



دوباره تدبیر و امید در صنعت دارو



استانداردهای کیفی تولید دارو نه تنها در جبهه های کمی تولید دارو رکورددار بود، بلکه در برنامه های کیفی محصول نیز توانست قدم ها را استوار بردارد. به طوری که می رود تا با افزایش صادرات بازارهای بین المللی را تصاحب کند. مردم ایران دوباره انتخاب کردند تا این برنامه ها ادامه داشته باشد و به سرانجام برسد. با تمام کمبودها و کاستی هایی که دولت یازدهم داشت می توان گفت در حوزه سلامت و درمان عملکرد بسیار موفق و نوگرایانه ای داشت و در یک برنامه جامع و مدون تمام احاد جامعه را در زیر چتر سلامت پوشش داد.

آری به راستی می توان دولت یازدهم را دولت سلامت نامید. امید است این نوع از اندیشه؛ همواره هموارتر از گذشته رو به سمت جلو در حرکت باشد و ما در چهار سال باقی مانده دوره ریاست جمهوری؛ شاهد خصوصی سازی صنعت دارو، مراودات بین المللی و سرمایه گذاری خارجی باشیم. صنعت داروسازی هنوز از عدم پرداخت های دولتمردان در عذاب است و نحوه قیمت گذاری و تنگ نظری ها؛ رنجی بزرگ به داروسازی کشور تحمیل می کند. امید است که کیفی سازی با منطقی سازی قیمت ها همراه باشد.

■ مهندس رضا مرادیان

باز هم اعتدال برنده شد. باز هم ثبات و تثبیت برنده شد. باز هم عقلانیت و خرد جمعی برنده شد. باز هم تدبیر و امید برنده شد و هزاران باز هم دیگری که می توان گفت... آری مردم ایران برنده شدند. برنده شدند تا باز هم تدبیر و امید را بهانه ای برای بهتر شدن کنند. بهانه ای برای رشد و پیشرفت در تمام امور زندگی. مردم ایران یکبار دیگر با حضور پر شور خود و انتخاب راه اعتدال و امید تاییدیه ای بر برنامه های ۴ ساله دولت یازدهم زدند.

دولتی که سلامت محور بود، دولتی که برنامه داشت، برنامه ای برای سلامت تمام افراد جامعه، دولتی که با ثبات و آرامش و با کنترل بازار دارویی، باری از دوش بیماران برداشت و با افزایش و حمایت شرکت های دانش بنیان، دانش فنی در صنعت دارو را ارتقاء داد تا از واردات دارو جلوگیری به عمل آید و بذل ملکول ها و داروهای جدید در کشور کاشته شود و شعار اقتصاد مقاومتی در اقدام و عمل، همسو گردد.

دولتی که با طرح تحول سلامت، دسترسی مردم در اقصی نقاط کشور به دارو و درمان را آسان نمود تا امید زندگی هر چه بیشتر شود. دولتی که با افزایش

آفا شیمی؛ میزبان ۳ گروه
دارویی از ۳ کشور

صفحه ۲

کیفی سازی اتاق پایداری
(Stability Chamber)

صفحات ۴ و ۵

آفا شیمی
در اینستاگرام

صفحه ۲



روز جهانی محیط زیست
(World Environment Day)

صفحه ۷



آفاشیمی؛ میزبان سه گروه دارویی از کشورهای مختلف



تأسیساتی آفاشیمی و نتیجتاً انعقاد قرارداد، میهمان این شرکت بود. در راستای توسعه صادرات آفاشیمی و ورود محصولات به تمامی کشورهای آسیای میانه، ضمن بازدید گروه آذربایجانی از خطوط تولید این شرکت، نتایج اثربخشی از مذاکرات با این گروه، حاصل آمد. این بازدیدها در راستای استراتژی گسترش پیشرو در شرکت آفاشیمی، برنامه ریزی و انجام گردیده و امید است با ورود به بازارهای جدید، قدم های بزرگ و مؤثری در مسیر یافتن بازارهای مناسب جهانی برداریم.

مصطفی علمافر

شرکت داروسازی آفاشیمی، در خرداد ماه ۹۶، میزبان سه گروه از کشورهای اوگاندا، عراق و آذربایجان بود. پیرو موفقیت آفاشیمی در اخذ گواهی نامه cGMP از وزارت بهداشت اوگاندا، گروه اوگاندایی از بلندپایه ترین مقامات رسمی خرید دارویی آن کشور، ضمن بازدید از خطوط تولید آفاشیمی، مذاکرات نتیجه بخشی در باب خرید دارو از این شرکت، به انجام رساند. همزمان با ثبت شرکت آفاشیمی در کشور عراق، گروه عراقی از یکی از بنام ترین شرکت های دارویی عراقی جهت ملاقات حضوری و ارزیابی امکانات تولیدی و

اهداء ارزاق ماه مبارک رمضان؛ در شرکت آفاشیمی

این عمل برای او ثواب آزاد کردن بنده و آمرزش گناهان گذشته اش در نظر گرفته می شود». در پرتو دعوت روزه داران به افطاری، اتحاد و انجام و صمیمیت و همدلی میان مسلمانان بیشتر می شود و کدورت ها از میان می رود. در همین راستا شرکت داروسازی آفاشیمی در ماه مبارک رمضان امسال نیز (همانند سال های قبل) بسته ارزاق اهدائی شرکت را بین کارکنان خود توزیع نمود.

محمد علی نیک هوش

(اجرکم عندالله)

اطعام کردن و افطاری دادن به روزه داران و میزبانی از بندگان شایسته خداوند از سنت های پسندیده مسلمانان در ماه مبارک رمضان است، و افزون بر آن که پاداش فراوانی برای افطار دهنده دارد، در ایجاد همدلی و اتحاد میان مسلمانان بسیار مؤثر است. پیامبر گرامی اسلام با سفارش به افطاری دادن به روزه داران می فرماید: «ای مردم هر کس از شما مؤمن روزه داری را در این ماه افطاری دهد، در مقابل

اردوی تفریحی، ورزشی بازدید از روستا و آبشار زیبای «رندان»



در ارتفاعات شمال شرق روستای رندان و در امتداد دره ای سرسبز، یکی از زیباترین آبشارهای تهران قرار دارد. این آبشار باشکوه و پر آب با ارتفاع تقریبی حدود ۴۰ متر، به نظر می رسد که بعد از آبشار سنگان، دومین آبشار مرتفع تهران باشد. آبشار رندان در ارتفاع حدود ۲۲۰۰ متر از سطح دریا واقع بوده و فاصله آن از روستا حدود ۲ کیلومتر است. برای رسیدن به آبشار نیاز به کمتر از یک ساعت پیاده روی در مسیری نسبتاً هموار و کم شیب در امتداد رودخانه رندان دارید. در این مسیر، هر از گاهی باید از روی پل های چوبی و سنگی عبور کرده و اگر رودخانه پر آب باشد، گاهی باید مسیر خود را با عبور از روی سنگ های کف رودخانه ادامه دهید. گاه از کنار باغ های گیلان و آلبالو عبور کرده و گاه از پای صخره های کوچک و بزرگ، نکته هیجان انگیز مسیر آنجاست که تا چند دقیقه پایانی، آبشار را نمی بینید. در انتهای مسیر، با پشت سر گذاشتن یک شیب نسبتاً تند، آبشار زیبای رندان در آن سوی دره به یکباره نمایان می شود. در روزهای گرم تابستان می توانید پای آبشار رفته و صورت خود را به نوازش های دل پذیر قطرات ریز آب بسپارید. ساعت ۷ صبح روز جمعه مورخه ۲۲ اردیبهشت ۱۳۹۶ پس از حضور دوستان و همکاران عزیز از جلوی درب شرکت حرکت به سوی جاده امامزاده داوود و روستای رندان انجام شد. بعد از عبور از کوچه باغ های روستا افراد در مسیر حرکت به سمت آبشار قرار گرفتند. بعد از حرکت یک ساعت و نیمه در مسیر آبشار، زیبایی و شکوه آبشار نمایان گردید. پس از صرف صبحانه کنار آبشار و استفاده از منظر زیبا، افراد برای صرف نهار، به سمت روستای خوش آب و هوای رندان حرکت نمودند.

مجید روشن ضمیر



نقش آنتی اکسیدان ها در درمان دیابت نوع ۲



به طور خلاصه می توان گفت علی رغم متابولیسم طبیعی بدن، با در معرض قرار گرفتن یک سری شرایط مانند سیگار و دود سیگار، آلودگی ها، ورود مواد شیمیایی غیر ضروری به بدن از هر طریقی، اشعه و حتی استرس، در بدن رادیکال های آزاد تولید می شوند که می توانند به بدن آسیب برسانند؛ این عوامل اکسیدان ها هستند. اکسیدان ها از طریق ایجاد رادیکال های آزاد، آسیب هایی در طولانی مدت به بدن رسانده و بسیاری از بیماری های مزمن را ایجاد می کنند. آنتی اکسیدان ها از عواملی هستند که سلول ها را در مقابل اکسیدان ها محافظت کرده و مانع از تخریب سلولی و آسیب های مزمن از جمله انواع سرطان ها، بیماری های قلبی، دیابت و... می شوند.

● انواع آنتی اکسیدان ها

کاروتنوئیدها (کاروتنوئیدها پیش سازهای ویتامین آ هستند. فیتوکمیکال هایی که در میوه ها و سبزی های زرد، نارنجی و قرمز وجود دارند.

ویتامین «ث» ویتامین C از جمله عوامل بسیار مهم در سیستم ایمنی بدن است. همچنین در تولید کلاژن در بدن نقش بسیار ضروری دارد. مرکبات، سبزیجات و میوه های تازه سرشار از این ویتامین هستند. این ویتامین در مقابل حرارت حساس بوده و در حرارت بالا مقدار زیادی از آن هدر می رود. در بالغین مرد روزانه ۹۰ میلی گرم و در بالغین زن ۷۵ میلی گرم در روز نیاز است.

ویتامین «بی» ویتامین E از جمله ویتامین های محلول در چربی است که در سیستم ایمنی بسیار مهم و ضروری است. بهترین منابع غذایی ویتامین E شامل: آجیل، مارگارین و روغن های گیاهی مثل روغن جوانه گندم، سویا، بادام، گردو، فندق، ذرت، دانه کتان و زیتون است. نیاز آن در بالغین روزانه ۱۵ میلی گرم می باشد.

سلنیوم سلنیوم از جمله عناصر کمیاب است که در بدن به میزان کم وجود دارد و علی رغم این میزان کم، بسیار ضروری و حیاتی است. سلنیوم در پیوند با پروتئین در بدن به عنوان یک آنتی اکسیدان بسیار قوی عمل کرده و بدن را در مقابل رادیکال های آزاد حفظ می کند.

در یک سری مطالعات چنین به نظر می رسد که میزان ابتلا به بیماری های قلب و عروق و سرطان در افرادی که محتوی سلنیوم برنامه غذایی اشان بالاتر بوده، کمتر است. آنتی اکسیدان ها از عواملی هستند که سلول ها را در مقابل اکسیدان ها محافظت کرده و مانع از تخریب سلولی و آسیب های مزمن از جمله انواع سرطان ها، بیماری های قلبی، دیابت و... می شوند محتوای سلنیوم غذاها، به میزان سلنیوم موجود در خاک یا آبی بستگی دارد که گیاه یا حیوان از آن تغذیه می کند.

ولی به دلیل اتصال آن به پروتئین، در تمام غذاهای حیوانی وجود دارد. منابع عمده ی آن شامل غذاهای دریایی، قلمو، جگر، گوشت و ماکیان هستند. محتوای سلنیوم در غلات متفاوت بوده و به محل رویش آن ها وابسته است. روزانه بدن ما ۵۵ میکروگرم سلنیوم احتیاج دارد.

فیتوکمیکال ها فیتوکمیکال ها مواد شیمیایی طبیعی هستند که به طور طبیعی در سبزیجات، میوه ها، دانه ها، آجیل و حبوبات وجود دارند. یک دسته از آن ها، کاروتنوئیدها مانند بتاکاروتن، لیکوپن، گزانتین و... هستند. دسته ی دیگر فلاونوئیدها هستند. کلبه ی آنتی اکسیدان ها را می توان در همه ی گروه های غذایی پیدا کرد، سبزیجات، میوه جات، آجیل، حبوبات، گوشت، مرغ و ماهی. امروزه مکمل انواع آنتی اکسیدان ها تولید شده است ولی یادمان نرود تا وقتی که می توانیم آن ها را به طور طبیعی در اختیار بدن مان قرار دهیم، مکمل ها را کمتر استفاده کنیم. ■ دکتر مژده احمدی

دیابت نوع ۲ یا غیر وابسته به انسولین، یکی از شایع ترین بیماری های متابولیک در سراسر جهان می باشد که با توجه به ماهیت چند عاملی بیماری، عوامل مختلفی در آن نقش دارند. با توجه به کاهش حساسیت به انسولین در دیابت نوع ۲ اختلال در هموستاز گلوکز ایجاد می گردد که در نهایت منجر به هیپرگلیسمی می شود. استرس اکسیداتیو که حاصل عدم توازن میان تولید رادیکال های آزاد و دفاع آنتی اکسیدان های بدن می باشد، در بیماری دیابت افزایش یافته است. یکی از عواملی که منجر به افزایش استرس اکسیداتیو می گردد، هیپرگلیسمی است.

با توجه به وجود استرس اکسیداتیو و اثر آن بر تسریع عوارض میکرو و ماکروواسکولر دیابت، مطالعات گسترده ای جهت بررسی نحوه کاهش اکسیدان های بدن و استفاده بهینه از آنتی اکسیدان های سنتتیک و غیر سنتتیک صورت گرفته است.

همچنین اثرات آنتی اکسیداتیو در گیاهان مختلف در سال های اخیر مشاهده شده است و همگی حاکی از نقش بسیار پررنگ استرس اکسیداتیو در بیماری دیابت و ایجاد عوارض آن بوده اند.

فیتوکمیکال های خوراکی که پلی فنول ها قسمت عمده ای از آنها را تشکیل می دهند ممکن است بر روی بیماری های مزمن ناشی از چاقی مانند دیابت نوع ۲ تاثیر گذارد. فیتوکمیکال ها، بخصوص پلی فنول ها (که در انواع میوه ها، سبزیجات، انواع توت ها، نوشیدنی ها و گیاهان دارویی موجود می باشند)، ممکن است بر روی هموستاز چربی و گلوکز در بدن تاثیر گذاشته و در نتیجه سبب کاهش ریسک بیماری های متابولیک و دیابت نوع ۲ گردد. چاقی و به همراه آن بیماری های ناشی از چاقی مانند دیابت نوع ۲ و بیماری های قلبی عروقی به سرعت در سراسر جهان در حال افزایش می باشد. چاقی با تجمع زیاد بافت چربی در بدن بخصوص در اطراف شکم و پهلو دیده می شود، ریسک بیماری های متابولیک مانند مقاومت به انسولین، دیسلیپیدمی و فشار خون را افزایش می دهد. استرس های اکسیداتیو نیز نقش مهمی در ایجاد مقاومت به انسولین ناشی از چاقی، در بدن ایفا می کند.

آنتی اکسیدان های مختلفی که در غذا موجود می باشد، نقش مهمی در کاهش بیماری های ناشی از چاقی دارند. رژیم غذایی حاوی میوه ها، سبزیجات و غلات؛ نقش مهمی در کاهش ریسک ابتلا به دیابت نوع ۲ دارند.

فیتوکمیکال ها دسته بزرگی از متابولیت های ثانویه در گیاهان را تشکیل می دهند که در ایجاد رنگ و طعم در میوه ها و سبزیجات نقش دارند. نقش آنتی اکسیدان فیتوکمیکال ها بخصوص پلی فنول ها و کاروتنوئیدها بسیار مورد مطالعه قرار گرفته است و هم اکنون ارتباط این فیتوکمیکال ها با دیابت نوع ۲ در حال بررسی می باشد. مطالعات متعدد، کاهش آنتی اکسیدان ها در پلاسما مانند توکوفرول، کاروتن، لوتئین، وتینول و اسکوربیک اسید را در طی دوران ابتلا به دیابت و بیماری های ناشی از آن بررسی کرده اند. فلاونوئیدها، کاراتنوئیدها، اسکوربیک اسید و توکوفرول از مهم ترین آنتی اکسیدان های مورد مطالعه هستند. برخی از ویتامین های آنتی اکسیدان و مشتقات آنها در تنظیم جذب سلولی گلوکز و ترشح انسولین و نیز متابولیسم لیپیدها موثر هستند. عصاره بلوبری سبب افزایش جذب گلوکز توسط سلول های ماهیچه در حضور انسولین می گردد.

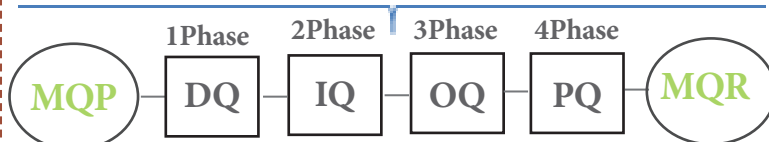
عصاره رنگی ذرت بنفش که حاوی مقدار زیادی cyaniding glucoside می باشد در کنترل دیابت ناشی از چاقی موثر می باشد. از آنتی اکسیدان های مهم می توان به کاروتنوئیدها، ویتامین ث، ویتامین ای، سلنیوم و فیتوکمیکال ها اشاره کرد. بهتر است آنتی اکسیدان ها از طریق مواد غذایی طبیعی وارد بدن شوند، نه مکمل ها.



کیفیت سازی اتاق پایداری

کیفیت سازی اتاق پایداری

Qualication of a(new) climamber:4 Qualication Phase



DQ:Design-Qualication
IQ:Installation-Qualication
OQ:Operational-Qualication
PQ:Performance-Qualication

مرحله ۱: کیفیت سازی طراحی Design-Qualication

- در ابتدا درخواست خرید اتاق پایداری را صادر نمایید.
- طرح D.Q را نوشته و به تایید برسانید.
- شرکتهای سازندهی اتاق پایداری را در مناقصه به اشتراک بگذارید.
- کتابچهی راهنمای تکنیکی را از شرکتهای گرفته و مطالعه کنید.
- کتابچهی راهنمای تکنیکی را با URS تهیه شده مطابقت دهید تا مشخص شود کدام یک نیازهای سیستم شما را برآورده می کند.
- گزارش D.Q را نوشته و به تایید برسانید.
- در پایان اتاق پایداری را سفارش دهید.

مرحله ۲: کیفیت سازی نصب Installation-Qualication

- اتاق پایداری سفارش داده شده را تحویل بگیرید.
- طرح I.Q را نوشته و به تایید برسانید.
- آنچه را که سفارش داده اید با آنچه را که دریافت کرده اید مقایسه کنید.
- اتاق پایداری را بر اساس الزامات محل در نظر گرفته شده نصب کنید.
- دستگاه را روشن کرده و عملکرد اولیهی آن را چک کنید.
- Log book دستگاه را تهیه کنید.
- در صورتی که اتاق پایداری مجهز به تجهیزات اضافی است آنها را نیز نصب کنید. (به عنوان مثال حس گرهای پایش کننده یا چراغ های چشمک زن)

Stability Chambers

Example: 25°C/60%r.H. climatic chamber



Flash light
(emergency case)

Calibrated on-line
monitoring sensor
(Temperature and
Humidity)

- قبل از مرحلهی O.Q گزارش I.Q را نوشته و به تایید برسانید.

STABILITY CHAMBER



اگر برداشت دست یافتی، تجسین اورا سکرانه پیروزی قرار ده. «پیشانی نخست ثیمان (ع)»



Stability Chamber

- **Data logger** های مورد استفاده برای کنترل دما و رطوبت در محل های مورد استفاده؛ باید برای شرایط مورد نظر، مناسب باشند.
(به عنوان مثال T:40°C & R.H.:75%)
- **Data logger** ها را برای جمع آوری داده های دما و رطوبت در نقاط مشخص شده درون اتاق پایداری قرار دهید و نتایج را بر اساس شرایط تعریف شده ثبت، تجزیه و تحلیل نمایید.



- در صورت لزوم اقدامات اصلاحی لازم را انجام دهید.
- هر گونه عوامل تاثیر گذار بر شرایط آب و هوایی اتاق را تست کنید.
(به عنوان مثال نور یا باز بودن در)
- شرایط قطع برق را شبیه سازی کنید و پروتوکل وضعیت اتاق را هنگام قطع برق بنویسید تا به نتیجه گیری مقتضی برسید.
- محل نمایشگر برای هر یک از حسگرهای پایش کننده را پیدا کنید.
- قبل از شروع مرحله P.Q گزارش O.Q را نوشته و به تایید برسانید.

مرحله ۲:

کیفیت سازی کار آیی Performance-Qualication

- در ابتدا اتاق پایداری را بدون قرار دادن نمونه راه اندازی کنید.
- طرح P.Q را نوشته و به تایید برسانید.
- اتاق پایداری را با نمونه ها پر کنید.
- آزمون های P.Q در اتاق حاوی نمونه:
- فضای حاوی شرایط آب و هوایی را راه اندازی کنید: آیا با آنچه در نظر داشتید مطابقت دارد؟
- نقشه دمای گسترده دما و رطوبت اتاق را با توجه به نمونه های موجود در آن ترسیم کنید و آزمون های کنترل دما و رطوبت را مطابق آنچه در بخش O.Q ذکر شد تکرار نمایید.
- هر گونه عوامل تاثیر گذار بر شرایط آب و هوایی اتاق را تست کنید.
(به عنوان مثال نور یا باز بودن در)
- شرایط قطع برق را شبیه سازی کنید و پروتوکل وضعیت اتاق را هنگام قطع برق بنویسید تا به نتیجه گیری مقتضی برسید.
- در صورت وجود سیستم پایش On-line خارج از اتاق پایداری این سیستم را چک کنید.
- گزارش P.Q را نوشته و به تایید برسانید.

➡ در پایان کلیه گزارشات را در قالب **Master Qualification Report** جمع آوری نمایید.

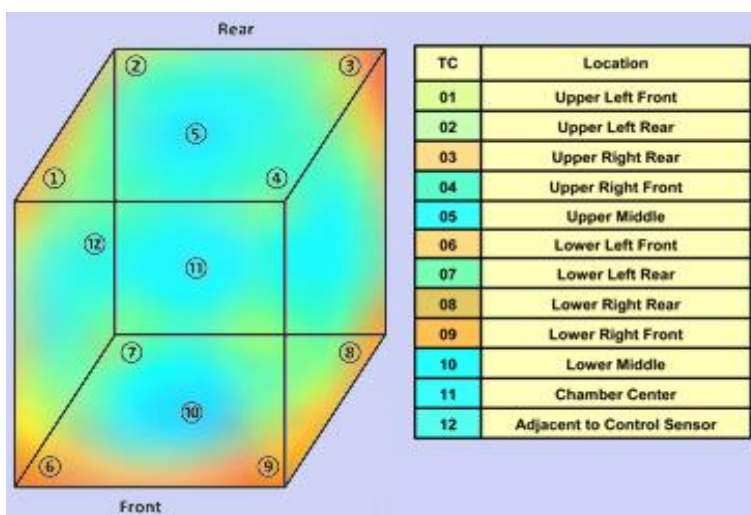
➡ در فواصل زمانی تعیین شده یا بعد از ایجاد هر تغییری که در سیستم **Change Control** تعریف کرده اید کیفیت سازی مجدد (Re-Qualification) سیستم را انجام دهید.

■ تدوین: دکتر فریبا مهدوی زاده

مرحله ۳:

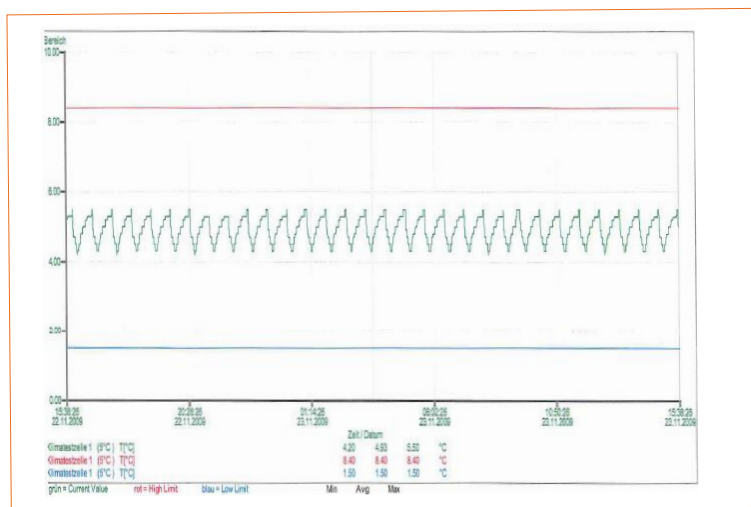
کیفیت سازی عملکرد Operational-Qualication

- طرح O.Q را نوشته و به تایید برسانید.
- آزمون های O.Q در اتاق خالی (بدون نمونه):
- فضای حاوی شرایط آب و هوایی را راه اندازی کنید: آیا با آنچه در نظر داشتید مطابقت دارد؟
- نقشه دمای در گستره دما و رطوبت اتاق پایداری را ترسیم کنید.



- تمامی حسگرهای اتاق پایداری را کالیبره نمایید اعم از حسگرهای مورد استفاده برای پایش On-line

On-line monitoring system



Stability Chambers

Example: 5°C climatic chamber

Calibrated on-line monitoring sensor (Pt100)



چگونه از ابتلا به عفونت های قارچی در طول تابستان پیشگیری کنیم؟



از طریق تجویز داروهای موضعی ضد قارچ و تمیز و خشک نگه داشتن منطقه آلوده انجام گیرد. در موارد مقاوم تر و جدی تر می توان از درمان های خوراکی ضد قارچ نیز استفاده کرد.

جهت پیشگیری

■ نواحی اطراف ناحیه تناسلی را تمیز و خشک نگه دارید.
■ از لباس هایی که پوست این نواحی را تحریک کند و یا خیلی سفت دربرگیرد پرهیز کنید.

■ لباس های ورزشی، شلوارهای جین و شلوارهای تنگ را مرتباً بشویید.

■ اگر مستعد ابتلا به این عفونت ها هستید از پودرهای ضد قارچ پس از حمام استفاده کنید.

۱۰ نکته مهم بهداشتی برای جلوگیری از عفونت های شایع در تابستان:

۱- در طول روز مرتباً دست های تان را بشویید و اگر به آب دسترسی ندارید از محلول های آنتی میکروبیال و یا ضد عفونی کننده های حاوی الکل استفاده کنید.

۲- دست ها و بازوها را (نواحی بالاتر از آرنج) بلافاصله قبل از شروع ورزش هایی که در آن ها تماس بدن وجود دارد نظیر کشتی و یا استفاده از وسایل ورزشی در باشگاه ها با مواد ضد عفونی کننده و یا با حوله های آغشته به موادی مانند کلرهگزیدین پاک کنید این کار تا ۶ ساعت پس از استفاده امکان انتقال عفونت های پوستی را منتفی می سازد.

۳- بلافاصله (حتی الامکان هرچه زودتر) پس از ورزش کردن دوش آب گرم بگیرید و از شوینده های آنتی میکروبیال که حاوی ۴٪ کلرهگزیدین هستند استفاده کنید.

این ماده عواملی نظیر استافیلوکوک مقاوم به متی سیلین را از زمان استفاده تا ۶ ساعت بعد از بین می برد.

۴- وسایل ورزشی تان را به خوبی تمیز کنید و از مواد پاک کننده حاوی آنتی میکروب جهت شستشو یا پاک کردن این وسایل استفاده کنید و صبر کنید تا کاملاً خشک شوند.

۵- زخم های پوستی تان را با یک باند یا چسب کاملاً تمیز بپوشانید و در صورت بروز ترشح یا قرمزی در اطراف زخم یا بروز علائم شبیه به سرماخوردگی در بدنتان حتماً زخم تان را به پزشک نشان دهید.

۶- لباس ها و حوله های آلوده را در پاکت های جداگانه قرار دهید نه در کوله تان

۷- لباس ها و حوله های تان را با بالاترین درجه ممکن آب شستشو دهید و قبل از استفاده از خشک شدن آن ها مطمئن شوید.

۸- لباس ها و وسایل شخصی تان را به کسی قرض ندهید یا از کسی قرض نگیرید.

۹- به علائمی نظیر قرمزی، ترشح زرد رنگ، تورم و... که در عفونت های نظیر زرد زخم، کچلی یا عفونت استافیلوکوکی در بدن دیده می شود توجه کنید.

۱۰- در صورتی که در یک اردو یا کمپ دچار تب سری، بثورات پوستی، گزش حشرات یا زخم دردناک شدید با یک فرد آگاه از نظر مسائل بهداشتی مشورت کنید.

■ دکتر ندا کاویانی

بعد از اصلاح نکات بهداشتی: هرگز حوله، شانه سر و سایر وسایل بهداشتی و لباس های زیر را با دیگران به اشتراک نگذارید و پس از هر بار استفاده بشوید و به خوبی خشک کنید. ■ پاهای: در باشگاه های ورزشی، استخرها و اتاق های رختکن هرگز بدون کفش یا صندل راه نروید. ■ تماس با حیوانات: هرگز حیواناتی را که دارای نقاطی از کچلی در میان موهای بدنشان هستند لمس نکنید.

پای ورزشکاران



پای ورزشکاران یا Athlete's foot یک عفونت قارچی شایع می باشد که فضاهای بین انگشتان پاها را درگیر می سازد. پاهایی که زیاد تعریق دارند یا اینکه بلافاصله پس از شنا و حمام به خوبی خشک نمی شوند، کفش های تنگ، جوراب های پلاستیکی که جریان هوا را برقرار نمی کنند و هوای گرم همگی عوامل خطر ابتلا به عفونت قارچی پا و انگشتان پا هستند که باعث رشد و پخش شدن عفونت می شوند. پا برهنه راه رفتن در مکان هایی نظیر حمام های عمومی، استخرها و اتاق های رختکن می توانند باعث عفونت قارچی پا شوند. درمان عفونت قارچی لابلای انگشتان (Athlete's foot) غالباً شامل داروهای OTC است. و مراجعه به پزشک در موارد عفونت های جدی تر و مقاوم تر توصیه می شود. درمان های OTC غالباً ظرف مدت دو تا چهار هفته عفونت را از بین می برند.

جهت پیشگیری از ابتلا:

۱- پاهای خود را روزانه به طور کامل (به خصوص نواحی بین انگشتان) بشویید.

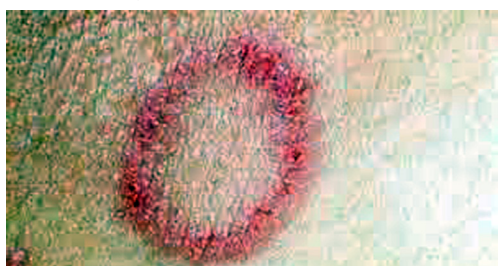
۲- از صندل یا دمپایی برای مواقعی که در حمام های عمومی، استخرها، اتاق های رختکن هستید استفاده کنید.

۳- جوراب های تمیز و از جنس کتان بپوشید و آن ها را روزانه تعویض کنید. از مصرف جوراب های با الیاف مصنوعی اجتناب کنید.

۴- از وسایل شخصی و دمپایی ها و کفش های دیگران استفاده نکنید.

۵- ناخن انگشت شصت پا را تمیز و کوتاه نگه دارید.

■ خارش ورزشکاران: یک عفونت قارچی است که ناحیه



تناسلی، داخل ران ها و باسن ها را درگیر می کند. و معمولاً باعث یک ضایعه قرمز رنگ، حلقوی شکل و خارش دار می شود. این بیماری به این دلیل خارش ورزشکاران نامیده می شود که عامل اصلی ایجاد آن تعریق شدید بدن است و چون غالباً ورزشکاران حین کار دچار تعریق شدید می شوند این بیماری بیشتر در ورزشکاران دیده می شود ولی هر فردی را که دچار تعریق شدید در این نواحی باشد، (به خصوص در افراد چاق) میتواند درگیر کند. ■ درمان: درمان این مورد از عفونت قارچی نیز می تواند

گرم و مرطوب ترین محیط را برای قارچ ها فراهم می سازد. عفونت قارچی به وسیله عواملی به نام قارچ (fungi) ایجاد می شود. قارچ ها توده ای از سلول های شبه گیاهی هستند و شامل قارچ خوراکی و کپک و... می باشند. ولی برخلاف سایر گیاهان نمی توانند غذای مورد نیازشان را از طریق آب و خاک و هوا تهیه کنند و انگل گیاهان، حیوانات و انسان ها می شوند.

قارچ ها به طور معمول در نواحی گرم و مرطوب زندگی می کنند و این مناطق در بدن انسان ها شامل نقاطی نظیر لایه لای انگشتان، کشاله ران ها و زیر پستان ها می باشد. تقریباً تنها ۵۰٪ از قارچ ها واقعاً مضر می باشند و معمولاً افراد وقتی دچار ضعف سیستم ایمنی می شوند و یا وقتی در حال مصرف داروهای آنتی بیوتیک (ضد باکتری ها) هستند به عفونت قارچی مبتلا می شوند.

● برخی از عفونت های قارچی شایع عبارت است از: کچلی یا Ring Worm پای ورزشکاران یا (Athlete's foot) و قارچ کشاله ران ها که اغلب ورزشکاران به آن مبتلا می شوند.



تمام آنچه در بالا گفته شد، توسط گونه Tinea اتفاق می افتد. هر چند که این عفونت ها در شرایط عادی تهدید کننده حیاط و خطرناک نیستند ولی می توانند ناراحتی های زیادی را برای فرد پدید آورند این عفونت ها می توانند از فرد مبتلا به سایر افراد سرایت کنند و در اثر تماس با حیوانات آلوده به این قارچ ها و یا تماس با سطوح آلوده، حمام آلوده و... ایجاد شوند. کچلی یا ring worm بر خلاف نام انگلیسی اش اصلاً به معنای وجود نوعی کرم در بدن شما نیست، بلکه به دلیل ضایعاتی قرمز رنگ شبیه ring یا حلقه در پوست ناحیه درگیر می باشد. این ضایعات بیشتر در نواحی از بدن که دچار تعریق می شود، در پوست سر و یا در بافت ها به دنبال تماس با عامل عفونی، به وجود می آیند.



Ring worm یا کچلی بیشتر در بچه ها اتفاق می افتد و می تواند بارها فرد را دچار عود کند. و غالباً توسط داروهای موضعی OTC (که بدون نیاز به دستور پزشک توسط داروخانه ها در دسترس افراد قرار می گیرد) و شامپوها درمان می شود.

گاهی اوقات ممکن است کچلی بر اساس شدت، نیاز به درمان ضد قارچ خوراکی پیدا کند. کچلی ها غالباً با درمان چهار هفته ای (روزی یکبار) درمان می شوند، ولی در صورت عدم بهبود یا تشدید به صورت افزایش میزان قرمزی، تورم، سوزش و خارش نیاز به مراجعه به پزشک را ایجاد می کند.

نکاتی برای پیشگیری از ابتلا:

■ پوست: پوست و پاهای تان را تمیز و خشک نگه دارید.
■ پوست سر: مرتباً موهای تان را شامپو کنید به خصوص



روز جهانی محیط زیست (World Environment Day)

دریاها، جنگل ها، مراتع، گیاهان و جانوران از دیگر مشکلات محیط زیستی است که ادامه برخی از این فشارها به انقراض گونه های گیاهی و جانوری می انجامد. ابتکار ادامه داد: آلودگی هوا یکی دیگر از چالش های محیط زیستی جهان است، از هر ۸ مورد مرگ و میر یک نفر به علت آلودگی هوا می میرد که هزینه بسیار سنگینی را به جهان تحمیل می کند.

وی گفت: همچنین مساله آلودگی آب و دریاها را داریم که بسیار مورد توجه دنیا است چون بخش زیادی از بیماری ها ناشی از آلودگی آب است، همچنین بحث آلودگی خاک که شامل بقایای سموم، کودهای کشاورزی و نیترات ها در خاک است که تاثیر بسیار گسترده ای به جای گذاشته اند و کشاورزی پایدار را به همراه داشتند که با هدف کاهش اثرات آن در بر روی کشاورزی پایدار کارهای زیادی انجام شده و در کشور ما نیز فعالیت این عرصه؛ در دولت یازدهم آغاز شده است. رییس سازمان حفاظت محیط زیست تاکید کرد: مساله تغییر اقلیم، برداشت بی رویه از منابع آبی، خشک شدن رودخانه ها، تالاب ها و کاهش آبهای زیر زمینی شرایط سختی ایجاد کرده است و موجب بروز پدیده گرد و غبار شده که در حال جهانی شدن است. ابتکار گفت: مدیریت پسماند همچنان یکی از محورهای مهم دولت است اما اجرایی شدن آن بر عهده شهرداری ها و شورای شهر است و برای همین تمام تلاش ما این است که شوراهای شهر را نسبت به این مسائل و اهمیت و ضرورت آن مطلع کنیم. ابتکار ادامه داد: دولت یازدهم در زمینه تنوع زیستی برنامه های مهمی داشته که بخشی را اجرا کرده و بخشی نیز در دولت دوازدهم اجرا خواهد شد، طرح هایی مانند مدیریت مناطق با مشارکت مردم، ارائه برنامه برای گونه های در معرض تهدید حیات وحش برخی از این برنامه ها بوده است. رییس سازمان حفاظت محیط زیست افزود: یکی از مشکلات زیست محیطی دنیا و کشور ما نبود کشاورزی پایدار است چون در این روند از منابع آبی به میزان زیاد استفاده می شود بدون اینکه بازده لازم را داشته باشد.

وی تاکید کرد: بر این اساس تحول در بخش کشاورزی یکی از رویکردهای مهم دولت یازدهم بوده در واقع ناگزیر به این تحول است، سازمان محیط زیست نیز از این رویکرد استقبال کرد و آن را در راستای احیای دریاچه ارومیه و حوزه زاگرس به کاربرد و رویکرد ما در این عرصه کار با کشاورزان و جامعه محلی است. ابتکار با اشاره به شعار امسال روز جهانی محیط زیست افزود: شعار امسال "من با طبیعت هستم" تعیین شده است که نشان دهنده اهمیت توجه به طبیعت و حفاظت از آن است.

وی اظهار کرد: یکی از مهمترین فعالیت هایی که در این هفته خواهیم داشت برگزاری جایزه ملی محیط زیست است، فراخوان آن چند ماه پیش داده شد و افرادی که شرایط دریافت این جایزه را داشتند شرکت کردند و هیات داوران مستقل از سازمان حفاظت محیط زیست آثار را بررسی و در یکی از روزهای هفته محیط زیست در مراسمی معرفی می شوند.

■ مهندس افشین میرزایی

پنجم ژوئن هر سال توسط سازمان ملل روز جهانی محیط زیست (World Environment Day) یا به اختصار (WED) نامیده شده است.

هدف از نامیدن این روز افزایش آگاهی جهانی و اجرای برنامه های متفاوت جهت حفظ محیط زیست می باشد. از نخستین بار برگزاری آن یعنی ۱۹۷۴، این روز کمپین اصلی برای افزایش آگاهی در مورد مسائل مهم زیست محیطی از آلودگی دریا، افزایش بی رویه جمعیت و گرم شدن جهانی هوا تا مصرف صحیح منابع و تهدید حیات وحش بوده است. روز جهانی محیط زیست با شرکت هر ساله حدود ۱۴۳ کشور دارای یک بستر جهانی برای دسترسی عموم مردم به آن شده است. این روز هر ساله با یک شعار جدید نامگذاری می شود و NGO ها، سازمان ها، انجمن ها، دولت ها و حتی افراد مشهور فعالیت هایی جهت رفع مشکلات زیست محیطی انجام می دهند.

تاریخچه روز جهانی محیط زیست به سال ۱۹۷۲ بر می گردد، در آن سال برای اولین بار، سازمان ملل متحد کنفرانسی را با موضوع انسان و محیط زیست در شهر استکهلم سوئد برگزار کرد. دو سال بعد یعنی در ۱۹۷۴ اولین WED با شعار "تنها یک زمین داریم" برگزار شد. علی رغم اینکه مراسم WED هر ساله از ۱۹۷۴ برگزار شده است در سال ۱۹۸۷ تصمیم بر این شد که هر سال یک کشور میزبان برگزاری فعالیت های مربوط به این روز باشد.

همزمان با برپایی این کنفرانس مجمع عمومی سازمان ملل قطعنامه ای را تصویب کرد که منجر به تشکیل UNEP (برنامه محیط زیست سازمان ملل) شد، UNEP در سراسر جهان مراسم ویژه ای را به مناسبت این روز برگزار می نماید. مراسم این روز می تواند به اشکال مختلف باشد مثل راهپیمایی های خیابانی، همایش های دوچرخه سواری، نمایش، مسابقات نقاشی و مقاله نویسی در مدارس، درختکاری، فعالیت های مربوط به بازیافت، پاکسازی و ...

هدف UNEP از برگزاری چنین مراسمی عبارت است از:

- بخشیدن چهره ای انسانی به مسایل زیست محیطی
- توانمندسازی مردم برای تبدیل شدن به فعالانی در زمینه توسعه پایدار و متوازن
- ارتقا این بینش عموم که جوامع در تغییر دیدگاه ها و در خصوص مسئله محیط زیست نقش محوری و اساسی ایفا می نمایند.
- ترویج مشارکت با هدف اطمینان از برخورداری همه ملت ها از آینده ای امن تر و سعادتمندانه تر

در ایران نیز از ۱۵ تا ۲۱ خرداد هفته ی محیط زیست نامگذاری شده است. معصومه ابتکار رئیس سازمان حفاظت از محیط زیست در مصاحبه ای که روز دوشنبه با خبرنگار علمی ایرنا انجام داد گفت: یکی از چالش های مشترک محیط زیستی دنیا تاثیرات تغییر اقلیم بر طبیعت و زندگی انسان ها است که نتیجه فشار بیش از حد انسان بر منابع زیستی است.

وی افزود: علاوه بر فشار بر منابع زیستی، مساله برداشت بی رویه از طبیعت،

همکاران محترم، آقایان: مهدی یوسفی
مرتضی حسن زاده (واحد تولید) و علیرضا
رستم خانی (واحد فنی مهندسی)،
تولد فرزندان دلبندتان «لیانا»، «سلین» و
«هلم» را صمیمانه تبریک عرض نموده و برای
آنان سعادت و خوشبختی مسئلت داریم.

بانوان گرامی: سرکار خانم ها دکتر سوسن خاصه خان (مسئول
فنی داروئی)، شیما سلگی (واحد بازاریابی)، مه نوش پیروغروی (واحد
تحقیقات)، مژگان حق پرست و ساره صالحی (واحد تضمین کیفیت) و
آقایان محترم: میلاد نویدی یگانه (واحد منابع انسانی)، امید شکوهی راد
(واحد تولید)، پیوستن شما عزیزان را به خانواده بزرگ شرکت داروسازی
آفاشیمی ارج نهاده و برای آن همکاران محترم بهترین ها را آرزو مندیم.

کارخان در سطره تقدیر است که چاره اندیشی به مرگ می انجامد.
«اولین نام شیما (ع)»



پنجره‌ای روبه آینده شغلی



خطوط تولید ویال‌های تزریقی و آنتی‌بیوتیک‌های خوراکی شرکت داروسازی آفاشیمی، در بیست و هفتمین روز اردیبهشت ماه پذیرای تنی چند از دانش آموزان پایه دهم تجربی دبیرستان سلام تجریش بود. شرکت داروسازی آفاشیمی به عنوان عضوی از خانواده صنعت داروسازی کشور، ایجاد دید مناسب نسبت به تولید داروی ایرانی و فرهنگ سازی در این زمینه را وظیفه خود می‌داند.  افسانه باستانی

اولین دارنده گواهینامه GMP

خط مجزا برای تولید کارپانم



✓ منتخب وزارت بهداشت برای تولید ایمنی پنم و مروپنم در کشور



Afa Chemi
داروسازی آفاشیمی

afachemi.co

تهران- کیلومتر ۵ جاده قدیم کرج- ابتدای خیابان نورد- پلاک ۱۳- داروسازی آفاشیمی

تلفن: ۶۴۰۵۹ فکس: ۶۶۷۸۰۷۸۱

«آفاشیمی» در اینستاگرام

قطعانام اینستاگرام را شنیده‌اید و حتما در اطرافیان شما هم کسانی هستند که فعالیت بسیاری در صفحات اینستاگرام دارند از نظر دادن و لایک کردن تا فعالیت در صفحه شخصی و جذب فالوور.

ما را در اینستاگرام دنبال کنید

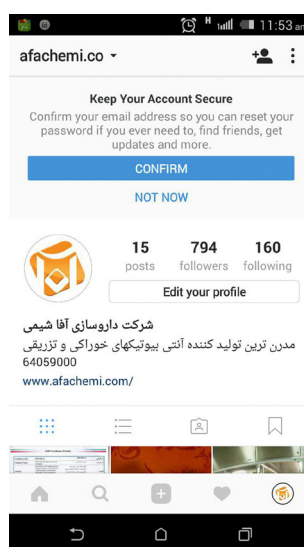


afachemi.co

اینستاگرام شبکه اجتماعی اشتراک گذاری عکس و ویدئو است که این امکان را به کاربران خود می‌دهد که عکس‌ها و ویدئوهای خود را در دیگر شبکه‌های اجتماعی نظیر فیس‌بوک، توئیتر، تامل و فلیک به اشتراک بگذارند.

کاربران هم چنین می توانند از فیلترهای دیجیتال برای عکس های شان استفاده کنند. محدودیت اشتراک گذاری ویدئو در اینستاگرام ۶۰ ثانیه می باشد. اینستاگرام با ایده انتشار عکس و فیلم وارد عرصه رقابت با نرم افزار های ارتباطی شد که الحق ایده خوبی بوده و توانست با همین ایده و البته با کمک وافر ستارگان دنیا به محبوبیت بسیار بالایی برسد. اینستاگرام چند سالیست که با آدرس [Instagram.com](https://www.instagram.com) وارد زندگی مردم دنیا شده و در طی این چند سال توانسته خود را جزو محبوبترین نرم افزارهای ارتباطی و همچنین سایت های محبوب دنیا بکند و این محبوبیت در ۵۰۰ میلیونی شدن تعداد کاربران سایت اینستاگرام دیده می شود. در ایران نیز علاقه مندی به اینستاگرام به شدت در حال رشد می باشد و صفحات بسیاری با نام ایرانیان دیده می شود و هر روزه بر تعداد کاربران اینستاگرام در ایران افزوده می شود. شرکتهای داروسازی نیز کمابیش در صفحات اینستاگرام فعالیت دارند و به جذب مخاطبین خود و برقراری ارتباط با آنان از این طریق همت گماشته اند. کی از خصلت های مایرانی ها به خصوص جوانان در عصر تکنولوژی این است که با آمدن خدمات شبکه های اجتماعی جدید، به سمت آن هجوم می بریم و بعضی وقت ها آنقدر درگیر آن می شویم که به اصطلاح از آن طرف بوم می افتیم. شبکه اجتماعی اینستاگرام هم از این قاعده مستثنی نبوده و به ویژه به دلیل اینکه مشمول قانون فیلترینگ نیست و به راحتی روی گوشی نصب می شود، طبق آمار غیر رسمی حدود ۵ میلیون کاربر در ایران دارد.

آیا اینستاگرام واقعا مهم است؟



بله - اگر شما از اینستاگرام به درستی استفاده کنید به موفقیت در تجارت شما کمک می شود. و می تواند به شما کمک کند تا مشتریان بیشتری را به تجارت خود سوق دهید و شهرت شرکت خود را در میان مشتریان افزایش دهید. خیلی از تجارت ها موفقیت های بسیاری را از اکانت اینستاگرام خود مشاهده می کنند. صفحه شخصی شرکت داروسازی آفاشیمی به آدرس [afachemi.co](https://www.afachemi.co) دارای ۷۹۴ فالور می باشد. از این صفحه برای اشتراک گذاری عکس محصولات، خطوط تولید و... استفاده می شود. شما همکار عزیز نیز دعوتید تا در مسیر آرمانی شرکت داروسازی آفاشیمی که تولید محصول با کیفیت مطلوب جامعه، پزشکی، باشد، ما را همراهی کنید.

■ وڻ ٺهڻ ۽ ڇاپڻ: ش. ڪٽدار و سڙي آفائشمن، ■ سڌ ڊب و ٻڻ ٺهڻ: ڊڪٽر، فرما مھڊوي زاده ■ ھٻاٽ ٽڄ ٻ ٻه: ڊڪٽر، مڙ ڊه احمدي، افسانہ ياسانہ، ڊڪٽر اشڪان خُرم،

مستطفي علمافر، مهندس رضامراديان، مريم گوهرزاد، هدا كاوياني، دكتور فريامهدوي زاده، مهندس رويانصرتي، مهندس رضوان نيك خلق، محمد علي نيك هوش، مهندس افشين ميرزايي

■ مسئول هماهنگی: مهندس رویانصرتی ■ عکس: رضا طب نوری ■ زمینه فعالیت: علمی، آموزشی و اطلاع رسانی ■ تیراژ: ۱۲۰۰ نسخه

magazine@afachemi.com - تلفن: ۰۶۴۰۵۹ / نمابر: ۰۶۶۷۸۰۷۸۱ - تهران، کیلومتر ۵ حاده قدیم کرچ، خیابان نورد

● اجرای هماهنگی چاپ: دفتر اجرایی نشر به کیفیت و مدیریت ● سردبیر نشریه: غلامرضا شریعتی ● طراح: مهندس علی صالح ● تلفن: ۴۴۰۸۲۶۰۲ ● نمابر: ۴۴۰۸۲۷۹

«مولاى مومنان، امام اول (ع)»

کسی که چیزی را در دل پنهان نکرد؛ جز آن که در لغزش های زبان و رنگ رخسارش، آشکار خواهد گشت.