



دفاع

بهمن ۱۴۰۰ - شماره ۲۰۵ - سال ۱۸



سخن نخست

افتتاح کارخانه فارمدپلاست؛ نشانه‌ای از تحقق اقتصاد مقاومتی

و ساخته شده است؛ «یعنی از دل ظرفیت‌های خود کشور ما و خود مردم ما می‌جوشد» و رشد آن «متکی است به امکانات کشور خودمان». پس فارمدپلاست «درون‌زا» است، اما صرفاً «درون‌گرا نیست». محصولات این کارخانه به خارج از کشور نیز صادر می‌شود و بنا بر این با شرکای جهانی نیز تعامل دارد. «مردم بنیاد» بودن اقتصاد مقاومتی یعنی اقتصاد مقاومتی «بر محور دولت نیست و اقتصاد دولتی نیست، اقتصاد مردمی است؛ با اراده‌ی مردم، سرمایه‌ی مردم، حضور مردم تحقق پیدا می‌کند». پروژه طراحی، ساخت، و بهره‌برداری از کارخانه فارمدپلاست، پروژه‌ای غیر دولتی و با مشارکت سرمایه‌گذارانی از بخش خصوصی و بانک‌ها بوده است و دولت سرمایه‌گذاری یا مالکیتی بر این پروژه ندارد. «عدالت‌محور» بودن در اقتصاد مقاومتی یعنی هدف اقتصاد مقاومتی، «تقسیم فقر نیست»، بلکه هدف آن «تولید ثروت» و مسیری است که «ثروت ملی را افزایش» دهد. فارمدپلاست با سرمایه‌گذاری اولیه نهمصد میلیارد ریالی، هم اینک و در بدو افتتاح رسمی، ارزشی مضاعف یافته است و حدود ۱۵۰ نفر نیروی متخصص، فنی، اداری، و اجرایی در آن مشغول به کار شده‌اند.

و در نهایت آنکه تولیدات کارخانه فارمدپلاست، تنها تامین‌کننده نیازهای فعلی و زودگذر صنعت تجهیزات پزشکی نیست و با تجهیز و تامین و گسترش فازهای آتی آن، می‌تواند در درازمدت بسیاری از کارخانه‌های تجهیزات پزشکی را از واردات قطعات پلاستیکی بی‌نیاز کند.

در چهل و سومین سالگرد ایام الله دهه فجر، از طرف خود و هیات تحریریه ماهنامه دیپالیز، افتتاح رسمی کارخانه فارمدپلاست را به کارگران و مهندسان و متخصصان و صنعتگران حوزه تجهیزات پزشکی، مردم قهرمان ایران، و رهبر معظم انقلاب اسلامی (دام ظلّه) تبریک و تهنیت عرض می‌کنم. پاینده باد ایران!

دکتر توحید عزیزی در دهه فجر امسال، همزمان با چهل و سومین سالگرد پیروزی انقلاب شکوهمند اسلامی، کارخانه فارمدپلاست، یکی از مجهزترین کارخانه‌های تولید قطعات پلاستیکی درجه پزشکی به دست استاندار البرز، دکتر مجتبی عبداللّهی، و دیگر مقامات استان به طور رسمی افتتاح شد.

کارخانه فارمدپلاست از مجموعه کارخانه‌های کنسرسیوم دیپالیز ایران است و سالانه ظرفیت تولید بیش از ۵۰۰ میلیون قطعه محصولات پزشکی به روش ترموپلاستیک (تزیق گرم پلاستیک به درون قالب) و همچنین ظرفیت تولید ۲۰۰۰ تن گرانول PVC با درجه پزشکی (ماده اولیه برای تولید قطعات پلاستیکی پزشکی) را داراست. تاسیس و افتتاح این کارخانه به دست مهندسان و متخصصان ایرانی، فارغ از حس غرور و سربلندی که به تک تک ما ایرانیان اعطا می‌کند، نشانه‌ای است بر اینکه اقتصاد مقاومتی قابل اجرا و پیاده‌سازی است.

اما اقتصاد مقاومتی چیست؟ رهبر انقلاب در پاسخ به این پرسش، شش ویژگی را برای اقتصاد مقاومتی ذکر کرده‌اند: ۱- الگوی علمی متناسب با نیازهای کشور؛ ۲- درون‌زا و برون‌گرا؛ ۳- مردم بنیاد؛ ۴- دانش‌بنیان؛ ۵- عدالت‌محور؛ ۶- همیشه بارور. کارخانه ترموپلاستیک فارمدپلاست که قطعات پلاستیکی تجهیزات اولیه و مواد اولیه سازنده آن قطعات را تولید می‌کند، منطبق بر تمامی این ویژگی‌هاست. فارمدپلاست بدون شک یکی از پیشرفته‌ترین کارخانه‌های ترموپلاستیک در منطقه آسیای جنوب غربی است. محصولات این کارخانه نیازهای دیگر کارخانه‌های داخل کشور در راستای تولید تجهیزات پزشکی به ویژه تجهیزات دیپالیز را تامین می‌کند و در نهایت نیازهای حقیقی نظام سلامت ایران را پاسخگو خواهد بود.

مواد اولیه مورد نیاز فارمدپلاست عمدتاً از پتروشیمی‌های داخل کشور تامین می‌شود. همچنین، این کارخانه تماماً توسط مهندسان و متخصصان ایرانی طراحی

● **ایرنا** - فعال بودن از لحاظ بدنی برای حفظ سلامت جسمی و روانی بسیار مهم است. طبق توصیه دپارتمان بهداشت و خدمات انسانی آمریکا (HHS)، بزرگسالان باید هفته‌ای ۱۵۰ تا ۳۰۰ دقیقه فعالیت بدنی هوازی با شدت متوسط یا ۷۵ تا ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی هوازی با شدت شدید داشته باشند تا از «مزایای قابل توجه سلامتی» آن بهرمند شوند. ورزش‌های هوازی سلامت قلب را بهبود می‌بخشد برخی از نمونه‌های ورزش‌های هوازی عبارتند از شنا، دوچرخه سواری، پیاده روی و یاقرانی. علاوه بر این، HHS توصیه می‌کند که بزرگسالان دو روز در هفته تمرینات تقویت کننده عضله نیز داشته باشند. با این حال اگرچه فواید ورزش‌های هوازی برای سلامتی به خوبی ثابت شده است اما تحقیقات کمی در مورد مزایای سلامتی ورزش‌های تقویت عضله انجام شده است. به تازگی گروهی از محققان ژاپنی برای تحقیق در این زمینه اقدام کردند. محققان ژاپنی در این مطالعه برای بررسی فواید سلامتی ورزش‌های تقویت عضله از داده‌های ۱۶ مطالعه مشاهده‌ای مرتبط که در فاصله زمانی میان سال‌های ۲۰۱۲ تا ۲۰۲۰ منتشر بود، استفاده کردند. آنها بر روی شرکت کنندگانی تمرکز کردند که هیچ مشکل عمده سلامتی نداشتند. به گفته نویسندگان، تمام این مطالعات بر روی تمرینات تقویت کننده عضلات مانند تمرینات مقاومتی، قدرتی و تمرین با وزنه تمرکز داشت. محققان پس از تجزیه و تحلیل داده‌ها، به این نتیجه رسیدند که تمرین‌های تقویت عضله با ۱۰ تا ۱۷ درصد کاهش خطر مرگ و میر ناشی از همه علل مرتبط است. همچنین انجام این تمرینات با کاهش خطر مشابهی در زمینه ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی، دیابت و سرطان ریه ارتباط داشت. برخی از انواع تمرین‌هایی که عضله را تقویت می‌کنند شامل وزنه‌برداری، استفاده از کش‌های مقاومتی، و انجام تمرین‌های وزنه‌برداری، دراز و نشست و اسکات می‌شوند.

ورزش‌های تقویت عضله در خانه

برای فرم دهی بهتر به عضلاتان در خانه، می‌توانید یک سری تجهیزات ابتدایی برای ورزش در خانه را تهیه کنید. این تجهیزات عبارتند از: دمبل، کش تناسب اندام و میله بارفیکس. توجه داشته باشید که با استفاده از این تجهیزات و انجام منظم تمرینات می‌توانید به خوبی به تقویت عضلات بدن بپردازید.

برنامه تمرین بنویسید

نوشتن یک برنامه حرفه‌ای برای تقویت عضله، نیاز به مربی با تجربه در زمینه تناسب اندام دارد. اما با استفاده از نکات زیر می‌توانید برنامه‌ای ساده برای خودتان طراحی کنید. سعی کنید فقط حرکاتی را در تمرین خود جای دهید که حداکثر ۳ عضله را تقویت می‌کند. قبل از شروع ورزش تقویت عضله، حتماً ۵ تا ۱۰ دقیقه برنامه‌ای برای گرم کردن بدن داشته باشید. سعی کنید بین دو روز که تمرین ورزشی مشابهی دارند، ۱ تا ۲ روز فاصله باشد. حداقل یک روز در هفته را برای استراحت اختصاص دهید و در آن روز هیچ تمرینی انجام ندهید. ست‌های انجام حرکات ورزشی را مطابق با تعداد ذکر شده برای آنها، در نظر بگیرید و از زیاده روی خودداری کنید. بین هر ست، مدت زمانی را برای استراحت اختصاص دهید. ●

به علاوه، ممکن است برای کمک به بازیابی مواد معدنی استخوانی که در اثر بیماری کلیوی کاهش می‌یابد، مصرف ویتامین دی (D) توصیه شود. ویتامین دی همچنین از مخلوط شدن کلسیم و فسفر با هم و تشکیل کلسیفیکاسیون جلوگیری می‌کند. علاوه بر این، اگر شرایطی مانند فشار خون بالا، دیابت، یا بیماری قلبی دارید، ممکن است نیاز به مصرف داروهای دیگری داشته باشید. پزشک شما همچنین ممکن است کرم‌هایی را تجویز کند که می‌تواند به رفع خارش کمک کند و داروهای دیگری که به بی‌حس کردن محل سوزن کمک کنند.

پیوند کلیه

هنگامی که شما پیوند کلیه انجام می‌دهید داروهای سرکوب کننده ایمنی تجویز می‌شوند. آن‌ها با سرکوب سیستم ایمنی بدن شما از دفع کلیه جدید جلوگیری می‌کنند.

مصرف داروها

مصرف زیاد قرص و مصرف آن در ساعات مختلف روز برای افراد مبتلا به بیماری کلیوی غیرعادی نیست. فراموش کردن یا همراه نداشتن دارو هنگام صرف غذا یا فراموش کردن مصرف آن‌ها در فواصل زمانی مناسب، محتمل است. هنگامی که چندین نوع دارو در طول روز مصرف می‌کنید، حفظ همه آن‌ها می‌تواند سخت باشد. برای یادآوری داروهای خود، بهتر است از نکات زیر استفاده کنید:

- از یک ساعت دارای زنگ هشدار استفاده کنید و آن را طوری تنظیم کنید که هر روز در زمان‌هایی که باید دارو مصرف کنید، به شما یادآوری کند.
- برنامه خود را به یک مراقب یا یکی از اعضای خانواده بدهید که بتواند به عنوان یک کنترل کننده مضاعف عمل کند.
- یک اعلان در تقویم ایمیل یا تلفن همراه خود تنظیم کنید.
- از جعبه سازمان دهنده قرص روزانه استفاده کنید.
- داروی خود را در جایی نگهداری کنید که بتوانید آن را ببینید، اما کودکان نتوانند به آن دسترسی پیدا کنند.
- از یک تقویم یا سیستم برنامه‌ریز روزانه برای بررسی داروهای خود در حین مصرف هر روز استفاده کنید.
- با فردی در تیم مراقبت‌های بهداشتی خود کار کنید تا نموداری را ایجاد کنید که می‌توانید در خانه نصب کنید یا از یک تخته سفید استفاده کنید که در آن بتوانید تمام داروهای خود را فهرست کنید و هنگام مصرف آن‌ها را بررسی کنید.
- از برنامه‌های یادآوری دارو در تلفن هوشمند خود استفاده کنید، از تیم مراقبت‌های بهداشتی خود برای توصیه‌ها راهنمایی بخواهید.
- علاوه بر این، در اینجا چند مرحله وجود دارد که می‌توانید برای اطمینان از مدیریت صحیح داروهای خود انجام دهید: سعی کنید تمام نسخه‌های خود را در یک داروخانه بپیچید تا داروساز بتواند تمام داروهایی را که مصرف می‌کنید، پیگیری کند.
- فهرستی از تمام داروهای خود و مقدار مصرفی آن‌ها تهیه کنید و زمانی که خارج از خانه هستید یک نسخه از آن را با خود نگه دارید (برای ایده‌ها به نمودار زیر مراجعه کنید).
- داروهای خود را هر روز در ساعت معینی مصرف کنید.
- داروهای خود را در مکان ثابتی نگه دارید.

سیاهه (چک لیست) دارویی

یکی از راه‌های منظم ماندن و پیگیری تمام داروهایتان، ایجاد یک سیاهه (چک لیست) دارویی است. سیاهه دارویی، خلاصه‌ای یک صفحه‌ای از داروهای شما است که در صورت نیاز می‌توانید به سرعت به آن مراجعه کنید. می‌توانید برای اعضای خانواده رونوشتی از سیاهه داروهایتان تهیه کنید تا آن‌ها نیز مطلع باشند. رونوشت‌هایی را در ویزیت پزشک بیاورید و زمانی که در سفر هستید، یک رونوشت همراه خود داشته باشید. •

اکثر افراد مبتلا به نارسایی کلیه از داروهای مختلفی به عنوان بخشی از درمان خود استفاده می‌کنند. برخی از داروها به جایگزینی کاری که کلیه‌ها نمی‌توانند به خوبی انجام دهند، کمک می‌کنند. آزمایش‌های ماهانه شما به تیم مراقبت‌های بهداشتی شما کمک می‌کند تا بدانند به چه داروهایی نیاز دارید. مهم است که آزمایش خون خود را به طور منظم انجام دهید و نتایج آزمایش خود را با تیم دیالیز خود در میان بگذارید. مقادیر آزمایشگاهی شما اغلب مقدار دارویی را که به عنوان بخشی از درمان نیاز دارید تعیین می‌کند، بنابراین مهم است که بدانید داروها چه کار می‌کنند. داروها و دوز مصرفی آن‌ها بسته به نوع درمان (همودیالیز خانگی، دیالیز صفاقی، دیالیز در مرکز یا اگر پیوند داشته باشید) متفاوت است.

در اینجا برخی از دلایلی که ممکن است داروها برای شرایطی که کلیه‌ها تحت تاثیر قرار می‌گیرند، آورده شده است.

احتباس فسفر

وقتی کلیه‌ها دیگر کار نمی‌کنند، نمی‌توانند فسفر اضافی را از خون خارج کنند و میزان فسفر شما ممکن است خیلی بالا برود. برای کاهش احتباس فسفر، ممکن است داروهای «متصل شونده به فسفر» (که «باند شونده به فسفات» نیز نامیده می‌شوند) با هدف کاهش میزان جذب فسفر در خون تجویز شوند. داروهای متصل شونده به فسفر مانند آهن‌ربا به فسفر موجود در غذا متصل می‌شوند تا از جذب آن توسط بدن جلوگیری کنند. فسفر متصل شده به دارو، سپس از طریق روده بزرگ دفع می‌شود. برخی از داروهای متصل شونده به فسفر جویدنی هستند، در حالی که برخی دیگر بلعیده می‌شوند. مهم است که داروی خود را در طول وعده‌های غذایی یا بلافاصله بعد از غذا مصرف کنید. شما معمولاً باید این داروها را حتی پس از خوردن میان وعده نیز مصرف کنید. این کار به دارو اجازه می‌دهد قبل از جذب غذا توسط دستگاه گوارش به فسفر متصل شود. اگر زمان زیادی بین زمان غذا خوردن و مصرف دارو بگذرد، دارو به درستی عمل نمی‌کند. ممکن است پس از مصرف دارو، احساس متفاوتی نداشته باشید، اما حتی اگر احساس نمی‌کنید این داروها به درستی کار می‌کنند، باز هم باید آن‌ها را طبق دستور مصرف کنید. اگر داروهای متصل شونده به فسفر را طبق دستور مصرف کنید، با گذشت زمان باید میزان فسفر خون شما بهبودیابد. با پزشک خود در مورد اینکه چه انتخابی برای شما بهترین است، چه تعداد قرص در روز مصرف کنید، چه زمانی آن‌ها را مصرف کنید و چه انتظاراتی از درمانگر دارید، صحبت کنید.

کم خونی

کلیه‌های سالم، هورمونی به نام اریتروپویتین می‌سازند که به مغز استخوان کمک می‌کند تا گلبول‌های قرمز خون را بسازد و اکسیژن را از طریق خون در سراسر بدن حمل کنند. هنگامی که شما کم خون هستید، بدن شما گلبول‌های قرمز کمتری نسبت به حالت طبیعی دارد و بنابراین گلبول‌های قرمز خون شما اکسیژن کمتری را به بافت‌ها و اندام‌ها منتقل می‌کند که می‌تواند بر عملکرد آن‌ها تأثیر بگذارد. اکثر افراد مبتلا به بیماری مزمن کلیه (CKD)، کم خون هستند و معمولاً با پیشرفت بیماری کلیوی به سمت مرحله نهایی (ESRD) بدتر می‌شود.

اگر کم خون هستید، ممکن است برای ساخت گلبول‌های قرمز به موارد زیر به شکل مکمل نیاز داشته باشید:

- اریتروپویتین (EPO)
- آهن
- اسید فولیک
- ویتامین B۱۲
- تزریق گلبول قرمز (خون)

● همزمان با چهل و سومین سالگرد پیروزی انقلاب شکوهمند اسلامی و برنامه‌های دولت سیزدهم برای بهره‌برداری از طرح‌های مختلف عمرانی، زیربنایی، و صنعتی در سراسر کشور؛ کنسرسیوم دیالیز ایران با ۲۰ سال سابقه در تولید محصولات مصرفی دیالیز از جمله انواع صافی‌های دیالیز، موفق گردید مجهزترین کارخانه تولید قطعات پلاستیکی پزشکی با ظرفیت سالانه بیش از ۵۰۰ میلیون قطعه و همچنین تولید گرانول پی وی سی پزشکی با ظرفیت ۲۰۰۰ تن به نام فارمدپلاست پویان را با حضور دکتر عبدالهی، استاندار البرز و جمعی از مسئولین استانی تاسیس کند.

به گفته ربیعی، رئیس سازمان صنعت، معدن و تجارت استان البرز: شرکت فارمدپلاست پویان در زمینه تولید قطعات دیالیز و قطعات تزریق پلاستیکی پزشکی فعالیت می‌کنند و با سرمایه گذاری بالغ ۸۶ میلیارد تومان و اشتغال مستقیم برای ۱۵۰ نفر به بهره‌برداری رسیده است.

محصولات این کارخانه نه تنها نیازهای دیگر کارخانه‌های کنسرسیوم دیالیز ایران و کشور را تامین خواهند کرد بلکه صادرات تضمین شده‌ای به دیگر کشورها خواهد داشت؛ به گونه ای که بسیاری از محصولات آن از هم اکنون توسط شرکت‌های خارجی پیش خرید شده است. شایان ذکر است محصولات این مجموعه با استفاده از ماشین آلات نوین این صنعت و با رعایت الزامات استاندارد ISO 13485، CGMP تولید می‌شود و توان رقابت با برندهای دنیا را دارد. ●



Δ بازدید دکتر مجتبی عبدالهی (راست)، استاندار البرز، از بخشهای مختلف کارخانه فارمدپلاست پویان و توضیحات دکتر رامبد حاجی پور، رئیس هیات مدیره کارخانه



Δ گفتگوی دکتر مجتبی عبدالهی، استاندار البرز، با هیأت مدیره و مدیران کارخانه فارمدپلاست پویان در حاشیه مراسم افتتاح کارخانه

افتتاح کارخانه فارمدپلاست تولیدکننده گرانول PVC و قطعات پلاستیکی گرید پزشکی



Δ افتتاح رسمی کارخانه فارمدپلاست پویان



Δ دکتر مجتبی عبداللهی (راست)، استاندار البرز، و ابراهیم کردلو، فرماندار اشتهارد در مراسم افتتاح کارخانه فارمدپلاست پویان



Δ تعدادی از کارکنان کارخانه فارمدپلاست پویان در حاشیه مراسم افتتاح کارخانه

یکی از پسندیده‌ترین ویژگی‌های فردی هر انسانی بخشیدن دیگران پس از انجام اعمال ناشایست و ناراحت کننده است. گاه ممکن است این کار مشکل به نظر برسد به خصوص زمانی که عمل ناشایست قابل جبران نیست، اما کارهای سخت ارزش بالایی دارند. طبق مطالعاتی که در این زمینه صورت گرفته، بخشش می‌تواند اختلالاتی همچون افسردگی، عصبانیت و اختلالات استرسی را بهبود بخشد.

بخشیدن دیگران آن هم بعد از آن که به شما آسیب زده و دلتان را شکسته‌اند، چندان کار آسانی نیست. هم باید با دردی که برایتان ایجاد کرده‌اند کنار بیایید و هم باید عواقب کارهایشان را به جان بخرید، ولی با نگر داشتن کینه آن فرد در دلتان احساس بدتری خواهید داشت. این حس بد فقط از روح شما تغذیه نمی‌کند بلکه جسم‌تان را نیز درگیر خواهد کرد. به دنبال برانگیخته شدن احساسات منفی، فشار خون بالا می‌رود و استرس در شما ایجاد می‌شود. پس بخشیدن دیگران مانند این است که سمی بخورید و انتظار داشته باشید که دیگری بمیرد. بخشش دیگران باعث می‌شود که رنج‌های عاطفیتان التیام پیدا کرده و گامی در جهت رشد و پیشرفت خود بردارید.

چرا بخشیدن دیگران دشوار است؟

بخشیدن در بسیاری از موارد آسان نیست و حتی غیر ممکن به نظر می‌رسد. حقیقت این است که سخت بودن بخشیدن دیگران دلایل مختلفی دارد:

- شاید به اندازه کافی به خودتان زمان نداده‌اید که با احساسات خود مواجه شوید و به معنی واقعی به بخشش فکر کنید.
- ممکن است احساس کنید اگر فرد آسیب زنده را ببخشید، در واقع کاری برای رهایی او کرده‌اید نه خودتان.
- فکر می‌کنید اگر کسی را ببخشید یعنی اجازه داده‌اید دوباره به زندگی شما برگردد و یا این که اشتباه او را فراموش کرده‌اید.
- ممکن است فکر کنید با بخشیدن دیگران، بزرگ بودن اشتباهشان فراموش می‌شود.
- گاهی حس می‌کنید اگر کسی را که موجب رنجش شما شده است ببخشید، یعنی به او این اجازه را داده‌اید که بار دیگر به شما آسیب بزند.

تعریف بخشش

پیش از هر چیز باید تعریف درستی از بخشش برای خود داشته باشید:

- بخشش به این معنا نیست که کار اشتباه فرد را نادیده بگیرید یا انکار کنید.
- بخشش به این معنا نیست که حتما لازم است به آن فرد بگویید که او را بخشیده‌اید.
- بخشش به این معنا نیست که لازم است آن فرد را همچنان در زندگی خود نگه دارید.
- بخشش به این معنا نیست که پس از آن دیگر حق ندارید احساساتی درباره آن موقعیت داشته باشید.
- بخشش به این معنا نیست که باید اتفاقی که رخ داده را فراموش کنید.
- بخشش به این معنا نیست که همه چیز در ارتباط شما با آن فرد خوب است یا موردی برای بررسی بیشتر در رابطه وجود ندارد.

و نهایتاً اینکه بخشش کاری نیست که به خاطر فرد مقابل انجام دهید.

بخشش یعنی شما واقعیت اتفاقی که افتاده را بپذیرید و دنبال راه حلی برای بازگرداندن روند عادی زندگیتان باشید. در واقع بخشش یک تصمیم آگاهانه برای رهایی خودتان از بار مسئولیت، درد و استرس ناشی از نگر داشتن ناراحتی و کینه آن فرد می‌باشد. با

این کار آرامش از دست رفته به صورت تدریجی باز می‌گردد. نکاتی موثر برای بخشش دیگران

این نکات می‌توانند به شما کمک کنند تا دیگران را راحت‌تر از گذشته ببخشید، حتی اگر این کار برایتان بسیار دشوار باشد:

بهبود شخصیت

بخاطر بسپارید که وقتی فردی را می‌بخشید، به این معنی نیست که شما در حال عفو رفتار یا اعمال او هستید. این بدان معنی است که شما آن چه را که اتفاق افتاده، می‌پذیرید. شما در واقع سعی می‌کنید راهی برای زندگی با آن رفتار خاص پیدا کنید. این یعنی بهبود شخصیت و تطبیق رفتار خود به صورت موثر! همه ما نیاز داریم بهتر از گذشته خود باشیم.

واقع بینی

بخشش کسی به معنای این نیست که شما نباید نسبت به آن چه که اتفاق افتاده است، احساسی داشته باشید؛ اتفاقاً شما هنوز هم ممکن است احساس ناراحتی و عصبانیت و یا درد همراه با تجربه تلخ خود را حس کنید، پس نیازی به انکار ندارید. سعی کنید با زمان دادن به احساسات خود، حالت‌های منفی و آزاردهنده را پشت سر بگذارید و به پذیرش موضوع برسید، پذیرش اتفاقات اطراف به شما درک درستی از پدیده‌ها می‌دهد و باعث می‌شود فردی واقع‌بین باشید و از ایده‌آل‌گرایی بیش از حد دور شوید.

کسب تجربه

یاد بگیرید درسی را که حادثه‌ای به شما آموخته و احساسی که از درد به دست آورده‌اید، بپذیرید. هر تجربه‌ای به شما کمک می‌کند تا رشد کنید و یک فرد قوی‌تر باشید. فقط کافی است حقیقت را انکار نکنید، زمانی که شما آن را تصدیق کنید، احساساتتان می‌توانند به شما کمک کنند تا فردی که شما را آزرده، به خاطر هر کاری که انجام داده است، ببخشید.

استقلال و رضایت درونی

بخشیدن شخصی، به معنای این نیست که حتماً باید به او بگویید که او را می‌بخشید. ممکن است برخی افراد از رفتار خود احساس پشیمانی نداشته باشند و نیازی به طلب بخشش نبینند. اگر شما با چنین فردی روبرو باشید، با ابراز بخشش خود، فقط او را نسبت به درستی رفتار مطمئن‌تر خواهید کرد با این حال، هیچ مشکلی در بخشش شخصی و رها کردن احساس منفی آن وجود ندارد. دیگران را ببخشید، بدون این که بگویید آن‌ها را بخشیده‌اید، نیازی به احساس گناه در مورد این کار نیست و در نهایت به احساس استقلال و رضایت درونی از بزرگی روح خود خواهید رسید.

همزادپنداری

به خاطر داشته باشید که هر کس به نحوی در زندگی خود، شکست را تجربه کرده و هرگز کامل نیست، انسان همیشه اشتباه می‌کند. سعی کنید بفهمید که چرا فردی با شما رفتار ناخوشایندی داشته؛ البته، شاید واقعاً هم تقصیر او نبوده است، خود را به جای آن فرد بگذارید و به همه چیز از دید او نگاه کنید. ممکن است او خود را به خاطر احساس رنج شما، مقصر بداند و در قبال وضعیت بد روحیتان احساس مسئولیت کند با این وجود ممکن است حتی نتواند احساسات خود را به درستی ابراز کند در این صورت، بخشش شما برای او ارزش زیادی خواهد داشت.

رهایی روحی

بخشیدن افراد می‌تواند به شما کمک کند تا احساسات و انرژی زیادی را که در نتیجه عصبانیت و نفرت هدر خواهید داد، صرفه‌جویی کنید، به یاد داشته باشید که احساس بخشش، شما را از تسلط و تحمل انرژی‌های منفی آزاد می‌کند.

بهبود کیفیت رابطه

عصبانی بودن از شخصی که شما را آزار می‌دهد و پناه بردن به این احساس فقط در رابطه شما و آن شخص تأثیر نمی‌گذارد

بلکه کینه و احساس عصبانیت می‌تواند آنقدر زیاد شود که به روابطتان با افراد دیگر نیز نشت کرده و آن‌ها را هم تحت تأثیر خود قرار دهد.

در این حالت ممکن است زیاد حوصلهٔ عزیزانتان را نداشته باشید و در ایجاد روابط جدید به مشکل بر بخورید. بخشش به جای عصبانیت می‌تواند میزان مهربانی را در شما افزایش داده و تأثیر مثبت و مستقیم بر روی اعتماد به نفستان در رابطه با افراد مختلف داشته باشد.

بخشش می‌تواند بر همهٔ روابط، حتی رابطه با خودتان هم تأثیر مثبت بگذارد.

انواع بخشش بخشش نوع اول

با فراموش کردن افکار خشم آلود نسبت به فرد مورد نظر است. مثلاً شما به خود می‌گویید که من نمی‌خواهم انتقام بگیرم، اصلاً می‌خواهم به طور کامل آن فرد را فراموش کنم. البته این نوع بخشش خیلی مطلوب نیست، چون شما در وجودتان هنوز اندکی خشم دارید.

بخشش نوع دوم

عوض کردن احساس است، شما تنفر را فراموش نمی‌کنید، بلکه آن را با محبت عوض می‌کنید. این نوع بخشش به سلامت شما کمک زیادی می‌کند، فکر شما را کاملاً باز می‌کند و به شما قدرت می‌دهد.

مراحل بخشیدن دیگران

هر چند هر کس روند خاص خود را دارد و هیچ مسیر مشخص و ثابتی برای بخشش نداریم، اما بخشش خود و دیگران چند ویژگی مهم دارد و در این مسیر می‌توان به چند مولفه مهم اشاره کرد. البته، باید به خاطر داشت که همه این مولفه‌ها لزوماً به همین ترتیب برای همه افراد اتفاق نمی‌افتند. بخشش مسیر ثابت و مشخصی ندارد و گاه اصلاً به مرحله پایانی نمی‌رسد. رخدادهای تکان‌دهنده در طول زندگی ممکن است فرد را دوباره از این مسیر خارج کند؛ بنا بر این، شاید بد نباشد بخشش را نه مقصد، بلکه نوعی جهت‌گیری و مسیر بدانیم:

مرحله اول: پذیرش ناراحتی

بخشش با غصه و ناراحتی شروع می‌شود. ممکن است فرد، گروه یا سازمانی شما را رنجانده باشد. اگر می‌خواهید آنها را ببخشید باید به خودتان بقبولانید از رفتار آنها رنجیده‌اید. پس از آن که پذیرفتید آسیب دیده‌اید دچار احساسات منفی چون خشم، ناراحتی، ترس، تعجب، گیجی و ناامیدی می‌شوید و همین احساسات مانند باتلاق شما را در خود فرو می‌برد.

مرحله دوم: تسکین خشم و نفرت

پس از رنجیده شدن، خاطرات تلخ ذهن‌تان را پر می‌کند. اینجاست که باید سعی کنید به اعتقادات و باورهایتان پناه ببرید و اجازه ندهید خشم و ناراحتی بر رفتارتان تأثیر بگذارد. آنچه در این مرحله به شما کمک می‌کند، شناخت ارزش‌هایتان در زندگی است. باید از خود پرسید من می‌خواهم این رنج و سختی را به چه چیز تبدیل کنم؟

مرحله سوم: از بین بردن احساسات منفی

در این مرحله باید تمرین کنید که از شر احساسات منفی خلاص شوید. مثلاً می‌توانید با انجام برخی تکنیک‌ها خود را در قالب آن فرد گذاشته و به این صورت او را درک کنید.

مرحله چهارم: رها کردن خشم و کینه

و در آخر باید خشم و کینه را رها کرده و راه خود را مستقیم ادامه دهید. البته مسلماً این کار راحت نیست و حتی امکان دارد که پس از بخشیدن احساس کنید که حقتان ضایع شده است. اما آن چیزی که اهمیت دارد این است که پس از بخشش حال شما خوب خواهد شد.

یک تمرین عملی و ساده برای بخشش دیگران برای بخشش دیگران می‌توانید آنچه را که موجب رنجش شما شده است، بنویسید.

سعی کنید زمانی را در نظر بگیرید که کار خاصی ندارید، یک مکان ساکت و آرام را انتخاب کنید و بر یک برگه کاغذ، برای کسی که شما را آزرده است نامه ای بنویسید و تمام احساسات، افکار، خشم و تجربهٔ خود را با نوشتن بر روی کاغذ بیرون بریزید و این را بدانید که هیچ کسی این نامهٔ نوشته شدهٔ شما را نخواهد خواند و این نامهٔ شماست.

با انجام این عمل شما قرار است تمام احساساتی را که درون خود حبس کرده‌اید به کمک قلم و کاغذی که در دست دارید به جریان در آورید و هنگامی که فکر می‌کنید شما نمی‌توانید و یا نمی‌خواهید فرد مقابل را ببخشید، انجام این عمل و نوشتن احساساتتان، به شما کمک می‌کند تا بر افکار منفی در رابطه با موضوعی که برای شما روی داده است، غلبه کنید.

می‌توانید در نهایت نوشتهٔ خود را به فرد مورد نظر بدهید، پیش خود نگه دارید و یا حتی از بین ببرید. مهم این است که با نوشتن حس بهتری پیدا کرده‌اید.

کلام آخر

• بخشیدن تمام ابعاد یک آسیب به راحتی ممکن نیست. پس برای این کار عجله ای نداشته باشید. وقتی اجازه بدهید این فرایند به آرامی و با سرعت خودش پیش برود، بخشش کامل‌تر اتفاق می‌افتد و آسانتر خواهد بود.

• بدانید اتفاقات بد همیشه برای همه آدم‌ها رخ می‌دهند و بعضی وقت‌ها اتفاقات بد به نظر غیر قابل بخشش می‌رسند و آدم‌ها حق خودشان می‌دانند که انتقام اتفاقی را که برایشان افتاده از مقصر ماجرا بگیرند. اما در این‌جا در واقع شما هستید که باید بر خشم و عصبانیتتان غلبه کنید و ببخشید، چرا که شما در واقع خودتان را می‌بخشید نه مقصر را.

• بدانید که شما بعد از بخشش، سالم‌تر و شادتر خواهید بود. بخشیدن دیگران روشی مهم و منحصر به فرد برای احترام گذاشتن به خودتان است، زیرا با این کار به دنیا نشان می‌دهید، لایق این هستید که شاد باشید.

• بدانید بخشش واقعی بی‌قید و شرط است و هیچ توقع و انتظاری از طرف مقابل نخواهد داشت.

• فراموش نکنید که شما افرادی اجتماعی هستید و بسیاری از شما هنگامی احساس آرامش می‌کنید که با اطرافیان در صلح و آرامش باشید. بخشش به شما اجازه می‌دهد تا دردها را کنار بگذارید و با قلبی سبک‌تر زندگی کنید.

• هر کس شما را می‌آزارد او را

ببخشید نه به دلیل این که

او مستحق بخشش است،

به دلیل این که شما

سزاوار آرامشید. ●

ایسنا - رئیس هیات مدیره کنسرسیوم دیالیز ایران گفت: برای سال ۱۴۰۱ در حال آماده سازی و ارائه یک تکنولوژی جدید برای اولین بار در ایران هستیم و آن دیالیز در خانه است یعنی بیماران به جای حضور در بخش‌های دیالیز، در خانه دیالیز می‌شوند.

به گزارش ایسنا، رامبد حاجی پور گفت: اگر بخواهیم وابستگی به کشورهای دیگر نداشته باشیم باید تولید کشور را رونق ببخشیم و در راستای تحقق این هدف مجموعه کارخانه‌های بسیاری توسط افراد توانمندی که در چرخه اشتغال هستند راه اندازی شده است.

وی در پاسخ به چگونگی روند کاری مجموعه کنسرسیوم دیالیز ایران ادامه داد: هنگامی که فرد در مرحله نهایی بیماری مزمن کلیوی قرار گرفته، مجموعه ما برای درمان او وارد عمل می‌شود. همانطور که می‌دانیم هر انسان می‌تواند با یک کلیه و در بدترین حالت با ۱۵ درصد کلیه زندگی کند اما هنگامی که به زیر ۱۵ درصد برسد متأسفانه دیگر امکان حیات وجود ندارد.

رئیس هیات مدیره کنسرسیوم دیالیز ایران در خصوص وضعیت دیالیز ایران توضیح داد: وضعیت بیماران دیالیزی در حال رشد است و امروزه ما شاهد حضور ۴۰ هزار بیمار دیالیزی در ایران هستیم که اگر فقط یک هفته این افراد درمان متوقف شود از بین می‌روند. با این وجود خداوند را شاکریم که با وجود تمام مسائل تحریم توانستیم درمان دیالیز داشته باشیم.

وی افزود: یک بیمار دیالیزی نیازمند درمان به صورت سه بار در هفته یعنی ۱۵۶ درمان در طول یک سال است و اگر این بیمار هربار چهار ساعت تحت درمان قرار نگیرد از بین می‌رود.

حاجی پور در خصوص بخش اسمارت مجموعه کنسرسیوم دیالیز تصریح کرد: بیمار دیالیزی نیازمند یک دستگاه دیالیز، بلاد لاین، محلول دیالیز و پودر بی کربنات است، در همین راستا بخش اسمارت که وظیفه تولید درمان بیماران دیالیزی را برعهده دارد هرآنچه که یک فرد دیالیزی برای درمان نیاز دارد را تولید می‌کند، این صنعت و تکنولوژی تماماً در کشور وجود دارد و دیگر وارد نمی‌شود.

هرآنچه که برای درمان دیالیز نیاز است را تولید دستگاه دیالیز، RO، تخت‌ها، دیگر تجهیزات وابستگی به کشورهای بیگانه ساخته می‌شود. دیالیز ایران اظهار کرد: در حال حاضر در میلیارد تومان برای دیالیز هزینه خودکفایی در این زمینه مبلغی جویی ارزی می‌شود و نمی‌گذاریم و این قضیه باعث افتخار است به کشورهای دیگر، توانایی را نیز داریم.

بالا بودن توان علمی دیالیز ایران، افزود: برای سازی و ارائه یک تکنولوژی ایران هستیم و آن دیالیز در خانه حضور در بخش‌های دیالیز، در کمتر دیالیز می‌شوند که با از هزینه‌های درمان دیالیز در

اینکه در حال حاضر پروژه دیالیز کشور در دست اقدام مجموعه حدود چهار و نیم اما می‌تواند تا شش میلیون

وی ضمن تأکید بر اینکه مجموعه کنسرسیوم دیالیز می‌کند، ادامه داد: در این مجموعه مصرفی دیالیز و غیره با هدف عدم رئیس هیات مدیره کنسرسیوم ایران سالانه حدود چهار هزار می‌شود، اما با دستیابی به حدود ۶۰ میلیون یورو صرفه که ارز از کشورمان خارج شود که در عین بی‌نیازی کمک به سایر کشورها وی ضمن تأکید بر مجموعه کنسرسیوم سال ۱۴۰۱ در حال آماده جدید برای اولین بار در است یعنی بیماران به جای خانه با ۲۵ درصد هزینه این کار هزار میلیارد تومان سال صرفه جویی می‌شود. حاجی پور با اشاره به اضافه کردن خطوط صافی است، عنوان کرد: پروانه این میلیون ظرفیت تولید دارد، نیز تولید داشته باشد. ●



○ کد پستی: ۱۹۹۸۸۹۸۶۳۹

○ تلفن: ۰۲۱-۲۲۰۷۴۰۰۱؛ نمابر: ۰۲۱-۲۲۰۷۳۱۰۳

○ newsletter@icdgroup.org
www.dialysis.news

○ نشانی جایگاه: انقلاب، خیابان منیری

جاوید، حدفاصل لبافی نژاد و روانپهر،

پلاک ۴۱/۲ چاپ عمرانی

تلفن: ۶۶۴۰۹۴۷۷

○ تحریریه: دکتر نوذر مرتضوی، ناصر طریخی،

دکتر توحید عزیزی، هدیه حق شناس

○ توزیع و اشتراک: حجت آرامون

○ ویرایش: هدیه حق شناس

○ طراحی گرافیک و صفحه‌آرا: محسن قربانی

○ شمارگان: ۱۰۰۰۰ نسخه

○ نشانی: تهران، خیابان سعادت آباد، پلاک ۴۴، طبقه ۵

ماهنامه دیالیز

ماهنامه علمی بیماران تحت درمان نگه‌دارنده دیالیز، پرستاران و پزشکان

○ صاحب امتیاز: شرکت مدی تک‌سیس

○ مدیر مسئول: دکتر رامبد حاجی پور

○ آخرین مقالات و مطالب آموزشی در مورد محصولات جدید دیالیز و شاخص‌های کیفی آن‌ها، گایدلاین‌ها، کفایت دیالیز، مراقبت‌های پرستاری، تغذیه بیماران دیالیزی و مسابقه پرستار و دیالیز را در صفحه مدی در اینستاگرام دنبال کنید.

Medwayteb