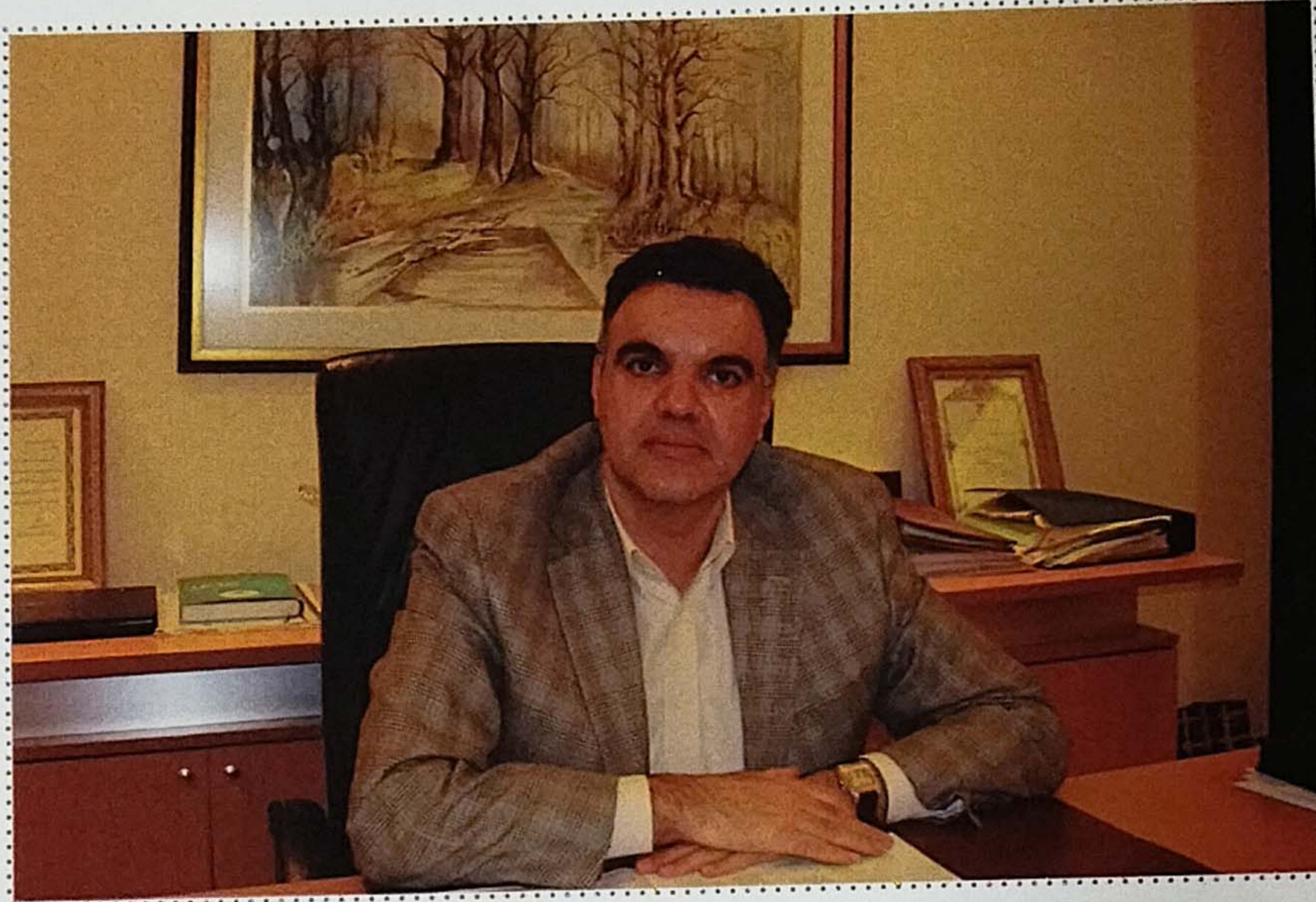


سال پیشتاز در کیفیت



فروردین فرا می رسد تا طبیعت چهره بگشاید و عالم پیر به مدد نفس باد صبا، دگر بار جوان شود و جامه نو بر تن پوشد. دست به دعا بر می داریم که پروردگار بخشنده و مهربان، احوال ما را نیز از این تحول زیبا بی بهره نگذارد.

توفیق تداوم خدمت در مجموعه های دارویی و بخصوص شرکت داروسازی آفا شیمی را آرزو نموده و امیدوارم در سال جدید: «پشتتاز در کیفیت، تحول آفرینی، روزآمدی، ارتقاء دانش و مهارت، افزایش بهره وری، بهره گیری بهینه از منابع و سرمایه ها، اتخاذ مناسب ترین سیاست ها و روش های اجرایی، ارائه خدمات با کیفیت به ذینفعان، بهبود فرآیند امور اداری و اجرایی، تسریع در برنامه های عملیاتی و خودارکایی» سرلوحه امور قرار گیرد و روشن است که پیش شرط دستیابی به موفقیت در این زمینه برخورداری از منابع انسانی کارآمد و متعهد است و خوشبختانه با وجود شما همکاران تلاشگر، می توانیم امیدوار باشیم در تحقق اهداف تعیین شده و اجرای برنامه های راهبردی به افق های مطلوب تری دست یابیم.

سال نو مبارک
سعید سعیدی نژاد
رئیس هیئت مدیره شرکت داروسازی آفا شیمی

Ultimate Quality For Better Life

Afa Chemi
داروسازی آفا شیمی



سال نو مبارک

سر آغاز، جشن نوروز، روز نخست ماه فروردین

اگر نوروز همیشه و در همه جا با هیجان و آشفته‌گی و درهم ریختگی آغاز می‌شود، حیرت انگیز نیست چرا که بی‌نظمی یکی از مظاهر آن است. ایرانیان باستان، نا آرامی را ریشه‌ی آرامش و پریشانی را اساس سامان می‌دانستند و چه بسا که در پارهای از مراسم نوروزی، آن‌ها را به عمد به‌وجود می‌آوردند، چنان که در رسم بازگشت مردگان (از ۲۶ اسفند تا ۵ فروردین) عقیده داشتند که فرورهای ارواح در گذشتگان باز می‌گردند، افرادی با صورتک‌های سیاه برای تمثیل در کوچه و بازار به آمد و رفت می‌پرداختند و بدین گونه فاصله‌ی میان مرگ و زندگی و هست و نیست را در هم می‌ریختند و قانون و نظم یک ساله را می‌کردند. باز مانده‌ی این رسم، آمدن حاجی فیروز یا آتش افروز بود که تا چند سال پیش نیز ادامه داشت.

از دیگر آشفته‌گی‌های ساختگی، رسم میرنوروزی، یعنی جابه‌جا شدن ارباب و بنده بود. در این رسم به قصد تفریح کسی را از طبقه‌های پایین برای چند روز یا چند ساعت به سلطانی برمی‌گزیدند و سلطان موقت بر طبق قواعدی اگر فرمان‌های بی‌جا صادر می‌کرد، از مقام امیری برکنار می‌شد. حافظ نیز در یکی از غزلیاتش به حکومت ناپایدار میر نوروزی گوشه‌ی چشمی دارد. سخن در پرده می‌گوییم، چو گل از غنچه بیرون آ که بیش از چند روزی نیست حکم میر نوروزی

خانه تکانی هم به این نکته اشاره دارد: نخست درهم ریختگی، سپس نظم و نظافت. تمام خانه برای نظافت زیر و رو می‌شد. در بعضی از نقاط ایران رسم بود که حتی خانه‌ها را رنگ آمیزی می‌کردند و اگر میسر نمی‌شد، دست کم همان اتاقی که هفت سین را در آن می‌چیدند، سفید می‌شد. اثاثیه‌ی کهنه را به دور می‌ریختند و نو به جایش می‌خریدند و در آن میان شکستن کوزه را که جایگاه آلودگی‌ها و اندوه‌های یک ساله بود واجب می‌دانستند. ظرف‌های مسین را به رویگران می‌سپردند. نقره‌ها را جلا می‌دادند. گوشه و کنار خانه را از گرد و غبار پاک می‌کردند. فرش و گلیم‌ها را از تیرگی‌های یک ساله می‌زدودند و بر آن باور بودند که ارواح مردگان - فرورهای (ریشه‌ی کلمه‌ی فروردین) - در این روزها به خانه و کاشانه‌ی خود باز می‌گردند؛ اگر خانه را تمیز و بستگان را شاد ببینند خوشحال می‌شوند و برای باز ماندگان خود دعا می‌فرستند و اگر نه، غمگین و افسرده باز می‌گردند. از این رو چند روز به نوروز مانده در خانه مشک و عنبر می‌سوزاندند و شمع و چراغ می‌افروختند.

در گیرودار خانه تکانی و از بیست روز به روز عید مانده سبزه سبز می‌کردند. ایرانیان باستان دانه‌ها را که عبارت بودند از گندم، جو، برنج، لوبیا، عدس، ارزن، نخود، کنجد، باقلا، کاجیله، ذرت و ماش به شماره‌ی هفت (به عنوان نماد) در ستون‌هایی از خشت خام بر می‌آوردند و بالیدن هر یک را به فال نیک می‌گرفتند و بر آن بودند که آن دانه در سال نو موجب برکت و باروری خواهد بود. خانواده‌ها به طور معمول سه قاب از گندم و جو و ارزن به نماد اندیشه‌ی نیک، گفتار نیک و کردار نیک سبز می‌کردند و فرورهای نیاکان را موجب بالندگی و رشد آنها می‌دانستند.

چهارشنبه سوری متشکل از دو کلمه‌ی چهارشنبه منظور آخرین چهارشنبه سال و سوری که همان سوریک فارسی و به معنای سرخ باشد و در کل به معنای چهارشنبه‌ی سرخ، مقدمه‌ی جدی جشن نوروز بود. در ایران باستان بعضی از وسایل جشن نوروز از قبیل آینه و کوزه و اسفند را به یقین شب چهارشنبه سوری و از چهارشنبه بازار تهیه می‌کردند. بازار در این شب چراغانی و زیور بسته و سرشار از هیجان و شادمانی بود و البته خرید هر کدام هم آیین خاصی را تدارک می‌دید. غروب هنگام، بوته‌ها را به تعداد هفت یا سه (نماد سه منش نیک) روی هم می‌گذاشتند و خورشید که به تمامی پنهان می‌شد، آن را بر می‌افروختند تا آتش سر به فلک کشیده جانشین خورشید شود. در بعضی نقاط ایران برای شگون، وسایل دور ریختنی خانه از قبیل پتو، لحاف و لباس‌های کهنه را می‌سوزاندند. آتش می‌توانست در بیابان‌ها و رهگذرها و یا بر صحن و بام خانه‌ها افروخته شود. وقتی آتش شعله می‌کشید از رویش می‌پریدند و ترانه‌هایی که در همه‌ی آنها خواهش برکت و سلامت و باروری و پاکیزگی بود، می‌خواندند. آتش چهارشنبه سوری را خاموش نمی‌کردند تا خودش خاکستر شود. سپس خاکسترش را که مقدس بود کسی جمع می‌کرد و بی آنکه پشت سرش را نگاه کند، سر نخستین چهارراه می‌ریخت.

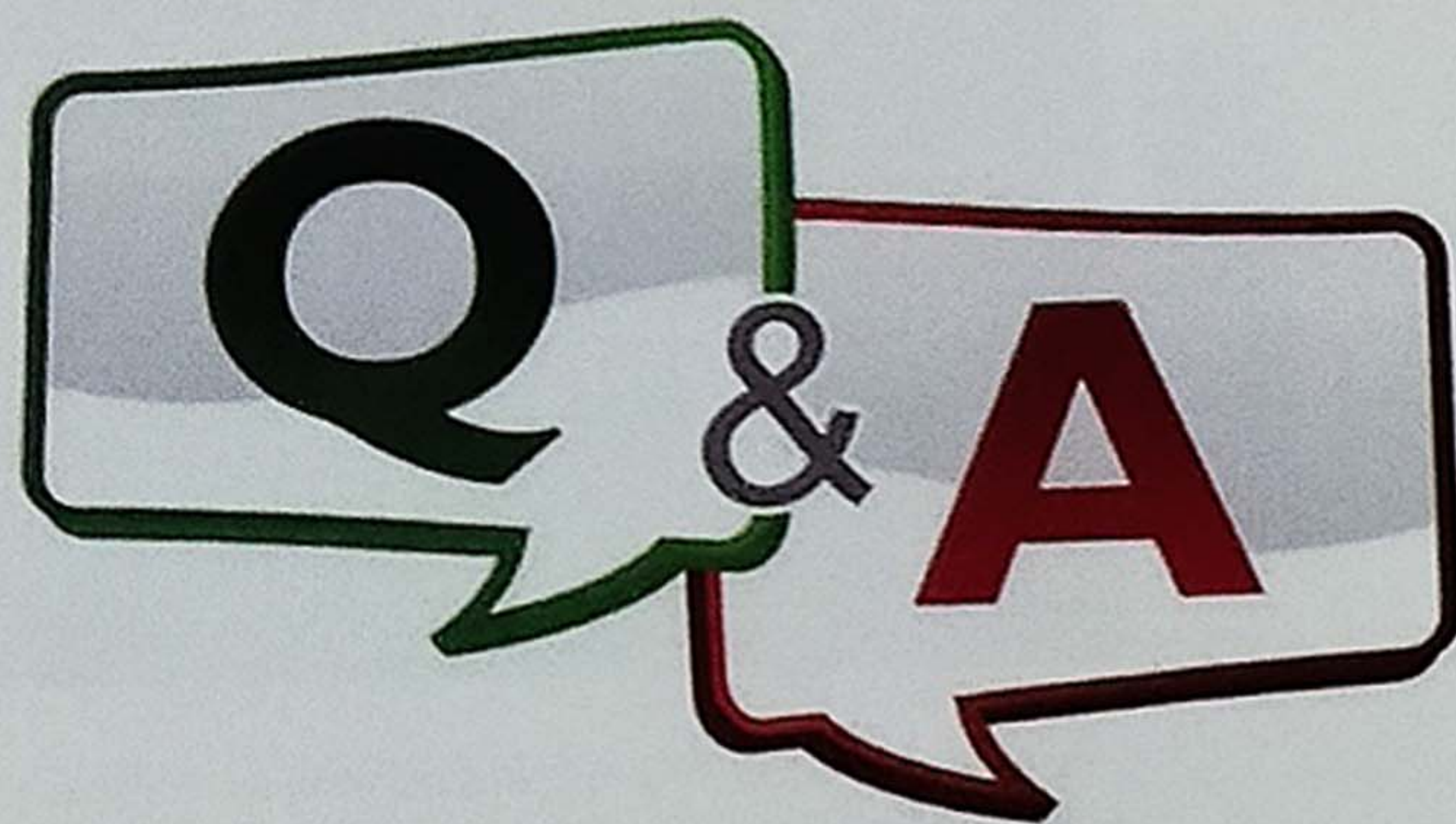
در سفره نوروز، هر چیز از مفهومی نمایندگی می‌کند. مثلاً آب و سبزه نماد روشنایی و افزونی، آتشدان نماد پایداری نور و گرما (همان شمع و چراغ فعلی)، شیر نماد نوزایی و رستاخیز و تولد دوباره، تخم مرغ نماد نژاد و نطفه، آینه نماد شفافیت و صفا، سنجید نماد دلدادگی و زایش و باروری، سیب نماد رازواری عشق، انار نماد تقدس، سکه‌های تازه ضرب نماد برکت و دارندگی، ماهی نماد برج سپری شده‌ی اسفند، نارنج نماد گوی زمین، گل بیدمشک (گل ویژه‌ی اسفندماه) نماد امشاسپند سپندار مزه، و گلاب بازمانده‌ی رسم آبریزان یا آبپاشان هستند.

نوروزتان پیروز * شیرین مقیمی



Afa chemi
داروسازی آفا شیمی





تنظیم و نگارش: زینب شیخ ویسی - افسانه پاسبانی

سوال از ما، پاسخ از مدیران آفاشیمی

باعرض تبریک و تهنیت به مناسبت فرارسیدن سال جدید، جهت آشنایی بیشتر با مدیران آفاشیمی، سؤالاتی را طرح نموده و پاسخ های جالبی شنیدیم که با شما سهیم می شویم:

مدیران محترم:
دکتر علی منتصری (مدیریت عامل) - ماهره حاجتی (معاونت پشتیبانی) - دکتر روجا آذری (مسئول فنی دارویی) - محمدعلی نیک هوش (منابع انسانی) - هدا کاویانی (مالی) - دکتر فریبا مهدوی زاده (آزمایشگاه) - دکتر اشکان خرمی (تولید) - دکتر عاصم عبدالله پور (تضمین کیفیت) - مهندس رضوان نیک خلق (برنامه ریزی) - مصطفی علمافر (فروش) - افسانه پاسبانی (بازاریابی) - مهندس رضا مرادیان (فنی - مهندسی)

«رمز خوشبختی و موفقیت را در چه می بینید؟»

- منتصری: خوشبختی و موفقیت همیشه نسبی است اگر کسی در دو مورد از سه مورد ذیل موفق باشد آدم خوشبختی است: موفقیت در کار، موفقیت خانوادگی، رسیدن به خود.

- حاجتی: برنامه ریزی، پشتکار، خستگی ناپذیری و تعامل شفاف و سازنده با تمامی اطرافیان.

- نیک هوش: صداقت، پشتکار.

- کاویانی: برنامه ریزی، پشتکار، صداقت، اعتماد به نفس.

- مهدوی زاده: رمز خوشبختی و موفقیت در داشتن خانوادگی گرم، صمیمی، شاد و سلامت. - خرمی: انگیزه و امید به آینده خوب و داشتن آرامش روان.

- عبدالله پور: صداقت و آرامش درون، داشتن زندگی شاد و سالم.

- نیک خلق: در تعامل مثبت با افراد و داشتن پشتکار و آرامش درون.

- علمافر: رمز موفقیت را در شکست و خلاقیت، و رمز خوشبختی را در یافتن کلید آرامش درونی می بینم.

- پاسبانی: صداقت و امید به آینده.

- مرادیان: موفقیت و خوشبختی جاده ای بی پایان است که نهایی برای آن متصور نیست.

«چقدر معتقد به صرفه جویی و قناعت در زندگی هستید؟»

- منتصری: قناعت توانگر کند مرد را.

- حاجتی: در حد معقول و منطقی به نحوی که تمامی مسائل معنوی را تحت الشعاع قرار ندهد.

- نیک هوش: در حد امکان.

- کاویانی: تا حدودی.

- مهدوی زاده: تا آنجا که منجر به خساست نگردد و مانع لذت بردن از منابع مادی نگردد.

- خرمی: بدون صرفه جویی و استفاده از امکانات، حرکت سودمندی نمی توان انجام داد.

- عبدالله پور: در حد تعادل.

- نیک خلق: تا جایی که انسان دچار خساست نشود و عزت نفسش حفظ شود.

- علمافر: قناعت هدفمند در صرف منابع مادی تا آنجا که مرا به هدف نزدیک کند مطلوب است.

- پاسبانی: قناعت بزرگترین ثروت است.

- مرادیان: هیچ چیز در زندگی مطلق نیست، صرفه جویی و قناعت هم به نظر من نسبی است.

«در صورت امکان چند نفر از شخصیت های مورد احترامتان (شخصیت های فرهنگی، مذهبی، هنری، سیاسی و...) را نام ببرید و بفرمایید به چه دلیل برای شما محترم هستند؟»

- منتصری: دبیر ادبیاتم به من نوشتن آموخت.

- دبیر زیست شناسیم که به من آموختن آموخت.

- دبیر شیمی که یادم داد چگونه اعتماد به نفس داشته باشیم.

- حاجتی: حضرت علی، مهاتما گاندی، امیر کبیر.

- نیک هوش: خیام، آیت الله طالقانی، جمشید مشایخی.

- کاویانی: حضرت ابوالفضل، شهره آغداشلو، مولوی.

- مهدوی زاده: مصدق، شجاعت، پشتکار و وطن دوستی، سهراب سپهری: متفاوت بودن دیدش نسبت به زندگی.

- خرمی: مولوی: عشق و ژرفای اندیشه، الکساندر الخین (شطرنج باز): عمق محاسبات و شخصیت پرکار و تلاش.

- عبدالله پور: افرادی را که من افتخار همکاری با آن ها را دارم، شخصیت های مورد احترام من هستند.

- نیک خلق: نلسون ماندلا: به علت مقاومتش بدون انتقام جویی، امیر کبیر: به علت صداقت و وفاداری اش.

- علمافر: محمدرضا شجریان و اصغر فرهادی: نوع تفکر، مرحوم مجتهدی و مرحوم دولابی: خلوص، برویز پرستویی و بنیامین بهادری: تواضع.

- پاسبانی: تمامی افراد قابل احترام هستند زیرا هر کدام در خلقت منحصر به فرد می باشند.

- مرادیان: به نظرم تمامی افرادی که در این صحنه زندگی از خود اثری باقی می گذارند قابل احترام و ستایشند.

«واقع گرا هستید یا احساساتی؟»

- منتصری: یک مدیر ارشد بایستی به جای خوشبینی و بدبینی واقع بین باشد و با نگرش مثبت بر احساساتش کنترل داشته باشد.

- حاجتی: واقع گرا.

- نیک هوش: واقع گرا.

- کاویانی: احساساتی.

- مهدوی زاده: در محیط کار بیشتر واقع گرا و در محیط خانواده بیشتر احساساتی.

- خرمی: بیشتر واقع گرا.

- عبدالله پور: واقع گرا.

- نیک خلق: واقع گرا.

- علمافر: برای من در بسیاری موارد، کفه ترازوی زندگی به سمت واقع گرایی، سنگین تر است.

- پاسبانی: واقع گرا.

- مرادیان: فکر می کنم، واقع گرای احساساتیم.

«چه چیزهایی موجب ناراحتی و عصبانیت شما می شود؟»

- منتصری: هیچ اقدامی به اندازه دانسته خطا کردن همکاران مرا آزرده نمی کند.

- حاجتی: عدم صداقت و شفافیت.

- نیک هوش: تبعیض.

- کاویانی: عدم صداقت، دورویی و دروغگویی.

- مهدوی زاده: بدقولی.

- خرمی: بی معرفتی، غیر معقول و غیر منطقی.

بودن.

- عبدالله پور: بی نظمی.

- نیک خلق: شنیدن دروغ و نداشتن صداقت.

- علمافر: از کف دادن فرصت های ناب بابت کوتاهی خود، دروغگویی ها و فریبکاری های بی دریغی افراد.

- پاسبانی: بی منطقی.

- مرادیان: تکرار مکررات، سکون، روزمرگی ها، ناعدالتی ها و بی احترامی ها آرامش را بهم میزند.

«آرزوهای بزرگ شما چیست؟»

- منتصری: داشتن پیشرفته ترین صنعت داروسازی در خاور میانه و پیشرفت همکاران شاغل در چنین صنعتی.

- حاجتی: زندگی در کمال آرامش همراه با سازندگی در تمامی عمر.

- نیک هوش: داشتن سلامتی برای خدمت به مردم.

- کاویانی: خوشبختی و سلامتی فرزندان و سلامتی اطرافیان و زندگی در آرامش.

- مهدوی زاده: زندگی خود و خانواده ام در سلامتی.

- خرمی: کشف و درک حقیقت مرگ و زندگی.

- عبدالله پور: سلامتی خانواده و رسیدن به هر چه که به عنوان هدف مشخص کردم.

- نیک خلق: سلامتی خانواده ام و موفقیت فرزندانم در زندگی و این که بتوانم مادر خوبی برای آن ها باشم.

- علمافر: برقراری صلح کامل بر کره خاکی، خیرخواهی و اعتماد و ظرفیت والای افراد و نتیجتاً پایان دروغ در زمین.

- پاسبانی: دنیایی سرشار از شادی برای تمامی انسان ها.

- مرادیان: چیزی به نام آرزو برایم بی معناست، معمولاً به دنبال آرزوها و نداشته هایم نیستم.

«مفهوم زندگی از نظر شما چگونه است؟»

- منتصری: زندگی در رفاه عمومی معنی پیدا می کند.

- حاجتی: زندگی بسیار زیباست به شرطی که تعامل سازنده با تمامی اطرافیان و حفظ حقوق متقابل را رعایت نمایم.

- نیک هوش: مدیریت کانون خانواده و موثر بودن در زندگی.

- کاویانی: یک نعمت بسیار زیبا.

- مهدوی زاده: زندگی رسم خوشایندی است زندگی بال و پری دارد با وسعت مرگ پرشی دارد اندازه عشق زندگی چیزی نیست که لب تاقچه عادت از یاد من و تو برود.

- خرمی: تلاش و خدمت به هم نوعان.

- عبدالله پور: حرکت در مسیر کمال، دوست داشتن و کمک به یکدیگر.

- نیک خلق: فلسفه زندگی یاری دادن و یاری گرفتن از دیگران است.

- علمافر: زندگی تجربه ای است که در آن می توان همیشه در حالت screen saving ماند و یا آن قدر هدفمند و هوشیار بود که screen saver، لحظه ای فعال نشود.

- پاسبانی: حرکت در مسیر کمال.

- مرادیان: تمام فرایندها و فعالیت هایی که با استفاده از داشته های مان از صبح تا شب با عشق انجام می دهیم زندگی است.

«رابطه تان با دنیای مجازی و اینترنت چگونه است؟»

- منتصری: مگر می شود بالاترین پیشرفت بشر را نادیده گرفت.

- حاجتی: مطلوب است، فقط در حد نیاز استفاده می نمایم.

- نیک هوش: در حد نیاز استفاده می کنم.

- کاویانی: رابطه خوبی دارم، برای تبادل اطلاعات و به روز شدن به نظرم عالی است.

- مهدوی زاده: در حد رفع نیازهای امروزی.

- خرمی: جهت کسب اطلاعات.

- عبدالله پور: خیلی خوب در عصر حاضر، بدون اینترنت بسیاری از کارها ناممکن می باشد.

- علمافر: دنیای مجازی برای من یک بانک اطلاعاتی و مطالعاتی قابل دسترس و بسیار سودمند است.

- پاسبانی: تقریباً اغلب کارهای خود را از این طریق انجام می دهم. دنیای مجازی برای من یک بانک اطلاعاتی و مطالعاتی قابل دسترس و بسیار سودمند است.

- مرادیان: دنیای مجازی و اینترنت جزئی از زندگی انسان ها شده، من هم مطمئناً از این قاعده مستثنی نیستم.

«بعد از آخر هفته وقتی روز شنبه سرکار می آید چه حسی دارید؟»

- منتصری: حس مفید بودن و دوباره ساختن.

- حاجتی: بسیار خوشحال، سرحال و راضی از حضور در محل کار.

- نیک هوش: احساس خوبی دارم چون کارم را دوست دارم.

- کاویانی: احساس خوبی دارم، خوشحالم و امیدوارم که فرد مفیدی در جامعه و زندگی ام باشم.

- مهدوی زاده: آغاز یک روز کاری جدید.

- خرمی: معمولاً با انگیزه.

- عبدالله پور: خیلی خوشحال هستم و با انگیزه و انرژی مثبت هفته را آغاز می کنم.

- نیک خلق: با انگیزه و انرژی مثبت هفته را آغاز می کنم.

- علمافر: تبدیل اینرسی سکون به اینرسی حرکت در شنبه صبح، مستلزم صرف انرژی است و این انرژی برای من از "باور به زندگی در جاری بودن" تأمین می شود.

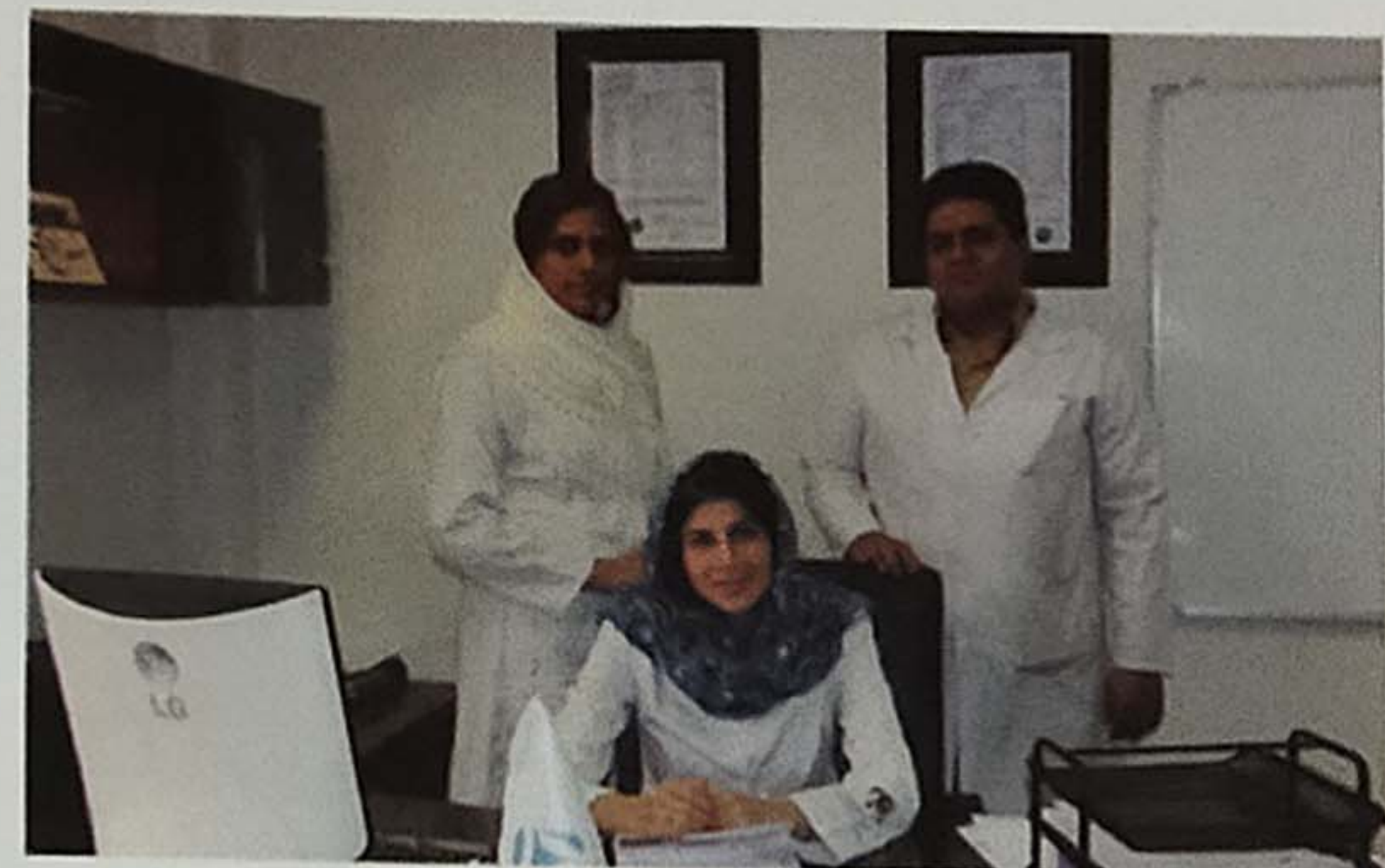
- پاسبانی: علاقه به کارم، تجربه حضوری نو در محیط کاری را برایم دلچسب می کند.

- مرادیان: اگر نخواهم اغراق کنم، حس دلنشینی، مثل آدم های مسافری هستم که از شهر و خانه خود دور شده اند و همش حس می کنند که انگار یک چیزی را فراموش کرده اند.



واحد تضمین کیفیت

پروردگارا در این روزهای پایانی سال به زندگی همکارانمان عافیت، به مهرشان وفا به عمرشان عزت، به رزقشان برکت، و به وجودشان صحت عطا فرما.



واحد فنی دارویی

فرا رسیدن سال نو همیشه نوید بخش افکار نو، کردار نو و تصمیم های نو برای آینده است. آینده ای که همه امید داریم بهتر از گذشته باشد. در سال نو، سلامتی، شادی، پیروزی، مهر و دوستی و عشق را برای شما آرزومندیم.



واحد آزمایشگاه

پیام نوروز این است، دوست داشته باشید و زندگی کنید. زمان همیشه از آن شما نیست. سال نو مبارک



واحد تولید

فرا رسیدن سال نو همیشه نوید بخش افکار نو، کردار نو و تصمیم های نو برای آینده است. آینده ای که همه امید داریم بهتر از گذشته باشد. در سال نو، ۳۶۵ روز سلامتی، شادی، پیروزی، مهر و دوستی و عشق را برای شما آرزومندیم.



مدیران سازمان



واحد تولید



بهار طلعت جانان و نوروز دیرپای نیاکان بر شما عزیزان
است و ایران ایران، پاینده بمان

یکسال در کنار هم با آفا شیمی



واحد برنامه ریزی

فرا رسیدن نوروز باستانی، یادآور شکوه ایران و یگانه یادگار جمشید جم، بر همه ایرانیان پاک پندار، راست گفتار و نیک کردار خجسته باد



واحد بازاریابی و فروش

در آستانه پایان انتظار زمین برای تنفسی عمیق، گلخند بهار یک هراز و سیصدو نود و سوم خورشیدی بر دل های عاشق طبیعت مبارک و شیرینی کامشان جاودانه باد.



واحد پشتیبانی

بهار برای طبیعت بهانه ای است برای نوشگفتن و نوروز بهانه ای برای در پیش گرفتن راهی نو و اندیشه ای نو. پس همگی با اراده ای استوار قدم در راه پیشرفت می گزاریم.
به امید قرداهایی بهتر، نوروز خجسته باد



واحد اداری

در آستانه سال نو برای همه همکاران عزیز سالی سرشار از سربلندی و موفقیت آرزو دارم. به امید اینکه تعطیلات عید را را در کنار خانواده های گرامی به خوبی سپری نمایند



واحد فنی و مهندسی

با آرزوی موفقیت و کامیابی در تمام مراحل زندگی برای تمامی همکاران و دوستان و مردم ایران زمین در سال جدید.



چه بخوریم؟ چه نخوریم؟

(یعنی ۸۰ درصد در دانه آجیل)
بنابراین منابعی سرشار از کالری به حساب می آیند که مصرف بی رویه آن ها می تواند منجر به اضافه وزن و چاقی شود. به همین دلیل متخصصین تغذیه پیشنهاد می کنند که شما این منبع انرژی را جایگزین اسیدهای چرب اشباعی بکنید که در مواد غذایی نظیر گوشت قرمز، تخم مرغ و سبزیجات وجود دارند. این بدان معناست که میزان خوردن غذاهای مضر مانند فست فودها، تنقلات صنعتی مثل چیپس و پفک و بیسکویت و ... لبنیات پرچرب و گوشت قرمز چرب را کم کنید و به جای آن یک مشت از انواع آجیل (نظیر آنچه در ظرف آجیل خوری ما ایرانیان یافت می شود معادل ۴۲/۵ گرم میل کنید. در غیر این صورت اضافه کردن این مواد به رژیم غذایی پرکالری و ناسالم گذشته تان می تواند شما را با سرعت بیشتری به کام بیماری های قلبی و عروقی فرو ببرد.

آیا فرقی میکند که چه نوع آجیلی بخوریم؟

مسلماً تمام انواع آجیل دارای خواص مفید برشمرده میباشند ولی برخی بیشتر از برخی دیگر. مثلاً گردو یکی از بهترین آن ها است که حاوی مقادیر زیادی امگا ۳ می باشد. بادام و فندق هم کاملاً مفید میباشند. حتی بادام زمینی (peanut) که در واقع آجیل نیست ولی یک دانه شبه بنشن است نسبتاً مفید است. نارگیل که در واقع یک میوه است به نظر نمی رسد که فواید قلبی، عروقی داشته باشد (چه خود میوه چه روغن آن).

جدول زیر میزان چربی و کالری هر انس برابر ۲۸/۴ گرم از آجیل ها را بر اساس نوع نشان میدهد.

نوع آجیل	میزان کالری	میزان کل چربی (اشباع / غیر اشباع)
بادام	۱۶۳	۱۴ (۱۲/۳ g / ۱/۱ g)
بادام بو داده	۱۶۹	۱۵ (۱۲/۹ g / ۱/۱ g)
فندق بو داده	۱۸۳	۱۷/۷ (۱۵/۶ g / ۱/۳ g)
بادام زمینی بو داده	۱۶۶	۱۴ (۱۱/۴ g / ۲ g)
پسته بو داده	۱۶۱	۱۲/۷ (۱۰/۵ g / ۱/۶ g)
گردو	۱۸۵	۱۸/۵ (۱۵/۹ g / ۱/۷ g)

آیا روغن آجیل نیز مثل خود آجیل ها مفید است؟

در پاسخ باید گفت بله ولی این نکته قابل توجه است که اولاً در روغن دانه ها دیگر فیبر وجود ندارد. ثانیاً روغن این دانه ها بر اثر حرارت تلخ میشود بنابراین فقط میتوانید در تهیه سس سالادها استفاده نمایید، ضمن اینکه کالری بالایی نیز دارند و همان طور که از جدول بالا هم می شود فهمید بهترین آن ها روغن گردو است که بیشترین ارزش غذایی را دارد.

دکتر ندا کاویانی - پزشک کارخانه



سال نو مبارک

روزهای نوروز، نوروز کن به سبزه

اسفند و بوی عید همیشه برای ما ایرانیان سرشار از خاطرات نوستالژیک کودکی است. شور و شوق خریدن لباس و کفش نو، تغییر فضای زندگی، تمیز و نو کردن وسایل و کم کم به فروردین که نزدیک میشود خریدن آجیل و شیرینی و تنقلات عید.

بنابراین به هیچ وجه متصفانه نیست که با توصیه های بهداشتی سخت و شدید دوستان را از کسب این لذت محروم کنیم. به همین جهت سعی کردم که در ذیل اطلاعاتی را به همکاران عزیز بدهم تا خود با تجزیه و تحلیل آن ها بهترین و سالم ترین رژیم را برای تعطیلات انتخاب کنید.

در این روزها آنچه غالباً به سفره خوراکی های خانواده ها اضافه می شود آجیل و شیرینی و شکلات است. همان طور که میدانید برای حفظ تناسب اندام، باید میزان انرژی دریافتی از مواد غذایی که روزانه تناول می کنیم با مقدار مصرف انرژی (انرژی که صرف متابولیسم و فعالیت های روزمره زندگی میشود) برابر باشد. بنابراین توصیه می شود که اگر از این تنقلات میل می کنید حتماً باید میزان غذای مصرفی روزانه از آنچه که قبلاً مصرف میکردید کمتر شود.

در میان این تنقلات سعی کنید تا حد امکان از خوردن شیرینی جات پرهیز کنید ولی:

آجیل بخورید تا قلب سالم داشته باشید.

خوردن آجیل به عنوان بخشی از یک رژیم غذایی سالم میتواند برای قلب شما مفید باشد. آجیل ها به دلیل داشتن اسیدهای چرب اشباع نشده و مواد مغذی بسیار، یک میان وعده عالی به حساب می آیند به خصوص که به راحتی قابل نگهداری میباشند و میتوانند به محل کار خود ببرید و یا به عنوان یک تغذیه سالم برای کودکان تان به مدرسه بفرستید.

نوع آجیلی که می خورید خیلی مهم نیست، هر چند که برخی از این مواد حاوی اسیدهای چرب و مواد غذایی با ارزش تری نسبت به مابقی آجیل ها میباشند.

خوردن آجیل به مقداری که در ذیل توصیه خواهد شد و با یک برنامه منظم روزانه کمک میکند تا میزان LDL یا کلسترول بد کاهش پیدا کند (LDL همان طور که میدانید یکی از علل اولیه بروز بیماری های عروقی قلب می باشد).

خوردن آجیل ریسک ساخته شدن لخته های خونی را که میتوانند حملات قلبی کشنده ایجاد کنند کاهش میدهند و همچنین آجیل ها میتوانند باعث ارتقاء سلامت بافت پوشاننده جداره عروق شوند.

چه چیزی در آجیل ها وجود دارد که این تصور را ایجاد میکند که برای سلامت قلب و عروق مفید هستند؟

الف: اسیدهای چرب اشباع نشده

هنوز به طور کامل مشخص نیست که چرا، ولی به نظر میرسد که در دانه های آجیل چربی های مفیدی هست (چه اشباع شده، چه اشباع نشده) که باعث کاهش کلسترول میشوند.

ب: اسیدهای چرب امگا ۳

بسیاری از آجیل ها دارای مقادیر فراوانی امگا ۳ هستند.

ج: فیبر

تمام انواع آجیل حاوی مقادیر فراوان فیبر هستند که باعث کاهش کلسترول بد میشود و همچنین باعث میشود که شما احساس سیری بکنید و بنابراین مقدار کمتری غذا بخورید. این فیبرها میتوانند از ابتلا به دیابت پیشگیری کنند.

د: ویتامین E

ویتامین E از پیشرفت تصلب شرایین جلوگیری می کند و از بروز سکته های قلبی و مغزی پیشگیری می کند.

و: استرول های گیاهی

استرول ها موادی هستند که باعث کاهش کلسترول خون میشوند. این مواد به مارگارین ها و آلبوم های صنعتی اضافه می شوند تا میزان سودمندی آن ها را بالا ببرند ولی در دانه های آجیل به خودی خود به مقدار کافی وجود دارند.

ه: آل - آرژنین

آجیل ها همچنین یک منبع خوب برای آل - آرژنین هستند که این ماده باعث افزایش خاصیت ارتجاعی دیواره عروق می شود، بنابراین خون بهتر در عروق جریان می یابد.

خوردن چه مقدار آجیل سالم شمرده میشود؟

آجیل ها علیرغم تمام خواص مفیدی که در بالا شمرده شد حاوی مقدار متناهی چربی می باشد



گشت و گذار در ایام نوروز

نوروز در راه است، نوروزی که آغازگر طراوت طبیعت، شادابی زندگی و جوان شدن مجدد دل‌هاست. نوروز می‌آید تا متحول و نو کند و چه نیکوست که ما نیز بار دیگر با مرکب نوروز و همراه با نسیم دل انگیزش، لباس سبزی و طراوت بر تن کرده و از فرصت تعطیلات و فراغت از کار استفاده کرده و به دیدن مناطق طبیعی و تاریخی ایران زیبا برویم.

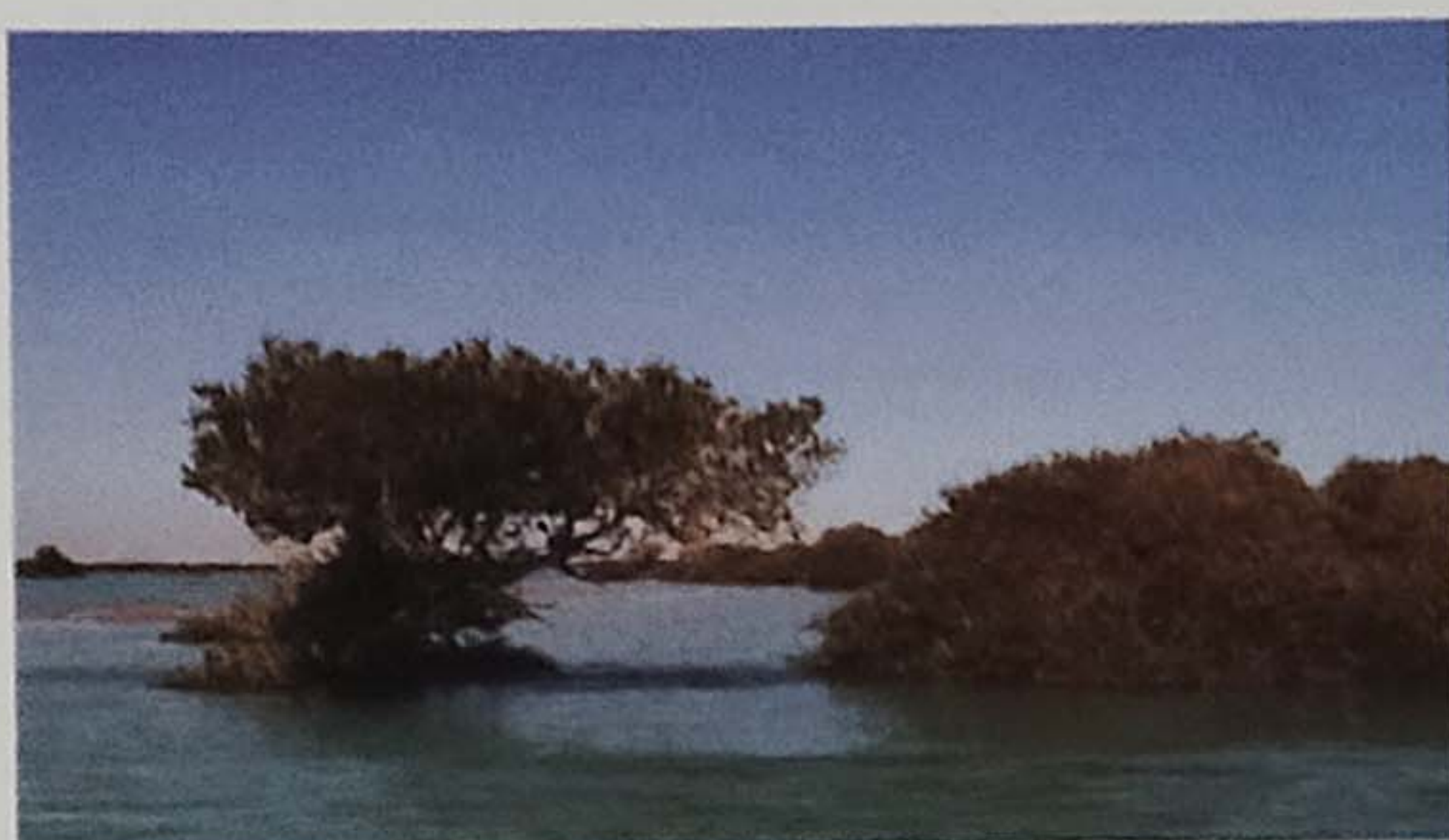
مریم گوهرزاد- سرپرست تولید

قلعه رودخان



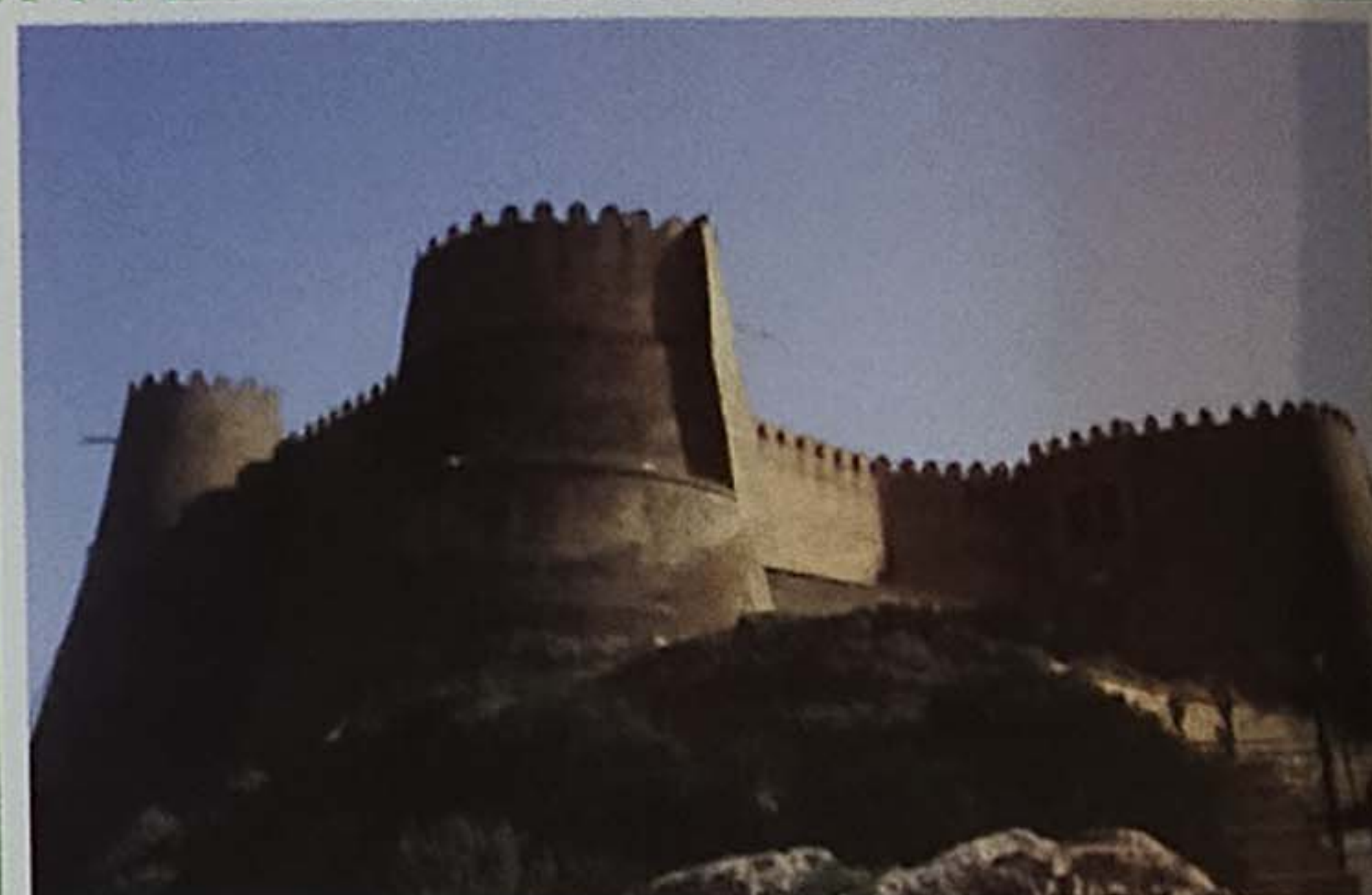
دژ رودخان یا قلعه حسامی نام قلعه‌ای تاریخی در ۲۰ کیلومتری جنوب غربی شهر فومن در استان گیلان است. برخی از کارشناسان، ساخت قلعه را در دوران ساسانیان و مقارن با حمله عرب‌ها به ایران دانسته‌اند. این قلعه با ۶/۲ هکتار مساحت بر فراز ارتفاعات روستای رودخان قرار دارد. دیوار قلعه ۱۵۰۰ متر طول دارد و در آن ۶۵ برج و بارو قرار گرفته است. از مسیر اصلی و آسفالت مسافت قلعه تا فومن ۲۵ کیلومتر، تا ماکلوان تقریباً ۳۵ کیلومتر و تا ماسوله ۶۰ کیلومتر است. این قلعه در ارتفاعی بین ۶۶۵ تا ۷۱۵ متر از سطح دریا واقع شده و در کنار آن رودخانه‌ای با همین نام جاری است.

جنگل حرا



جنگل حرا یکی از عجایب هفتگانه خلیج فارس در جزیره قشم است. جنگل‌های دریایی یکی از عجیب‌ترین عناصر طبیعی خلقت هستند. در این جنگل‌ها درختانی در ناحیه جذر و مدی زیست می‌کنند و از آب شور بهره می‌گیرند. عجیب‌تر اینکه گاه بخش اعظم آنها به زیر آب شور دریا فرو می‌رود اما همچنان به حیات خود ادامه می‌دهند.

قلعه فلک الافلاک



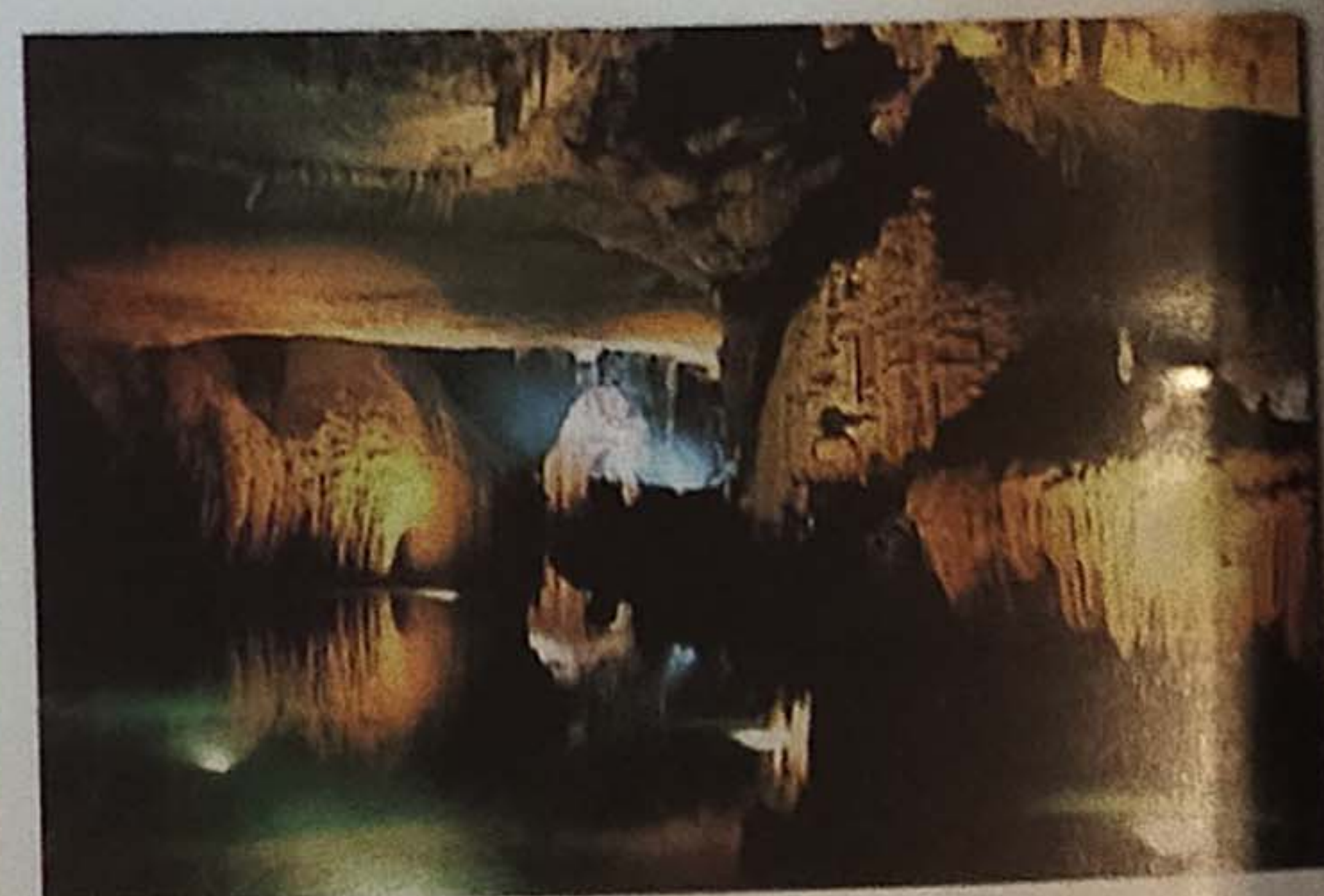
فلک‌الافلاک یا دژ شاپورخواست قلعه‌ای تاریخی در مرکز شهر خرم‌آباد در استان لرستان است. فلک‌الافلاک با نام قلعه دوازده برجی هم شناخته می‌شود. قلعه فلک‌الافلاک بر فراز تپه‌ای مشرف به شهر خرم‌آباد و در نزدیکی رودخانه خرم‌آباد قرار گرفته و چشم‌گیرترین اثر تاریخی و گردشگری درون شهر خرم‌آباد است. این بنا مربوط به دوره ساسانیان است.

ابیانه



ابیانه روستایی در ۴۰ کیلومتری شمال غربی نطنز، در دامنه کوه کرکس است. این روستا به اعتبار معماری بومی و بناهای تاریخی، از روستاهای استثنایی ایران است. ابیانه نقطه‌ای خوش منظره و خوش آب و هوا و دارای موقعیت طبیعی مساعدی است. در دوره صفویه هنگامی که شاهان صفوی برای ییلاق به نطنز می‌رفتند بسیاری از نزدیکان آنها و درباریان ترجیح می‌دادند در ابیانه اقامت کنند.

غار علیصدر



غار علیصدر تنها غار تالابی ایران و از معدود غارهای آبی جهان است. علیصدر، شگنین بزرگ‌ترین غار آبی جهان می‌باشد. این غار در ارتفاعات ساری قبه نزدیک روستای علی‌صدر شهرستان کبودرآهنگ در استان همدان واقع شده است. ارتفاع غار از سطح دریا ۲۱۰۰ متر است. مساحت غار دالان‌های پیچ در پیچ و دهلیزهای متعددی دارد. از مجموعه رشته آبها، دریاچه بزرگی در درون غار بوجود آمده و از این رو نقشه به ژرفای غار تنها با قایق میسر است. غار علیصدر یکی از دیدنی‌های جهانگردی استان همدان است.

چشمه باداب سورت



چشمه آب شور باداب سورت چشمه تراورتنی بی‌نظیر در ایران و کم‌نظیر در جهان است که در استان مازندران، شهرستان ساری، بخش چهار دانگه، دهستان پشتکوه، روستای اروست واقع شده است. این چشمه در سال ۱۳۸۷ به عنوان دومین اثر طبیعی ملی ایران پس از کوه دماوند ثبت شد. ثبت جهانی این چشمه نیز پس از پاموک‌کاله ترکیه، به عنوان دومین چشمه آب شور جهان بوده است.



نیم سبز

زیار با به جهان لطف بی کرانه رسید
دوباره چرخ فلک گشت و سال نو آمد
نودگذاشت و دوازدهم از آن، هزار و سیصد را
کتاب نظم بلند دوازده ماه سال
نشاط و بهجت نوروز و طالع خرم
قدح به دست، همه بلبلان نغمه برای
نیم سبز بهار از دل سپند وزید
خزار خوش سخن نو بهار نویشان را
در این هوادل مجنون هوایی لیلی است
ز نام و جمله نشان باز طالع این سال
که سال، نامی رخس است اسب رستم زال
ز شوق دیدن روی مبارک نوروز

حوتاج سبز زمین را شسته بانه رسید
طنین چرخ و فلک بازی زمانه رسید
یکی بهار در کربین که فاتحانه رسید
به فصل سرخ و بتقه چه شاعرانه رسید
ز مهر یار بر این روز نوشتانه رسید
به جشن نو بر گل باده شبانه رسید
برای زلف پریشان بید شانه رسید
نوید بال کشودن ز آشیانه رسید
شیمیم عشق ز معشوق، دلبرانه رسید
چنین خبر زرققان ز حرر سانه رسید
چو گلک شاهنامه نوایش بر این فغانه رسید
به دست باد صبا بر من این ترانه رسید

مصطفی عفا

سال نو مبارک



Afa chemi
داروسازی آفا شیمی

شرکت داروسازی آفا شیمی

تهران - کیلومتر ۵ جاده قدیم کرج - خیابان نورد
تلفن: ۶۴۰۵۹۰ فکس: ۶۶۷۸۰۷۸۱

ویژه نامه داخلی شرکت داروسازی آفا شیمی

صاحب امتیاز: شرکت داروسازی آفا شیمی

سر دبیر: لیلا مختارزاده

هیأت تحریریه:

دکتر مؤده احمدی - افسانه پاسبانی - دکتر اشکان خرمی - مهندس مژگان نافع
آبادی - دکتر عاصم عبدالله پور - مصطفی علمافر - مریم گوهرزاد - مهندس
رضامردیان - دکتر فریبا مهدوی زاده - مهندس رویا نصرانی - مهندس زهرا
نیک خلق - محمدعلی نیک هوش - هدا کاویانی - مهندس الشیرازی
عکس: مهندس مژگان شفیع آبادی - مهندس رویا نصرانی
زمینه فعالیت: علمی و آموزشی
تیراژ: ۵۰۰ نسخه
پست الکترونیک: magazine@afachemi.com

صفحه آرایی و هنرنگاری: ...

دقت اجرایی: نشریه کیفیت و مدیریت

تلفن: ۴۴۰۸۲۶۰۲ نمابر: ۴۴۰۸۲۸۷۹

سال نو مبارک



یا مقلب القلوب والابصار
یا مدبر اللیل والنهار
یا محول الحول والاحوال
حول حالنا الی احسن احوال

http://www.afachemi.com