



یک کارآفرین و رئیس هیات مدیره شرکت آفاشیمی، تشریح کرد:

۴ چالش صنعت دارو در سال ۹۴



گرفته است، اما متأسفانه این اقدامات هیچ امتیازی برای شرکت ها نداشته، به عنوان مثال، شرکت آفاشیمی با توجه به داشتن گواهینامه GMP گرید A در بخش ویال های تزریقی نسبت به رقبا و تولید کننده های محصولات مشابه هیچ اولیوی نداشته و بحث های تولید کیفی در هیچ جایی لحاظ نمی گردد. در مورد واردات بایستی به واردات بی رویه و وحشتناک توسط لابی های قوی اشاره کرد که هر چه سندیکا و شرکت های تولید کننده هم پیگیری می کنند متأسفانه اتفاقی نمی افتد. در مورد تخفیف هایی که شرکت های تولید کننده ارائه می دهند، یکی از گلوگاه ها، داروخانه ها هستند، به نحوی که تمامی این تخفیفات و امتیازات عملاً در داروخانه متمرکز می شود و با توجه به انحصاری بودن تأسیس داروخانه که فقط در گروه خاصی امکان پذیر است، باعث بوجود آمدن فاصله های بین تولید کننده و مصرف کننده می گردد، در صورتی که اگر به هلدینگ های دارویی اجازه تأسیس داروخانه داده می شد، تمامی داروها هویت و شناسنامه کیفی پیدا می کردند و شرکت های هولدینگ جهت رضایت مشتری بر روی محصولات کیفی تر برنامه ریزی می کردند.

بطور کلی در سال گذشته تعدد بخش نامه ها و تغییر قوانین و مقررات بسیار زیاد بود، با توجه به شفاف نبودن استراتژی وزارت بهداشت در حوزه های مواد اولیه، تولید کننده، محصولات وارداتی، تقریباً هیچ برنامه دراز مدتی با توجه به این تغییرات نمی توان داشت.

ادامه در صفحه ۲

صحبت کردن با افراد موفق همیشه نکاتی آموزنده به ارمغان خواهد داشت. لذا در ابتدای سال جدید بر آن شدیم تا با یکی از کارآفرینان موفق صنعت دارو گفتگویی داشته باشیم.

فردی با هوش و خوش فکر و با اخلاق و متواضع که شاید این نکات مثبت از او چهره های صمیمی، خلاق و موفق ساخته است.

جناب آقای سعید سعیدی نژاد، ضمن تشکر از وقتی که در اختیار این پل ارتباطی (ویژه نامه آفاشیمی) قرار داده اید، چالش هایی که در سال ۹۴ برای اداره کردن هلدینگ با آن مواجه بودید چه بودند و چگونه آنها را پشت سر گذاشته اید؟

به نظر من ۴ چالش اصلی که صنعت داروسازی با آن مواجه بود به صورت کلی شامل:

۱- رقابت های ناسالم شرکت های تولید کننده داخلی با هم

۲- واردات بی رویه دارو

۳- تخفیف های دارویی و سیستم توزیع انحصاری

۴- تعدد بخش نامه ها و شفاف نبودن استراتژی سازمان غذا و دارو

در مورد اول با توجه به کیفیت شرکت های تولید کننده و توزیع کننده تصمیمات وزارت بهداشت می تواند بسیار تضمین کننده باشد، در حال حاضر هیچ فرقی در بین شرکت های تولید کننده نیست، در بسیاری از شرکت ها با هزینه های بالا در راستای استاندارد سازی و کیفی سازی اقداماتی مناسب و در سطح بالاتر از اصول GMP صورت



Afa chemi
داروسازی آفاشیمی



سال نو مبارک



پیام تقدیر مدیر عامل محترم از کارکنان شرکت:

در سالی که گذشت به همت مدیران و دست اندرکاران تلاش بی وقفه در شرکت داروسازی آفاشیمی جریان داشت که صمیمانه از تک تک عزیزان سپاس گزارم



ادامه مصاحبه اختصاصی

آقای سعیدی نژاد بانشریه آفاشیمی

ادامه از صفحه یک:

«آفاشیمی» با آن درگیر شده، اما در مجموع هلدینگ را خوب می بینم با توجه به مشکلات و چالش ها و بحران هایی که وجود داشت از برآیند کلی هلدینگ راضی هستم، حس می کنم مدیرهایی که داریم فکر می کنند مجموعه مال خودشان است و این حس خوبی را منتقل می کند که فکر می کنم جهت عبور از بحران ها می توانم حساب ویژه ای داشته باشم. پیشنهاد می شود شرکت ها از مشاوره های سطح اول در حوزه های مختلف جهت ارتقاء سطح کیفی و همچنین نوآوری در محصولات جدید و یا فرآیندهای جدید بهره مند گردند تا با توجه به زیرساخت های ایجاد شده بتوانیم از نظر تکنولوژی نیز به سطح قابل قبول در سطح کشور برسیم.

به عنوان یک شعار در سال جدید برای هلدینگ چه پیامی دارید؟
● بهینه سازی شرکت ها و پیش به سوی تکنولوژی محصولات جدید

به عنوان کلام آخر :

● یکی از عمده نگرانی هایی که دارم، سیاست گذاری هایی است که در وزارت بهداشت انجام می شود و بخش خصوصی نادیده گرفته می شود، من خواهش می کنم از مسئولان وزارت بهداشت این است که نگاه ملی به صنعت دارو داشته باشند و فارغ از اینکه مربوط به کدام سیستم و انحصار است؛ به بخش خصوصی توجه کنند، در غیر این صورت این روند و دفاع از شرکت های انحصاری باعث تعطیلی بخش خصوصی می شود. کمی جامع نگر باشند. در خصوص توزیع دارو نیز جهت شکستن انحصار داروخانه ها، امکان ایجاد داروخانه به شرکت های هلدینگ دارویی که سبد دارویی دارند؛ داده شود تا به جای تخفیفات و صدمات و رقابت های ناسالم که در سال های گذشته داشتیم، بتوانیم داروخانه های زنجیره ای در سطح بین المللی ایجاد کنیم؛ با این تمهیدات می شود به صنعت دارو امیدوار بود.

اما چند سوال خصوصی، آیا اوقات فراغت دارید؟ اگر دارید سرگرمی موردعلاقه شما چیست؟

● متأسفانه بدلیل حجم بالای امور اجرائی اوقات فراغت بسیار کمی دارم که بیشتر با خانواده هستم؛ علاقه به طبیعت دارم و معمولاً به کوه های اطراف تهران می روم، با توجه به اینکه مدیران شرکت ها هم مطمئناً وقت کمی جهت اوقات فراغت دارند، امیدواریم در آینده بتوانیم یک مجموعه جهت سرگرمی و ورزش پرسنل و کارکنان ایجاد کنیم.

اگر دوباره به گذشته باز گردید آیا دوباره همین مسیر را طی می کنید؟

● نه، حس می کنم کاری که انجام دادیم خیلی فراتر از توان من باشد، به مصلحت بود کمی آرام تر حرکت می کردیم و توسعه ها کمتر می بود، زندگی همداش کار نیست، متأسفانه وقت کمی را به خانواده اختصاص دادم.

آیا در تعطیلات کاملاً به تعطیلات می روید یا ذهن و وقت شما باز هم درگیر هلدینگ است؟

● با توجه به فشارها و استرس هایی که در طول سال به وجود می آید ترجیح می دهم ۵ تا ۱۰ روز از مجموعه کاری فاصله بگیرم و با خانواده باشم.

چه پیامی برای اعضای هلدینگ در آستانه فرارسیدن بهار دارید؟

● برای همه ی افراد سالی پر نشاط توام با سلامتی آرزو می کنم که بهترین نعمت است، ان شاء الله در کنار اعضای خانواده از زندگی لذت ببرند.

■ مهندس رضا مرادیان

از نظر شما نقاط قوت و ضعف هلدینگ چیست ؟

● از نظر نقاط قوت، چابک بودن یکی از شاخصه های اصلی هلدینگ است، یعنی سرعت تصمیم گیری بسیار بالاست از نظر تامین منابع مالی جهت امور کیفی سازی به واسطه اینکه سود در خود شرکت ها در جهت انجام امور کیفی سازی هزینه می شود، تقریباً از نظر کیفی بسیار قابل رقابت هستیم. از دیگر نقاط قوت مجموعه می توان به مدیران قوی و خوب اشاره کرد که به مجموعه بسیار کمک می کنند علی الخصوص در عبور از بحران ها. اما در نقاط قابل بهبود، می توان به نداشتن جایگاهی در داروهای جدید و تکنولوژی داروهای جدید؛ اشاره کرد. در این راستا برنامه های مدونی تدوین شده که با شرکت های صاحب نام خارجی، با توجه به موجود بودن زیر ساخت ها؛ قرارداد های همکاری به صورت دوجانبه و یا تحت لیسانس منعقد گردد. البته ورود به تکنولوژی جدید خیلی راحت نیست و محدودیت هایی از طرف وزارت بهداشت وجود دارد.

با توجه به اتفاقاتی که در کشور صورت گرفته، فکر می کنید چالش های سال ۹۵ چه خواهد بود ؟

● با توجه به چالش هایی که در بالا اعلام شد واردات سنگین در هر صنعتی وارد شود تولید کننده را از حیات ساقط می کند، صنعت دارو هم از این قاعده مستثنی نیست با توجه به باز شدن مرزها و ورود کمپانی های چند ملیتی، بازار رقابتی بسیار سختی خواهیم داشت، ورود شرکت های خارجی هم فرصت است و هم تهدید، امید است با سرعت در تصمیم گیری بتوانیم از این موفقیت پیش آمده استفاده کنیم و تهدید را به فرصت تبدیل کنیم.

استراتژی شما برای سال ۹۵ چیست و چشم انداز سال ۹۵ را چگونه می بینید؟

● خوشبختانه با توجه به استراتژی هایی که در ۵ - ۶ سال پیش اتخاذ شده بود در تمامی شرکت های هلدینگ ارتقاء کیفی را داشته ایم، تقریباً از نظر اصول GMP و استانداردهای بین المللی دارای زیر ساخت های مناسبی هستیم، استراتژی اصلی مذاکره با شرکت های خارجی و انتقال تکنولوژی داروهای جدید و تولید تحت لیسانس می باشد.

انگیزه اصلی شما، برای ورود به صنعت داروسازی چه بود ؟

● با توجه به اینکه بیشتر دیدگاه کار آفرینی دارم همواره به دنبال ایجاد بنگاه های اقتصادی جهت رفع خلاء های موجود در صنایع بودم. چه زمانی که در امور تولید کفش بودم که صنعتی آمیخته به هنر بود و چه اکنون که بیشتر در صنعت داروسازی متمرکز شده ایم. در این صنعت با توجه به یکنواختی، از جهتی باب خدمتی در جامعه فراهم شده است که زحماتی کشیده می شود تا بیماری را نجات دهیم و این بسیار لذت بخش است. زمانی که وارد صنعت دارو شدم با توجه به اینکه دکتر داروساز نبودم؛ خلاء های زیادی در این صنعت وجود داشت که در کشور امکان تولید موجود بود، اما متأسفانه از خارج از کشور وارد می شد.

به عنوان مثال، ایجاد شرکت «بهینه پوشش جم» در راستای پُر نمودن همین خلاء ها بود. زیرا گرچه در آن زمان PVC در پتروشیمی تولید می شد ولی در صنعت داروسازی این طور نبود. در همان اوایل کارم در این صنعت، این شرکت را به عنوان اولین شرکت تولید کننده PVC های دارویی تأسیس کردم و در حال حاضر بزرگ ترین تولید کننده انواع PVC در کشور است.

آیا از عملکرد شرکت های زیر مجموعه خود راضی هستید؟ چه نظرات و پیشنهاداتی برای اداره بهتر شرکت ها دارید؟

● در مورد عملکرد، هر کدام از شرکت ها مشکلات خاص خودشان را دارند و این مشکلات تقریباً گریبان گیر تمام صنایع بوده است، مثلاً شرکت «آفاشیمی» خیلی منظم و بدون حاشیه بوده در مجموعه؛ اما متأسفانه فروش آنتی بیوتیک یکی از مشکلاتی است که



فروش، بازاریابی آزمایشگاه، امور مالی

نگاه و کارنامه مروری بر عملکرد واحدهای شرکت داروسازی آفاشیمی در سال ۹۴ و یا دیدگاههای مدیران آن

آفاشیمی در مسیر صعود به قله کیفیت

شرکت داروسازی آفاشیمی علی رغم تمامی چالش ها، در سالی که رو به انتهاست دستاوردهای مهمی در مسیر صعود به قله کیفیت کسب نمود، تمديد گواهینامه سیستم مدیریت یکپارچه (IMS) تمديد آکرو دیتیه آزمایشگاه کنترل، دریافت تقدیرنامه آزمایشگاه برتر از سازمان غذا و دارو، ایجاد پروژه تولید محصولات جدید، ارتقاء سیستم های معتبر سازی و کیفی سازی، اخذ پروانه های داروهای جدید و... آنچه در صفحات ۳ الی ۵ می خوانید خاطرات، چالش ها و دستاوردهای مدیران و کارکنان داروسازی آفاشیمی در سال ۱۳۹۴ است.

آزمایشگاه



آزمایشگاه:

در سال ۹۴ با چالش های بسیاری مواجه گردید، با توجه به فصلی بودن تولید آنتی بیوتیک و نیز بحران فروش در نیمه اول سال ۹۴ بسیاری از پرسنل به دلیل قطع اضافه کار و تعطیلات منقطع شرکت علی رغم میل باطنی مجبور به ترک شرکت شدند تا بتوانند با شروع به کار در سایر شرکت ها از پس هزینه های زندگی بیایند، که جا دارد در اینجا از آنها یاد نموده و برایشان آرزوی توفیق نماییم. پس از گذشت بحران فروش و شروع به کار خطوط تولید چالش کمبود پرسنل گریبانگیر آزمایشگاه گردید، گرفتن پرسنل کار سختی نیست اما آموزش و رساندن فرد به بهره وری در آزمایشگاه کاری بسیار سخت، زمان بر و هزینه بر است. اما خوشبختانه به واسطه حضور پرسنل با تجربه که علی رغم تمامی مشکلات کماکان در آفاشیمی مشغول به کار هستند توانستیم از پس این چالش نیز باییم. با تمام مشکلات ذکر شده آزمایشگاه علاوه بر انجام امور روزمره موفق به انجام اموری در راستای ارتقا کیفیت نیز گردید:

- تمديد آکرو دیتیه مواد اولیه و محصول آزمایشگاه از سوی سازمان غذا و دارو
 - اخذ تقدیر نامه آزمایشگاه برتر از سازمان غذا و دارو
 - تمديد گواهینامه ISO17025 / IEC
 - مشارکت در تمديد گواهینامه IMS
 - معتبر سازی سیستم هواساز بخش میکروبیولوژی و...
- ضمن آرزوی سالی پر از شادی، سلامتی و کامیابی برای همه پرسنل آفاشیمی، جا دارد از تمامی افرادی که صبورانه و دلسوزانه در آزمایشگاه ماندند و با وجود تمامی مشکلات با عزمی راسخ در جهت ارتقا کیفی شرکت گام برداشتند صمیمانه قدر دانی نمایم. روزگار به کام



معاونت پشتیبانی مالی:

در سال ۱۳۹۴ امور مالی شرکت علی رغم مشکلات تولید و فروش عارض شده بر آنتی بیوتیک ها با برنامه ریزی و مدیریت نقدینگی توانست بخش اعظم بدهی های شرکت را پرداخت و فعالیت های جاری شرکت اعم از پروژه پنی سیلین تزریقی و نیازهای تولید را تامین نماید و بخش بازرگانی شرکت داروسازی آفاشیمی توانست ارزش خط کامل ویال تزریقی را با هماهنگی امور مالی طی هفت مرحله پرداخت و خط را با معافیت گمرکی ترخیص نماید. ضمناً پائل ها و اتوکلاو و کلیه ملزومات پروژه را تهیه و به بهترین نحو تحویل نماید.

■ طاهره حاجتی

فروش



فروش:

سال ۹۴، سالی که به رغم بحران های متعدد گریبان گیر آفاشیمی، کیفیت در این شرکت مثل همیشه حرف اول را می زد. در اردیبهشت ماه امسال به پیشنهاد آفاشیمی در راستای ارتقای کیفیت رفتار حرفه ای فروش در بازار داخلی و نتیجتاً حفظ و ارتقای کیفیت تولید داروهای آنتی بیوتیک، میثاق نامه ای تحت عنوان منع ارائه تسهیلات در فروش آنتی بیوتیک ها، تهیه و به امضای اکثریت تولید کنندگان این دسته دارویی رسید.

اگر چه برخی از تولید کنندگان به این پیمان نامه متعهد بوده اند ولی دیگران به ویژه برخی شرکت های نوظهور در تولید آنتی بیوتیک، اقدام به ارائه تسهیلات انتحاری در بازار نمودند و بازار آنتی بیوتیک را به شدت تحت الشعاع قرار دادند. در این میان، شرکت داروسازی آفاشیمی با حفظ کیفیت مواد اولیه تولید و همچنین محافظت از منافع سهامداران و نیز حراج نکردن محصولات توانست به دشواری، بحران های پیش آمده را مدیریت نماید؛ گرچه ادامه روند ارائه تسهیلات بی حساب در بازار، بحرانی است که جزء با تصمیم قاطع تولید کنندگان آنتی بیوتیک حل نخواهد شد.

■ مصطفی علما فر

بازاریابی



بازاریابی:

شرکت داروسازی آفاشیمی، حلقه واسط ارتباطی بین تولیدات کارخانه و جامعه مصرف کننده دارو می باشد. مأموریت اصلی این واحد معرفی و ترویج برند کمپانی، شناسایی نیازهای اصلی بازار و انعکاس آنها به بخش تولید، افزایش میزان و سهولت دسترسی مشتریان به محصولات، پشتیبانی علمی آنها و همچنین خدمات پس از فروش را شامل می گردد. واحد بازاریابی داروسازی آفاشیمی، موضع تولید محصولات با کیفیت را به عنوان برتری خود نسبت به سایر رقبا انتخاب مینماید و با فرا راه قرار دادن بهبود مستمر و تعالی مداوم برآنیم که در برند سازی کمپانی، خدمت رسانی به مصرف کنندگان و پشتیبانی پس از فروش محصولاتمان سر آمد رقباي خویش باشیم. تلاش ما در جهت تبدیل شدن به بزرگترین تولید کننده دارو و خدمات دارویی از نظر کیفیت، وسعت، سهم بازار و حضور موفق در بازارهای جهانی است.

■ افسانه پاسبانی



برنامه شناسه گذاری فرآورده ها و درج بارکد اصالت جهت شناسایی و ردیابی محصولات با تلاش واحد مسئول فنی و واحد IT از جمله فعالیت هایی می باشد که در سال گذشته در شرکت داروسازی آفاشیمی اجرایی گردید. این مهم، فعالیت دیگری را به واحد تحقیق و توسعه افزوده از جمله آن اصلاح اقلام بسته بندی و مطابقت آنها با سیستم جدید شناسه گذاری می باشد. امید چنان است در سال جدید با تلاش و اهتمام در راستای توسعه و کیفی سازی هر چه بیشتر محصولات گام برداریم.

■ دکتر روجاء آذری

منابع انسانی



● منابع انسانی:

■ واحد منابع انسانی در جهت پیشرو اهداف شرکت در سال ۹۴ با بکارگیری نیروهای کارآمد مورد نیاز قسمت های مختلف شرکت در زمینه جذب، توسعه، جبران خدمت، ارتقاء، طبقه بندی مشاغل، نگهداری مستندات واحد و پرونده های پرسنلی و ارائه خدمات رفاهی اقدام نموده است.

■ تعامل منطقی و مداوم با ذینفعان داخلی که کارکنان شرکت می باشند و ذینفعان خارج از شرکت از جمله (وزارت کار، تأمین اجتماعی، اداره بهداشت، محیط زیست، شهرداری و سایر موسسات و ارگانها) در جهت تحقق اهداف و برنامه های شرکت از دیگر اقدامات این واحد می باشد.

■ توجه به سلامت کارکنان با انجام آزمایشات و معاینات شغلی و اندازه گیری و پایش عوامل خطر آفرین محیط کار، توجه به مسائل زیست محیطی و اقدامات لازم جهت آماده بکاربودن تجهیزات آتش نشانی و دیگر مسائل بهداشت و ایمنی جزء رسالت این واحد بوده که همواره مورد توجه می باشد.

■ به منظور ایجاد محیطی تمیز و عاری از آلودگی که جزء الزامات جی ام پی می باشد. کارکنان بخش خدمات و انتظامات در تمام ساعات فعالیت شرکت تلاش می نمایند تا این مهم به نفع مطلوب انجام شود، حفظ و حراست از اموال شرکت و خدمات رسانی به کارکنان در سرو غذا، سرویس ایاب و ذهاب، لباس کار، برنامه های تفریحی ورزشی و جشن ها، جمع آوری و تفکیک ضایعات تولید و نگهداری فضای سبز نیز از دیگر اقدامات این واحد می باشد که جا دارد از تلاش مستمر و همه جانبه پرسنل خدمت منابع انسانی تقدیر و تشکر نماید.

■ محمد علی نیک هوش

برنامه ریزی و انبارها



● برنامه ریزی و انبارها:

(۱) بروز رسانی کتابچه استراتژی بازاریابی شرکت داروسازی آفاشیمی در واحد برنامه ریزی.

(۲) تدوین و تهیه روش های اجرایی مورد نیاز جهت انجام کلیه فرآیندهای واحد برنامه ریزی و انبارها.

(۳) آموزش اصول GSP و اصول پیشرفته انبارداری به کلیه پرسنل انبار.

(۴) زمانسنجی مجدد از خطوط تولید خوراکی و تزریقی به روش MTM در راستای افزایش راندمان خطوط تولید.

(۵) برنامه ریزی جهت رنگ آمیزی مجدد اپوکسی جهت کف انبار مواد اولیه.

(۶) برنامه ریزی جهت خط کشی های مربوط به ایمنی کاربالیفترک در کف انبار مواد اولیه.

(۷) برنامه ریزی جهت ساخت اتاق نمونه برداری مختص مواد اولیه جانبی در انبار مواد اولیه.

(۸) هماهنگی با واحد فنی مهندسی جهت نصب و راه اندازی دو دستگاه هود لامینار در اتاق های توزین و همچنین نصب و راه اندازی لامینار مخصوص نمونه برداری مواد موثره.

فنی - مهندسی و مسئول فنی - تحقیقات منابع انسانی و برنامه ریزی

فنی - مهندسی



● فنی - مهندسی:

در راستای ارتقا کیفی سیستم توسط واحد فنی و مهندسی اهم امور انجام شده در سال ۹۴ به شرح ذیل است:

۱. انجام کالیبراسیون داخلی تعداد ۵۵۵ تجهیز در سال جاری. (۱۱ کالیبراسیون خارجی و ۵۴۴ کالیبراسیون داخلی) از ۵۵۹ تجهیز.
۲. انجام کالیبراسیون ۴ دستگاه HPLC مطابق با استاندارد EDQM
۳. انجام کالیبراسیون GC مطابق با استاندارد EDQM
۴. انجام عملیات Temperature mapping کلیه انبارها با همکاری واحد QA
۵. انجام تست PQ و کالیبراسیون به صورت خارجی برای اتوکلاوهای آزمایشگاه میکروبی
۶. انجام تست PQ و کالیبراسیون به صورت خارجی برای اتوکلاوهای تولید
۷. انجام تست های معتبر سازی، IQ، OQ، PQ، مربوط به هواساز بخش میکروبی آزمایشگاه کنترل کیفیت، شامل Smoking test، سنجش سرعت، نشتی فیلتر، حجم هوا...
۸. انجام تست های معتبر سازی، IQ، OQ، مربوط به هواساز بخش تزریقی جدید (پروژه پنی سیلین) شامل Smoking test، سنجش سرعت، نشتی فیلتر، حجم هوا...
۹. انجام تست معتبر سازی و PQ هود لامینار اتاق استریل آزمایشگاه میکروبی
۱۰. کالیبراسیون کلیه مراجع واحد کالیبراسیون توسط شرکت های معتبر و با قابلیت ردیابی به استاندارد های بین المللی.
۱۱. تهیه لیست عدم قطعیت و محاسبه و آموزش محاسبه عدم قطعیت برای کلیه تجهیزات کالیبره شده.
۱۲. کمک در استقرار سیستم ISO17025 آزمایشگاه
۱۳. اجرای بالغ بر ۱۵۰۰ ساعت برنامه نگهداری و تعمیرات ماشین آلات (PM)
۱۴. طراحی و اجرای سایت جدید تزریقی
۱۵. نصب هواسازهای جدید هایژنیک جهت سایت جدید تزریقی
۱۶. خرید کامل ماشین آلات خط تولید تزریقی جدید از کمپانی های معتبر اروپایی
۱۷. انجام عملیات FAT ماشین آلات خط جدید تزریقی

■ مهندس مرادیان

مسئول فنی - تحقیقات



● مسئول فنی - تحقیقات:

در راستای گام برداشتن در مسیر پیشرفت و توسعه شرکت داروسازی آفاشیمی پروژه تولید ویال های تزریقی در حال انجام می باشد. واحد تحقیق و توسعه بخش جستجوی منابع، فرمولاسیون و انجام آزمون های پایداری و طراحی بروشورها و اقلام بسته بندی جهت محصولات جدید را در دستور کار خود قرار داده و تا امروز سهم عمده این کارها محقق شده است. با توجه به شرایط پسا تحریم و باز شدن دروازه های اروپا، استفاده مواد از منابع معتبر جهت محصولات فعلی و جدید شرکت داروسازی آفاشیمی از دیگر پروژه های در حال انجام در واحد تحقیق و توسعه و مسئول فنی می باشد



تضمین کیفیت (QA) و تولید

۹) بهره برداری از انبار ملزومات بسته بندی در محوطه هنکل.
۱۰) همکاری با واحد فنی - مهندسی جهت ساخت و راه اندازی سیستم بالابر در انبار بسته بندی.
۱۱) تجهیز انبار مخصوص نگهداری ژلاتین کپسول به دلیل نیاز به شرایط خاص نگهداری.
۱۲) برنامه ریزی جهت ساخت انبار فنس کشی شده جهت نگهداری فیلترها در انبار هنکل.
۱۳) نصب تابلوهای خروجی جهت مشخص نمودن خروجی های انبارها در مواقع اضطراری.
۱۴) تهیه و تکمیل MSDS کلیه مواد اولیه اعم از مواد موثره و جانبی و نصب آنها بر روی مواد و محصولات موجود در انبارها.
۱۵) خرید و راه اندازی استاکر برقی جهت استفاده در انبار ملزومات بسته بندی.
■ مهندس رضوان نیک خلق

تضمین کیفیت



■ مستندات

■ تهیه لیست مرجع روشهای اجرایی، دستورالعملها، چک لیست ها، لاگ بوک ها و فرم ها برای کلیه واحدها به صورت جداگانه و تطابق با واحدها و دریافت فایلهایی که در QA موجود نمی باشد.
■ تهیه فرم های کنترل بینابینی در واحد تولید برای هر محصول و هر بخش به صورت جداگانه
■ تهیه و بروز رسانی لیست مرجع مدارک منسوخ سازمان
■ تهیه چک لیست های توزین برای هر محصول به صورت جداگانه
■ تهیه لیست مرجع و تصویب فرآیندهای سیستم مدیریت به تفکیک هر واحد و بخش، مدارک معتبرسازی، مدارک خارج سازمانی
■ تهیه لیست سوابق سازمانی
■ تفکیک روش اجرایی از دستورالعمل برای واحدهای فنی و مهندسی، برنامه ریزی و انبار و بخش تزریقی و خوراکی تولید مطابق با راهنمای ایزو ۱۰۰۱۳
■ ایجاد کتابخانه الکترونیک از مستندات سازمان به صورت طبقه بندی شده بر حسب واحد و بخش
■ تکمیل کلیه مدارک براساس راهنمای WHO و پیگیری و نظارت بر اجرای صحیح آن در سایر واحدهای سازمان.
■ استقرار و اخذ گواهینامه ایزو ۱۰۰۱۳ (سیستم مدیریت کیفیت مستندات) به عنوان اولین شرکت داروسازی در ایران از شرکت توف نورده
■ بازنگری روش های اجرایی و دستورالعملهای واحد تولید و آزمایشگاه بخش میکروبی و فیزیکیوشیمیایی
■ تهیه لیست مرجع روشهای اجرایی، دستورالعملها، فرمها، چک لیستها و لاگ بوک برای بخش پنی سیلین تزریقی
■ بروز رسانی مدارک مربوط به MSDS مواد شیمیایی مورد استفاده در شرکت

■ آموزش

■ تعیین نیازها و اولویتهای آموزشی رشته های مختلف شغلی جهت برنامه ریزیهای لازم در نیازسنجی آموزشی و تدوین تقویم آموزشی سال ۱۳۹۴
■ ۲۰ دوره آموزشی خارج سازمان
■ ۵۰ جلسه آموزش حین کار
■ ۱۰ جلسه مدیریتی
■ ۶۰ جلسه دوره تخصصی و ۱۰ جلسه دوره عمومی
■ برنامه ریزی اجرای دوره های آموزشی تعیین شده بر اساس نیازسنجی (۷۰ دوره)

■ نظارت و ارزشیابی دوره های آموزشی برگزار شده از طریق بازدید مداوم و تنظیم پرسشنامه های مربوط و ارائه گزارشات لازم (۷۰ دوره)
■ صدور گواهینامه های پایان دوره های آموزشی (۵ دوره)
■ تجزیه و تحلیل نتایج برگزاری دوره های آموزشی مختلف جهت تجدید نظر در محتوا و نحوه اجرای دوره ها (۷۰ دوره)
■ مطالعه و بررسی کمی و کیفی آموزش ضمن خدمت کارکنان و برنامه ریزی لازم جهت رفع نیاز آنها
■ تکمیل شناسنامه آموزشی کارکنان و تنظیم و تکمیل فرم های مربوطه (۱۹۰ نفر)
■ ارزیابی مجدد مراکز آموزشی ارائه دهنده خدمات در زمینه مسائل آموزشی کارکنان (۱۵ موسسه)
■ تشکیل پرونده آموزشی جهت کارکنان جدید و بایگانی سوابق آموزشی ایشان (۳۰ نفر)
■ انجام ممیزی مراقبتی ۱۰۰۱۵
■ ارتباط بین دانشگاه و صنعت و انجام هماهنگی کلیه امور مربوط به کارآموزان (۳۶ کارآموز)

■ معتبرسازی

■ معتبرسازی پاکسازی خطوط محصولات بخش استریل و غیر استریل
■ کیفی سازی دستگاه های تولید بخش غیر استریل
■ اجرای برنامه خود بازرسی در بخش های مختلف شرکت
■ پیگیری اقدام اصلاحی مربوط به ممیزی خودبازرسی از بخش ها
■ تهیه نقشه دمایی برای انبارها

■ ماهنامه

■ تشکیل جلسات به منظور بررسی مقالات و دیگر مطالب در ارتباط با نشریه (۹ جلسه)
■ پی گیری انتشار و چاپ نشریه (۹ شماره)
■ ارائه گزارش سالانه به مدیر عامل

■ سیستم ها و روش ها

■ برگزاری ممیزی مراقبتی دوم مدیریت یکپارچه IMS
■ ارائه گزارشات برای بازنگری سیستم کیفیت
■ ارتقاء بهبود اثر بخشی سیستم کیفیت و هماهنگی بین واحدها برای نیل به این هدف
■ بررسی سالانه نظام کیفیت با همکاری سایر مدیران
■ تهیه برنامه ممیزی داخلی انتخاب ممیزان اجرای ممیزی
■ پیگیری اقدامات اصلاحی در واحدهای مختلف
■ حفظ و تغییر نظامنامه و ارائه آن به مدیر عامل جهت تصویب
■ دکتر منصور نصیری

تولید



■ تولید:

تولید در آفاشیمی در سالی که گذشت فراز و نشیب داشت در مقطعی از زمان بعثت عوامل خارجی با کاهش تولید مواجه شدیم که پرسنل این واحد با صبوری فراوان مسائل آن را تحمل کردند و در زمان دیگر که حجم کار به شدت بالا رفت باز هم همکاری پرسنل این واحد و تلاش بسیار این عزیزان توانستیم به آن فائق شویم از نظر جنبه کیفیتی آموزش های زیادی چه از نظر GMP و سایر موارد انجام گرفت. دستورالعملها و چک لیستها بازنگری و بروز رسانی گردید و از نظر ایمنی با همکاری واحد HSE بصورت مداوم مسائل بررسی و حل شدند و همچنین با همکاری واحد IT و مسئول فنی محترم در حال انجام و راه اندازی دستگاه جت پرینت مخصوص برچسب اصالت می باشیم و از نظر ساختمانی و GMP با همکاری واحد محترم فنی و مهندسی در حال بررسی و حل آن هستیم.

■ دکتر اشکان خرمی



حفظ سلامتی بدن در ایام نوروز

کنند بنابراین حواستان به مقداری که از آنها می‌خورید جمع کنید و سعی کنید از این موارد برنامه ریزی نشده در رژیم غذایی‌تان وارد شد وعده‌های غذایی اصلی را حذف کنید و به احساس سیری‌تان احترام بگذارید.

۸) نوشیدن آب را فراموش نکنید. سفر کردن، مواجهه با آفتاب، خوردن تنقلات ممکن است بدون آنکه متوجه شوید بدن شما را دهیدراته کند. بنابراین همیشه یک بطری آب یخ زده با خود به همراه ببرید و خوردن آب روزانه را فراموش نکنید.

۹) سعی کنید حتماً پنج وعده میوه و سبزیجات در رژیم غذایی‌تان داشته باشید این کمک می‌کند که شما احساس گرسنگی کمتری بکنید و کمتر سراغ تنقلات و غذاهای پرکالری بروید. فیبر موجود در آنها کمک می‌کند که دچار یبوست نشوید و سرزنده و با نشاط و مقاوم در مقابل بیماری‌ها باشید.

۱۰) حتماً به احساس سیری و گرسنگی‌تان توجه کنید. اگر گرسنه نشده‌اید غذا نخورید و به محض احساس سیری از غذا خوردن دست بکشید. تفریح کردن به معنای بی‌جهت غذا خوردن نیست و صرف اینکه پول یک وعده غذا یا تنقلات را داده‌اید حتماً نباید تمام آن را میل کنید. حال چگونه می‌توان میزان انرژی مورد نیاز بدن خود را محاسبه کرد؟ یا به عبارتی از کجا بدانیم چند کالری غذا باید مصرف کرد تا چاق نشود؟ فرمول‌های متعددی برای محاسبه میزان انرژی مورد نیاز یا

BASAL METABOLIC RATE (BMR) وجود دارد که در این جا به بیان دو تا از معتبرترین آنها پرداخته شده است.

توجه: BMR به میزان انرژی که بدن برای انجام فعالیت‌های حیاتی به آن احتیاج دارد گفته می‌شود که در واقع یعنی اگر شما در طول ۲۴ ساعت فقط بخوابید (هیچ کاری انجام ندهید) به این مقدار انرژی احتیاج دارید.

مقدار بدست آمده BMR را بر حسب میزان فعالیت بدنی در ۱٫۲ تا ۱٫۹ ضرب می‌کنند و میزان انرژی مورد نیاز برای فعالیت روزانه به دست می‌آید.

فرمول اول: که مورد تایید انجمن بیماران دیابتی آمریکا (ADA) می‌باشد

فرمول Mifflin - st jeor:

۵+ (سال) سن - ۵× (cm) قد × ۶٫۲۵ + (Kg) وزن × ۱۰ = مردان

۱۶۱- (سال) سن - ۵× (cm) قد × ۶٫۲۵ + (Kg) وزن × ۱۰ = زنان

فرمول دوم: فرمول Harris-Benedict

(سن × ۶٫۷۷۵) - (قد به سانتی متر × ۵٫۰۰۳) + (وزن به کیلوگرم × ۱۳٫۷۵) + ۶۶۰ = مردان

(سن × ۴٫۶۷۶) - (قد به سانتی متر × ۱٫۸۵) + (وزن به کیلوگرم × ۹٫۵۶۳) + ۶۵۵ = زنان

■ دکتر ندا کاویانی

تعطیلات زمانی است برای استراحت کردن و تمدد اعصاب، جشن گرفتن و بازیابی توان و انرژی. زمانی برای سرزدن به نقاط جدید. بنابر این اگر شما سعی در رعایت یک برنامه غذایی سالم و کم کالری داشته باشید خیلی برای شما سخت خواهد بود که بتوانید طبق برنامه عمل کنید. بنابراین در این مقاله سعی شد تاراهه‌هایی برای سالم غذا خوردن و اجتناب از افزایش وزن ارائه شود: (۱) در خرید خوراکی‌ها و لخرجی نکنید. مسافرت یا تفریح رفتن به آن معنا نیست که به خودتان این اجازه را بدهید که هر خوراکی را که می‌بینید با هر مقدار کالری میل کنید. یادتان باشد درست است که شما در تعطیلات به سر می‌برید ولی سیستم ذخیره چربی بدن شما و سیستم متابولیکی شما مانند همیشه و بدون هیچ تغییری کار می‌کنند.

(۲) لازم نیست برای خوش گذراندن حتماً در رستوران غذا بخورید. سابق مردم خیلی به ندرت به رستوران می‌رفتند و یا غذای بیرون طبخ شده را مصرف می‌کردند. ولی امروزه غالب ما به دلیل کمبود وقت چندین بار در ماه از غذای بیرون استفاده می‌کنیم. بنابراین برای تنوع هم که شده سعی کنید اگر برای گردش بیرون می‌روید غذاهای آماده ای را که در خانه تهیه کرده‌اید همراه ببرید. این کار شما را از خوردن غذاهای چرب، مضر و پر کالری رستورانها بی‌نیاز می‌کند.

(۳) اگر به هر دلیلی امکان بردن غذا برای شما فراهم نشد و مجبور به رفتن به رستوران شدید دقت کنید که غذاهایی را سفارش بدهید که حجم کمتر و کالری کمتری دارند و به شیوه سالمتری طبخ می‌شوند. توجه داشته باشید که رستورانها غالباً وعده های غذایی پر حجمی سرو می‌کنند و برای آنکه طعم بهتر و لذیذتری داشته باشند از شیوه های ناسالم پخت نظیر سرخ کردن استفاده می‌کنند. (۴) سعی کنید تمام یک پرس غذایی را که به شما تعلق می‌گیرد میل نکنید و حتماً مقداری از آن را باقی بگذارید.

(۵) وقتی برای گردش کردن بیرون می‌روید حواستان باشد که شما برای دیدن مناظر یا نقاط زیبا به بیرون از خانه رفته اید نه برای خوردن خوراکی‌ها و اگر دوست داشتید خوراکی های جدید را امتحان کنید مقدار کمی از آن را تهیه کنید و خودتان را از هر خوراکی جدید، سنتی، مربوط به منطقه مورد بازدید و ... اشباع نکنید. این کار لذت گردش را در شما از بین می‌برد و شما را سنگین، خسته و بیمار می‌کند. (۶) راه رفتن و پیاده رفتن راه حل شما برای سوزاندن کالری های اضافه ای است که مصرف کرده اید پس سعی کنید وقتی برای بازدید نقاط مختلف بیرون می‌روید از پارک کردن اتومبیلتان در نزدیکترین نقطه به مقصد مورد نظر اجتناب کنید. به این صورت هم می‌توانید با پیاده روی کالری بیشتری بسوزانید و هم رنج ترافیک های سنگین را متحمل نشوید. (۷) تنقلاتی وجود دارند که غالب افراد نمی‌توانند خود را از وسوسه خوردن آنها خلاص

جداول کالری برخی تنقلات و غذاها:

نام ماده غذایی	مقدار	کالری	نام ماده غذایی	مقدار	کالری	نام ماده غذایی	مقدار	کالری
شیرینی بامیه	۱ عدد	۸۰	کلوچه	۱۰۰ گرم	۵۰۰	خورش های سبزی	۱ قاشق	۲۵
بستنی پاستوریزه	۱۰۰ گرم	۲۰۰	کیک شکلاتی (خامه ای)	۱۰۰ گرم	۴۰۰	خورش فسنجان	۱ قاشق	۵۵
بستنی سنتی	۱۰۰ گرم	۲۵۰	کیک ساده	۱۰۰ گرم	۳۰۰	خورش قیمه	۱ قاشق	۳۵
بیسکویت ساده	۱ عدد	۴۰	گاز	۱۰۰ گرم	۵۰۰	جوجه کباب	۱ سیخ	۲۰۰
بیسکویت ساقه طلایی	۱ عدد	۶۰	مربا	یک قاشق مربا خوری	۲۰	سالاد الویه	۱ قاشق	۱۵۰
پلستیل	۱۰۰ گرم	۳۰۰	سمبوسه	یک عدد	۱۵۰	پسته درشت	یک عدد	۸
پاپ کورن با روغن	۱ لیوان	۴۵	سس فرانسوی	یک قاشق غذاخوری	۷۵	مغز تخمه	یک قاشق	۵۰
پاپ کورن بدون روغن	۱ لیوان	۲۵	سس گوجه فرنگی	یک قاشق غذاخوری	۱۲	بادام درشت	یک عدد	۱۰
پفک	هر عدد	۵	سس مایونز	یک قاشق غذاخوری	۹۰	بادام زمینی	یک عدد	۸
چیپس	هر عدد	۱۰	ساندویچ همبرگر	یک عدد	۵۰۰	بادام هندی	یک عدد	۱۰
چیپس	۱۰۰ گرم	۵۰۰	ساندویچ چیز برگر	یک عدد	۵۳۰	فندق	یک عدد	۸
چیپس میوه	۱۰۰ گرم	۲۴۵	ساندویچ فلافل	یک عدد	۴۰۰	برگه زرد آلو	یک عدد	۱۰
سوهان	۱۰۰ گرم	۵۰۰	ساندویچ هات داگ	یک عدد	۴۸۰	برگه هلو	یک عدد	۳۰
شیرینی خامه ای	۱۰۰ گرم	۵۰۰	ساندویچ ژامبون	یک عدد	۴۸۰	کشمش	۱ قاشق غذا خوری	۳۰
شیرینی خشک	۱۰۰ گرم	۴۵۰	ساندویچ رست بیف	یک عدد	۵۰۰	گردوی درشت	یک عدد	۳۰
شکر	یک قاشق مربا خوری	۲۰	ساندویچ استیک	یک عدد	۴۵۰	لواشک	۱۰۰ گرم	۱۸۰
عسل	یک قاشق مربا خوری	۲۰	پیتزای متوسط	یک عدد	۸۲۰	نارگیل خشک	۱۰۰ گرم	۶۶۰
فالوده	یک لیوان	۲۵۰	پیتزای سبزیجات	یک عدد	۷۵۰	باقلاوا	۱۰۰ گرم	۵۰۰
قند	یک عدد	۱۰	برنج باروغن	یک قاشق	۴۰	انجیر خشک	یک عدد	۲۵

خداوند از نامی خواهد کارهای بزرگ را به شمر برسانیم. و فقط از نامی خواهد کارهای کوچک را با عشق شگرف انجام دهیم. «مادر تزا»



سفر نوروز

روستای افجه و برگ جهان



احتمالاً نام دشت هویج را که در نزدیکی تهران قرار دارد تا به حال بارها از دوستان و اقوام خود شنیده‌اید. اگر تا به حال به آن سر زده‌اید، این دشت تنها یکی از دیدنی‌های روستای افجه در پنج کیلومتری لواسان است که شکوفه‌های گردو و گیلاس باغ‌های آن در آغاز فصل بهار، از آن منطقه‌ای بسیار زیبا و به یاد ماندنی می‌سازند. برای رسیدن به این روستا از سه راهی لواسان- فشم ۱۴ کیلومتر راه دارید که یک راه مناسب برای رانندگی به شمار می‌آید. اگر تصمیم گرفتید این نوروز به این روستا سر بزنید از چنار چهارصدساله‌ی آن در محله‌ی چراغان نیز دیدن کنید. هرچند که افجه و ارتفاعات برفی و زیبای آن به دلیل طبیعت چشم‌نواز معروف است اما آثار تاریخی زیادی نیز دارد چون به احتمال زیاد مسیر رفت و آمد پادشاهان به دشت بزرگ لار بوده است.



روستای برگ جهان نیز در ادامه‌ی مسیر، بعد از روستای افجه قرار دارد که هم می‌توانید از راه لواسان و افجه به آن برسید و هم از سمت جاجرود و سد لتیان. اگر به این روستا سفر کردید می‌توانید با یک راهپیمایی یک ساعته به آبشار آن برسید که در سه کیلومتری شمال آن نیز بقایای یک قلعه‌ی باستانی قرار دارد. این دو روستای زیبا، در واقع ورودی کوهنوردان برای صعود به قله سیاه‌چال یا سرسیاه غارها هستند که روی خط‌الرأس کوه‌های لواسانات قرار دارند و در واقع سرچشمه‌ی رودهای لواسان و چهل بره به شمار می‌آیند.

آبشار شاهاندشت و قلعه‌ی ملک بهمن



آبشار شاهاندشت دومین آبشار بلند ایران است که در فهرست آثار ملی نیز به ثبت رسیده است. این آبشار از سمت تهران در کیلومتر ۹۶ جاده‌ی هراز قرار دارد و مجموع سه آبشار است که ارتفاع آنها روی هم به ۱۸۰ متر می‌رسد. در بالای این آبشار زیبا قلعه‌ی ملک بهمن قابل مشاهده است که طراحی بسیار خاصی دارد و تنها ورودی آن زیرزمینی است که امروزه راه آن مسدود شده است. این قلعه که یکی از بزرگترین قلعه‌های کوهستانی ایران است از مخلوط نوعی خاک، تخم مرغ و شیر ساخته شده و ساروج مقاوم آن سال‌هاست در برابر و زلزله‌های پی در پی این منطقه دوام آورده است. تاریخ این قلعه را ۳ هزار سال تخمین می‌زنند که در واقع ساخت آن به دوران سلسله‌ی پادوسانیان باز می‌گردد؛ سلسله‌ای که سال‌ها بر منطقه‌ی رویان تبرستان ایران حکمرانی کردند.

روستاهای وردیج و واریش



روستای وردیج بزرگترین روستای حریم شمال غرب تهران است که همراه با روستای واریش، کمی بالاتر از آن، ورودی قلعه‌ی لیچه و پهنه حصار برای کوهنوردان به شمار می‌آیند. واریش کمی سرسبزتر از وردیج است و سنگ‌های صیقل داده شده‌ی آن که به آدمک‌های سنگی معروف هستند، در نزدیکی آبشار این روستا قرار دارند. این دو روستا افزون بر این سنگ‌های جالب و دیدنی که به سنگ‌های آدمک جیان هم معروف هستند، دره‌های عمیق، باغ‌های سرسبز و کوه‌های مرتفعی دارند که مسیر رسیدن به آن را بسیار چشم‌نواز و زیبا می‌کند. واریش یک منطقه‌ی پیلاقی است که بهترین و فصل سفر به آن بهار و تابستان است و در فصل‌های سرد تقریباً خالی از سکنه است. دسترسی به این دو روستا از راه بزرگراه تهران- کرج و از منطقه‌ی وردآورد امکان‌پذیر است.

حیران دیدنی ترین جاده جنگلی ایران



حیران، نام روستایی بیلاقی و زیبا در شهرستان آستارا واقع در استان گیلان می‌باشد. این روستا در فاصله ۳۰ کیلومتری آستارا قرار دارد. منطقه حیران از توابع شهرستان آستارا در منتهی الیه غرب استان گیلان و همجوار با استان اردبیل با ۲۲۰۰ هکتار مساحت است. روستای حیران به دلیل زیبایی طبیعی آن، به عنوان یکی از منطقه‌های نمونه گردشگری در ایران به شمار می‌رود و با توجه به شرایط آب و هوایی مناسب در سالیان اخیر، مورد توجه گردشگران قرار گرفته است. به دلیل بیلاقی بودن منطقه، ساخت بناهای ویلائی در سال‌های اخیر چشمگیر بوده است. بطوری که در طول فصول گرم سال جمعیت این روستا به بیش از ۲۰۰۰ نفر می‌رسد. اکثر جمعیت روستای حیران به شغل کشاورزی مشغول بوده و در طول سال مخصوصاً بهار و تابستان، رستوران‌ها و مغازه‌هایی را در کنار جاده برای کسب و کار باز می‌کنند. گردنه حیران در بیشتر زمانها در زیر پوششی از مه قرار دارد و از نظر طبیعی دره‌ها و کوهپایه‌های آن، پوشیده از گل‌ها و گیاهان جنگلی و مرتعی هستند. با این وجود این گردنه چندان مرتفع نیست و ارتفاع بلندترین نقطه‌ی آن از سطح آبهای آزاد تنها حدود ۱۵۰۰ متر است؛ در واقع علت اصلی مه تقریباً دائمی گردنه‌ی حیران رطوبت دریای خزر است، نه ارتفاع زیاد این گردنه.

مهندس الهه پاغنده



خانه تکانی ذهن



● روش هایی برای خانه تکانی ذهن...

ذهن انسان نمودی از آگاهی، هوش و تجربیات ماست. ذهن معجزه زندگی ماست که می تواند مسیر پیشرفت و شادابی ما را فراهم آورد و هم می تواند باعث درجا زدن، خستگی و بی تحرکی زندگی ما شود. خانه تکانی ذهن از آن کارهایی است که اگر هر از چند گاهی آن را انجام دهیم احساس سرزندگی و شادابی بسیاری خواهیم کرد. ذهن در واقع ترکیبی از مجموعه اندیشه، ادراک، حافظه، احساسات، امیال، تخیل و کلیه فرایندها شناخت ناخودآگاه است برای اینکه ذهن بهتری داشته باشیم کافی است موارد زیر را تک به تک مد نظر داشته باشیم:

● خلاص شدن از آشغالها

بله در ذهن هر یک از ما دور ریختنی ها و یا به اصطلاح «آشغال» های فراوانی وجود دارد. فراموشی به معنی از دست دادن خاطره ها و تجربه ها است. در حالی که مقصود ما خالی کردن ذهن از آشغالها و آن چیزی است که به ذهن شما آسیب می زند. اگر موفق شویم ذهنمان را از آنچه آزاردهنده و بی ثمر است خالی کنیم جا برای فراگیری مطالب جدید باز می شود!

● تغذیه مناسب

منظور از تغذیه هم جنبه رایج آن یعنی مصرف مواد غذایی ارگانیک و مفید فایده برای ذهن است که متخصصان تغذیه لیست های فراوانی از مواد غذایی مفید برای ذهن ارائه کرده اند و هم تغذیه معنوی مناسب برای یک ذهن اعم از کالاهای فرهنگی شامل کتاب، فیلم، موسیقی، تئاتر و... می شود که ذهن ما به آن به شدت نیاز دارد.

● تمرکز

هنگام انجام هر کاری فقط بر روی همان کار تمرکز کنید. به نظر کار سختی است مخصوصا برای خانم ها، موقع آشپزی، خرید، کار، تفریح، سخن گفتن با دوستان و... اگر هرکاری که می کنید فقط بر روی همان کار تمرکز کنید و ذهنتان معطوف به همان کار باشد هم کارهایتان را بهتر انجام می دهید هم ذهنتان بهتر عمل خواهد کرد.

● لحظات ویژه ذهن

تمام تمرینات تمرکزی، یوگا و فنون ویژه ذهن برای لحظاتی است که در آن هیچ کس نباشد. اگر بتوانید روزی ۱۰ دقیقه ذهنی خالی داشته باشید. یعنی ذهنی آرام که به هیچ چیزی فکر نمی کند آنوقت یک استراحت عالی به ذهنتان داده اید که زمینه بهبود عملکرد ذهنتان را فراهم کرده است. برای این کار روزی ۱۰ دقیقه در فضایی که هوا در آن جریان دارد به شکل کاملا راحتی بنشینید و یا دراز بکشید در طول این مدت تنها بر روی تنفس و دم و بازدم خودتان تمرکز کنید و به هیچ چیز دیگری فکر نکنید بعد از این زمان احساس آرامش خواهید کرد.

● نگاهی نو

هر از چند گاهی نگرش به مسائل از دیدگاه تازه زوایای پنهان زیادی را برای ما آشکار می کند و سبب می شود تا تصمیمات بهتری بگیریم. سعی کنید به مسائل با شیوه ای نو نگاه کنید.

● ورزش

ورزش مستمر و روزانه باعث بهبود عملکرد ذهن می شود پزشکان تاکید دارند پیاده روی منظم و مداوم در تقویت حافظه نقش قابل ملاحظه ای دارد. این متخصصان می گویند ۴۰ دقیقه پیاده روی آرام به مدت سه نوبت در هفته می تواند باعث افزایش اندازه غده هیپوکامپ در مغز شود که بخش حافظه و خاطرات را در این عضو مهم در کنترل دارد و عملکرد ذهن را در انسان حتی با بالا رفتن سن، بهبود بخشد.

● در کار دیگران دخالت نکنید مگر اینکه کمک بخواهند بیشتر ما با مداخله در امور دیگران، برای خود و آنها مشکلاتی ایجاد می کنیم. ما معمولا به این دلیل در کار آنها مداخله می کنیم که معتقدیم راه ما، بهترین راه است. ما تصور می کنیم که منطق ما بهترین منطق است و کسانی که مطابق طرز فکر ما عمل نمی کنند، باید مورد انتقاد قرار بگیرند و به مسیر درست (که همان مسیر ماست) هدایت شوند. این طرز فکر، وجود فردیت را انکار می کند و ذهن ما را خسته و بیمار می نماید.

● ببخشید و فراموش کنید

این روش، بهترین راه برای رسیدن شما به آرامش ذهنی است. ما اغلب به دلیل اینکه کسی به ما توهین کرده یا به

ما ضرری رسانده است، احساسات ستیزی را در قلب خود افزایش می دهیم. ما شکایت ها و گلایه ها در خود را پرورش می دهیم و نتیجه آن برای ما، تنها بی خوابی، زخم معده و افزایش فشارخون است. توهین یا صدمه ممکن است یک بار اتفاق بیفتد، اما با تشدید شکایات، مدام آن را به خود یادآوری می کنیم. شما باید به سرعت این عادت بد را ترک کنید.

● خودتان را مطابق با محیط پیرامون خود تغییر دهید اگر سعی کنید فقط محیط را تغییر دهید، موقعیت هایتان را از دست خواهید داد. به جای آن، سعی کنید خودتان را مطابق با محیط اطراف خود تغییر دهید. به محض انجام این کار، حتی محیط پیرامونتان که با شما سر جنگ داشت، به طور اسرار آمیزی، تغییر می کند و با شما همسو و هماهنگ می شود.

● به اندازه توان خود مسئولیت به عهده بگیرید

لازم است این پند، همیشه در خاطرتان بماند. ما اغلب تمایل داریم بیشتر از توانمان مسئولیت برعهده بگیریم؛ انگار این امر، ذهن و منیت ما را راضی می سازد، اما شما که حدود خود را به خوبی می شناسید، چرا کار بیشتری را تحمل می کنید که نگرانی بیشتری را برای شما در بر خواهد داشت؟ شما نمی توانید با فعالیت های بیشتر، ذهن خود را به سمت آرامش سوق دهید؛ بنابراین درگیری های اضافی را کاهش دهید و اوقات خود را صرف دعا، درون نگری آرامش و سکوت نمایید.

○ برگرفته از مجموعه سخنرانی های آنتونی رابینز

● شیرین مقیمی



Afa chemi
داروسازی آفاشیمی
www.afachemi.com



تنها دارنده گواهینامه GMP

برای تولید آنتی بیوتیک های تزریقی و خوراکی

ویژه نامه داخلی شرکت داروسازی آفاشیمی | سردبیر ویژه نامه: دکتر فریبا مهدوی زاده | هیأت تحریریه: دکتر مژده احمدی، افسانه پاسبانی، دکتر اشکان خرمی، مصطفی علمافر، مهندس رضامرادیان، مهندس مژگان شفیع آبادی، مریم گوهرزاد، هدا کاویانی، دکتر فریبا مهدوی زاده، مهندس رویا نصرتی، مهندس رضوان نیک خلق، محمدعلی نیک هوش، مهندس افشین میرزایی | مسئول هماهنگی: مهندس رویا نصرتی | عکس: رضا طب نوری | زمینه فعالیت: علمی، آموزشی و اطلاع رسانی | تیراژ: ۱۱۰۰ نسخه

magazine@afachemi.com - تلفن: ۶۴۰۵۹ / ۶۴۰۵۹ - تهران، کیلومتر ۵ جاده قدیم کرج، خیابان نورد

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

دانشگاه تمام استعداد های افراد از جمله بی استعدادی آن ها را آشکار می کند. «آنتون چخوف»