

در این شماره می خوانیم:

- نقش روی (زینک) در باروری مردان
- Similac Total Comfort
- کم خونی فقر آهن در دوران قاعدگی
- تفاوت بلاگر و اینفلوئنسر چیست؟



نقش روی (زینک) در باروری مردان

دکتر نجمه گلشن

Marketing Specialist



به بیماری‌ها است. میزان توصیه شده روزانه (RDI) برای مردان ۱۱ میلی گرم و برای زنان ۸ میلی گرم است.

علل کمبود روی:

عوامل مختلفی سبب می‌شود که بدن در معرض کمبود روی قرار گیرد از جمله:

- مصرف زیاد مواد غذایی پرفیبر و فیتات مانند غلات سبوس دار و حبوبات پوست نگرفته

- سوء تغذیه
- گرسنگی و فقر غذایی به مدت طولانی
- از دست دادن روی بدن به دلیل ابتلا به برخی بیماری‌ها از جمله اسهال‌های مزمن، سندرم‌های سوء جذب چربی، اختلالات کبدی، دیابت و برخی از بیماری‌های کلیوی که با دفع زیاد ادرار همراه هستند.

روی یا زینک یکی از فلزات گروه ۱۲ جدول تناوبی است که به لحاظ بیولوژیکی اهمیت فوق العاده‌ای دارد. اولین تحقیقات درباره این ماده مغذی در اواخر دهه ۱۹۵۰ و اوایل دهه ۱۹۶۰ نشان داد کمبود روی موجب تاخیر در رشد، ضایعات پوستی و نارسایی بلوغ جنسی می‌گردد. مقدار مورد نیاز روی در بدن ۱/۵ تا ۲/۵ گرم است و بخش اعظم آن در عضلات، استخوان‌ها و کبد تجمع یافته و بخش کوچکی نیز در ناخن، پوست و مو یافت می‌شود. روی در بدن نقش مهمی در ساختار بیش از ۳۰۰ آنزیم دارد و کمبود آن می‌تواند اختلالات متعددی در متابولیسم و عملکرد ارگان‌ها ایجاد نماید. بافت‌هایی که سرعت تقسیم سلولی و بازگردش آن‌ها زیاد است از جمله سیستم ایمنی و دستگاه گوارش در مقایسه با سایر بافت‌ها بیشتر تحت تاثیر کمبود زینک قرار می‌گیرند.

مکانیسم عمل ریزمغذی روی شامل تاثیر بر سنتز DNA، سنتز RNA و تقسیم سلولی است و همچنین با هورمون‌های مهم رشد استخوان نظیر سوماتومدین C، استئوکالسین، تستوسترون، هورمون‌های تیروئیدی و انسولین تاثیر متقابل دارد. از آنجایی که زینک با سوخت و ساز استخوان ارتباط دارد، کمبود آن مستقیماً بر رشد و نمو تاثیر منفی دارد. غلظت روی در استخوان در مقایسه با سایر بافت‌ها بسیار بیشتر است و تاثیر ویتامین D را در سوخت و ساز استخوان از طریق فعال سازی سنتز DNA در سلول‌های استخوانی افزایش می‌دهد.

نیاز به عنصر روی در دوران کودکی به علت رشد سریع حیاتی است. دیده شده است که مکمل روی تاثیر مثبتی بر رشد کودکان دچار کوتاه قدی تغذیه‌ای داشته است. از دیگر نقش‌های روی مواردی مانند تولید مثل، سلامت پوست، نمو عصبی رفتاری، و مقاومت بدن در برابر ابتلا



غذاهایی که دارای بیشترین میزان زینک هستند شامل:

- نرمتنان: صدف و خرچنگ
 - گوشت: گوشت گاو، بره و گاو میش
 - ماکیان: بوقلمون و مرغ
 - ماهی: ماهی قزل آلا، ساردین، سالمون
 - حبوبات: نخود، عدس و لوبیا قرمز
 - آجیل و دانه ها: تخمه کدو، بادام زمینی و شاهدانه
 - محصولات لبنی: شیر، ماست و پنیر
 - تخم مرغ
 - غلات کامل: جو دوسر، کینوا، برنج قهوه ای
 - برخی از سبزیجات: قارچ، کلم پیچ، نخود فرنگی، مارچوبه و چغندر
- محصولات حیوانی مانند گوشت و صدف حاوی مقادیر زیادی زینک به صورتی است که بدن به راحتی آن را جذب می کند. به خاطر داشته باشید که زینک موجود در منابع گیاهی مانند حبوبات و غلات سبوس دار به دلیل دیگر ترکیبات گیاهی که جذب را مهار می کنند، به میزان کمتری جذب می شود.

علائم کمبود شدید زینک عبارت است از:

- مشکل باروری
- بی اشتها
- افسردگی
- تغییر در یادگیری و درک
- ضعف سیستم ایمنی بدن
- ریزش مو
- اسهال
- ناتوانی و ضعف
- آسیب های چشمی و پوستی
- کاهش غیرعادی وزن
- کاهش سرعت بهبود زخم
- کاهش حس چشایی و بویایی
- رشد غیرعادی یا کند نوزادان و کودکان

چه کسانی در معرض کمبود روی هستند:

- افراد مبتلا به بیماری های گوارشی مانند بیماری کرون
- گیاه خواران
- زنان باردار و شیرده
- نوزادانی که منحصراً از شیر مادر تغذیه می کنند.
- افراد مبتلا به کم خونی داسی شکل
- افرادی که دچار سوء تغذیه هستند، از جمله افراد مبتلا به بی اشتها یا پر خوری عصبی
- افراد مبتلا به بیماری مزمن کلیه
- کسانی که از الکل استفاده می کنند.

نقش روی (زینک) در باروری مردان

بالاترین غلظت روی در کبد، پانکراس، کلیه، استخوان و ماهیچه‌ها قرار دارد. بافت‌های دیگری که حاوی غلظت‌های بالای روی هستند شامل بخش‌های گوناگون چشم، غده پروستات، اسپرماتوزوئید، پوست، مو و ناخن‌ها می‌باشند. روی عمدتاً یک یون درون سلولی است و اگرچه روی در سیتوزول فراوان است و تمام آن به پروتئین متصل است، اما با بخش کوچک یونی در تعادل قرار دارد.

غلظت روی در بافت‌های تناسلی نسبت به سایر بافت‌ها بیشتر است. روی، کوفاکتور متالو پروتئین برای پروتئین‌های متصل شونده به DNA است و همچنین جزئی از مس-روی سوپراکسید دیسموتاز و سایر پروتئین‌هایی است که در ترمیم DNA آسیب دیده، نقش ایفا می‌کنند. این ماده مغذی در رشد و تکامل و عملکرد فیزیولوژیک اسپرم‌ها نقش مهمی ایفا می‌کند و کاهش سطوح آن موجب هیپوگنادیسم، کاهش سایز بیضه‌ها، تکامل ناکافی صفات ثانویه جنسی و آتروفی لوله‌های اسپرم ساز و در نهایت کاهش اسپرم سازی می‌شود. کاهش جذب روی می‌تواند خاصیت آنتی اکسیدانی را کاهش داده و می‌تواند به عنوان ریسک فاکتور اکسیداسیون عمل کرده و موجب کاهش ترمیم DNA گردد که این امر می‌تواند موجب کاهش مقاومت اسپرم‌ها در برابر اکسیداسیون شده و آنها را آسیب پذیر سازد. تحقیقات ارائه شده در ارتباط با باروری مردان را می‌توان به دو دسته تقسیم کرد. دسته اول تحقیقاتی هستند که کوشیده‌اند تا بین سطوح روی در پلاسما و مایع منی با قابلیت باروری مردان ارتباط معنی داری پیدا کنند. دسته دوم تحقیقاتی هستند که با افزودن روی به عنوان مکمل و با تاکید بر ویژگی آنتی اکسیدانی آن، سعی در بهبود کیفیت اسپرم مردان نابارور داشته‌اند. از آنجا که نسخه برداری DNA نقش مهمی در تکثیر سلول‌های زایا دارد، روی در تولید مثل نقش مهمی ایفا می‌کند. کمبود روی موجب اختلال در عملکرد آنزیم تبدیل‌کننده آنژیوتانسین می‌شود که این امر به نوبه خود موجب تخلیه تستوسترون و مهار اسپرم سازی می‌شود. به نظر می‌رسد روی همچنین موجب افزایش طول عمر اسپرم‌ها پس از انزال می‌گردد. روی در باروری مردان، نقش مهمی دارد. گزارش شده است که گروه‌های بارور در مقایسه با گروه‌های نابارور سطح بالاتری از روی را داشتند.

سطح روی در مردان بارور $2/01 \pm 14/08$ و در گروه نابارور $2/98 \pm 10/32$ میلی‌گرم (mg / 100 mL) می‌باشد. همچنین کمبود روی را می‌توان با کاهش حجم و وزن بیضه و ناتوانایی اسپرماتوزن مرتب‌دانست. غلظت روی در بافت‌های تناسلی مردان بویژه در بافت پروستات که مسئول اصلی غلظت روی در پلاسمای سیمن است، نسبت به سایر بافت‌ها و مایعات بدن انسان بیشتر است. اسپرماتوزواها خود حاوی روی هستند که از بیضه‌ها منشا می‌گیرند.

در پژوهشی که به تازگی بر روی تعدادی از مردان بارور (۱۷ سیگاری و ۱۹ غیر سیگاری) و نابارور (۱۵ مرد سیگاری و ۲۱ غیر سیگاری)، با استفاده از سیستم جذب اتمیک بر روی غلظت روی، کلسیم، منیزیم، پتاسیم و سدیم در پلاسمای سیمن انجام شده، غلظت روی پلاسما در مردان سیگاری نسبت به غیر سیگاری‌ها پایین‌تر گزارش شده است. همچنین غلظت روی با کلسیم پلاسمای سیمن ارتباط مثبتی داشته است. پژوهشگران به این نتیجه رسیده‌اند که کاهش روی مصرفی می‌تواند نقش مهمی در کاهش کیفیت اسپرم و ناباروری‌های مردانه با

علت ناشناخته داشته باشد. اسپرم در هر بار تخلیه حاوی ۵ میلی‌گرم زینک است، بنابراین باید سطح روی در مردان حفظ شود.

همچنین مطالعات نشان داده است که زینک در رشد بیضه، بلوغ اسپرم و تستوسترون اثر دارد. کمبود روی می‌تواند تا حد زیادی بر تعداد اسپرم تاثیر بگذارد، زیرا روی در غلظت بالای اسپرم یافت می‌شود. روی در تقویت دم اسپرم هم موثر است و به تولید هورمون‌های جنسی مهم مثل تستوسترون و پرولاکتین کمک می‌کند. زینک همچنین امکان ایجاد اجزا اصلی مایع پروستاتیک را امکان پذیر می‌سازد. یون روی به عملکرد سیستم ایمنی بدن، رشد و تکثیر سلول‌ها در راه سالم و سلامت پروستات کمک می‌کند و سلامت جنسی را حفظ می‌کند. تأثیر یون روی بر بیان ژن‌ها گزارش شده است. یون‌های روی با ایجاد «هورمون‌های آزاد کننده تیروئید» در مغز که بر متابولیسم و رشد بدن تأثیر می‌گذارد، به حفظ عملکرد مناسب تیروئید کمک می‌کند. سطوح پایین روی ممکن است بر سطح تستوسترون تأثیر بگذارد.

وجود آلودگی باکتریایی در دستگاه تناسلی مردان ممکن است بر عملکرد اسپرم تأثیر منفی بگذارد، می‌دانیم که روی دارای فعالیت ضد باکتریایی است و اکسید روی نانوذرات هر دو باکتری گرم مثبت و گرم منفی را از بین می‌برد و همچنین در برابر اسپورها که دمای بالا و مقاوم در برابر فشار بالا هستند موثر



خوراک ساده کدو

مواد لازم:

- پیاز بزرگ ۱ عدد
- سیب زمینی متوسط ۲ عدد
- کدو متوسط ۴ عدد
- آب مرغ غلیظ نصف لیوان
- روغن زیتون ۳ قاشق غذاخوری
- زردچوبه ۱ قاشق غذاخوری
- نمک و فلفل به میزان کافی

طرز تهیه:

پیاز و سیب زمینی و کدو را حلقه حلقه کرده و ته قابلمه متوسط به ترتیب ابتدا پیاز و بعد کدو و سیب زمینی را میچینیم به طوریکه لا به لای هر لایه را زردچوبه بپاشیم و کمی نمک و فلفل. قابلمه را روی شعله ملایم گذاشته و پس از حدود ۵ دقیقه روغن زیتون را اضافه میکنیم و مجدد بعد از حدود ۵ دقیقه آب مرغ را اضافه می کنیم. سپس درب ظرف را حدوداً به مدت ۳۰-۴۵ دقیقه گذاشته تا کاملاً پخته و آماده شود. این خوراک ساده سالم را می توان به تنهایی و یا با نان / برنج سرو نمود.



هستند. وجود روی در منی برای اولین بار در سال ۱۹۲۱ مشخص شد. از آن زمان، مطالعات زیادی برای درک نقش روی در تولید مثل مردان انجام شد. غلظت سمینال روی با تعداد اسپرم مرتبط است و تغذیه بدون روی باعث کاهش کیفیت اسپرم و ناباروری مردان می شود. نقص در مقدار، کیفیت یا تحرک اسپرم تا ۵۰٪ موارد ناباروری را شامل می شود و تقریباً ۷٪ از کل مردان را تحت تأثیر آن قرار دارند.

حدود ۲۵ درصد از موارد ناباروری در انسان «ناباروری بدون دلیل» تعریف می شود و در بسیاری از موارد، لقاح موفق در این مردان با تکنیک تزریق داخل سیتوپلاسمی اسپرم (ICSI) حاصل می شود. از سوی دیگر، در بخش غیرقابل اغمازی از این موارد، علیرغم مقدار طبیعی اسپرم، مورفولوژی و تحرک، هیچ گونه نفوذ- لقاح تخمک رخ نمی دهد. بنابراین، این احتمال وجود دارد که بخش قابل توجهی از ناباروری های نامشخص، در واقع ناشی از عدم عملکرد مناسب اسپرماتوزون باشد.

غلظت کافی روی در پلاسمای منی برای عملکرد طبیعی اسپرم و انجام لقاح مورد نیاز است. با این حال، محتوای بسیار بالای روی ممکن است تأثیر منفی بر کیفیت اسپرم داشته باشد. افزودن روی در محدوده میکرومولار به محیط اسپرم در شرایط آزمایشگاهی می تواند به بهبود تحرک و ظرفیت اسپرم برای بارور شدن تخمک کمک کند. مکمل روی باید به عنوان یک عامل خوب برای بهبود روش های باروری در شرایط آزمایشگاهی در نظر گرفته شود. به طور کلی، اطلاعات موجود در حال حاضر اهمیت یون روی را برای باروری مردان نشان می دهد که می تواند برای بهبود سلامت باروری انسان و کارایی تولید مثل مهم باشد.

Reference:

- 1: Review The Role of Zinc in Male Fertility . Deborah Allouche-Fitoussi and Haim Breitbart. The Mina and Everard Faculty of Life Sciences.2020.
- 2:The Link Between Zinc and Erectile Dysfunction. Medically reviewed by Graham Rogers, M.D.Written by Christine Case-Lo - Updated on July 24, 2020.
- 3:Zinc: Everything You Need to Know Jillian Kubala, MS, RD on November 14, 2018 .
- 4:The Role of Zinc in Male Fertility.Dr Maryam Molaeinejad. Sexual and Reproductive Health.2010..



Benefits of Zinc for Men

- Boosts Sexual Health and Testosterone Levels
- Reduces Risk of Prostate Cancer
- Increase sperm count
- Sperm on the Move





Similac Total Comfort

سیمپلاک توتال کامفورت

مهناز سوهانکی

کارشناس مشتریان کلیدی



شیرخشک سیمپلاک توتال کامفورت، محصول کمپانی ابوت امریکا، یک فرمولای کامل از لحاظ تغذیه‌ای با پروتئین نسبتاً هیدرولیز شده و با حداقل لاکتوز می‌باشد که مخصوص نوزادان دارای مشکلات گوارشی طراحی شده است. Similac Total Comfort می‌تواند جایگزینی برای شیرخشک‌های هیپوالرژنیک (HA) و لاکتوز فری (LF) باشد.

موارد زیر از ویژگی‌های منحصر به فرد سیمپلاک توتال کامفورت می‌باشد:

- پروتئین نسبتاً هیدرولیز شده منجر به هضم آسان و تحمل‌پذیری بهتر و پیشگیری از علائم گوارشی خفیف می‌شود،
- ۹۸٪ لاکتوز کاهش یافته از بروز علائم ناشی از عدم تحمل به لاکتوز جلوگیری می‌کند،
- پربیوتیک GOS باعث تقویت سیستم گوارشی می‌شود،
- عدم وجود روغن پالم منجر به افزایش جذب املاحی مانند کلسیم و همچنین کاهش یا پیشگیری از یبوست می‌شود،
- نوکلئوتیدها در کنار پربیوتیک باعث تقویت سیستم ایمنی نوزاد می‌شود،
- AA و DHA، اسیدهای چرب بلند زنجیره ضروری، تورین و کولین، لوتیین و بتاکاروتن منجر به تقویت سیستم مغزی و بینایی می‌شود.

Similac Total Comfort 1 : برای نوزادان ۶ - ۰ ماه

Similac Total Comfort 2 : برای ۱۲ - ۶ ماه

برای تهیه شیر:

۱ پیمانه سرصاف از پودر را به ۶۰ میلی لیتر آب جوشیده شده ولرم اضافه و مخلوط نمایید.



Similac Total Comfort

Complete Nutrition with a gentle touch

- **Tummy Care System** for improved tolerance
- **Eye-Q Plus System** for brain and eye development
- **Immunity Ingredients** for immune system support



کم خونی فقر آهن در دوران قاعدگی

دکتر مینو یغمایی

متخصص زنان و زایمان و نازایی



برخی از علامت‌هایی که به پزشک کمک می‌کند تا تشخیص خونریزی شدید قاعدگی را بدهد عبارتند از:

- طول کشیدن مدت زمان قاعدگی بیشتر از یک هفته
- نیاز به تعویض مکرر (هر ساعت) پد بهداشتی برای چند ساعت متوالی
- نیاز به تعویض پد یا تامپون در طول شب
- نیاز به استفاده از بیش از یک پد برای اینکه بتوانند خون را جذب کنند.
- دفع لخته‌های بزرگ
- احساس ضعف و خستگی در زمان قاعدگی
- عدم توانایی انجام کارهایی که در زمان غیر قاعدگی قادر به انجام دادن آنها است.

قاعدگی پدیده‌ای فیزیولوژیک است. سن متوسط شروع قاعدگی دوازده سالگی و سن متوسط پایان قاعدگی یا یائسگی ۵۱ سالگی است.

وقتی در مورد قاعدگی صحبت می‌کنیم، باید به سه نکته توجه کنیم:

- ۱- مدت خونریزی
 - ۲- حجم خونی که فرد در مدت قاعدگی از دست می‌دهد.
 - ۳- فاصله بین سیکل‌ها. یعنی فاصله اولین روز قاعدگی در این سیکل تا اولین روز قاعدگی در سیکل بعدی.
- معمولا قاعدگی خانم‌ها سه تا هفت روز طول می‌کشد (به طور متوسط ۴/۷ روز). فاصله بین سیکل‌ها معمولا بیست و یک تا سی و پنج روز است و در دوره‌ای که فرد خونریزی دارد به طور متوسط حدود ۳۵ سی‌سی خون تیره و غیرلخته از دست می‌دهد. اگر در فردی این شاخص‌ها یعنی فاصله سیکل‌ها، مدت زمان و حجم خونریزی از حالت نرمال خارج شود، می‌توان گفت که او دچار خونریزی غیر طبیعی رحمی است که شکایت شایعی در میان مراجعه‌کنندگان به متخصصان زنان است و دلایل مختلفی دارد. یکی از اشکال خونریزی غیر طبیعی رحمی، از دست دادن حجم زیاد خون در هر سیکل است که به آن خونریزی شدید قاعدگی گفته می‌شود.

مطالعات نشان داده اند که تقریباً ده درصد زنان بیشتر از ۱/۴ میلی گرم آهن در هر روز قاعدگی از دست می‌دهند. در چهل سی سی از خون قاعدگی ۱/۶ میلی گرم آهن وجود دارد. اگر شخصی به طور مرتب بیشتر از ۶۰ سی سی خون در یک سیکل از دست دهد، این موضوع باعث کاهش ذخایر آهن می‌شود و اگر این میزان به هشتاد سی سی یا بیشتر برسد منجر به کم‌خونی بالینی در می‌شود.

سطح هموگلوبین خون و ذخایر آهن و بهبود فعالیت بدنی و کاهش ضعف علامت دار شود، اما طبیعتاً ممکن است عوارضی همچون یبوست و شکم درد ایجاد کند. به توصیه سازمان بهداشت جهانی در جوامعی که شیوع فقر آهن بیشتر از چهل درصد است به منظور پروفیلاکسی (پیشگیری) از ایجاد فقر آهن باید از تجویز سه ماه آهن و اسید فولیک استفاده کرد. برای رسیدن به تاثیر کافی با حداقل عارضه روزانه تجویز ۳۰ میلی گرم آهن المنتال برای حداقل سه ماه توصیه می‌شود. روش دیگر تجویز یک یا دو یا سه بار در هفته آهن در روزهای غیر پشت سر هم است. در این روش پذیرش بیماران بیشتر و ایجاد عوارض کمتر از شیوه تجویز روزانه است.

فقر آهن (کاهش ذخیره آهن) و کم‌خونی (کاهش هموگلوبین خون) مشکلی جهانی است و حدود بیست تا بیست و پنج درصد افراد دچار کم‌خونی فقر آهن هستند که اکثرشان زن و کودک هستند. کم‌خونی در خانم‌هایی که در سنین باروری هستند بیشتر است و دلیلش هم از دست دادن چندین میلی گرم آهن در هر سیکل قاعدگی، بسته به میزان خونریزی فرد در این دوران است.

به صورت کلی یک سوم زنان سنین بارداری دچار کم‌خونی هستند و این وضعیت در کشورهایی که درآمد کمتری دارند و فقیرترند شایع تر است. کم‌خونی منجر به ایجاد مشکلاتی در این افراد می‌شود. که هم در وضعیت سلامتی فعلی (از قبیل کاهش شاخص های خونی، خستگی، تمایل به خوردن خاک، سندرم پای بی‌قرار، کاهش عملکرد شناختی یا اختلالات رفتاری) و هم در بارداری‌های آینده فرد تاثیرگذار است.

از همین رو برای پیشگیری و درمان کم‌خونی در زنانی که در سنین باروری هستند از انواع فرآورده های آهن از جمله قرص، کپسول، شربت و قطره استفاده می‌شود.

در سال ۲۰۱۵ مطالعه ای انجام شد. در این مطالعه شصت و هفت مطالعه کارآزمایی قبلی را که جمعاً بر روی ۸۵۰۶ خانم انجام شده بود را جمع آوری و بررسی کردند. این مطالعه نشان داد که تجویز روزانه مکمل آهن برای حداقل پنج روز در هفته در مقایسه با عدم تجویز آهن می‌تواند سبب کاهش کم‌خونی فقر آهن و کاهش ذخایر آهن و افزایش





• WORLD •
MENOPAUSE
day

October 18



MENOPAUSE

IS A NATURAL STAGE IN THE LIFE.

LET'S RELIEVE MENOPAUSE SYMPTOMS NATURALLY.



No.10, Behestan Bldg., Pardis St., Mollasadra Ave., Vanak Sq., Tehran 1991915613 IRAN
Tel: +98 (21) 88879766-7 Fax: +98 (21) 88879768 www.behestan-chc.com

تفاوت بلاگر و اینفلوئنسر چیست؟

ندا رضایی

Marketing Specialist



تفاوت بلاگر با اینفلوئنسر در چیست؟

اینفلوئنسرها نوع محتوایی که ارائه می‌دهند متفاوت است. از مد و سبک زندگی گرفته تا ورزش و محیط زیست. امروزه اینفلوئنسرهای برتر به خاطر کیفیت بالای تولید محتوا در اینستاگرام، فراوانی پست و پرداختن به موضوعات مختلف، معروف هستند و گزینه خوبی برای تبلیغات در اینستاگرام می‌باشند.

همه‌ی این موارد به تعداد بازدیدکنندگان آنها کمک می‌کند و باعث افزایش جذب مخاطبین نیز می‌گردد. ولی بلاگرها به طور کلی هدفشان سرگرمی یا آموزش از طریق محتوا است که می‌تواند به شکل مقالات، تصاویر و یا ویدئو باشد. بسیاری از بلاگرها به دنبال تاثیر گذاشتن از طریق وب سایت خود هستند، از این رو تاکید آنها برای ارائه محتوای با کیفیت است.

بخش بزرگی از افراد، به خصوص آنهایی که خارج از صنعت بازاریابی فعالیت می‌کنند، وقتی اصطلاح بازاریابی را می‌شنوند، بلافاصله به افراد مشهور اینستاگرام با ۱ میلیون فالوور فکر می‌کنند و یا اینفلوئنسری را به یاد می‌آورند که تصویری از کاهش وزن خود به اشتراک گذاشته است و آخرین محصول یا رژیم غذایی که استفاده کرده را تبلیغ می‌کند.

اما در حقیقت بازاریابی اینگونه نیست و بخش اعظمی از آن در شبکه‌های اجتماعی معنا گرفته و بخش مهم دیگر آن تبلیغات در همین فضا است که امروزه تبدیل به یک بیزینس و کسب و کار شده و اشخاص و شرکت‌های بزرگ برای گسترش بیزینس خود دست به تبلیغ در فضای مجازی می‌زنند. این کار هزینه کمتری داشته و در بعضی تحقیقات نشان داده شده است که تبلیغات در فضای مجازی بازدهی بیشتری نسبت به تبلیغات سنتی دارد. به نحوی که روز به روز هم شاهد گسترش این نوع از تبلیغات هستیم و در این مقاله می‌خواهیم افراد تاثیر گذار در این فضا را مورد بررسی قرار دهیم.

امروزه افراد با علایق، سلیقه‌ها و نگرش‌های متفاوت در شبکه‌های اجتماعی فعالیت می‌کنند. برخی از افراد به واسطه هنر، خلاقیت و یا موارد دیگر به گونه‌ای معروف و مشهور می‌شوند و و شغل آنها فعالیت در شبکه اجتماعی است. حتی دسته دیگری از افراد به واسطه این شبکه‌های اجتماعی کسب درآمد می‌کنند و بعضاً درآمدهای خوب و قابل توجهی را کسب می‌کنند.

همچنین گستردگی و تنوع افراد در شبکه‌های اجتماعی بسیار زیاد است. ولی به طور کلی می‌توان گفت که این افراد به اینفلوئنسرها، سلبریتی‌ها، بلاگرها، لایف استایلر و ... تقسیم بندی می‌شوند. حوزه فعالیت اینگونه افراد بسیار شبیه به یکدیگر است و درک اینکه چه فعالیت‌هایی انجام می‌دهند ممکن است مقداری مشکل باشد. از این رو برآن شدیم که در این مقاله به این تفاوت‌ها بپردازیم.



تفاوت وایبر و اینفلوئنسر:

در پاسخی ساده اگر بخواهیم به این موضوع نگاه کنیم، وایبرها تنها مشغول تولید کلیپ‌های خنده دار و جالب هستند. ولی اینفلوئنسرها در اکثر شبکه‌های اجتماعی حضور دارند و در طیف گسترده‌ای فعالیت می‌کنند.

در کل وایبرها جزو دسته اینفلوئنسرها محسوب می‌شوند و به نوعی می‌توان گفت که وایبرها زیر مجموعه اینفلوئنسرها هستند و تفاوت چندانی ندارند. ولی با این وجود تفاوت‌های اندکی دارند. می‌توان به این مورد اشاره کرد که اینفلوئنسرها به واسطه تخصص خودشان معروف شده‌اند و اگر فضای مجازی وجود نداشت این افراد محبوبیت خود را از دست نمی‌دادند. در مورد وایبرها اگر شبکه‌های اجتماعی وجود نداشتند ما شاهد حضور آنها و معروفیتشان نبودیم.

در این میان عده‌ای از افراد نیز وجود دارند که نمی‌توان آنها را در هیچ کدام از این دسته‌ها به حساب آورد. این دسته، تعداد کم و پرحاشیه‌ای را شامل می‌شوند. به اینگونه از افراد فالش گرامر گفته می‌شود. این افراد، با هدف قرار دادن خط قرمزهای موجود و تولید محتوای نامناسب دست به تحریک افراد می‌کنند که خارج از بحث مورد نظر است. اکثر مردم اینگونه افراد را ریبورت می‌کنند تا اینستاگرام هم متوجه نامناسب بودن محتوای آنها بشود. ولی متاسفانه افراد دیگری نیز وجود دارند که با وجود مطلع بودن از اینگونه محتواهای نامناسب، آنها را دنبال می‌کنند.

نتیجه گیری:

در این مقاله سعی کردیم تا با انواع افراد معروف و تاثیرگذار در شبکه‌های اجتماعی و محتوای تولید شده توسط آنها آشنا شوید. طرز کار، شباهت و تفاوت‌های آنها را توضیح بدهیم و توضیحات شفافی در این مورد ارائه

دهیم.



PROSPAN®

Cough Syrup



LOOSENS & CLEARS MUCUS

RELIEVES CONGESTION

SOOTHES AIRWAYS

Cherry flavor

Suitable for children & the whole family


**ENGELHARD
ARZNEIMITTEL**
your partner for health

۱۴۰۰



For professional scar therapy

behestan

behdasht We are Committed to Care

آبان ۸

2021 Oct / Nov

۱۴۴۳ ربیع الاول - ربیع الثانی

شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه
۱ ۱۶	۲ ۱۷	۳ ۱۸	۴ ۱۹	۵ ۲۰	۶ ۲۱	۷ ۲۲
۸ ۲۳	۹ ۲۴	۱۰ ۲۵	۱۱ ۲۶	۱۲ ۲۷	۱۳ ۲۸	۱۴ ۲۹
۱۵ ۳۰	۱۶ ۱	۱۷ ۲	۱۸ ۳	۱۹ ۴	۲۰ ۵	۲۱ ۶
۲۲ ۷	۲۳ ۸	۲۴ ۹	۲۵ ۱۰	۲۶ ۱۱	۲۷ ۱۲	۲۸ ۱۳
۲۹ ۱۴	۳۰ ۱۵					

۱- آغاز هفته ملی اطلاع رسانی هجابنت ۲- ولادت حضرت رسول اکرم (ص) و روز اخلاق و مهرورزی - ولادت حضرت امام جعفر صادق (ع) مؤسس مذهب جعفری (تصلی علی) ۷- روز جهانی بسمبولایس ۸- روز نوجوان ۱۴- روز دانش آموز ۱۴- روز فرهنگ عمومی ۲۱- روز جهانی پنومونی (ذات الریه) ۲۳- روز جهانی دیابت ۲۴- روز کتاب، روز کتاب و کتابدار ۲۶- روز جهانی نارس بودن ۲۸- روز ازدواج و خانواده ۲۹- روز جهانی کودک

به دلیل احترام به طبیعت و حفظ محیط زیست و در راستای مسئولیت‌های اجتماعی شرکتی بهستان بهداشت، تقویم سال ۱۴۰۰ را به صورت الکترونیک و شامل مناسبت‌های سلامت ملی و بین‌المللی تقدیمتان کردیم.

در صورت تمایل می‌توانید فایل الکترونیک تقویم را در صفحه لینکدین و کانال تلگرام بهستان بهداشت دانلود کنید.



behestanCHC



behestan-behestan



صفحة اینستاگرام بهستان بهداشت

فضایی برای تعامل پزشکان و بیماران

behestan_chc



برای ورود به پیج، لطفا روی آیکون اینستاگرام کلیک کنید.



OUR VALUES



Stability



Agility



Be Honest



Collaboration & Respect



Empowerment



Leadership



Empowerment



Patient Centricity

Behestan behdasht

Health, Wellness and Fitness

Health Is our business



View all 168 employees

Follow

شرکت بهستان بهداشت
را در شبکه تخصصی لینکدین دنبال کنید:

www.linkedin.com/company/behestan-behdasht

