

## در این شماره می خوانیم:

- تاثیر زینک بر پوست
- ایزومیل (Isomil NG Sucrose free)
- دستور تهیه یک عصرانه زمستانی (کیک پرتقال)
- چرا سازمان های یادگیرنده موفق تر عمل می کنند؟



## تاثیر زینک بر پوست

دکتر نجمه گلشن

Marketing Specialist



مطابق گزارش سازمان بهداشت جهانی، در حال حاضر ۳۰ درصد از جمعیت جهان با کمبود روی روبرو هستند و ۷۵۰۰۰ مورد در سال مرگ ناشی از کمبود روی ثبت شده است.

### ارتباط سلامت پوست و زینک

روی (زینک) نقش مهمی در سلامت پوست دارد. برای سنتز پروتئین و ترمیم زخم مورد نیاز است و یک آنتی اکسیدان حیاتی است. همچنین این ماده معدنی به انتقال ویتامین A از کبد و متابولیسم امگا ۳ کمک می کند. حتی کمبودهای

پوست بزرگترین اندام بدن است و نیاز فیزیولوژیکی بالایی به تغذیه دارد، بنابراین بسیار مهم است که نقش تغذیه و سلامت پوست را جدی بگیرید. پس اگر می خواهید پوستی سالم داشته باشید، باید از آن به خوبی محافظت کرده و تغذیه مناسبی داشته باشید.

روی (زینک) یک ماده معدنی ضروری است که در تقسیم و رشد سلولی، تقویت سیستم ایمنی، باروری، تنظیم هورمون ها، عملکرد تیروئید، سلامت چشم و بهبود زخم نقش دارد. زینک همچنین برای سلامت پوست و زیبایی، تشکیل کلاژن و ترمیم زخم ضروری است. بیش از ۳۰۰ فرآیند آنزیمی در بدن به روی نیاز دارد. علائم کمبود شامل کندی رشد، سطح پایین انسولین، کاهش اشتها، ریزش مو، پوست خشن و خشک، ایجاد آکنه، تاخیر در ترمیم زخم ها، حس چشایی و بویایی ضعیف، اسهال و حالت تهوع است. بدن حدود ۲ گرم روی دارد. که بیشتر در غده پروستات، چشم ها، مغز، کبد، کلیه، استخوان ها و ماهیچه ها یافت می شود.

در درمان عفونت‌های پوستی مفید است. این ماده معدنی معمولاً در درمان زخم‌ها و زخم‌های مزمن پا استفاده می‌شود. بنابراین نقش زینک را در سلامت پوست نمی‌توان نادیده گرفت.

بسیار مهم است که هم بزرگسالان و هم کودکان روزانه مقدار توصیه شده روی یا زینک را دریافت کنند. میزان مصرف برای زنان ۸ میلی گرم و برای مردان ۱۱ میلی گرم است.

همچنین لازم به ذکر است که بدن انسان با کمک پروتئین‌های غنی از آمینو اسید سیستئین، روی را جذب می‌کند. اگر رژیم غذایی شما سیستئین کمی دارد، بدن شما نمی‌تواند روی را جذب کند.

## References:

1. Lansdown, A.B.; Mirastschijski, U.; Stubbs, N.; Scanlon, E.; Agren, M.S. Zinc in wound healing: Theoretical, experimental, and clinical aspects. *Wound Repair Regen.* 2007, 15, 2-16.
2. *Dermatology* 2001; 203:135-140 Multicenter Randomized Comparative Double-Blind Controlled Clinical Trial of the Safety and Efficacy of Zinc Gluconate versus Minocycline Hydrochloride in the Treatment of Inflammatory Acne Vulgaris.
3. *Paediatric Allergy and Immunology* 2010: 'Serum levels of heavy metals in childhood eczema and skin diseases: Friends or foes'.
4. Kam-Lun E. Hon Shuxin Susan Wang Emily C. W. Hung Hugh S. Lam Heike H. K. Lui Chung-Mo Chow Gary K. W. Ching Tai-fai Fok Pak-Cheung Ng Ting-Fan Leung.
5. Zinc in wound healing: theoretical, experimental, and clinical aspects *Wound Repair Regen.* 2007 Jan-Feb; 15(1):216-.

خفیف روی می‌تواند تولید کلاژن، متابولیسم اسیدهای چرب و ترمیم زخم را مختل کند. روی برای ساختن کراتین و تشکیل پروتئین ساختاری پوست، (کلاژن) مورد نیاز است. در واقع کلاژن در پوست توسط آنزیم‌های وابسته به روی به نام کلاژناز تولید می‌شود.

پوست حاوی مقدار نسبتاً زیادی روی (۵٪) است که عمدتاً در اپیدرم یافت می‌شود. به دلیل فراوانی آن در اپیدرم کمبود خفیف زینک به سرعت منجر به زبری پوست و اختلال در بهبود زخم می‌شود.

## آکنه

زینک اغلب در درمان و کنترل آکنه استفاده می‌شود. این ماده معدنی، فعالیت کراتینوسیت‌ها و پاسخ التهابی باکتری‌ها را کاهش می‌دهد و موجب بهبود ایمنی می‌گردد. همچنین مطالعات نشان داده که افراد مبتلا به آکنه سطح کمی از زینک را دارند و مکمل آن می‌تواند آکنه را بهبود بخشد.

## اگزما

کمبود روی در اغلب مبتلایان به اگزما مشاهده می‌شود. در سال ۱۹۹۹ مطالعه‌ای در ارتباط با درماتیت تماسی منتشر شد که در آن ۷۳ درصد از بیماران مبتلا به اگزما با دریافت ۶۰ میلی گرم روی در روز به مدت یک ماه بهبودی کامل یافتند.

همچنین مطالعه دیگری که سطح سرمی فلزات کمیاب را در بیماران مبتلا به اگزما را مورد بررسی قرار داده بود، نشان داد که مواد معدنی ضروری مانند زینک، سلنیوم و آهن، در افراد دارای اگزما کمتر از گروه شاهد بود. در سال ۲۰۱۰ در مجله *Pediatric Allergy and Immunology* نیز مقاله‌ای منتشر شده که نشان داد سطح پایین زینک و مس با اگزمای نوزادان ارتباط دارد.

## عفونت‌های پوستی و زخم‌ها

زینک به تنهایی یا به عنوان یک درمان کمکی براساس عملکردهای تنظیمی نوتروفیل‌ها و ماکروفاژها، سایتوکین‌های التهابی و فعالیت سلول‌های کشنده/ فعالیت فاگوسیتیک





- **Anti-inflammatory effects**

used for inflammatory skin conditions:

- Melasma
- Rosacea
- Seborrheic dermatitis
- Eczema

- **Acne treatment**

- Help clear acne-causing bacteria from the skin
- Reduce oil production

- **Helps skin heal after an injury**

- **Supports the reproduction of keratinocytes and produce keratin**

- **Plays a vital role in collagen synthesis**

- **Protect collagen in the body from damage**

**HERMES**  
ARZNEIMITTEL





۱۹ آذر ماه

روز پرستار

مبارک باد.

به تنهایی یک منطومه، مستی  
یک منطومه از عشق و لبخند و امید

*“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

## Isomil NG Sucrose free

مهناز سوهانکی

Key Account Specialist



شیر خشک ایزومیل، محصول کمپانی ابوت امریکا، یک فرمولای کامل از لحاظ تغذیه‌ای بر پایه پروتئین سویا می‌باشد که مخصوص نوزادان مبتلا به آلرژی به شیر گاو و گالاکتوزمیا طراحی شده است.

### موارد زیر از ویژگیهای شیر خشک ایزومیل می‌باشد:

- استفاده از پروتئین سویای باکیفیت و خالص شده و غنی شده با ال-متیونین
- عدم وجود لاکتوز باعث جلوگیری از بروز علائم ناشی از عدم تحمل به لاکتوز و همچنین کنترل اسهال می‌شود
- پریبیوتیک FOS باعث تقویت سیستم گوارشی می‌شود
- عدم وجود روغن پالم منجر به جذب بهینه کلسیم و همچنین کاهش یا پیشگیری از یبوست می‌شود
- نوکلئوتیدها در کنار پریبیوتیک باعث تقویت سیستم ایمنی نوزاد می‌شود
- AA و DHA، اسیدهای چرب بلند زنجیره ضروری، تورین و کولین، لوتئین و بتاکاروتن منجر به تقویت سیستم مغزی و بینایی می‌شود

### شیر خشک ایزومیل در نوزادان مبتلا به موارد زیر قابل استفاده می‌باشد:

- گالاکتوزمیا
  - آلرژی یا سابقه خانوادگی آلرژی به پروتئین شیر گاو
  - عدم تحمل به لاکتوز
  - اسهال و نفخ و بیقراری
  - رژیم گیاهخواری
- ایزومیل در رژیم حذفی مادران نوزادان شیرمادرخوار نیز جهت تأمین نیازهای مادر و نوزاد قابل مصرف است. Isomil برای نوزادان ۱۲ - ۰ ماه مناسب می‌باشد.
- برای تهیه شیر: ۱ پیمانه سرصاف از پودر را به ۶۰ میلی لیتر آب جوشیده شده ولرم اضافه و مخلوط نمایید.**



THE LEARNING CURVE DOESN'T STAND A CHANCE

# Isomil<sup>®</sup> Soy Formula

Enhanced with EyeQ Plus



**A FORMULA THAT NEVER STOPS WORKING**

Isomil with Eye Q Immunify is the right choice for nonstop nutrition. It works with your child nourishing their every need to make them sharper and stronger.



**Abbott**  
Nutrition



## دستور تهیه یک عصرانه زمستانی (:

### کیک پرتقال

#### مواد لازم:

تخم مرغ	۶ عدد
شکر	۳۰۰ گرم
آرد	۱۸۰ گرم
پرتقال	۳ عدد
بادام خرد شده	۱۵۰ گرم
بکینگ پودر	۲ قاشق مرباخوری سر صاف
نمک	نوک کارد
مارمالاد پرتقال	۱۵۰ گرم
آب	۴ قاشق غذاخوری
وانیل	۱/۴ قاشق چایخوری
بادام پرپر	۸۰ گرم

#### طرز تهیه:

ابتدا سفیده تخم مرغ ها را با نمک بزنیید تا سفید شود. پرتقال ها را بشویید و پوست دو عدد را رنده کنید. ۲ قاشق غذاخوری شکر را کنار بگذارید و بقیه را با زرده های تخم مرغ و وانیل و پوست پرتقال مخلوط کرده تا شکر حل شود. آرد و بکینگ پودر را الک کرده و با بادام خرد شده مخلوط کنید.

آرد و سفیده را با مایه آماده شده مخلوط و خوب به هم بزنیید.

مایه کیک را در قالب ریخته و به مدت ۳۵ دقیقه با دمای ۲۰۰ درجه سانتیگراد روی پنجره وسط قرار دهید.

آب پرتقال ها را گرفته با بقیه شکر مخلوط کنید تا شکر حل شود. کیک پخته شده را از قالب خارج و در سینی فر برگردانید. شربت پرتقال را روی کیک داغ بدهید تا کاملا در کیک نفوذ کند.

مارمالاد را با آب روی حرارت ملایم بگذارید و مرتب به هم بزنیید تا باز و صاف شود و سپس با قلمو روی کیک مالیده و بادام پرپر را روی آن بریزید و در صورت تمایل با پرتقال تزیین کنید.





- Prevents Formation of Abnormal and Excessive Scars
- Softens and Flattens Raised Scars
- Relieves Itching and Discomfort of Scars
- Reduces Redness and Discoloration



- Wound Dressing in a Gel Format
- Full-Contact and Flexible Dressing
- Acute Symptom Relief
- Bacteriostatic and Non-Reactive

The Only Formulation  
With a Once Daily Application



# یلدا مبارک

# چرا سازمان‌های یادگیرنده موفق‌تر عمل می‌کنند؟

ندا رضایی

Marketing Specialist



## ۱. چشم انداز مشترک:

چشم انداز مشترک ویژگی مهم سازمان یادگیرنده است زیرا هدف مشترکی را برای اعضای سازمان فراهم می‌کند. در نتیجه، آنها احساس انگیزه می‌کنند تا یاد بگیرند که به یک هدف مشترک برسند.

چشم انداز سازمان باید با تعامل با کارمندان ساخته شود، نه سازمان.

یک چشم انداز مشترک برای یک سازمان یادگیرنده ضروری است زیرا تمرکز و انرژی لازم را برای کارکنان به منظور یادگیری فراهم می‌کند. در یک سازمان غیر

سازمان یادگیرنده را می‌توان به عنوان سازمانی تعریف کرد که در قالب سرمایه‌گذاری و تشویق برای آموزش کارمندان خود تلاش می‌کند تا شرکت بتواند با فناوری و محیط تجاری که به سرعت در حال تغییر است سازگار شود. یک سازمان یادگیرنده بر یادگیری تأکید دارد، که با اهداف سازمان تنظیم می‌شود. یادگیری مهارت کارکنان خود را برای به دست آوردن نتیجه‌ای که می‌خواهند به دست آورند گسترش می‌دهد.

## پنج اصل سازمان یادگیرنده:

مفهوم سازمان یادگیرنده بزرگ هنگامی محبوب شد که پیتر م. سنگه در کتاب خود با عنوان "پنجمین فرمان" در سال ۱۹۹۰ در مورد این مفهوم نوشت. پیتر سنگه مفهوم یک سازمان یادگیرنده را به عنوان تلاش گروهی از مردم برای یادگیری تعریف می‌کند. توانایی‌های خود را بهبود بخشند تا آنچه را که می‌خواهند ایجاد کنند. وی ویژگی‌های یک سازمان یادگیرنده را در قالب "پنج فرمان یک سازمان یادگیرنده" ذکر کرده است.







#### ۴. یادگیری تیمی:

مفهوم سازمان یادگیرنده فقط در صورتی موفقیت آمیز خواهد بود که یک شرکت به جای یادگیری یک فرد بر یادگیری کل تیم متمرکز شود. با این حال، یادگیری تیمی با تجمع یادگیری فردی تشکیل می‌شود. سازمان یادگیرنده راهبردهایی مانند باز بودن و عبور از مرز را اتخاذ کرده است که یادگیری تیم را ترغیب می‌کند. و وقتی تیم‌ها با هم یاد می‌گیرند بهتر عمل می‌کنند. یادگیری تیمی همچنین باعث ایجاد یک محیط کاری مثبت می‌شود که افراد با دقت به یکدیگر گوش می‌دهند و همچنین دیدگاه‌های خود را ارائه می‌دهند و می‌توانند آشکارا درباره اختلاف نظر خود در مورد عقاید یکدیگر صحبت کنند.

#### ۵. تسلط شخصی:

یک کارمند تلاش می‌کند تا یاد بگیرد تا بتواند شکاف بین دانش و مهارت خود و دانش و مهارت‌های لازم برای انجام کار را برطرف کند.

یادگیرنده، دید رهبر به کارکنان اجباری می‌شود و از آنها خواسته می‌شود تا برای تحقق آن بیشتر کار کنند.

#### ۲. مدیریت عملکرد:

در چنین سناریوهایی، کارکنان احساس نمی‌کنند که تلاش کنند. اما، وقتی چشم‌انداز با تعامل با کارمندان و با به خطر انداختن دید فرد ایجاد می‌شود و از دید سازمان به عنوان چشم‌انداز مشترک یاد می‌شود. و فایده انتخاب چشم‌انداز مشترک این است که کارمندان احساس می‌کنند که افکارشان ارزشهایی به آنها داده شده است. در حال کار برای کاری هستند که می‌خواهند به جای آنچه به آنها گفته شد انجام دهند. بنابراین، اجرای شیوه‌های چشم‌انداز مشترک، محیطی را ایجاد می‌کند که افراد به یکدیگر اعتماد کنند و با ایده‌های خود برای تحقق اهداف سازمان همکاری کنند. کارمندان بیشتر به کارهایی که انجام می‌دهند علاقه دارند و همچنین دانش و تجربه خود را در تقویت یادگیری سازمان به اشتراک می‌گذارند.

#### ۳. تفکر سیستمی:

تفکر سیستمی یک مفهوم اساسی از سازمان یادگیرنده است. این بدان معنی است که مدیران کسب و کار نباید مشکلی را بصورت جداگانه تجزیه و تحلیل کنند. زیرا یک تجارت از بخش‌های کوچک ساخته شده است. این بدان معناست که تمام تصمیمی که سازمان گرفته و پیامدهای آنها با یکدیگر در ارتباط است.

یک سازمان یادگیرنده ضمن ارزیابی عملکرد شرکت، این روش تفکر را اتخاذ می‌کند و به جای اینکه روی اشتباه مرتکب شده توسط یک کارمند تمرکز کند، بر اقدامات کل تیم متمرکز می‌شود.



کنید برای ایجاد یک محیط یادگیری در سازمان یادگیری ایجاد نمایید را بررسی می‌کنیم.

## برنامه‌های آموزش و توسعه را رسمی کنید:

در بسیاری از سازمان‌ها، این آموزش توسط کارمندان به عنوان تعطیلات کوتاه در نظر گرفته می‌شود. آنها به دلیل نداشتن وضعیت رسمی برنامه آموزشی به چیزهایی که در طول آموزش به آنها آموزش داده می‌شود اهمیت زیادی نمی‌دهند.

اگر می‌خواهید سازمان خود را به عنوان یک سازمان یادگیرنده تبدیل کنید، اول از همه کلیه برنامه‌های آموزشی را برای همه کارکنان سازمان اجباری کنید و باید یک سیستم ارزشیابی برای ارزیابی دانش کارمندان مشغول به کار وجود داشته باشد.

علاوه بر برنامه آموزش داخلی، کارکنان شایسته و مایل باید برای شرکت در این دوره‌ها شرکت کنند تا در مورد فناوری جدیدی که می‌توانند برای پیشرفت سازمان استفاده کنند، آگاهی یابند.

یک سازمان همیشه یک وجه رقابتی است که کارکنان آن نه تنها سریع و با تمایل از کارمندان یاد می‌گیرند؛ بلکه سایر بخش‌ها و کارمندان نه تنها اطلاعات کسب می‌کنند تا یاد بگیرند که چگونه می‌توانند این اطلاعات را به دست آورند تا نتایج بهتری کسب کنند. یک سازمان می‌تواند آموزش کارمندان، برنامه‌های خودسازی یا آموزش جدیدترین فناوری را ترتیب دهد. اما تنها در صورت مفید بودن فرد برای یادگیری مفید خواهد بود. دیده شده است که افراد بیشتر از مشارکت در آموزش رسمی، بیشتر در مورد کاری که انجام می‌دهند، می‌آموزند.

تسلط شخصی بسیار بیشتر از یادگیری است. این وضوح برای دید شخصی، اشکالات شخصی و تفسیر واقعیت به صورت آشکار است.

بنابراین، به جای ارائه آموزش به مدت یک ماه یا یک هفته برای کارکنان برای کمک به آنها در یادگیری سازمانی، باید محیطی را ایجاد کنید که یادگیری به عنوان بخشی اساسی از فعالیت‌های روزانه سازمان تبدیل شود.

طبق گفته پیتر سنگه، ما نه تنها باید دانش فنی ارائه دهیم بلکه باید ناخودآگاه فرد را آموزش دهیم. زیرا اگر شخصی قدرتمند شود، می‌تواند حتی آنچه را که انتظار نمی‌رود خود را شکل دهد، انجام دهد.

تسلط شخصی نتایج مثبتی دارد، مانند تعهد، احساس مسئولیت، صبر، انگیزه و تمرکز. بنابراین، تسلط شخصی باید در کارکنان تشویق شود.

## برای توسعه یک سازمان یادگیرنده چه چیزی لازم است؟

وقتی سازمان به صورت ارگانیک رشد می‌کند، یک سازمان یادگیرنده نیست. بنابراین، برای تبدیل شدن سازمان به یک سازمان یادگیرنده، تغییرات اساسی لازم است. سازمان یادگیرنده با تلاش رهبران سازمان می‌تواند توسعه یابد.

از آنجا که آنها قدرت رهبری کارکنان خود را دارند و با مشارکت آنها، می‌توان یک سازمان را به یک سازمان یادگیرنده تبدیل کرد. در این بخش با مراحل که باید دنبال



*and Happy New Year*

**2022**



۱۴۰۰



Easy-to-digest, nutritionally complete formula

behestan

behdasht We are Committed to Care

۱۰ دی

2021-2022 Dec/Jan

۱۴۴۳ جمادی الاولی - جمادی الثانی

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

۴- ولادت حضرت عیسی (ع) - جشن کریسمس ۵- روز ایمنی در برابر زلزله و کاهش اثرات بلایای طبیعی ۱۱- جشن آغاز سال ۲۰۲۲ میلادی ۱۶- شهادت حضرت فاطمه زهرا (سلام الله علیها) (تعطیل) ۲۵- روز خانواده ۲۹- روز هوای پاک

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



2022

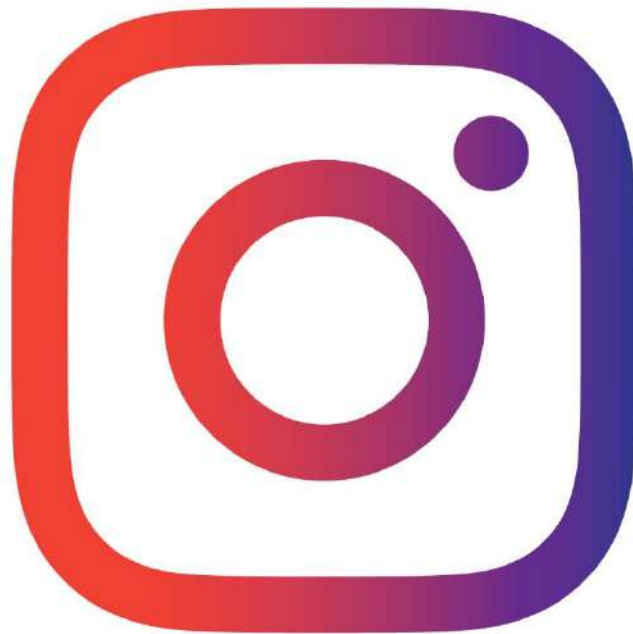
HAPPY  
*New Year*



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](http://www.linkedin.com/company/behestan-behdasht)

