



## در سال ۹۳ حدود ۳۰۰ میلیارد تومان هزینه کردیم تا بفهمیم جایزه و تخفیف راه علاج نیست

وزیر دانشمند و تیزهوش وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی جناب آقای دکتر قاضی زاده هاشمی در جلسه‌ای دو جمله فرمودند که نشانگر فهم و درک صحیح ایشان از توان بخش خصوصی و عارضه و خطر دخالت دولتمردان در اقتصاد داروست.

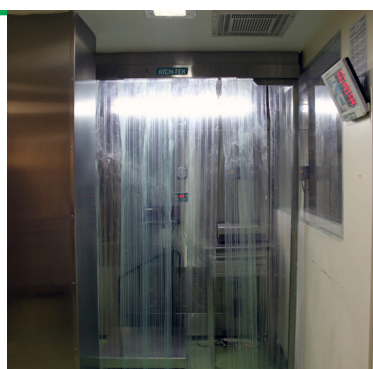
ایشان فرمودند به این نتیجه رسیده‌ایم که «صنعت داروسازی کشور اصلاح پذیر نیست و به درد نمی خورد، زیرا...» ■ ادامه در صفحه ۳



انجمن مراقبت‌های ویژه ایران، همایش ملی تجویز مصرف منطقی آنتی بیوتیک‌ها را با همکاری گروهی از اساتید دانشگاه‌های علوم پزشکی و شرکت داروسازی آفاشیمی طی روزهای ۱۷ و ۱۸ اردیبهشت‌ماه در تالار امام بیمارستان امام خمینی، با همراهی بالغ بر ۷۰۰ نفر از گروه‌های هدف که شامل تمامی مشمولین قانون آموزش مداوم بودند، برگزار کرد. این برنامه دارای ۱۸ امتیاز آموزش مداوم بود.

### همایش ملی تجویز مصرف منطقی آنتی بیوتیک‌ها

نصب ۳ دستگاه لامینار  
توزین و نمونه برداری در  
انبار مواد اولیه شرکت  
داروسازی آفاشیمی



صفحه ۲

حضور چشم گیر  
در ششمین  
همایش  
داروسازی بالینی



صفحه ۲

## داروساز و طرح تحول نظام سلامت



برای پزشکان و داروسازان در برداشت. این همایش با حمایت دانشگاه‌های علوم پزشکی شهید بهشتی و تهران شروع بکار کرد و همچنین همزمان با این همایش، شرکت‌های مختلف دارویی نسبت به معرفی آخرین فعالیت‌ها و محصولات خود اقدام کردند. شرکت داروسازی آفاشیمی در غرفه‌ای به مساحت ۲۱ مترمربع که توسط پخش فردوس برای معرفی محصولات سبد ارائه شده به داروخانه‌ها و بیمارستانها تجهیز شده بود با همراهی شرکتهای تهران شیمی، تهران دارو، ایران هورمون، حکیم و امین، معرفی برند آفاشیمی را در دستور کار خود داشت. در حدود ۳۰۰ نفر از غرفه داروسازی آفاشیمی بازدید کردند

■ افسانه پاسبانی

ششمین همایش داروسازی بالینی ایران با شعار «داروساز و طرح تحول نظام سلامت» ۲۶ لغایت ۲۸ فروردین ماه سال جاری در محل همایش‌های رازی برگزار گردید. در همایش امسال که همچون سال‌های گذشته از سوی انجمن متخصصین داروسازی بالینی برگزار شد، مباحث دارودرمانی بیماری‌های رایج در کشور از جمله بیماری‌های قلبی-عروقی، مغز و اعصاب، بیماری‌های اعصاب و روان، سرطان‌ها، صرع و بیماری‌های عفونی و در کنار آن مباحث صنفی و حرفه‌ای مرتبط با داروسازی با تاکید بر نقش بالقوه داروسازان در طرح تحول نظام سلامت و خدمات بیمارستانی و نیز خدمات به بیماران سرپایی ارایه شد. این همایش شامل ۱۴ کارگاه عمومی و ۵ کارگاه تخصصی بود که ۱۸ امتیاز باز آموزی

## نصب ۳ دستگاه لامینار توزین و نمونه برداری در انبار مواد اولیه شرکت داروسازی آفاشیمی



شرکت داروسازی آفاشیمی به منظور بهینه سازی و رعایت هر چه بیشتر اصول استاندارد GMP و بهبود کیفیت فرایند توزین و نمونه برداری، همچنین به منظور کنترل تهویه و مکش ذرات معلق در هوای محفظه یا کابین که در طول روند توزین مواد اولیه و نمونه برداری تولید می شوند و جهت حفظ و ارتقاء سلامت پرسنل توزین و نمایندگان تولید و آزمایشگاه حاضر در محل، تعداد ۳ عدد دستگاه لامینار از یکی از بهترین کمپانی‌های سازنده تجهیزات داروسازی خریداری و در اتاق‌های توزین و نمونه برداری پنی سیلین ها، سفالوسپورین ها و اتاق نمونه برداری مواد اولیه جانبی نصب و راه اندازی کرده است. ■ مهندس الهه پاغنده

## ششمین نشست فصلی انجمن علمی داروسازان ایران

ششمین نشست فصلی انجمن علمی داروسازان ایران در تاریخ ۱۰ لغایت ۱۲ خرداد ماه سال جاری در محل همایش‌های رازی با همکاری انجمن علمی داروسازان ایران، توسط شرکت نیاز طب آریا برگزار گردید.

برنامه مذکور ۱۷ امتیاز باز آموزی غیرمدون برای پزشکان و داروسازان در برداشت. در کنار برنامه مذکور، نمایشگاه جانبی با موضوع تازه‌های دارویی و تجهیزات پزشکی با حضور حدود ۲۵ شرکت داخلی و خارجی برگزار گردید. شرکت داروسازی آفاشیمی در غرفه‌ای به مساحت ۹ مترمربع، معرفی برند آفاشیمی را در دستور کار خود داشت. در حدود ۳۰۰ نفر از غرفه داروسازی آفاشیمی بازدید کردند.

■ افسانه پاسبانی





دردها و درمان های  
صنایع دارویی ایران

دردهای صنایع دارویی ایران؛  
هزینه های تشخیص

راهکارهای درمان

## دردهای صنایع دارویی ایران؛ هزینه های تشخیص راهکارهای درمان

دردها و درمان های  
صنایع دارویی ایران

دردها و درمان های  
صنایع دارویی ایران



نگارش: دکتر علی منتصری

جوابز و تخفیفات با فروش مدت دار حساسیتی ایجاد نکرده، به طوری که فقط در زمینه آنتی بیوتیک ها حدود سیصد میلیارد تومان از سرمایه های شرکت های تولیدی و صنعت داروسازی خرج شد تا به این نتیجه برسیم که «جایزه دادن و خاصه خرجی از کیسه نهادهای دولت و سایرین اشتباه بوده است». امروز با عرضه بیشتر محصولات داروئی دیگر راهی نمانده مگر اینکه جناب وزیر دستور فرمایند: اولاً جلو صدور پروانه های جدید گرفته شود و ثانیاً با توجه به بالا بودن توان تولید داخلی در بازار مصرف محدود کشور، نظارت هوشمندانه در جهت کنترل های کیفی و محدود ساختن شرکت های تأیید نشده از نظر GMP، اعمال گردد. دیگر نمی توان کیفیت را فدای جایز کرد. خرید مواد اولیه بایستی تحت کنترل های «برندژنریک» قرار گرفته و افتخار ما ارائه محصولات با مواد اولیه از کیفی ترین شرکت های تولیدکننده خارجی باشد. تنگ کردن عرصه استفاده از تولید مواد اولیه داخلی بهتر است در قالب تعرفه معنی پیدا کند؛ نه این که ایجاد رانت موجبات تنزل کیفیت تولید ملی را باعث گردد. شرکت ها راهی جز صادرات و عرضه «برندژنریک» نداشته و تقسیم بازار در کوتاه مدت؛ جلو هرج و مرج را خواهد گرفت. در سال جاری به دلیل رقابت ناسالم؛ انبارهای داروئی بیمارستان ها و دارو خانه ها مملو از آنتی بیوتیک گردیده و آفت فروش در سه ماهه اول سال در حد یک دهم نیاز بازار، گویای این وضعیت است. مدیران صنایع از خود می پرسند تا کی باید تعدیل نیروی انسانی صورت گیرد و نظاره گر تعطیلی بخش های تولیدی شرکت باشیم؟! آیا نباید حاکمیت در جهت تشویق به تولید کیفی؛ موضوع GMP را جدی بگیرد و حالا که فرصت مناسب است، اعمال نظارت بیشتر نماید آیا وقت آن نرسیده که به شرکت ها اجازه دهیم با دریافت گواهی GMP و خرید مواد اولیه و بسته بندی مرغوب از منابع خوشنام و طراحی بسته بندی های کیفی و مطلوب نسبت به تولید «برندژنریک» در کنار «ژنریک» اقدام نمایند. بالاخره راه برون رفت از بحران چیست؟ در آینده این بی توجهی باعث رونق بازار «برند ژنریک» های خارجی که به اسم «تحت لیسانس» خواهد بود. چرا خودمان امروز که فرصت باقی است چنین اجازه ای صادر نکنیم؟! باشد که آقای وزیر ضمن عنایت به مالکیت و تامین دارو در جهت حفظ منافع ملی نیم نگاهی نیز به مقررات دست و پا گیر و سنتی داشته باشد دلیلی نداریم که هر آنچه ما می گوئیم صحیح باشد. باید طرحی نو در انداخت و در جهت نجات صنعت داروسازی نیم نگاهی به جلو داشت.

■ ادامه از صفحه اول

وزیر دانشمند و تیزهوش وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی جناب آقای دکتر قاضی زاده هاشمی در جلسه ای دو جمله فرمودند که نشانگر فهم و درک صحیح ایشان از توان بخش خصوصی و عارضه و خطر دخالت دولتمردان در اقتصاد داروست.

فرمودند: «به این نتیجه رسیده ایم که صنعت داروسازی کشور اصلاح پذیر نیست و بدرد نمی خورد زیرا در دوران خدمت نهایت تلاش و ارتباط را خرج این کردم که به نهادهای دولتی تفهیم کنم که ادامه راه مالکیت دولت در صنایع داروئی و عدم واگذاری آنها به بخش خصوصی خلاف مسیر تجربه شده کشورهای موفق در عرصه داروسازی است، زیرا استفاده نکردن از توان بخش خصوصی در تولید ملی، راهی است نادرست که ما را به سرمزل نمی رساند».

جمله دوم با اشاره به آقای دکتر دیناروند، معاونت محترم دارو و غذا؛ فرمودند: «چه کسی گفته که ما مسئول تامین داروی مردم هستیم و با چه ابزاری چنین کاری از ما ساخته است! تاریخ چندساله نشان می دهد که ما نظاره گری بیش نیستیم و تنها می توانیم به تقسیم رانت در این وادی کمک کنیم». شاید زیبایی این دو جمله آقای وزیر به اندازه ارزش تمام تجربیات سالیان گذشته مان باشد که این مقام محترم در کوتاه مدت (البته با مشاورت معاونت شایسته اش) بدان دست یافته است.

البته دخالت دولتمردان در کار صنعت و حجیم کردن بار مسئولیت دولت نیز از جمله مشکلات اساسی است. در اینجا صحبت از سازمان دارو و غذا است و یادمان می رود که صنعت داروسازی کشور به گونه ای در گروگان نظام اداری داروست. اگر قصد اداره صنعت داروسازی را از اول تا آخر نداریم، چرا در مورد جوایز شرکت های داروئی سکوت نموده و رقابت ناسالم را نظاره گریم؟! در حالی که در عمل مسئول تمام شئون صنعت داروسازی هستیم، از جمله قیمت گذاری دارو، تعیین قیمت مواد، صدور پروانه های جدید (در حالی که بازار اشباع شده)، تخصیص ارز، اجازه ورود مواد اولیه بسته بندی، اجازه ترخیص مواد اولیه، تعیین نام «برندژنریک» و در نهایت نحوه توزیع دارو و عدم موافقت با سهمیه بندی دارو و ثبت و ورود داروهای مشابه و سایر موارد مربوط به اقتصاد دارو که همه و همه در اختیار سازمان دارو و غذا بوده و هر روزه نحوه نگرش دولتی در این زمینه سختگیرانه تر و بروکراسی آنها تنگ تر می گردد. در چنین شرایط سخت کنترلی در عرصه های صنعت دارو، معلوم نیست چرا عنایتی در زمینه تخفیفات اعمال شده توسط توزیع کنندگان وجود ندارد؟! در سال ۹۳ میلیارد ها تومان

طی سال ۹۳، ۳۰۰ میلیارد تومان فقط در فروش آنتی بیوتیک ها هزینه کردیم  
تا بفهمیم

# جایزه و تخفیف راه علاج نیست



# الکل

## و ضد عفونی

## اتاق های تمیز

با محدوده استفاده گسترده، معرفی شده است. این مورد بدلیل خواص ویژه الکل می باشد که در ذیل به تعدادی از این موارد اشاره خواهد شد:

۱. زمان خشک شدن آن بسیار سریع است.  
۲. پس از خروج بقایایی بر جای نمی گذارد.  
۳. الکل ها دارای اثر کشندگی روی باکتری های گرم+ و گرم-، قارچ ها، کلیوباکتریوم و ویروس های پوشش دار می باشند.

۴. برخلاف تمام ضد عفونی کننده های دیگر در صورت بلع اتفاقی، سمی نیستند و اثرات آلرژی زا بر روی پوست و دستگاه تنفس ندارند.

۵. الکل در محیط کاملاً تجزیه پذیر است.  
۶. ضد عفونی کننده الکلی بر خلاف بعضی ضد عفونی کننده های دیگر خورنده نبوده و بر روی کلیه سطوح فلزی و اغلب سطوح پلاستیکی و لاستیکی قابل استفاده می باشد.  
۷. الکل بعنوان ضد عفونی کننده قابلیت کاربرد برای هر سه مصرف سطوح سخت، وسایل و پوست بدن را داراست  
۸. الکل قابلیت اختلاط با بیشتر ضد عفونی کننده ها را دارا می باشد.

۹. الکل ها نسبت به سایر ضد عفونی کننده ها، کم بوتتر هستند و بویشان هم به سادگی قابل ماسک کردن می باشد.

۱۰. با توجه به تولید وافر اتانول در کشور، به آسانی و بدون نیاز به خط تولید خاص در کارخانجات الکل سازی قابل تهیه می باشد.

۱۱. بطور کلی، الکل بسیار سریع عمل می کند و طیف تاثیر گسترده ای (۹۹.۹٪) در کمترین زمان تماس (۱۵ ثانیه) را داراست.

تجهیزات تولیدی که به Clean room وارد می شوند نظیر ترولی ها و تجهیزاتی که می بایست در طی انتقال آلودگی زایی شوند و به دلایل موجه قابل اتوکلاو شدن یا اشعه دهی نیستند، حتماً باید آلودگی زدایی شوند تا در اتاق تمیز استفاده شوند، در نهایت در این موارد الکل بعنوان ضد عفونی کننده گزینه نهایی خواهد بود.



کنترل محیطی اتاق های تمیز در محیط های ساخت دارویی بستگی زیادی به برنامه های ضد عفونی دارد و روش های ضد عفونی به طور ویژه برای اتاق ها، تجهیزات و پرسنل در نظر گرفته می شود.

### الکل به عنوان ضد عفونی کننده



نقش الکل در کنترل آلودگی های نواحی بحرانی و حساس بر کسی پوشیده نیست و اصول بهینه تولید که بخشی از تضمین کیفیت است و اطمینان می دهد، محصولات بطور پیوسته کنترل می شوند و استانداردهای کیفیتی مناسب با توجه به استفاده مورد نظر را دارا می باشند. بر این نقش تاکید ویژه دارد. افزایش قوانین مرتبط با GMP می تواند مرجعی برای روش کار و در مواردی فشار بر روی کارخانجات دارویی، آزمایشگاه های تحقیقاتی و داورهای تولید شده در اروپا و در نهایت در کل کشورها باشد.

در زمینه فعالیت های مرتبط با اتاق تمیز، یک حرکت رو به جلوی مهم در تضمین کیفیت مواد مورد استفاده در نواحی حساس و بحرانی، یکسری قوانین و مقرراتی را به وجود آورده است که تمام ضد عفونی کننده های مورد استفاده در کلاس A و B را تحت پوشش قرار می دهد. امروزه شرکت ها نیاز به کنترل آلودگی موثر برای محصولاتی دارند که محصولات استریل هستند و تهیه، تولید، پر و بسته بندی می شوند و در این زمینه ها با قوانین مربوطه مواجه می شوند. دقیقاً با تمرکز بر روی یک نوع خاص از ضد عفونی در مجله PDA، الکل بعنوان یک فرآورده برای کنترل آلودگی

ضد عفونی اصطلاحی است که بسیار بیش تر از این که تاثیر عوامل میکروبی شناخته شود مورد بحث بوده است. ضد عفونی فرآیندی را توصیف می کند که در آن تمام میکروارگانیسم های بیماری زا را به جز اسپورها از روی اجسام بی جان از بین می برد. این اصطلاح در قرن ۱۶ در فرانسه برای نگهداری فضاهایی که عوامل بیماری زا در آن ها موثر بود، معمول بوده است ولی امروزه، ضد عفونی به عنوان استفاده از یک عامل شیمیایی که تاثیر میکروارگانیسم ها را از بین می برد، شناخته شده است.

به هر حال ضد عفونی هیچ گاه نمی تواند جایگزین استریلیزاسیون باشد، مگر در موارد خاص که استفاده از یک ضد عفونی کننده، بتواند اسپورها را از بین ببرد و انطباق نتایج حاصل از روش ضد عفونی با روش استریلیزاسیون به وضوح دیده شود.

عوامل مختلفی بر روی کارایی ضد عفونی کننده تاثیر می گذارند که می توان به پاکسازی اولیه وسایل و اجسام، میزان مواد آلی و معدنی، نوع و سطح آلودگی میکروبی، غلظت و مدت زمان تماس با ماده ضد عفونی کننده و ماهیت جسم مانند وجود درزها، لولاها و حفرات کوچک، درجه حرارت و PH اشاره کرد.

اتاق های تمیز و محیط های تمیز باید به طور مرتب تمیز شده و ضد عفونی شوند و در این زمینه، نقش ضد عفونی کننده ها بسیار تاثیرگذار می باشد. تمیز کاری و ضد عفونی بصورت نرمال، قبل از استفاده از یک فرایند، اعمال می گردد.



عوامل مختلفی در انتخاب یک ماده ضد عفونی کننده برای اتاق های تمیز، تاثیر گذارند که از آن جمله می توان به موارد زیر اشاره نمود:

۱. ماهیت وسیله ای که قرار است ضد عفونی شود
۲. تعداد و نوع میکروارگانیسم های موجود
۳. مقاومت میکروارگانیسم ها در برابر اثرات غیر فعال کننده ضد عفونی کننده ها
۴. مقدار آلودگی موجود
۵. غلظت و نوع ضد عفونی کننده مورد استفاده
۶. حرارت و مدت زمان تماس



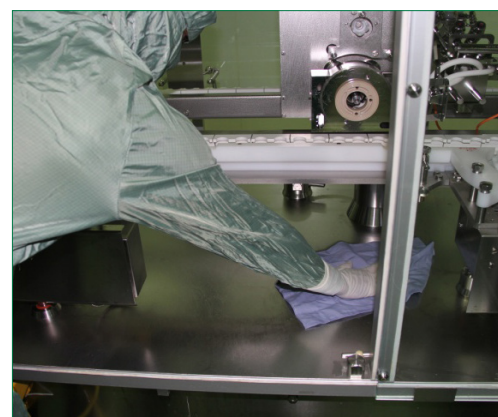
اسپری کردن الکل می تواند آئروسل های ریزی را تولید کند که توسط انسان می تواند استنشاق شود بنابراین در موارد نیاز به اسپری کردن بهتر است از ماسک های مخصوص استفاده شود.

گیرد و جهت تمیز کاری باید به سمت اپراتور باشد (از بالا به پایین و یا از پشت به جلو) و همیشه باید از محیط هایی که از نظر چشمی محیط های تمیزتر هستند به سمت محیط های با درجه تمیزی کمتر، انجام گیرد.

#### ■ ملاحظات ایمنی در استفاده از اسپری الکل

در روش اسپری کردن با الکل، چون مقادیر زیادی الکل استفاده می شود، بحث ایمنی بسیار مهم است. در هنگام استفاده از اسپری الکل، موادی که میتوانند احتراق ایجاد کنند و عامل خطرزا باشد می بایست از اتاق خارج شوند. کلیه اتصالات الکتریکی و برقی قبل از استفاده از اسپری الکل می بایست قطع شده باشند و حرکات اپراتورها می بایست آرام باشد و از اسپری الکل بصورت دورانی خودداری می گردد. در اتاق هایی که اسپری الکل در آنها انجام می گیرد می بایست کپسول آتش نشانی وجود داشته باشد تا در صورت لزوم دسترسی به آن در کمترین زمان ممکن، امکان پذیر باشد. یک عامل بسیار مهم، سرعت تعویض هوا می باشد و برای اطمینان از اینکه هر دو مورد زمان تماس و ایمنی اپراتورها، رعایت شود، HVAC در طول فرآیند اسپری کردن فعال بوده و Air change مورد نظر را تامین می نماید.

داخل Clean room، آلودگی زدایی سریع از میزهای کار، تجهیزات و مواردی نظیر دستکش ها بسیار مهم است. الکل می تواند در طی فعالیت زمان های بین کار و مواقع تعویض بچ و تعویض شیفت کاری که یک ضد عفونی سریع و موثر مورد نیاز است استفاده شود زیرا الکل هیچ بقایایی از خود بر جای نمی گذارد و در سطوح بحرانی بدلیل اینکه ممکن است محصول در تماس با آن سطوح قرار بگیرد و آلوده به ضد عفونی کننده شود، این خاصیت بسیار با ارزش می باشد.



#### ■ تکنیک های ضد عفونی کردن با الکل

حتی الامکان بهتر است در مناطقی که قابل دسترسی است از دستمال آغشته به الکل استفاده نمود ولی معمول ترین روش اسپری کردن الکل می باشد زیرا کاربرد آن بسیار آسان است و سطوح عمودی و افقی به آسانی در تماس با ضد عفونی کننده قرار می گیرند. مناطقی که دسترسی به آنها غیرممکن و یا مشکل می باشد و ممکن است الکل ضد عفونی کننده به آن مناطق کامل وارد نشود و بیم آن می رود که آلودگی باقی بماند بهتر است از اسپری الکل استفاده شود. این مناطق می تواند شامل قسمت های ناصاف، زاویه دار، منحنی و درزهای ریز و مناطقی که ارتفاع زیادی دارند و قابل دسترسی نیستند باشند و در این مناطق ممکن است میکروارگانیسم های پنهان وجود داشته باشد. ضد عفونی با اسپری الکل، هرگز نباید بصورت دورانی انجام



نگارش: مریم گوهرزاد



# استرس چیست؟

# STRESS

- (۲) آیا من می‌توانم زود از عصبانیت خارج شوم؟
- (۳) آیا می‌توانم از همکارانم برای آرام شدن و بهتر شدن احساس کم‌کم بگیرم؟
- (۴) وقتی شب به خانه برمی‌گردم آیا می‌توانم ریلکس و کاملاً هوشیار وارد خانه شوم؟
- (۵) آیا به ندرت حواس پرت و دمدمی مزاج می‌شوم؟
- (۶) آیا می‌توانم ناراحتی‌هایی را که دیگران تجربه می‌کند تشخیص دهم؟
- (۷) آیا می‌توانم به راحتی به دوستان و خانواده رجوع کنم تا مرا آرام کنند؟
- (۸) وقتی میزان انرژی و توانم کم می‌شود آیا میدانم چگونه تجدید قوا کنم؟

## علل استرس:

کلاً هر موقعیتی که شما را با تقاضا یا مسوولیت بزرگی مواجه سازد و یا شما را مجبور به تطابق با شرایط خاص کند باعث استرس شما می‌شود و این وقایع می‌تواند شامل ازدواج کردن، خریدن خانه، رفتن به دانشگاه، تفریح گرفتن و... باشد. چیزی که باعث استرس می‌شود، حداقل تا حدودی وابسته به نگاه شما به آن موضوع است، گاهی یک مساله استرس‌زا برای شما ممکن است مهم باشد ولی برای دیگری اصلاً مهم نباشد. مثلاً جا به جایی‌ها و برنامه‌های صبحگاهی شما می‌تواند برای شما خیلی استرس‌زا باشد چون می‌توانید در ترافیک بمانید و دیر برسید در حالیکه همین مراحل برای یک فرد دیگر ممکن است خیلی مفرح باشد، مثلاً در طول راه موزیک گوش کند؛ زیرا زمان بیشتری را برای این مراحل اختصاص می‌دهد.

## برخی وقایع استرس‌زایی بیرونی شامل:

تغییرات و تحولات بزرگ در زندگی، کار، مشکلات ارتباطات خانوادگی، مشکلات اقتصادی، مشغولیت و کار بیش از حد، بچه‌ها

## برخی از وقایع استرس‌زای درونی شامل:

- (۱) ناتوانی در پذیرش دودلی‌ها
- (۲) بدبینی
- (۳) افکار منفی
- (۴) توقعات غیر ممکن
- (۵) کمال‌گرایی
- (۶) کمبود جرات و شهامت

دکتر ندا کاویانی

~~Stress~~  
Relax 😊

یا بی‌خوابی، ایزوله شدن مشخص از اطرافیان، به تعویق انداختن و یا نادیده انگاشتن مسوولیت‌ها، مصرف الکل، سیگار و داروها برای رسیدن به آرامش، عادات عصبی مثل ناخن جویدن، راه رفتن سریع



## عواملی که بر میزان تحمل شما در برابر استرس تاثیر می‌گذارند:

(۱) **شبکه حمایتی اطراف شما:** افرادی که خانواده گرم‌تر و حمایت‌کننده‌تری دارند استرس‌های زندگی را راحت‌تر تحمل می‌کنند.

(۲) **میزان اعتماد به نفس:** هر چه میزان اعتماد به نفس شما بالاتر باشد، توانایی شما در مدیریت وقایع اطرافتان بیشتر و تحمل شما بیشتر خواهد بود.

(۳) **طرز فکر و نگرش شما در زندگی:** افراد مقاوم در برابر استرسها افراد خوش بینی هستند که تمایل به در آغوش کشیدن چالش دارند و پذیرفته‌اند که تغییر یک بخش از زندگی است و به یک قدرت بالاتر و برتر اعتقاد دارند.

(۴) **توانایی شما در برخورد با احساسات:** شما در برابر استرس بسیار آسیب پذیر خواهید بود اگر ندانید چگونه با احساسات خود کنار بیایید و خودتان را زمانی که ناراحت هستید و یا عصبی هستید یا ترسیده‌اید کنترل کنید

(۵) **دانایی شما و میزان آمادگی شما:** هر چه شما درک بهتری از موقعیتی که در آن قرار دارید داشته باشید باعث می‌شود تحمل منطقی‌تری نسبت به آن پیدا کنید مثلاً اگر بدانید که میزان درد شما و مدت زمان بهبودی شما پس از جراحی چقدر خواهد بود، تحمل شما برای مراحل پس از جراحی بیشتر خواهد بود.



## آیا من استرس را کنترل می‌کنم یا استرس مرا کنترل می‌کند؟

(۱) وقتی من بی‌قرار هستم آیا من دانم چگونه خود را آرام کنم؟

استرس یک پاسخ فیزیکیال نرمال به وقایعی است که باعث می‌شود شما بترسید یا تعادل روانی شما را برهم ببرد. خواه این حادثه واقعی باشد یا حاصل تصور شما باشد. این پاسخ فیزیکیال در واقع شما را در وضعیت FIGHT OR FLIGHT قرار می‌دهد، یعنی به شما نیروی جنگیدن یا فرار کردن (پرواز کردن) را می‌دهد. در واقع پاسخ استرس به شما قدرت محافظت از خودتان را می‌دهد البته به شرطی که به طور مناسب عمل کند و باعث می‌شود در مواقع بحرانی ذهن شما خوب تمرکز کند، هوشیاری افزایش یابد و بدن و ماهیچه‌ها با انرژی بیشتری فعالیت کنند. ولی فراتر از حد بالا، استرس مانع از مفید بودن می‌شود و آسیب قابل توجهی به سلامتی، وضعیت خلقی، ارتباطات اجتماعی و کیفیت زندگی شما می‌زند.

## شما چگونه به استرس پاسخ می‌دهید؟

این خیلی مهم است که شما بدانید چه موقع استرس شما از حد کنترل خارج شده است. خطرناکترین مساله در رابطه با استرس این است که بدانید استرس چقدر راحت و موزیانه بر شما تسلط می‌یابد و شما به آن عادت می‌کنید طوریکه کم‌کم آن را در یک واقعه نرمال تصور می‌کنید و نمی‌دانید چقدر بر شما تاثیر گذاشته است. علامت‌ها و نشانه‌های استرس ممکن است هیچ چیز نباشد به جزء آنکه بر ذهن شما، جسم شما اثر می‌گذارد و خلاصه این‌که هر فرد استرس را به شیوه خود تجربه می‌کند. برخی افراد به دنبال استرس دچار احساس عصبانیت می‌شوند؛ احساس گرما می‌کنند و بسیار احساساتی می‌شوند. برخی افراد به دنبال استرس دچار احساس خفگی می‌شوند احساس خلاء می‌کنند و کاملاً بی‌انرژی می‌شوند و برخی شبیه انسانهای فلج می‌شوند ولی زیر این نقاب یخ زده به شدت بی‌قرار و آژیته هستند.



## علائم هشدار دهنده استرس:

- (۱) **علائم شناختی:** اختلال حافظه، ناتوانی در تمرکز، قضاوت نادرست، منفی‌نگری، افکار هیجان‌زده، دلشوره دائم
- (۲) **علائم احساسی:** دمدمی مزاجی، تحریک‌پذیری و کاهش صبر و حوصله، بی‌قراری و ناتوانی در ریلکس شدن، احساس عدم تحمل، احساس تنهایی، بی‌رمق شدن، افسردگی و یا عدم خوشحالی
- (۳) **علائم فیزیکی:** احساس درد، اسهال و یبوست، تهوع و سرگیجه، درد سینه، ضربان قلب سریع، عدم تمایل جنسی، احساس سرما
- (۴) **علائم رفتاری:** پر خوری یا بی‌اشتهایی، پر خواب شدن

آقای  
حمید اسلامیاین  
شمارهگفت و گو با  
همکارانگپی دوستانه با همکار ارجمند آقای حمید اسلامی  
که حضورش لبخند را به جمع حاضرین می آورد

همه‌انگهی و برقراری ارتباط فی مابین واحدهای درون سازمانی با واحد برنامه‌ریزی با توجه به اهمیتی که مدیریت عامل به مقوله آموزش دارند توانستم در دوره‌های GMP، 5S، دوره امداد و کمک‌های اولیه (هلال احمر) درون سازمانی و دوره کنترل و بازرسی انبار را در خارج از سازمان شرکت کنم و به مهارت‌های کاری خود بیافزایم.

از اشتغال در سازمان رضایت کامل داشته و آرزوی موفقیت روزافزون برای سازمان و تمامی همکاران در واحدهای مختلف را دارم و تمامی تلاش خود را به کار گرفته و امیدوارم بتوانم پاسخ اعتماد مدیریت عامل و مدیران ارشد سازمان را به خوبی داده و نقش خود را ایفاء نمایم.

در آخر از آقای حسینی ریاست انبارها و خانم مهندس نیک خلق مدیریت برنامه‌ریزی جهت اشتغال و آموزش بنده در سازمان کمال تشکر را دارم.

خانم مهندس نیک خلق (مدیر واحد): فردی مسئول و دلسوز، پُر انرژی، شوخ طبع

خانم پاغنده (رئیس واحد): خوشرو و خوش برخورد و پیگیر در انجام امور محوله

■ مژگان شفیعی آبادی

اینجانب حمید اسلامی دارای دیپلم ریاضی فیزیک متولد سال ۶۲، متاهل که در حال حاضر در رشته ساخت و تولید به ادامه تحصیل مشغول می باشم. با توجه به نقش و اهمیت دانستن زبانهای خارجی در حال آموزش زبان فرانسه و انگلیسی نیز می باشم.

قبل از شروع به کار در شرکت آفاشیمی در رستوران و فست فود خود فعالیت داشتم و از سال ۸۸ به عنوان کارگر انبار در شرکت داروسازی آفاشیمی مشغول به کار شدم که پس از ۶ ماه به عنوان تکنسین توزین در قسمت توزین اولیه فعالیت خود را ادامه و به مدت ۶ ماه هم با عنوان مسئول توزین فعالیت نموده ام. از سال ۹۰ در انبار محصول به عنوان کمک انباردار محصول، به مدت ۱ سال فعالیت نموده و پس از آن به دستور مدیریت برنامه ریزی و مساعدت مدیریت عامل، معاونت پشتیبانی و مدیریت اداری در واحد مهندسی صنایع با عنوان کارمند برنامه ریزی مشغول به کار گردیده و در حال حاضر هم کارمند برنامه ریزی و مسئول انبار محصول می باشم.

کارهای اصلی اینجانب به شرح زیر می باشد:

- مسئولیت ثبت و آرشیو اسناد و مدارک برنامه ریزی.
- تهیه گزارشات مدیریتی.

تبرک در سفره نان قرار می دهند تا برکت پیدا کند و در ادامه صاحب مجلس سفره افطار را پهن می کند.

#### ■ استان آذربایجان شرقی:

در این ماه نیز برخی از آداب و سنت‌های مردم آذربایجان شرقی متمایز از دیگر مناطق کشور و منحصر به این خطه از ایران اسلامی است. در آذربایجان شرقی، دو سنت «قاباخلاما» و «کیسه‌دوزی» با گذشت قرون همچنان پابرجاست و به خصوص قاباخلاما با جدیت اجرا می‌شود. سپس مقداری پول در این کیسه‌ها می‌گذارند، بر آن دعا می‌خوانند، فوت می‌کنند و آن را تا سال دیگر در صندوقچه خود نگاه می‌دارند. این کیسه را «برکت کیسه سی» یا کیسه برکت می‌نامند و اعتقاد دارند بدین صورت، هرگز دچار فقر و بی‌پولی نخواهند شد.

#### ■ استان کرمان

مردم کرمان نیز در ماه مبارک رمضان، آداب و رسوم ویژه‌ای را دنبال می‌کنند. در قدیم، اوایل ماه مبارک رمضان در میان خانم‌ها به‌ویژه زنان سالخورده رسم بود به خاطر خواصی که قهوه دارد، پس از حل کردن آن در آب، آن را به پیشانی خود می‌مالیدند. در کرمان بزرگ‌ترها با دادن «سرروزه‌ای» به دختران و پسران که نوعی هدیه و کادوی مناسب بود، بچه‌هایی را که به سن تکلیف می‌رسیدند، به انجام فریضه روزه داری ترغیب می‌کردند. یکی دیگر از رسوم ماه رمضان در برخی مناطق استان کرمان، خواندن «الله رمضونی» پسران و «کلیدزنی» دختران در شب‌های قدر است.

#### ■ استان فارس

شیرازی‌ها، آخرین جمعه ماه شعبان را «کلوخ اندازان» می‌گویند. در این روز رسم است که مردم دسته دسته به گردشگاه‌های اطراف شهر می‌روند و آن روز را با خوشی به شام می‌رسانند، چون باور دارند که رمضان، ماه عبادت است و در این ماه فقط باید عبادت کرد. از چند روز مانده به رمضان، بعضی از خانواده‌ها نذر دارند و افطاری می‌دهند و بیشتر میهمانی‌ها به شکل افطاری برگزار می‌شود. همچنین رسم است که پس از افطار، مردم به دید و بازدید می‌روند و گاهی تا وقت سحر دور هم می‌نشینند، صحبت می‌کنند و شب چره‌ای شامل تنقلاتی مانند رنگینک، زولبیا و بامیه می‌خورند.



ماه مبارک رمضان آداب و رسوم و شرایط خاص خود را دارد که آن را از بقیه ماه‌های سال متمایز می‌کند. با این همه مردم مناطق مختلف استان‌های کشورمان در این ماه متناسب با فرهنگ‌های خود، هر کدام آداب و رسوم خاص دارند تا به بهترین شکل ممکن از فضیلت این ماه بهره ببرند.

#### ■ استان مازندران

بسیاری از مردم مازندران برای برآورده شدن آرزوها و ارتباط معنوی با خدا ۳ روز مانده به ماه مبارک رمضان را روزه می‌گیرند. در مازندران افرادی که حاجتی داشته باشند برای برآورده شدن آن نذر ختم انعام می‌کنند و برای این کار از کسانی که در قرائت قرآن تبحر دارند دعوت می‌کنند و به هنگام خواندن قرآن مقداری نمک، چند قرص نان و چند ظرف آب در سینی بزرگی می‌گذارند و در مجلس قرار می‌دهند. پس از خواندن سوره انعام، افراد روزه خود را با غذاهایی که در سینی قرار دارد باز می‌کنند و نان‌های باقی‌مانده را به عنوان

تبریک

آقای اسماعیل طالب زاده  
(واحد آزمایشگاه)،  
تولد فرزند دلبندتان  
«امیر ارسلان» عزیز را  
صمیمانه تبریک می‌گوئیم

تبریک

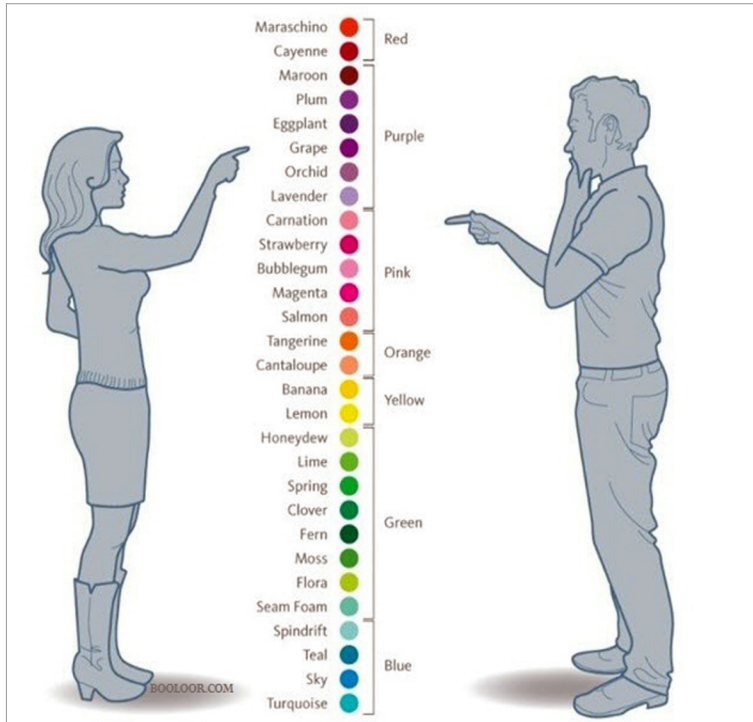
آقای مهدی نعمتی (واحد تولید)،  
از دواج و سرفصل جدید زندگی؛ بر آن همکار  
محترم توام با موفقیت و شادکامی باد.  
آقای علیرضا میرزایی (واحد برنامه‌ریزی و انبار)  
آغاز زندگی مشترک را تبریک گفته برای آن  
همکاری گرامی؛ آرزوی بهترین‌ها را داریم

خیر مقدم



خانم‌ها؛ مریم زاهدی (واحد فنی - مهندسی) و رباب مظلومی  
(آزمایشگاه)؛ آغاز به کار شما همکاران محترم در شرکت داروسازی  
آفاشیمی را خیر مقدم گفته، برای تان آرزوی موفقیت داریم

## وقتی زنان قوی تر از مردان اند



وابسته به سبک زندگی و عوامل محیطی مانند سیگار کشیدن، در معرض صدا بودن و عوامل خطر ساز قلبی - عروقی، باشد که مردان را بیشتر از زنان تحت تاثیر قرار می دهد. همچنین تحقیقات دیگری نشان داده اند که گرچه زنان در فرکانس های بالای ۲۰۰۰ هرتز، در همه سنین شنوایی بهتری از مردان دارند، اما با افزایش سن آن ها کمتر از مردان قادر به شنیدن فرکانس های پایین (۱۰۰۰ تا ۲۰۰۰ هرتز) هستند.

### ● بویایی

دانشمندان مدت هاست که می دانسته اند زنان بهتر از مردان بوها را تشخیص می دهند، اما توضیح بیولوژیک این پدیده اخیراً روشن شده است. نتایج یک بررسی که در شماره نوامبر ۲۰۱۴ ژورنال PLoS ONE منتشر شد، نشان داد که تشریح مغز زنان پس از مرگ، در مراکز بویایی نسبت به مغز مردان ۴۳ درصد سلول بیشتر و ۵۰ درصد نورون بیشتر است. نویسندگان این بررسی نمی توانند با قطعیت بگویند که این تعداد بیشتر سلول ها و نورون ها مسئول توانایی بویایی بالاتر در زنان است، اما این یافته ها می تواند توضیح خوبی برای توانایی بیشتر بویایی زنان باشد.

### ● چشایی

با دانستن این که چقدر حس بویایی و چشایی به هم نزدیک هستند، عجیب نخواهد بود که حس چشایی هم در زن ها قوی تر از مرد ها باشد. در حقیقت تحقیقی در دانشگاه «ییل» نشان داده است، زنان تعداد بیشتری جوانه چشایی روی زبان خود دارند. تقریباً ۳۵ درصد زنان (و تنها ۱۵ درصد مردان) می توانند خود را «آبر چشنده» بنامند. «آبر چشنده ها» مزه هایی مانند تلخی، شیرینی و ترشی را قوی تر از سایرین درک می کنند. به گفته «پلچات» هم چنین باید بدانیم زنان در زمان بارداری حساسیت چشایی شان افزایش چشم گیری دارد.

■ اعظم نجفی

گرچه شاید فکر کنید در این مطلب یک جنبه گری فمینیستی جدی در کار است، اما بررسی ها نشان می دهد، زنان جنسیتی «حساس» تر هستند، یعنی این که آن ها دقیق تر از مردان طعم ها را می فهمند، بوها را احساس می کنند، صداها را می شنوند، رنگ ها را می بینند و بافت چیزها را حس می کنند. «مارسیا پلچات» دانشمند حواس پنج گانه که در مرکز علوم شیمی «مانل فلادلفیا» به بررسی چشایی و بویایی می پردازد، می گوید: «محققان هنوز دلیل خیلی از این تفاوت ها را نمی دانند.» «پلچات» هم می گوید: «تاثیر تفاوت جنسیتی در حس ها ممکن است، اجزای اجتماعی و روان شناختی نیز داشته باشد.» او می گوید: «زنان با احتمال بیشتری کارهایی مانند شستن لباس ها با ماشین لباسشویی، آشپزی و تمیز کاری را انجام می دهند، پس بیشتر با بوی کهنگی یا خراب شدن غذا سرو کار دارند، بنابر این تجربه بیشتری با طعم ها و بوها دارند و احتمالاً به همین دلیل است که حساسیت یا توانایی آن ها در پردازش این حس ها بیشتر از مردان است. ببینیم بررسی ها در مورد چگونگی تفاوت ادراکی حواس پنج گانه زن و مرد چه می گوید؟»

### ● بینایی

زنان در کارهایی که مربوط به انتخاب نمونه رنگ نقاشی باشد، بهتر از مردان هستند. براساس بررسی که در سال ۲۰۱۲ در دانشگاه «سیتی نیویورک» انجام شد، زنان بهتر از مردان قادر به تشخیص تفاوت های ظریف بین رنگ های اصلی (قرمز، سبز، زرد و آبی) هستند. به علاوه مردان به احتمال بیشتری مبتلا به برخی از انواع کورنگی مشکل رنگدانه ای در شبکه چشم که تشخیص رنگ ها از هم را دشوار می کند، هستند.

این بیماری معمولاً زمینه ژنتیکی دارد و به ندرت در زنان یافت می شود. اما به نظر می رسد مردان هم نسبت به زنان مزیتی در بینایی دارند، بررسی دیگری به وسیله همین محققان نشان داد، مردان بهتر از زنان قادر به تشخیص حرکات ناگهانی و تصاویر سریعاً دگرگون شونده هستند ویژگی که شاید به خاطر نقش شکارچی بودن آن ها در گذشته باشد.

### ● لامسه

براساس بررسی که در سال ۲۰۰۹ در ژورنال Neuroscience منتشر شد، افرادی که انگشت های کوچک تری دارند حس لامسه شان قوی تر است، حس لامسه (یا دقت بساویایی بیشتری دارند) این یک مزیت دیگر برای زنان است، روی هم رفته دست های آن ها کوچک تر از مردان است. نویسندگان این بررسی نتیجه گیری کردند که در انگشت های کوچک تر، گیرنده های حسی در فاصله نزدیک تری نسبت به هم قرار گرفته اند و بنابر این توانایی تشخیص طیف گسترده تری از تغییرات در محرک های بیرونی را دارند. به گفته «اتان لرنر»، پزشک بیمارستان عمومی «ماسا چوست»، سرپرست این بررسی، نکته مهم این است که اندازه نوک انگشت و نه جنسیت، تنها عامل مؤثر در این یافته ها بود. بنابر این به گفته او «اگر نوک انگشت مردی کوچکتر از زن باشد، این مرد حس لامسه قوی تری از آن زن دارد.»

### ● شنوایی

یک بررسی در سال ۲۰۰۸ در دانشگاه «جان هاپکینز» نشان داد که مردان با احتمال ۵/۵ برابر بیشتر نسبت به زنان شنوایی شان را از دست می دهند. اما چون توانایی شنوایی دخترها با پسرها در زمان تولد فرقی با هم ندارند، متخصصان تصور می کنند احتمالاً این تفاوت باید

**ویژه نامه داخلی**  
**شرکت داروسازی آفاشیمی**  
تهران - کیلومتر ۵ جاده قدیم کرج - خیابان نورد  
تلفن: ۶۴۰۵۹۰ نمابر: ۶۶۷۸۰۷۸۱



**تنها دارنده گواهی نامه GMP**

**برای تولید ویالهای آنتی بیوتیک**



**Afa Chemi**  
داروسازی آفاشیمی  
www.afachemi.com

**سردبیر ویژه نامه:** دکتر عاصم عبدالله پور

**هیأت تحریریه:** دکتر مژده احمدی، افسانه یاسبانی، دکتر اشکان خرمی، مصطفی علمافر، مهندس مژگان شفیع آبادی، دکتر عاصم عبدالله پور، عاطفه فقیهی، مریم گوهرزاد، مهندس رضامرادبان، هدا کاویانی، دکتر فریامهدوی زاده، مهندس رویا نصرتی، مهندس رضوان نیک خلق، محمدعلی نیک هوش، مهندس افشین میرزایی

**امور هماهنگی و عکس:** عاطفه فقیهی

**زمینه فعالیت:** علمی و آموزشی  
**تیراژ:** ۱۱۰۰ نسخه  
**magazine@afachemi.com**

**فقط اجرا و هماهنگی چاپ:** دفتر اجرایی نشریه کیفیت و مدیریت  
**طراح:** مهندس علی صالح  
**سردبیر نشریه:** غلامرضا شریعتی  
**تلفن:** ۴۴۰۸۲۶۰۲ نمابر: ۴۴۰۸۲۸۷۹

مهم ترین اثر ما در این دنیا، نام نیک ما است و این اثر جز با خوبی خلق نخواهد شد. شکسپیر