سازمان باشد و از مهارت‌های ارتباطی بالایی نیز برخوردار باشد. در بدو ورود کارمند جدید به تشخیص مدیر واحد، وظیفه ارائه راهنمایی‌ها و آموزش‌های کاری ضروری و همچنین آموزش مهارت‌های فردی مورد نیاز شغل در قالب یک تعامل رسمی، بر عهده منتور خواهد بود.

■ **اهمیت و ضرورت جامعه‌پذیری سازمانی**

به چند دلیل، جامعه‌پذیری سازمانی، هم برای افراد و هم برای سازمان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. دلیل اول اینکه، اگر مورد کم توجهی یا بی

توجهی قرار گیرد، احتمال بروز و تکرار رفتارهای بیرون از چارچوب و هنجارهای سازمانی توسط تازه واردها بیشتر می‌شود. استمرار این وضعیت موجب شکل گیری نگرشها و رفتارهای منفی، تعارضات و کشمکش‌ها، جابجایی و ترک کار می‌گردد. همچنین بالا بودن هزینه فرایند استخدام و گزینش برای سازمانها و نقش جامعه‌پذیری در موفقیت این فرایند؛ دلیلی دیگری بر اهمیت جامعه‌پذیری سازمانی است. برای سازمانها، همراهی (عجین شدن) تازه واردها با اعضای گروه و معیارهای عملکرد سازمانی، بسیار مهم است. جامعه‌پذیری سازمانی در سرعت و کیفیت بخشی به این ویژگی، نقش تعیین کننده‌ای دارد و این دومین دلیل برای اهمیت جامعه‌پذیری سازمانی است. نیاز تازه واردها به دانستن نحوه عمل در سازمان، ارزشها، هنجارها، شبکه‌های منابع و سیاست

های سازمان سومین دلیل بر اهمیت جامعه‌پذیری سازمانی است. دلیل چهارم، تاثیر سریع عوامل سازمانی بر افراد و همچنین تاثیر مانده‌گار و درازمدت بر آنها است. تازه واردها در چند ماه اول، خود را با شرایط سازمان تطبیق می‌دهند و تاثیرات پذیرفته شده در این ماه‌ها، بر رفتار و عملکرد کارکنان مانده‌گار و عمیق خواهد بود. دلیل پنجم برای اهمیت جامعه‌پذیری سازمانی، به افزایش تناوب تغییرات در سازمانها مربوط می‌شود؛ تغییرات متناوبی که از این تغییرات موجب می‌شود افراد کار راهه شغلی طرح ریزی شده توسط سازمان را رها کنند و بجای آن به اهداف و کارراهه شخصی خود پایبند شوند. به سخن دیگر پس از هر تغییر، دوباره به جامعه‌پذیری سازمانی نیاز می‌شود.

■ **ویژگیهای جامعه‌پذیری سازمانی**

جامعه‌پذیری سازمانی دارای ویژگیهای متعددی است که مهمترین ویژگیهای این فرایند در ذیل بیان می‌گردد

- * تغییر نگرشها، رفتارها و ارزشها؛
- * پیوستگی فرایند جامعه‌پذیری؛





کارکنان شروع به اجتماعی کردن آنها میکنند تا از این طریق آنها با نرمها و ارزشهای تجویز شده سازمان سازش پیدا کنند، کارشان را با اثربخشی و کارایی بالا انجام دهند و به سازمان تعهد داشته باشند. چنانچه فرآیند جامعه پذیری مطلوب نباشد پدیده از خود بیگانگی، عدم رضایت، کاهش اثربخشی و جابجایی زیاد در سازمان رخ میدهد. طبق تحقیقی که توسط چائو و اولری انجام گرفت مشخص گردید که اطلاعات به دست آمده توسط تازه واردین به هنگام ورود به سازمان تا چه حد در افزایش تعهد و اثربخشی آنان مؤثر است. یکی از تحقیقات انجام شده در مورد چگونگی اجتماعی شدن در سازمانها توسط وان مانن انجام گرفته است. در این تحقیق به بررسی رابطه بین ۶ راه برای اجتماعی شدن و چندین شاخص برای تعیین درجه جامعه پذیری و نیز انواع تازه واردین پرداخته شده است. نتایج این تحقیق نشان میدهد روشهای جامعه پذیری در سازمانها با تعارض شغلی و تمایل به ترک سازمان نسبت معکوس و با سازگاری شغلی، رضایت شغلی، تعهد سازمانی، کارایی و عملکرد و ... نسبت مستقیم دارد. این تحقیق مورد قبول و حمایت انجمن ملی تحقیقات علوم انسانی کانادا قرار دارد همچنین به زعم مرقمی اگر توجه پیش از خدمت کارکنان (که قسمتی از فرآیند جامعه پذیری است) با موفقیت صورت پذیرد منجر به ایجاد تعهد در فرد شده و اثربخشی و کارایی فرد در سازمان را بالا میبرد

■ کلام آخر

همه سازمانها در جهت حصول اهداف مشخصی به وجود می آیند و این اهداف مشخص کننده فعالیتی است که سازمان باید انجام دهد. بدون شک در راه رسیدن به این اهداف نیروی انسانی به عنوان مهمترین عامل نقش اساسی را ایفا میکند. با گذشت زمان این مطلب وضوح بیشتری یافته است که اگر سازمانها بخواهند در محیط پویا و متحول امروزی به موفقیت دست پیدا کنند، باید بیش از پیش به منابع انسانی موجود خود که در شرایط کنونی جهت رسیدن به اهداف مورد نظر، به شدت به آنها نیاز دارند توجه نمایند. در دوره رشد بی سابقه اقتصادی که برخی کشورها با آن مواجه هستند، مشکل حفظ و نگهداشت کارکنان لایق و شایسته به عنوان مسئله اساسی مطرح میباشد. لذا در این شرایط جامعه پذیری کردن کارکنان توسط سازمانها پیشنهاد می شود. در یک جمع بندی میتوان گفت جامعه پذیری سازمانی فرآیندی است که طی آن فرد تازه وارد ارزشها، الگوهای رفتاری، و مقررات سازمان را برای ایفای نقش در سازمان فرا میگیرد و بپذیرش هنجارها و معیارهای سازمان با آن همسو میشود. چنانچه این فرآیند به خوبی صورت گیرد، افراد در سازمان جا افتاده میشوند. و با انتظارات سازمان مطابقت یافته و تناسب بین شاغل و شغل ایجاد میگردد که این خود افزایش اثربخشی و کارایی سازمان را به دنبال خواهد داشت.

■ منابع و ماخذ:

- ۱- استیفن رابینز، تئوری سازمان ساختار و طرح سازمانی (ویرایش جدید)، سید مهدی الوانی/حسن دانایی فرد، چاپ هجدهم، تهران، انتشارات صفار، ۱۳۸۶
- ۲- دفت، ریچارد ال، تئوری سازمان و طراحی ساختار، علی پارسایان /سید محمد اعرابی، تهران، دفتر پژوهشهای فرهنگی، آذر ۱۳۸۶
- ۳- محسن قرائتی، ۳۰۰ اصل در مدیریت، چاپ سوم، تهران، مرکز فرهنگی درسهایی از قرآن، ۱۳۸۶
- ۴- استیفن پی. رابینز، مبانی رفتار سازمانی، علی پارسایان /سید محمد اعرابی، چاپ هجدهم، تهران، دفتر پژوهشهای فرهنگی، ۱۳۸

- * تطبیق با شغل جدید، گروههای کاری و عملیات؛
 - * تأثیر متقابل کارمندان جدید و مدیرانشان؛
 - * خروج کارکنان از دلواپسی و اضطراب؛
 - * تأثیر بر عملکرد و ثبات سازمانی کارکنان؛
 - * تأثیر بر بهره وری سازمان
- فرایند جامعه پذیری را می توان به ۳ مرحله کلی تقسیم نمود:
- * مرحله اول: آماده سازی و اجرای تمهیدات بدو ورود
 - * مرحله دوم: خوشامدگویی و آشناسازی
 - * مرحله سوم: ایجاد ارتباط بلند مدت و همراستاسازی عملکرد فرد با اهداف سازمان

■ مرحله اول: آماده سازی و اجرای تمهیدات بدو ورود

- این مرحله شامل کلیه اقداماتی خواهد بود که پس از تایید نهایی متقاضی در فرایند جذب و استخدام تا پیش از روز نخست فعالیت وی در سازمان صورت می گیرد. نمونه هایی از اقداماتی که در این مرحله صورت می گیرد عبارتند از:
- * تماس با متقاضی پذیرفته شده و ابراز تبریک به وی
 - * هماهنگی جهت دریافت مدارک مورد نیاز استخدامی
 - * اطلاع رسانی حضور همکار جدید به کلیه ذینفعان فرایند جامعه پذیری
 - * انتخاب و انتصاب منتور
 - * ایجاد دسترسی های سیستمی
 - * تهیه ملزومات محل کار
 - * آماده سازی پکیج خوش آمدگویی

■ مرحله دوم: خوشامدگویی و آشناسازی

- این مرحله شامل کلیه اقداماتی خواهد بود که در روز نخست ورود کارمند جدید به سازمان و در طی هفته نخست حضور وی صورت خواهد گرفت:
- * معرفی کارمند جدید به سایر کارکنان از طریق ایمیل سازمانی و پرتال داخلی شرکت
 - * پکیج جامعه پذیری شامل اطلاعاتی در خصوص تاریخچه، فرهنگ و ... کسب و کار سازمان و همچنین تور آشناسازی توسط منتور فرد تازه وارد از مکان های فیزیکی شرکت
 - * تکمیل مدارک

- * تور بازدید سازمان و برنامه آشناسازی (Induction) (توسط منتور)
 - * آشناسازی فرد تازه وارد با وظایف شغلی و آموزش های اولیه توسط منتور
- مرحله سوم: همراستاسازی عملکرد فرد با اهداف سازمان
- در این مرحله که از هفته دوم تا پایان سه ماهه ابتدایی فعالیت کارمند جدید اجرا می شود، اقداماتی از جنس آماده سازی فرد برای رسیدن به بهره وری صورت می گیرد. نمونه هایی از این اقدامات شامل موارد زیر خواهند بود:

- * تداوم پاسخگویی به سوالات و راهنمایی همکار جدید (توسط منتور)
- * تداوم آموزش های حین کار (توسط منتور)
- * شفاف سازی شاخص های عملکردی کارمند جدید
- * سنسجش رضایت فرد تازه وارد در خصوص شرایط کاری و ارزیابی فرایند جامعه پذیری
- * بررسی عملکرد سه ماهه کارمند جدید و تصمیم گیری در خصوص شرایط ادامه همکاری

■ نقش جامعه پذیری کارکنان در اثربخشی و کارایی سازمانی

بسیاری از نظریه پردازان معتقدند که سازمانها، از زمان پیدایش و جذب

شادی و نشاط در محل کار را دوباره کشف کنید

۴ توصیه برای اینکه نشاط از دست رفته را بازگردانید



می‌کنید به موفقیت‌های شخصی معناداری دست پیدا کنید.
(۳) احساس خود را با یک همکار مورد اعتماد به اشتراک بگذارید.

با توجه به اینکه در دوران پاندمی ما ناگزیر هستیم خود را قوی تر از آنچه هستیم، نشان دهیم بعضاً دچار ابهام در اصالت فردی می‌شویم، اصالت - که برای سلامت روان بسیار مهم است - پدیده‌ای است که در محیط شکل می‌گیرد، محیطی که احساس کنید به راحتی می‌توانید احساس و نحوه تفکر خود را بیان کنید (که در دوران پاندمی از چنین محیطی محروم بوده‌ایم) برای بازگرداندن احساس اصالت، چند نفر را که در محل کار به آنها اعتماد دارید، شناسایی کنید و دوباره تجربه‌ای که در دوران پاندمی داشته‌اید، صحبت کنید.

(۴) روابط خود را از طریق کار بازسازی کنید.
 شادی فقط یک پدیده فردی نیست و وابسته به روابط ما با اطرافیان نیز هست. برای مبارزه با انزوا، در محل کار، راه‌هایی را برای مشارکت معنادار بیابید. سعی کنید با همکاران خود صحبت کنید تا بدانید چه چیزی برای آنها مهمتر است، فرصت‌ها، چالش‌های، علاقه‌مندی‌ها و دغدغه‌های آنها را درک کنید. این ارتباط نه تنها حس انرژی شما را تقویت می‌کند بلکه نتایج تیم را نیز بهبود می‌بخشد.

منبع: وب سایت هاروارد بیزینس ریویو
 ترجمه، تلخیص و ویراستاری: دکتر رضا کرد

همه ما در طول زمان طولانی پاندمی در معرض اثرات ناشی از انزوا بوده‌ایم، پاندمی و تبعات اجتماعی آن علاوه بر اثرات نامطلوب بر سلامت روان ما، نشاط و شادی مورد نیاز در محل کار را از ما پرخته است، نکته عجیب در مورد شادی این است که برای شاد بودن الزامی به عدم وجود رنج نیست و حتی ممکن است رنج کمک کند که زمانهای معنی دار بیشتری داشته باشیم اما چگونه می‌توانیم شادی خود را در محل کار پس بگیریم؟

■ در اینجا چهار توصیه وجود دارد:

(۱) نقاط قوت خود را در روز خود بسازید.

نقاط قوت ما می‌توانند محرکی برای پرورش شادی باشند. افزایش نقاط قوت در طول روز می‌تواند انرژی مورد نیاز شما را تأمین کند اولین قدم این است که مشخص کنید موارد انرژی زای شخصی شما در طول روز چیست؟ لزوماً خود بپرسید: چه زمانها و چه موقعیت‌هایی در محل کار احساس نشاط بیشتری می‌کنم؟ وقتی نقاط مثبت روز خود را مشخص کردید، راه‌ها و فرصت‌هایی را برای تقویت آنها در نظر بگیرید.

(۲) بر رشد حرفه‌ای خود تمرکز کنید.

پس از ماه‌ها تلاش برای غلبه بر شرایط پاندمی و حمایت از دیگران، احتمالاً در مورد پیشرفت خودتان پسرفت داشته‌اید. اما یکی از کارهایی که می‌توانید انجام دهید این است که برای توسعه خود وقت بگذارید. تلاش کنید که از طریق رشد فردی، یادگیری و تلاشی که برای آن



قرص لووکسین

لووتیروکسین سدیم ۵۰ و ۷۵ و ۱۰۰ میکرو گرم

میلی گرم ۰/۱ = ۱۰۰ میکروگرم

Levoxine Tab.

Levothyroxine sodium 50, 75, 100 mcg



درمان انتخابی در کم کاری تیروئید



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: 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



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: 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