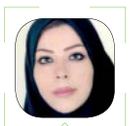
به وقت خاموشی

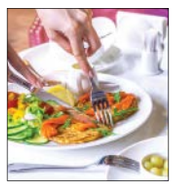
شایعه خطر شمع روشن در سرویس بهداشتی



مهندس نجمه محمودی

مسؤول واحد مدیریت خطر و بلایای مرکز بهداشت شمال‌تهران

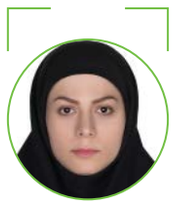
به‌تازگی توصیه‌ای در شبکه‌های مجازی منتشر شده است مبنی بر این‌که «به علت قطعی برق، عده‌ای با شمع به سرویس بهداشتی می‌روند. این کار به‌هیچ عنوان نباید انجام شود، زیرا گازی که از فاضلاب انسانی منتشر می‌شود و به بیوگاز معروف است، بسیار قابل اشتعال و خطرناک است و بردن هر نوع شعله در دستشویی ممکن است باعث انفجارهای بزرگی شود!» در خصوص اعتبار این ادعا باید بگوییم در چاه‌ها و فاضلاب‌های قدیمی که سیستم سیفون و هواکش وجود نداشت و همچنین حفره کاسه توالت مستقیم روی دهانه چاه بود، احتمال بروز این اتفاق بر اثر بالاآمدن گازهای سمی و قابل انفجار، در حد بسیار کمی وجود داشت. اما در ساختمان‌های امروزی که وجود سیفون و هواکش ضروری است و از لوله‌های ونت به‌عنوان هواکش استفاده می‌شود تا این لوله‌ها بو و رطوبت و گازهای موجود در مسیر فاضلاب را به بیرون هدایت کنند این اتفاق هرگز رخ نمی‌دهد. بنابراین اگر قرار باشد گاز فاضلاب به داخل منزل شما نفوذ کند، شما از بوی بد و نامطبوع آن، حتی دقیقه‌ای در منزل نمی‌توانید بمانید. گازهای سمی چاه مثل متان و اتان، سولفید هیدروژن، آمونیاک، دی‌اکسیدکربن و مونوکسیدکربن هستند که حتی گاهی در تنفس برخی از این گازها با خطر مرگ افراد همراه است. انفجار در سیستم‌های فاضلاب شهری، معمولا خارج از محوطه سکونت شما صورت می‌گیرد نه درون واحد مسکونی شما. این حجم از گاز که در شرایط خاص باعث انفجار می‌شود، در فاضلاب‌های شهری وجود دارد، نه در توالت‌های خانگی.



کاهش ۷۰ درصدی خطر سرطان روده با رژیم‌غذایی

متخصصان علوم‌پزشکی آمریکا در مطالعه‌ای بار دیگر هشدار دادند که بین مصرف رژیم‌غذایی سرشار از چربی و خطر ابتلا به سرطان روده ارتباط آشکاری وجود دارد.

نتایج یک بررسی نشان داد: مصرف غذاهای پرچرب می‌تواند موجب بروز پدیده‌های متعدد مولکولی شود که درنهایت خطر ابتلا به سرطان‌روده را به‌همراه دارد. طبق اعلام مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها در آمریکا تصور می‌شود که ترکیب‌های خوراکی موجود در رژیم‌غذایی سرشار از چربی‌های اشباع مانند گوشت‌قرمز از عوامل خطر سرطان روده‌بزرگ هستند. این باور وجود دارد که رژیم‌غذایی به‌طور چشمگیری بر خطر ابتلا به سرطان روده‌بزرگ تاثیر می‌گذارد و تغییر در عادات غذایی ممکن است تا ۷۰ درصد بار سرطان را کاهش دهد. تصور می‌شود سلول‌های بنیادی روده در صورت سازگاری با رژیم های غذایی پرچرب، خطر سرطان را افزایش می‌دهد./ایسنا



دکتر آقاجان‌زاده: داشتن استرس و تنش هنگام تولید صدا یا استفاده از صدا در محیط‌های شلوغ به‌مدت طولانی به‌دلیل این‌که گوینده ناچار به استفاده از صدای بلند برای شنیده شدن می‌شود، بسیار مضر است

اختلال صدایی که بیش از چند روز باقی بماند نیازمند پیگیری و بررسی جدی است

خش‌های خطرناک بر صدا

پونه شیرازی

سلامت

گرفتگی صدا از آن دست عوارضی است که بسیاری از ما، به‌ویژه وقتی برای یکی دو ساعت با صدای بلند حرف می‌زنیم یا از سر استرس و تنش جیغ می‌کشیم آن را تجربه می‌کنیم. معمولا این نوع گرفتگی‌ها موقتی و غیرخطرناک محسوب می‌شود اما گرفتگی صدا را وقتی که بیش از دو هفته طول بکشد باید جدی گرفت؛ زیرا اولین علامت آسیب‌دیدگی حنجره معمولا گرفتگی صداست و علت این گرفتگی هم از یک عفونت ویروسی ساده مانند سرماخوردگی تا بیماری‌های جدی مانند سرطان حنجره می‌تواند متفاوت باشد. با این تفاسیر در گفت‌وگو با دکتر مهشید آقاجان‌زاده، عضو هیات علمی گروه گفتاردرمانی دانشگاه علوم پزشکی تهران با عوامل موثر در گرفتگی صدا و ضرورت درمان آن بیشتر آشنا می‌شویم.

آیا هر نوع گرفتگی صدا یا ناتوانی در بلند صحبت کردن، اختلال صوتی محسوب می‌شود؟

اختلال صدا شامل هر نوع گرفتگی در صدا و تولید صدای غیرطبیعی است. برای توصیف اختلال صدا سه تعریف بیان شده است؛ در تعریف اول اختلال صدا وقتی وجود دارد که صدای گوینده از صدای سایر افراد با همان فرهنگ و از همان جنسیت و محدوده سنی متفاوت باشد. تعریف دوم، بیان می‌کند که اختلال صدا وقتی وجود دارد که مشخصه‌های صدای گوینده، توجه شنونده را جلب کند و بنا به تعریف سوم، اختلال صدا در صورت وجود مشکل یا مشکلاتی در ساختار یا عملکرد حنجره به‌وجود می‌آید.

توجه داشته باشید صوت هر فرد منحصر به خود اوست و با دیگران متمایز است. ترکیبی از تنفس، ارتعاش تارهای صوتی و تشدید صداها در دهان باعث ایجاد تمایز صوتی افراد می‌شود. اگر در هرکدام از بخش‌های فرآیند ایجاد صوت مشکلی به‌وجود آید، نتیجه آن اختلال صوت است.

چه کسانی و به چه دلایلی بیشتر مستعد این نوع اختلالات صوتی هستند؟

مهم‌ترین علت بروز اختلالات صوتی، استفاده بیش از حد یا بد استفاده کردن از تارهای صوتی است که می‌تواند در اثر کشیدن سیگار، نوشیدن الکل، فریاد زدن، صاف کردن گلو، سرفه کردن یا صحبت کردن با زیر و بمی نامناسب رخ دهد. این رفتارها می‌تواند به التهاب و آسیب تارهای صوتی منجر شود. این آسیب‌ها موجب تغییر ارتعاش، آسیب به بافت و سرانجام ناهنجاری‌هایی در حنجره می‌شود. اگر این رفتارها ادامه یابد نشانه‌ها بدتر می‌شود. به این دلیل است که بعضی معلم‌ها در پایان روز کاری از صدای بد خود شکایت دارند یا کودکان پس از چند ساعت بازی دچار گرفتگی صدا می‌شوند. با ملاحظات درمانی، رفتارهای ناهنجار حذف می‌شود. استفاده‌کنندگان حرفه‌ای صدا مانند خوانندگان، معلمان، وکلا و... در معرض آسیب بیشتری هستند.

اختلال صوتی نیاز به پیگیری درمانی و بررسی دقیق‌تر دارد؟

هر نوع تغییر در صوت و گرفتگی صدا می‌تواند خطرناک باشد؛ به‌خصوص اگر بیش از چند روز باقی بماند. بنابراین اختلال صدایی که بیش از چند روز باقی بماند نیازمند پیگیری و بررسی جدی است.

آیا گرفتگی صدا در کودکان را هم باید جدی گرفت؟

در کودکان نیز رفتارهای بد و نادرست و استفاده کردن از صدا می‌تواند باعث آسیب ماندگار در حنجره شود و گرفتگی صدای کودکان نیز باید به اندازه افراد بزرگسال مورد توجه قرار گیرد.

صوت‌درمانی در چه مواردی توصیه می‌شود و برای چه کسانی موثر است؟

صوت‌درمانی در انواع اختلالات صدا می‌تواند بعد از ارزیابی دقیق و تعیین علت تغییر صدا موثر باشد؛ به‌خصوص هنگامی که رفتارهای صوتی اشتباه باعث ایجاد اختلال در عملکرد حنجره شده است.

درمان اولیه و خانگی هنگام بروز گرفتگی صوتی چیست؟

درمان‌های اولیه شامل استفاده بیشتر از آب برای آبرسانی به حنجره، خودداری از صحبت با فشار یا با صدای بلند و دوری از سیگار یا محیط‌های آلوده می‌تواند موثر باشد اما با رعایت نکات اولیه اگر گرفتگی بیشتر از چند روز باقی ماند ضروری است برای ارزیابی اولیه به پزشک مراجعه شود.

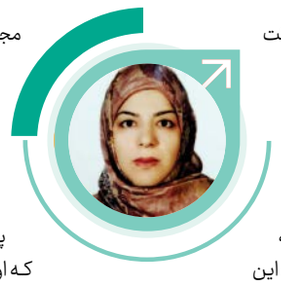
اثر خواب و تغذیه بر اختلالات صدا

از دکتر آقاجان‌زاده پرسیدم نوع تغذیه، میزان خواب و نیز سطح استرس تا چه اندازه در بروز اختلالات صوتی موثر است؟

وی در پاسخ گفت: سبک زندگی و سبک تولید صدا در ایجاد اختلالات صوت و مزمن شدن آنها نقش دارد. تغذیه ناسالم که سرشار از غذاهایی با چربی بالاست به‌دلیل ایجاد ریفلاکس معده می‌تواند باعث ایجاد گرفتگی در صدا شود. استعمال دخانیات و مصرف زیاد چای و قهوه و کم‌آبی بدن اثرات منفی بر عملکرد حنجره دارد. همچنین داشتن استرس و تنش هنگام تولید صدا یا استفاده از صدا در محیط‌های شلوغ به‌مدت طولانی به‌دلیل این‌که گوینده ناچار به استفاده از صدای بلند برای شنیده‌شدن می‌شود بسیار مضر است.

متخصصان شرکت دانش‌بنیان «داروسازی بهداشتی دکتر جهانگیر» محصولات آرایشی‌وبهداشتی متنوعی با پایه طبیعی را با نام‌های تجاری «پَرمون»، «هِربِکس» و «پرونایس» راهی بازار کرده‌اند

پرمون، پاسخی از طبیعت



فراز سهیلی‌آزاد

نشان ایرانی۲

این روزها عرضه محصولات آرایشی‌وبهداشتی با منشأ گیاهی در داروخانه‌ها و مراکز زیبایی، توجه بسیاری را به خود جلب کرده است. افراد زیادی هستند که برای تهیه لوازم آرایشی‌وبهداشتی مورد نیازشان، پیش از هر چیز سراغ این‌گونه از محصولات با پایه گیاهی می‌روند. برای بسیاری از مصرف‌کنندگان، طبیعی و کم‌عارضه‌بودن، مهم‌ترین امتیازات لوازم آرایشی‌وبهداشتی با منشأ گیاهی هستند؛ اما این اقبال عمومی نسبت به محصولات آرایشی‌وبهداشتی گیاهی موضوع جدیدی نیست و از سال‌ها پیش وجود داشته است. برای نمونه، شرکت دانش‌بنیان «داروسازی بهداشتی دکتر جهانگیر» مجموعه‌ای باسابقه و خوشنام در این حوزه است که ۴۰ سال پیش فعالیتش را در استان لرستان آغاز کرده است و حتما تجربه مصرف شامپوهای پرمون که محصول این شرکت است را دارید.

فاطمه جهانگیر، مدیر بازرگانی و دفتر مرکزی شرکت «داروسازی بهداشتی دکتر جهانگیر» در تهران می‌گوید: «این شرکت خانوادگی در سال ۶۱ و تحت عنوان «لابراتوار دکتر جهانگیر» به‌صورت شخصی شروع به‌کار کرد و بعدها در سال ۷۲ با تأسیس شرکت دکتر جهانگیر، شکل رسمی به خود گرفت. این مجموعه دارای پروانه‌های دارویی در زمینه تولید نیمه‌جامدات است؛ در واقع می‌توان گفت این شرکت فعالیتی در تولید قرص، لوسیون، آمپول و... ندارد و صرفا به تولید انواع کِرم و پُماد مشغول است. شرکت دکتر جهانگیر در سال ۹۵ و در بخش دارو و فرآورده‌های پیشرفته حوزه تشخیص و درمان، موفق به دریافت گواهی دانش‌بنیان از سوی معاونت علمی‌وفناوری ریاست‌جمهوری شده است. ویژگی اصلی محصولات این شرکت، ماده مؤثره‌ای است که در آنها به‌کار می‌رود؛ به گفته مدیر دفتر مرکزی این شرکت، این ماده مؤثره بر پایه گیاهان دارویی و مواد اولیه طبیعی و سنتی است و در تولید آن از انواع گیاهان و عناصر دریایی استفاده می‌شود. با توجه به سابقه‌ای که مجموعه دکتر جهانگیر در این حوزه دارد، با قبول سفارش از سایر تولیدکنندگان، محصولاتی را به‌شکل برون‌سپاری شده از سوی این شرکت‌ها تولید می‌کند.

«پَرمون»

«پرمون» را به‌عنوان قدیمی‌ترین برند شرکت دکتر جهانگیر می‌شناسند. این مجموعه در سال ۷۶ موفق شد پروانه تولید «شامپو سبوس برنج» که اولین شامپوی گیاهی در کشور بود را اخذ کرده و تحت برند پرمون روانه بازار کند. در آن زمان اداره استاندارد حتی قوانینی را برای شامپوهای گیاهی تعریف نکرده بود و مسئول فنی شرکت دکتر جهانگیر به‌همراه نمایندگانی از اداره استاندارد، اقدام به این کار کردند؛ به این ترتیب می‌توان گفت شرکت دکتر جهانگیر نقش پُررنگی در تدوین استانداردهای این حوزه داشته است.

محصولات پرمون به‌طور عمده شامل انواع شامپوهای گیاهی، نرم‌کننده و حالت‌دهنده موی سر و... است که در طول ۳۵ سالی که از عمر آن می‌گذرد، محصولاتی را با بهترین کیفیت در دسترس مصرف‌کنندگان قرار می‌دهد. بهره‌گیری از ظرفیت‌های گیاهان دارویی در اقلیم زرخیز زاگرس، درکنار توسعه تحقیقات کاربردی و پژوهشی و همچنین تأکید بر نوآوری در تولید، از جمله ویژگی‌های این نشان تجاری است.

اکنون محصولات پرمون تشکیل شده‌اند از انواع شامپوهای سبوس برنج، رزماری، چای سبز، روغن درخت چای، تقویتی، کتیرا، سیر، شامپو بدن، شامپو بچه، ژل کتیرا، سرُم مو، اسپری چسب مو، کرم و روغن شترمرغ و...

«هِربِکس»

افزایش روزافزون سطح تقاضای محصولات گیاهی‌وطبیعی در حوزه پوست و مو درکنار ضرورت پاسخگویی به نیازها و سلایق متنوع جامعه، سبب شد شرکت دکتر جهانگیر با رویکرد توسعه برند، اقدام به ایجاد برند جدیدی به نام «هربکس» کند. هربکس دستاورد نوینی در حوزه محصولات بهداشتی، آرایشی و درمانی کشور در زمینه پوست و مو است که در سال ۹۰ به بازار عرضه شده است. در همین راستا، مجموعه دکتر جهانگیر یک سایت تحقیقاتی‌وتولیدی مختص گیاهان دارویی را در منطقه زاگرس راه‌اندازی کرده است تا علاوه‌بر کشت و عصاره‌گیری گیاهان دارویی، مطالعات و تحقیقات مختلفی نیز روی آنها انجام دهد؛ به این ترتیب فرآیند «تولید از مزرعه تا کارخانه»، در زمینه تولید محصولات هربکس کاملا عملیاتی شده است.

انجام مطالعات علمی بر روی خواص گیاهان کشت شده و نحوه استخراج ماده مؤثره آنها، استفاده از مواد اولیه باکیفیت درکنار کنترل کیفی مداوم و دقیق مواد اولیه از مهم‌ترین مزایای محصولات هربکس به‌شمار می‌آید؛ همچنین بهره‌گیری از تجهیزات نوین، استفاده از فناوری‌های روز مانند فناوری نانو، برخورداری از پیشینه درخشان تولیدی و... از جمله ظرفیت‌ها و مزیت‌هایی است که در تولید محصولات این برند به‌کار رفته است.

محصولات هربکس عبارت است از خمیردندان بره موم، لوسیون ضدریزش ارثی و تقویت‌کننده مو، کرم ترمیم‌کننده، لوسیون شست‌وشوی صورت، کرم‌های ضدآفتاب بدون‌رنگ و رنگی، کرم روشن‌کننده، شیرپاک‌کن، لوسیون و شامپو بدن، شامپو تثبیت‌کننده رنگ مو، ژل اصلاح بدون‌کف و همچنین ماسک‌های لایه‌بردار، روشن‌کننده، ضدجوش و ذغالی.

«پرونایس»

محصولات نشان تجاری «پرونایس» به‌عنوان اولین برند آرایشی‌وبهداشتی دریایی کشور، توانسته‌اند بخش عمده‌ای از سلایق خاص مصرف‌کنندگان محصولات آرایشی‌وبهداشتی را تحت پوشش قرار دهد. محصولات خاویاری پرونایس با استفاده از بهترین و مرغوب‌ترین خاویار دریای خزر، در مجموعه دانش‌بنیان دکتر جهانگیر فرموله و وارد بازار شده است. این محصولات علاوه‌بر داشتن خاصیت تغذیه‌کنندگی برای پوست و مو، نیاز علاقه‌مندان به محصولات لوکس را نیز برطرف می‌کنند. محصولات این برند شامل کرم‌های ضدآفتاب خاویار، شامپو و نرم‌کننده خاویار، شامپو ضدشوره و تثبیت‌کننده رنگ موی خاویار، خمیردندان خاویار و... می‌شوند که نشان‌دهنده سطح بالا و متفاوت این محصولات است.

چشم‌انداز ادامه مسیر

عضو هیأت‌مدیره شرکت دکتر جهانگیر، در خصوص چشم‌انداز این مجموعه می‌گوید: «هدف اصلی ما که آن را به‌عنوان دریچه‌ای برای ورود به بازارهای جهانی درنظر گرفته‌ایم، حضور در بورس است. توسعه هرکدام از صنایع کشور برای ایجاد زمینه‌های صادراتی، مستلزم حمایت‌شدن آنها از سوی دولت است. ما نیز برای شرکت در رویدادها و نمایشگاه‌های بین‌المللی و متعاقب آن، معرفی محصولات و فروش آنها در بازارهای جهانی، نیازمند حمایتیم.» وی می‌افزاید: «هزینه شرکت در نمایشگاه‌های خارجی بسیار بالاست و این امر بدون حمایت بخش دولتی امکان‌پذیر نخواهد بود؛ برای مثال بخش بازرگانی در سفارتخانه‌های کشورهای خارجی، امکانات خوبی برای شرکت‌های کشور میزبان فراهم می‌کنند و تسهیلات قابل‌توجهی برای حضوریافتن آنها در نمایشگاه‌ها و رویدادهای تجاری درنظر می‌گیرند. ما نیز برای جهانی‌شدن باید دیدگاه جهانی داشته باشیم.»

محصولات «دکتر جهانگیر» در یک نگاه

فاطمه جهانگیر درباره محصولات شرکت دکتر جهانگیر به جام‌جم می‌گوید: «طی سال‌هایی که شرکت دکتر جهانگیر مشغول به‌کار بوده است، محصولاتش را در دسته‌بندی‌های مختلفی تولید و روانه بازار کرده و برای هر گروه از تولیداتش برند جداگانه‌ای درنظر گرفته است؛ به‌همین دلیل می‌توان گفت با توجه به برندسازی صورت گرفته، ابعاد این مجموعه رشد چشمگیری داشته است.»

هلدینگ دکتر جهانگیر

مدیر دفتر مرکزی شرکت دکتر جهانگیر در رابطه با زیرمجموعه‌های این شرکت می‌گوید: «عامل دیگری که به گسترش شرکت دکتر جهانگیر کمک کرده است، شرکت‌هایی است که به‌صورت زیرمجموعه‌های این شرکت متولد شده‌اند و درکنار ما فعالیت می‌کنند. همین امر باعث شده است شرکت دکتر جهانگیر به یک هُلدینگ تبدیل شود که در حال حاضر پنج شرکت دیگر تحت عنوان زیرمجموعه‌های ما مشغول به‌کارند.»

- **مهان سپهر تابان:** تولید محصولات بهداشتی با برند «کنلا مکس» و «وارک»
- **سپهران مهان آرا:** تولید انواع تیوب‌های بدون درز برای بسته‌بندی محصولات بهداشتی دارویی و آرایشی
- **سپهران مهان سپهر:** تولید انواع تیوب‌های درزدار جهت بسته‌بندی انواع محصولات بهداشتی مانند خمیردندان و همچنین محصولات صنعتی مانند چسب (واقع در استان لرستان)
- **جهش ژرف آوید:** تولید انواع تیوب‌های درزدار برای بسته‌بندی محصولات بهداشتی و صنعتی (واقع در استان قزوین)
- **سپهران مهان برچسب:** چاپ انواع برچسب ساده، پشت چسب‌دار، بروشور و لیبل‌های رول

شرکت دانش بنیان داروسازی بهداشتی دکتر جهانگیر

راه‌های ارتباط:

dr-jahangir.com

۰۹۰۲۸۲۴۲۹۷۸

herbex.parmoon@gmail.com
info@dr-jahangir.com

۰۲۱۸۸۹۰۹۰۷۵

تهران، خیابان استاد نجات‌الهی، خیابان شهید صارمی شرقی، شماره ۳۵، طبقه اول