

در این شماره می خوانیم:

- پوکی استخوان و زینک
- سیمپلاک نئوشور (Similac NeoSure)
- ساختارهای یادگیری را در تیم های خود گسترش دهید.
- ترندهای احتمالی اینستاگرام در سال ۲۰۲۲
- دستور تهیه یک غذای سالم



پوکی استخوان و زینک

دکتر نجمه گلشن

Marketing Specialist



روی با بیان و فعال کردن ژن ها بر تکثیر و تمایز سلول های استخوان ساز (استئوبلاست ها) موثر بوده و از این طریق میزان استخوان سازی و تراکم استخوان ها را افزایش می دهد و همچنین افزایش غلظت و فعالیت آنزیم الکالین فسفاتاز در سلول های استخوانی را باعث می شود.

روی به عنوان یک مکمل جدید در پیشگیری و درمان پوکی استخوان مطرح می شود.

Reference:

Role of nutritional Zinc in the prevention of osteoporosis. Masayoshi Yamaguchi. Molecular and Cellular Biochemistry volume 338, pages 241-254 (2010).

روی به عنوان یک ماده تغذیه ای ضروری در رشد انسان شناخته می شود. مصرف روی در رژیم غذایی باعث افزایش توده استخوانی می شود. پوکی استخوان یک بیماری تخریب کننده استخوان و یکی از مشکلات عمده افراد در سنین بالای ۵۰ سال می باشد که هزینه های زیاد و به دنبال آن عوارض جسمی و روانی را بر افراد تحمیل می کند.

شیوع پوکی استخوان در خانم ها بیشتر از آقایان است. رژیم غذایی و کمبود املاح و ویتامین هایی که در ساختار استخوان نقش دارند، نقش بسزایی در پوکی استخوان دارد. آنتی اکسیدان ها و بعضی املاح معدنی به خصوص عناصر نایاب مانند روی بر درمان پوکی استخوان می تواند تاثیر مثبت داشته باشد. همچنین نقش روی بر افزایش تراکم استخوان و افزایش هورمون استروژن در برخی مقالات گزارش شده است.

مصرف روی برای رشد استخوان مهم بوده و سطوح بالای آن با تراکم بیشتر استخوان در ارتباط است. علاوه بر این سطح پایین روی در زنان مبتلا به پوکی استخوان و تراکم استخوان پایین دیده شده است. روی می تواند باعث حفظ ساختار استخوان در بیماران مبتلا به پوکی استخوان شود و یا حداقل روند تخریب و آسیب بافتی را به تاخیر بیندازد.



IMPROVE BONE HEALTH & PREVENT OSTEOPOROSIS

- * PRESERVE BONE STRUCTURE
- * INCREASED BONE DENSITY
- * INCREASED BONE MASS
- * INCREASED ESTROGEN HORMONE

سیمپلاک نئوشور

Similac NeoSure

مهناز سوهانکی

Key Account Specialist



شیر خشک سیمپلاک نئوشور، محصول کمپانی ابوت امریکا، یک فرمولای PDF می باشد که مخصوص نوزادان LBW و Premature طراحی شده است.

موارد زیر از ویژگیهای سیمپلاک نئوشور می باشد:

- انرژی (۲۲ کالری در اونس) و پروتئین افزایش یافته جهت مهیا نمودن مناسب ترین رشد در نوزادان
- ۵۰٪ لاکتوز کاهش یافته و ۲۵٪ MCT برای سهولت هضم و جذب
- ۷۲ میلیگرم در لیتر نوکلیوتید جهت تقویت سیستم ایمنی که از ویژگیهای بارز نئوشور می باشد،
- عدم وجود روغن پالم منجر به منظور جذب بهینه کلسیم و همچنین کاهش یا پیشگیری از یبوست
- AA و DHA و اسیدهای چرب بلند زنجیره ضروری جهت تقویت سیستم مغزی و بینایی

Similac NeoSure از بدو تولد تا پایان یکسالگی برای نوزادان مناسب می باشد.

برای تهیه شیر:

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





Similac Neosure:

- 22 Cal/fl oz Energy
- Increased Protein
- Increased Calcium and Phosphorus
- Contains MCT (25%), AA & DHA
- Added Nucleotides (72mg/L)



ساختارهای یادگیری را در تیم‌های خود گسترش دهید.

دکتر محمد طالبی

روانشناس بالینی و سایکوتراپیست



۱) ساختار رقابتی:

این ساختار معمولاً مبتنی بر نرم بودن و هدف آن رقابت است یعنی کسب بهترین عملکرد در سازمان.

از آنجایی که تنها درصد اندکی از کارکنان می‌توانند در دسته ممتاز قرار بگیرند و این موفقیت به بهای عدم موفقیت بسیاری دیگر از کارکنان شما منجر می‌شود، ساختار رقابتی با وابستگی متقابل منفی تعریف می‌گردد.

کارکنان سعی می‌کنند یکدیگر را شکست دهند. شکست یک نفر، به سود آنهاست و این باور که برنده شدن مستحق پاداش است و چون آنها ذاتاً از دیگران بهتر هستند برخی محققان بر این باور هستند که ساختارهای رقابتی در نهایت به این امر منتهی می‌شود که کارکنان بر توانایی خود به عنوان پایه اساسی برای انگیزه متمرکز می‌شوند.

این جهت‌دهی در این سوال منعکس می‌گردد که «آیا من به اندازه کافی باهوش هستم، در رسیدن به اهدافم

تکالیف گروهی را می‌توان به گونه‌ای در نظر گرفت که همکاران شما مجبور به رقابت با یکدیگر شوند اما همکاران شما باید بصورت انفرادی و یا بصورت تیمی با هم تعامل داشته و به هم کمک کنند تا به پاداش‌هایی که مدیران برای رسیدن به اهداف خود در نظر گرفته‌اند دست یابند.

بطور قطعی این فرض مورد تایید روانشناسان و متخصصین علوم رفتاری می‌باشد که سه دسته ساختار می‌تواند در رسیدن به اهداف شما را هدایت نماید که یادگیری هر یک از این ساختارها بخشی از این چرخه یادگیری را تکمیل می‌نماید. ما در اینجا قصد داریم به شما سه دسته ساختار یادگیری در تیم‌های خود را آموزش دهیم.





Team Work

مشارکتی تنها در صورتی می‌توانند به پاداش دلخواه دست یابند (رسیدن به تارگت) که دیگر کارکنان در گروه نیز به این اهداف دست پیدا کنند، در چنین ساختاری وابستگی متقابل مثبت وجود دارد. همچنین تمام گروه‌ها ممکن است پاداش‌های مشابهی دریافت کنند که مدیر برای تسلط یافتن بر روی انجام کار تعیین کرده است.

ساختار مشارکتی به پرورش نیروهای شما منتهی می‌شود که بر تلاش و همکاری به عنوان پایه اصلی انگیزه تمرکز کنند. این جهت‌گیری در این گفته پرسنل شما که «ما می‌توانیم این کار را انجام دهیم به شرطی که سخت تلاش کنیم و با هم کار کنیم» منعکس می‌شود. در یک فضای توأم با همکاری پرسنل شما با حس وظیفه شناسی بر انگیزه می‌شوند.

همه باید تلاش و مشارکت و کمک کنند تا گروه به اهداف خود دست یابد. انگیزه کارمندان و عملکرد آنها در چنین فعالیت‌هایی بسیار بالا است. فعالیت‌هایی در حوزه دارویی و اهداف مالی، مشارکت‌های تیمی و ... همگی نیازمند تلاش گروهی است.

موفق هستم»، پس زمانی که توانایی، پایه انگیزه باشد رقابت موفقیت‌آمیز در سازمان ممکن می‌باشد که به عنوان موضوعی مرتبط با عزت نفس (چون عده کمی می‌توانند موفق باشند) و نامشخص (موفقیت به عملکرد دیگران بستگی دارد) دیده می‌شود. تکیه صرف بر این نوع تفکر ممکن است باعث شود برخی کارکنان از اهداف چالش برانگیز دوری نمایند و تنها در صورت موفق شدن در یک رقابت به خودشان پاداش دهند و موفقیت خود را به دلیل توانایی و موفق بودن دیگران را به شانس القا نمایند.

۲) ساختار فردگرایانه:

در این ساختار کارکنان به تنهایی کار می‌کنند و فقط برای کیفیت کار خودشان پاداش دریافت می‌کنند. موفقیت دیگر کارکنان در دریافت پاداش هیچ تاثیری ندارد. مهم‌ترین موضوع این است که فرد استانداردهای تکلیف خاص را انجام داده است یا خیر. تعداد ده نیروی شما که در فیلد کاری مشغول می‌باشند، به تنهایی مشغول کارند در واقع به صورت ساختاری فردگرایانه مشغول یادگیری و تلاش هستند. چنین ساختاری موجب می‌شود تا کارکنان شما برای تلاش در انجام تکالیف به عنوان پایه اصلی انگیزه تمرکز کنند (اگر تلاش کنم می‌توانم این کار را انجام دهم، اینکه آیا یک فرد یک فعالیت را دشوار بداند یا ساده بستگی به این دارد که آیا آن را قبلاً انجام داده یا خیر و یا تمام تلاش خود را در جهت رسیدن به اهداف متمرکز کرده است یا خیر.

۳) ساختار مشارکتی:

این ساختار به این شیوه مشخص می‌گردد که کارکنان و پرسنل شما با یکدیگر کار می‌کنند تا به اهداف مشترکی دست یابند. آنچه برای پرسنل دیگر در گروه مهم و سودمند است برای دیگران نیز فایده دارد. از آنجایی که کارکنان در گروه

***“Feel your Life,
Not your cough”***



EFFICACY



TOLERABILITY



UNIQUENESS



With the natural power of ivy

- No contraindications known
- No interactions known
- No age limitations
- Very well tolerated
- Not on Prohibited List of World Anti-Doping Agency

ترندهای احتمالی اینستاگرام در سال ۲۰۲۲

ندا رضایی

Marketing Specialist



این بخش استفاده کنند. این امر در حالی است که چنین قابلیتی باعث سهولت روند خرید می شود. در این رابطه اگرچه ممکن است تصور کنید که سایت اصلی بستر مناسب تری محسوب می شود. با این حال جالب است بدانید که بیش از ۷۰ درصد کاربران، اینستاگرام را به عنوان بستر اصلی خود برای جست و جوی محصولات جدید انتخاب می کنند. درواقع این شبکه با توجه به اینکه برپایه ارسال عکس ایجاد شده است، بسیار خوب می تواند در این رابطه فعالیت کند و جذابیت بالایی را برای مخاطبان دارد. این امر در حالی است که در حالت عادی، افراد باید جست و جوی طولانی در سایت های مختلف برای پیدا کردن محصول موردنظر خود داشته باشند. در این زمینه، برندهای پوشاک، بهترین عملکرد را داشته اند و را به عنوان الگوی خود قرار دهید..

**تولیدکنندگان محتوا کسب درآمد
متنوع تری را خواهند داشت:**

در حال حاضر تولیدکنندگان محتوا تنها می توانند از طریق تبلیغات، پیدا کردن اسپانسر و فروش محصول کسب درآمد داشته باشند. این امر در حالی است که در یوتیوب شما پس از کسب مخاطبان اولیه، می توانید در سود تبلیغات سهیم شوید.

با نزدیک شدن به ماه های پایانی سال، بررسی آمارها برای شروع سالی بهتر، از جمله اقدامات رایج محسوب می شود. در این رابطه با توجه به اهمیت فوق العاده شبکه های اجتماعی، آگاهی از ترندها به اقدامی بسیار مهم تبدیل شده است که در این زمینه، اینستاگرام به مراتب بهتر توانسته تا کسب و کارها و سلبریتی ها را به سمت خود جذب نماید. در این رابطه آمارها حاکی از آن است که بیش از ۹۰ درصد کاربران میلیاردری اینستاگرام، حداقل یک کسب و کار را دنبال می کنند که این موضوع نکته ای بسیار مهم است. در این راستا هرچه زودتر ترندها را شناسایی کنید، زمینه بهتری برای آماده شدن خواهید داشت. آمار بسیار امیدوارکننده درباره اینستاگرام این است که در طول بیش از ۱۰ سال فعالیت، هیچ گاه با اتهامی نظیر سوءاستفاده از اطلاعات کاربران خود مواجه نشده و تحریمی برای آن وجود ندارد. در واقع اینستاگرام از جمله معدود شبکه های اجتماعی است که در تمامی جهان، اجازه فعالیت دارد. به همین خاطر نیز بررسی آن برای هر کسب و کاری ضروری است. در ادامه ۱۳ ترند احتمالی اینستاگرام در سال ۲۰۲۲ را بررسی خواهیم کرد.

بخش فروشگاه محبوبیت فوق العاده ای را پیدا خواهد کرد

روند استفاده از بخش فروشگاه، در دو سال اخیر رشد بسیاری را داشته است. با این حال یک تصور غلط در این رابطه وجود دارد که تنها کسب و کارهای بزرگ باید از





عموم، لایو نباید طولانی باشد. درواقع بیش از ۱۵ دقیقه، تاثیر اقدام شما را به شدت کاهش می‌دهد. در این زمینه اگر به زمان طولانی نیاز دارید، توصیه می‌شود که از استراتژی لایو سریالی استفاده کنید. با این اقدام شما تنها با یک موضوع، چند شب مخاطب خود را بدون کوچک‌ترین خستگی، کاملاً درگیر نگه خواهید داشت. این اقدام کمک می‌کند تا شما زمان کافی برای پیدا کردن موضوعات دیگر داشته باشید.

پاسخ دادن به دایرکت الزامی خواهد شد:

یکی از بدترین اقدامات برندهای تجاری این است که پس از کسب مخاطبان بالا، وضعیت پاسخ‌دهی به دایرکت بسیار بدی را پیدا می‌کنند. این امر در حالی است که ماهیت شبکه‌های اجتماعی بر پایه ارتباط دوطرفه ایجاد شده است. در این زمینه اگرچه اینستاگرام با قابلیت‌هایی نظیر پاسخ‌های از پیش تعیین شده، سعی کرده است تا به ادمین‌های صفحات تجاری کمک کرده باشد، با این حال به نظر می‌رسد که شاهد امکانات متنوع‌تری در سال آینده خواهیم بود. برای مثال یکی از مواردی که به نظر می‌رسد به عنوان ترند اصلی در این بخش مطرح شود، ارسال خودکار پاسخ‌ها براساس یکسری کلیدواژه باشد. این موضوع به صورت ابتدایی انجام شده و نیاز به رشد بالاتری دارد.

این موضوع بدون شک ضعفی است که پیش‌بینی می‌شود در سال آینده مورد توجه مدیران اینستاگرام قرار گیرد. در این زمینه بیش از ۹۰ درصد بازاریاب‌ها عقیده دارند که اینستاگرام بهترین بستر برای فعالیت تجاری و همکاری با اینفلوئنسرها است. تحت این شرایط طبیعی است که شاهد تنوع در کسب درآمد افراد باشیم. با این اقدام شمار افرادی که در این شبکه فعالیت خواهند کرد نیز افزایش پیدا می‌کند.

بسیاری از برندها با اینفلوئنسرها همکاری خواهند کرد:

این موضوع یک واقعیت است که در اینستاگرام، اینفلوئنسرها در مرکز توجه هستند. تحت این شرایط همکاری با آنها می‌تواند نتایج فوق‌العاده‌ای را به همراه داشته باشد. با این حال برخلاف تصور عموم همکاری با یک نانواینفلوئنسر، بهترین گزینه محسوب می‌شود. درواقع این دسته از افراد مخاطبان بیش از یک میلیون را در اختیار دارند. آمارها در این زمینه حاکی از آن است که چنین افرادی بیشترین رشد را برای شما به همراه خواهند داشت. در این راستا در حال حاضر تنها برندهای بزرگ با این دسته از افراد همکاری می‌کنند. با این حال در سال آینده احتمالاً اکثر برندها با کنار گذاشتن شیوه‌های کم‌تاثیر و منسوخ شده بازاریابی خود، این روش را به عنوان یکی از استراتژی‌های اصلی انتخاب کنند. برخلاف تصور عموم، همکاری با نانواینفلوئنسرها در مقایسه نتایجی که به همراه دارد، بسیار مقرون به صرفه است.

لایو محبوب‌ترین بخش خواهد شد:

در حال حاضر بخش استوری پرکاربردترین قابلیت اینستاگرام محسوب می‌شود. با این حال شانس رشد لایو به مراتب بیشتر است و احتمالاً در سال آینده شاهد انفجاری در استفاده از آن خواهیم بود. درواقع پخش زنده به این خاطر که مخاطب را در نزدیک‌ترین حالت نسبت به تولیدکننده محتوا قرار می‌دهد، بخشی بسیار جذاب است. در این زمینه نباید تصور کنید که این موضوع برای کسب و کارها کاربرد لازم را ندارد. درواقع نتایج نظرسنجی‌ها حاکی از آن است که مهمترین بخش برای کسب اعتماد مشتری، نشان دادن چهره مدیر، محیط شرکت، کارمندان و در نهایت محصولات در بخش لایو است. همچنین جدیدترین نظرسنجی‌ها نشان می‌دهد که بیش از ۸۰ درصد کاربران، مشاهده یک لایو را به مطالعه یک مقاله ترجیح می‌دهند. با این حال برخلاف تصور

حفظ سلامت و مسائل بهداشتی بیش از گذشته مورد توجه قرار خواهد گرفت:

تجربه کرونا باعث شده است تا یک نگرانی جهانی نسبت به مسائل بهداشتی شکل گیرد. درواقع هیچ فردی دیگر تمایل ندارد اقدامی را انجام دهد که ممکن است سلامت آنها را با مخاطره مواجه سازد. تحت این شرایط نیاز است که شما تولید محتوای کافی در این زمینه داشته و نشان دهید که کاملا دغدغه های موجود را درک کرده و برای آنها راه حل دارید. درواقع برد اصلی در سال آینده برای برندهایی خواهد بود که در این زمینه بتوانند نوآوری و خلاقیت داشته باشند. همچنین مشتریان انتظار دارند که حتی پس از خرید، شما پیگیر آنها باشید. در صورت بروز مشکل، می توانند بر روی شما حساب کنند. درواقع مشکل بزرگ بسیاری از کسب و کارهای اینترنتی این است که معمولا خدمات پس از فروش قابل توجهی را ندارند.

بخش Guide تغییراتی را خواهد داشت:

اگرچه بخش راهنما برای دسته بندی پست ها ایجاد شده و یک قابلیت بسیار کاربردی محسوب می شود، با این حال آمارها حاکی از آن است که تاکنون توجهات به آن چندان قابل توجه نبوده است. به همین خاطر احتمالا در سال آینده شاهد تغییراتی در رابطه با این امکان مهم خواهیم بود. درواقع یکی از مشکلات همیشگی اینستاگرام این است که امکان سرچ وجود ندارد و این امر باعث خواهد شد تا پست های قدیمی، عملا بی فایده شوند. به همین خاطر به نظر می رسد که در بخش Guide، شاهد قابلیت جست و جو براساس یکسری کلیدواژه خواهیم بود. همچنین ممکن است اضافه شدن پست به بخش راهنما، به یک اقدام خودکار تبدیل شود. برای مثال تمامی پست هایی که در آنها از هشتگ عینک استفاده شده است، در بخش راهنمای آن به صورت خودکار اضافه خواهد شد.

کسب و کارهای کوچک مورد توجه بیشتری قرار می گیرند:

بدون شک مشتری امروز به دنبال امتحان کردن محصولات و برندهای جدید است.

این موضوع را می توان به خوبی در کسب و کارهای کوچک پیدا کرد. درواقع خرید از آنها حس به مراتب جذاب تری را به همراه دارد و اقدامی مقرون به صرفه تر نیز محسوب می شود. نکته ای که در این بخش باید به آن توجه داشته باشید این است که بحران کرونا، نه تنها برندها را با مشکلات مالی مواجه کرده است، بلکه این فشار بر روی مردم عادی به مراتب بیشتر بوده و طبیعی است که قدرت خرید افراد کمتر شود. تحت این شرایط دیگر برندها که قیمت های به مراتب بالاتری را برای یک محصول می گیرند، از صحنه کنار خواهند رفت. درواقع یکی از سوالات مهمی که در چند سال اخیر مطرح شده این است که آیا خرید کردن از یک برند که معمولا بیش از ۳۰ درصد هزینه آن صرفا به خاطر شهرت است، اقدامی هوشمندانه است؟ درواقع با همان هزینه می توان محصولی بهتر و یا حداقل چندین نیاز خود را به صورت همزمان برطرف کرد. به همین خاطر احتمالا طی سال های آینده، برندهای مطرح با مشکلات بیشتری در مقایسه با کسب و کارهای کوچک، رو به رو خواهند شد.

قابلیت Reels تغییر می کند:

درواقع این بخش برای رقابت با شبکه نوظهور تیک تاک ایجاد شده است. با این حال تا به امروز نتایج آن چندان مورد توجه نبوده و به همین خاطر احتمالا در سال آینده شاهد تغییرات گسترده ای خواهیم بود. همچنین قابلیت استوری با توجه به



در این زمینه شاهد راهکارهای مختلف از سوی افراد متفاوت هستیم. با این حال بیشتر این روش‌ها، تاثیر چندانی را ندارند و در این رابطه اینستاگرام باید یکسری اصول مشخصی را تعیین نماید تا این امکان برای تمامی صفحات وجود داشته باشد تا با قرار گرفتن در این بخش، شانس رشد بالایی را داشته باشند. در این زمینه نکته منفی دیگر این است که اکسپلور در حال از دست دادن محبوبیت خود است. به همین خاطر اعمال تغییرات، کاملاً ضروری خواهد بود.

فیلترهای AR مورد استفاده بیشتری قرار خواهد گرفت:

به صورت کلی، تکنولوژی AR از جمله مواردی است که پیش بینی می شود طی سال‌های آینده کاربرد بالایی را پیدا کند. درواقع در حال حاضر خصوصاً در اینستاگرام کمتر برندهایی هستند که فیلترهایی را براساس این تکنولوژی ایجاد کنند. با این حال چنین قابلیت، امکان امتحان محصول قبل از خرید را به همراه خواهد داشت. به همین خاطر لازم است تا توجه ویژه به آن داشته باشید. برای آنکه حالت سرگرمی نیز برای این اقدام خود داشته باشید، می‌توانید مسابقاتی نظیر بهترین عکس با محصول را داشته باشید که بدون شک یک اقدام جدید خواهد بود. درواقع تجربه ثابت کرده است که اقدامات جدید، شانس موفقیت بسیار بالایی را دارند.

اینکه محبوبیت بسیار بالایی را پیدا کرده و پرکاربردترین محسوب می شود، احتمالاً با اضافه شدن امکانات بیشتر همراه خواهد بود تا همچنان جذابیت خود را حفظ کند.

مطالعه موردی محبوب‌ترین محتوای متنی خواهد شد:

در حال حاضر گزینه‌هایی نظیر مصاحبه، محبوبیت بالاتری را دارند. با این حال در مطالعه موردی به این خاطر که یک موضوع به صورت تخصصی مورد ارزیابی قرار می‌گیرد، ارزش بالاتری را هم دارد و کاربرد آن برای مخاطبان بیشتر است. در این زمینه هر فردی که بتواند متن را درون عکس و فیلم قرار دهد و یا خود راوی آن باشد، بدون شک موفقیت بالاتری را هم به دست می‌آورد. درواقع این نکته را همواره به خاطر داشته باشید که مخاطب امروز، به دنبال راهکارهای ساده‌تر است. در این زمینه با یک مطالعه موردی، می‌توانید کمپین‌هایی را ایجاد کرده و مخاطب را نیز با خود درگیر نمایید. درواقع چنین اقدامی فضا برای خلاقیت و پیوند با اقدامات دیگر را دارد.

IGTV بهترین سال خود را خواهد داشت :

این بخش نیز برای رقابت با یوتیوب ایجاد شده است. درواقع طرح‌های تقلیدی اینستاگرام به جز قابلیت استوری، چندان موفقیت آمیز نبوده است. با این حال با تحلیل آمارها این موضوع مشهود است که توجهات به سمت آن رو به رشد بوده و احتمالاً در سال آینده شاهد انقلابی در رابطه با آن خواهیم بود. درواقع اگر اینستاگرام امکان تبلیغ و شریک کردن تولیدکننده محتوا در سود آن را اضافه نماید، بدون شک اتفاقات مثبت بسیاری رخ خواهد داد. همچنین این شبکه باید امکانات ادیت ویدئو بیشتری را اضافه کند. در این زمینه فراموش نکنید که ویدئو نه تنها محبوب‌ترین نوع محتوا محسوب می‌شود، بلکه در زمینه فروش اینترنتی نیز دارای بالاترین حد تاثیر است.

رفتن به اکسپلور راحت‌تر خواهد شد :

یکی از سخت‌ترین بخش‌های اینستاگرام، قرار گرفتن پست در بخش اکسپلور است.





**Vitamin C
+ZINC**



Cevitt immun[®] DIRECT

- Contributes to the normal function of the immune system
- Fruity and fresh citrus taste
- Dissolves in the mouth without any water
- Lactose free
- Gluten free
- Sugar free



دستور تهیه یک غذای سالم

گراتن سیب زمینی با مرغ

مواد لازم:

سیب زمینی (متوسط پخته و ورقه شده)	۵ عدد
سینه مرغ پخته و ریش ریش شده	۱ عدد
قارچ سرخ و ورقه شده	۷-۸ عدد
لفل دلمه نگینی خرد شده	۱ عدد کوچک
پیاز خالی سرخ شده	۱ عدد
جعفری خرد شده (به دلخواه)	۲-۳ قاشق غذاخوری
نمک و فلفل و آویشن و پودر سیر	به میزان لازم
شیر	۱ لیوان
آرد سفید	۲ قاشق غذاخوری سر صاف
کره	۲۵ گرم
پنیر پیتزا	به میزان لازم

طرز تهیه:

برای تهیه سس بشامل ابتدا آرد را کاملاً در شیر حل نموده و سپس حین همزدن حرارت داده تا قوام آید و غلیظ شود بعد کره و نمک و فلفل را اضافه می‌کنیم.

کف ظرف مورد نظر را کمی سس میریزیم و بعد یک لایه سیب زمینی را چیده و سپس یک لایه از مواد مرغی (مخلوط مرغ و فلفل دلمه و قارچ و پیاز داغ و جعفری و نمک و فلفل و آویشن و پودر سیر) می‌ریزیم. روی این لایه‌ها سس بشامل و پنیر پیتزا می‌ریزیم. سپس مجدداً همین مراحل را یک یا دو سری بسته به اندازه ظرف و مواد تکرار می‌کنیم (چیدمان سیب زمینی و مخلوط مرغ و سس بشامل و پنیر پیتزا).

ظرف را در طبقه وسط فر از قبل گرم شده با دمای ۱۸۰ درجه به مدت نیم ساعت قرار داده تا آماده شود و در آخر گریل را روشن می‌کنیم تا پنیر برشته شود.

۱۴۰۰



Don't ignore a cough, Prospan it !

behestan

behdasht We are Committed to Care

۹ آذر

2021 Nov / Dec

۱۴۴۳ ربیع الثانی - جمادی الاولی

شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه
		۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶
۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۱	۲	۳
۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷
۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴
۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۱
۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲
۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹
۳۰	۳۱	۱	۲	۳	۴	۵

۹- روز بزرگداشت شیخ مفید ۱۰- روز جامعه ایمن (سوانح و حوادث) - روز جهانی ایبز ۱۲- روز جهانی مغفولان ۱۶- روز دانشجو ۱۹- ولادت حضرت زینب (س) و روز پرستار و بهروز ۲۰- روز جهانی کوهنوردی ۲۵- روز پژوهش ۲۷- روز جهانی عاری از خشونت و آفرامی گری ۳۰- شب یلدا

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



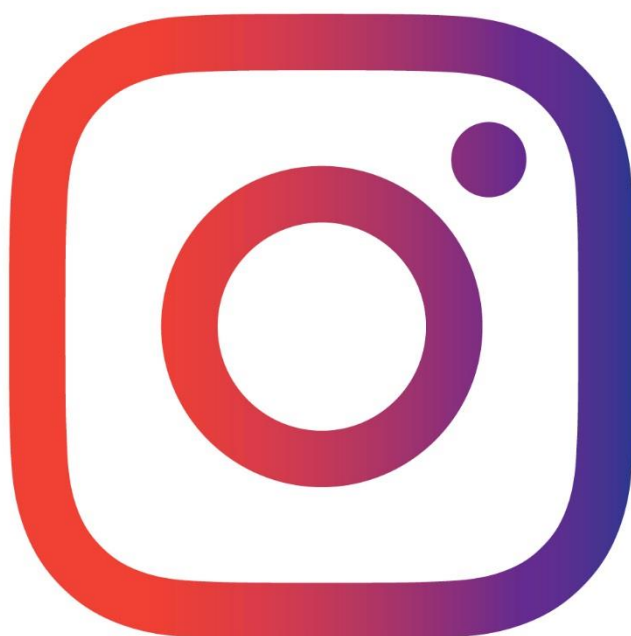
behestan-behestan



صفحه اینستاگرام بهستان بهداشت

فضایی برای تعامل پزشکان و بیماران

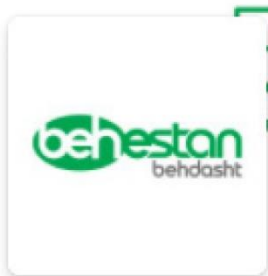
behestan_chc



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

