

فهرست مطالب:



صفحه	عنوان	سرفصل
۲	یادداشت سردبیر فصلنامه	یادداشت
۳	تمدید استانداردهای جهانی در «آفاشیمی»	اخبار داخلی
۴	چرا باید قیمت دارو در ایران اصلاح شود؟	تحلیل
۶	گسترش سبد محصولات آفاشیمی	اخبار داخلی
۷	«آفاشیمی» میزبان مدیران وزارت بهداشت کره	اخبار داخلی
۸	توکسین‌های باکتری	علمی
۱۰	تک‌مطلب داخلی (روز تربیت بدنی در آفاشیمی)	اخبار داخلی
۱۱	مدیریت اقتصاد دارو	اقتصاد
۱۲	۱۵ آذر؛ روز حسابدار	اقتصاد
۱۳	غــــم بــــم؛ تازه شد	کلام پائیزی
۱۴	۲۱ نکته مهم برای مدیریت هزینه‌های زندگی	اقتصاد
۱۶	دیس‌پپسی یا سوء هاضمه	دارویی
۱۸	داروهای مهارکننده پمپ پروتونی	دارویی
۲۰	ارگونومی چیست؟	دانشنی‌ها
۲۲	روکش قرص و مشکلات آن	دارویی
۲۴	مروری بر سیستم‌های نظارتی دارویی بین‌المللی	کیفیت
۲۶	زمان بندی در مدیریت پروژه	مدیریت
۲۸	برندسازی شخصی	مدیریت
۳۱	روستای هرانده و غار بورنیک	گردشگری
۳۱	باهمکاران - برای همکاران	اخبار داخلی
۳۲	طبیعت گردی طالقان: آبشار و روستای کرکبود	اخبار داخلی

#پیام‌های مناسبتی_فصل

درپائیزامسال:

«عاشورا» برای مان یادآور آزادگی و ایثار بود.

«ماه صفر» گرچه سراسر حزونِ مصائب کربلا و هجران

نبی اکرم (ص)، ششمین و هشتمین ستارگان آسمان امامت (ع)

گشت، اما شکوه اربعین، وجد معنوی خود را به همراه داشت.

با زلزله غرب کشور، دل‌های مان لرزید و به اندوه هموطنان؛

چشم‌های مان ابری گشت. تا آنگاه که ماه ربیع‌الاول با نوید

اتحاد و میلاد پیامبر رحمت (ص) و آغاز امامت مصلح جهان

(عج) آمد تا غم‌ها رفتنی باشد.

...و در آخر؛ پذیرای «یلدا» و میراث زیبای نیکان مان شدیم

به نام خداوند جان و خرد



ویژه‌نامه داخلی - رایگان - فصلی



فصلنامه داخلی

شرکت داروسازی آفاشیمی

سردبیر فصلنامه:

دکتر فریبا مهدوی‌زاده

هیأت تحریریه:

دکتر مرزده احمدی، افسانه پاسبانی، دکتر اشکان خرمی، مصطفی علمافر، مهندس رضامرادیان، مریم گوه‌ر زاده، هدا کاویانی، دکتر فریبا مهدوی‌زاده، مهندس رویانصرتی، دکتر سوسن خاصه خان، مهندس آذر اسلامی، مهندس الهه باغنده، مهندس رضوان نیک خلق، محمد علی نیک‌هوش،

مهندس افشین میرزایی

مدیر اجرایی فصلنامه:

مهندس رویانصرتی

عکس:

رضا طب نوری

زمینه فعالیت:

علمی، آموزشی و اطلاع‌رسانی

تیراژ:

۱۲۰۰ نسخه

نشانی:

magazine@afachemi.com

تلفن: ۶۴۰۵۹ / نامبر: ۶۶۷۸۰۷۸۱

تهران کیلومتر ۵ جاده قدیم کرج، خیابان نورد

طراحی جلد، صفحه آرایی، اجراء

و هماهنگی چاپ:

دفتر اجرایی نشریه کیفیت و مدیریت

به سردبیری: غلامرضا شریعتی

طراح: مهندس علی صالح

تلفن: ۴۴۰۸۲۶۰۲ / نامبر: ۴۴۰۸۲۸۷۹

بسمه تعالی

ماه به سرعت با گذشتن با تمامی تغییرات، تحولات، سلام با خدا حافظ گفتن ها؛
 حال در سر آغاز فصل جدیدی، هستیم.
 فصلی که امید است پربارتر از ماه های گذشته باشد.
 فصلی که با قدردانی از زحمات بنیانگذار این نشریه جناب آقای دکتر علی متصری آغازش می کنیم
 تا به گمان بدانند که پاسخگویی از کار علمی و فرهنگی ریشه در فرهنگ داروسازی آفاشیمی دارد.
 بیات تحریریه با رویکرد فراهم نمودن بستری گسترده تر در تدوین و به اشتراک گذاری مباحث علمی
 و کاربردی داروسازی، معرفی محصولات شرکت و مطالب مرتبط با صنایع دارویی اقدام به انتشار
 فصل نامه ی داروسازی آفاشیمی کرد تا در آغاز هر فصل سلامی و کلامی با خوانندگان نشریه داشته باشیم.
 بادی پر امید به پیشواز فصل زیبای زمستان می رویم و آتش دل ایمان را در این فصل سرد باهدلی شما
 خوانندگان عزیز فروزان نگاه خواهیم داشت.
 مگهان به فصل نامه ی آفاشیمی را ارج می نهیم
 چرا که گرما بخش صفحات دست نوشته ایمان است.

دکتر فریا مهدوی زاده
 سردبیر فصلنامه آفاشیمی

تمدید استانداردهای جهانی در «آفاشیمی»

علاوه بر تمدید استاندارد ایزو ۱۷۰۲۵ و نیز تمدید آکرودیتهی آزمایشگاه از سوی سازمان غذا و دارو، آفاشیمی موفق به اخذ مجدد گواهی نامه‌های ایزو ۱۵۰۱۵ و ۱۳۰۱۳ سازمان جهانی استاندارد (ISO) شد



سال جاری گردید.

شرکت داروسازی آفاشیمی در ۲۹ مهر ماه سال جاری میزبان شرکت توف نورد ایران جهت انجام ممیزی صدور مجدد استاندارد ۱۵۰۱۵ نیز بود. در اجرای ممیزی ایزو ۱۵۰۱۵، فرآیندهای آموزش یعنی نیازسنجی آموزشی، برنامه‌ریزی آموزشی، اجرای دوره‌های آموزشی، ارزیابی اثربخشی آموزش و نیز مدیریت پایش و بهبود این فرایندها، ارزیابی شده و تطبیق کامل آنها با استاندارد آموزشی ایزو ۱۵۰۱۵ مورد تایید قرار گرفت.

این استاندارد بر نقش آموزش در بهبود مداوم کیفیت کاری پرسنل تاکید دارد و باعث می‌شود آموزش در سازمان‌ها تبدیل به سرمایه‌گذاری اثربخش و کارافزین شود. هدف از اجرای این استاندارد ایجاد، اجرا، نگهداری و بهبود راهبردها و سیستم‌های آموزشی سازمان‌ها است.

همچنین آفاشیمی در ۳۰ مهرماه سال جاری، مورد ممیزی استاندارد ایزو ۱۳۰۱۳ نیز قرار گرفت و ممیزی مراقبتی این استاندارد هم با موفقیت به پایان رسید. این استاندارد شامل شفاف‌سازی تعاریف استاندارد، معرفی سطوح مختلف مستندات، الزامات شکلی و محتوایی در مستندات سیستم‌های مدیریت، الزامات مربوط به تدوین، نگهداری، به‌کارگیری، به‌روزرسانی، تغییرات، امحاء، طبقه بندی و بازآوری درخصوص مستندات سازمان‌ها به صورت هر نوع واسطه اطلاعاتی از قبیل کاغذی یا الکترونیکی و هر گونه دیگر از واسطه‌های اطلاعاتی می باشد.

مهندس رویا نصرتی

هم‌زمان با ممیزی و اخذ مجدد استاندارد ایزو ۱۷۰۲۵ و نیز تمدید آکرودیتهی آزمایشگاه از سوی سازمان غذا و دارو، شرکت داروسازی آفاشیمی موفق به اخذ گواهی نامه استاندارد مدیریت کیفیت آموزش (ایزو ۱۵۰۱۵) و استاندارد مدیریت مستندات سازمانی (استاندارد ایزو ۱۳۰۱۳) گردید.

در جهان صنعتی امروز توجه به ارتقاء کیفیت محصول، کنترل فرآیند و کاهش هزینه‌ها از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. آکرودیته کردن آزمایشگاه در هر سازمانی یک نیاز اساسی است اما این نیاز بطور خاص در سازمان‌هایی که برای ایمنی محصول اهمیت بیشتری می‌دهند مشهودتر است. آکرودیته کردن آزمایشگاه موجب حصول اطمینان از صحت نتایج بدست آمده می‌شود و در حقیقت به‌عنوان سیستمی مستقل عمل می نماید. به‌طوری که پشتیبان هرگونه اقدام دفاعی در برابر دعاوی قضایی خواهد شد. آزمایشگاه شرکت داروسازی آفاشیمی با استقرار استاندارد ISO/IEC17025 بر بهبود مستمر سیستم مدیریت کیفیت تاکید داشته و هدف اصلی آن کنترل فعالیت آزمایشگاه از دو منظر کیفی و فنی است. مهم‌ترین دستاورد انطباق آزمایشگاه آفاشیمی با این استاندارد، اطمینان از صحت نتایج آزمون‌های مربوطه است. از این رو شرکت داروسازی آفاشیمی با برخورداری از تجهیزات پیشرفته و نیروی انسانی متخصص و صاحب تجربه در زمینه استانداردهای ملی و جهانی موفق به اخذ مجدد گواهی نامه‌های آزمایشگاه آکرودیته و استاندارد ISO/IEC17025

جناب آقای دکتر منتصری

اقدامات ارزنده‌ی جنابعالی در دوران مدیریت شرکت داروسازی آفاشیمی، هم‌چون دهه‌ها کار و تلاش تان که در جریده عالم ثبت است، در یاد و خاطره تک‌تک کارکنان این شرکت بر جا خواهد ماند، همواره موفق باشید
مدیران و کارکنان داروسازی آفاشیمی

جناب آقای دکتر رادمنش

انتصاب شایسته جنابعالی؛ به عنوان مدیریت عامل شرکت داروسازی آفاشیمی را به فال نیک گرفته و امیدواریم که این شرکت در دوران مدیریت جنابعالی پرشتاب‌تر از همیشه؛ مسیر بالندگی خود را طی نماید.
مدیران و کارکنان داروسازی آفاشیمی



چرا باید قیمت دارو در ایران اصلاح شود ؟؟؟؟؟؟؟؟

منابع مالی مورد نیاز برای توسعه خود (که بعضاً در دیگر صنایع، ضرورت نیست) را تأمین کند. در واقع نوع محصول تولیدی صنعت دارو ایجاب می‌کند که این صنعت به جهت فراهم آمدن شرایط لازم برای پشتیبانی از سلامت جامعه و منطقی شدن تجویز و کاربرد دارو، درآمدزا باشد. نکته دیگر اینکه، نرخ سرانه مصرف بسیاری از کالاهای اساسی در کشور (از قبیل نان، روغن، شکر و...) که با پایین نگهداشتن قیمت آن و تخصیص یارانه، خواسته شده تا مردم بتوانند به گونه‌ای مناسب به آنها دسترسی پیدا کنند، موجب مصرف بی‌رویه و کیفیت نه چندان مقبول آنها گردیده است. واقعی و منطقی نمودن قیمت، نقشی کلیدی در مصرف دارو داشته و قیمت به عنوان موثرترین متغیر تولید می‌تواند نقش ابزاری قدرتمند در جهت ارتقای کیفی دارو و همچنین کنترل و تعدیل مصرف غیرمنطقی دارو ایفا نماید. به گونه‌ای که این امر در خصوص کنترل مصرف زیاد و بی‌رویه بسیاری از کالاها از جمله سیگار و برخی اقلام مصرفی و غیرضروری دیگر در بسیاری از کشورهای جهان صورت می‌پذیرد.

● چرا باید قیمت دارو در ایران اصلاح شود؟

یکی از عوامل استراتژیک و تأثیرگذار در تصمیم‌گیری برای تولید یا ادامه فعالیت تولیدی یک واحد صنعتی، قیمت‌گذاری محصول تولیدی اوست. فارغ از ملاک‌های مؤثر در قیمت‌گذاری و انتخاب بهترین شیوه آن در صنایع مختلف، هم سهم اختیار آن واحد صنعتی در قیمت‌گذاری و هم سهم مداخله سازمان‌های مرتبط دولتی آن صنعت در این بحث، تأثیرات مستقیمی در صنعت و بازار آن خواهد داشت. در این مقاله، برآنیم تا اجمالاً به بررسی پیامدهای قیمت‌گذاری دستوری سازمان غذا و دارو (دولت) در مورد محصولات دارویی تولید داخل بپردازیم. استمرار و حیات هر صنعت، مبتنی بر درآمد مناسب است. با این تفاوت که صنعت دارو برخلاف سایر صنایع، تولیدکننده کالای استراتژیکی است که به واسطه ارتباط مستقیم با سلامت مردم، از نظارت‌ها و قواعد سخت‌گیرانه‌ای در حوزه‌های کیفی و کمی برخوردار است. صنعت دارو باید الزاماً از درآمد مناسبی برخوردار باشد تا بتواند هزینه‌های سنگین تحقیق و توسعه، اطلاع‌رسانی علمی و تجهیز



و پایدار در جهت منطقی و واقعی نمودن قیمت دارو، هم زمان با تقویت سازمان های بیمه گر و هم راستا با آگاه سازی اذهان عمومی، می توانند بسیاری از مشکلات اشاره شده را مرتفع نمایند.

همچنین منطقی کردن قیمت دارو در کنار مدیریت بهینه صنعت داروسازی با نگاه اقتصادی، همان طور که گفته شد آثار جانبی مفید و موثری بر سلامت و بهداشت کشور چون منطقی نمودن تجویز و مصرف دارو و صرفه جویی های اقتصادی خرد و کلان خواهد داشت.

مصطفی علمافر



به علاوه، این نکته نیز شایان توجه است که متوسط هزینه ناخالص سالانه یک خانوار برای خرید دارو برای خانوارهای کم درآمد، از لحاظ سهم، تقریباً با خانوارهای پردرآمد برابر است. به عبارت دیگر، درآمد بسیار زیاد دهک های بالا باعث گردیده که علیرغم هزینه بالاتری که آنها بابت خرید دارو پرداخت می کنند، سهم دارو از کل هزینه ناخالص آنها اندک و با دهک های پایین برابر گردد.

این یعنی عملاً سیاست های اتخاذی دولت در زمینه پایین نگهداشتن قیمت دارو، فاصله هزینه این بخش از درمان دهک ها را نیز بیشتر نموده و دولت به جای فعال تر ساختن هوشمند شرکت های بیمه گر بر اساس درآمد دهک های اقتصادی، سرمایه های تولیدکنندگان دارو را در قالب یارانه اقشار آسیب پذیر صرف کرده است.

مسئله مهم دیگری که نباید از آن غافل شد این است که در قیمت گذاری از سوی بازار، تولیدکننده مجبور است برای حفظ بقا و کسب سود به عرضه محصولی بپردازد که مشتری را جذب نماید.

این امر یا از طریق ابزار قیمت و یا ابزار کیفیت قابل انجام است؛ به گونه ای که تولیدکننده از طریق کاهش قیمت و یا افزایش کیفیت (که خود به افزایش قیمت می انجامد) می تواند مصرف کننده را به مصرف محصول خود ترغیب کند.

اما قیمت گذاری به شیوه جاری، رابطه میان قیمت و کیفیت به عنوان یکی از مهمترین ارکان نظام قیمت گذاری را از بین می برد. در نتیجه، عدم امکان فروش داروهای با کیفیت برتر به قیمت های بالاتر، نه تنها موجب می شود که کیفیت داروهای موجود بهبود نیابد، بلکه انگیزه تحقیق، توسعه، ابداع و نوآوری برای بهبود کیفیت و عرضه داروهای جدید را نیز از بین می برد. به عبارت دیگر عدم تمایز قیمت بین داروهای مشابه که کیفیت آن ها یکسان نیست، به معنای جایزه دادن به تولید کننده داروی با کیفیت پایین و جریمه کردن تولید کننده با کیفیت برتر است. صنعت داروسازی ایران علاوه بر مشکلات عمومی دیگر صنایع، مانند افزایش نرخ ارز، افزایش هزینه های تولید (افزایش قیمت مواد و ادوات، دستمزد، سربار و...) با مشکلات متعدد دیگری مواجه است که عمدتاً ریشه در تثبیت قیمت و عدم اصلاح و بازبینی آن، متناسب با مقتضیات زمان دارد؛ مانند:

- عدم محاسبه هزینه های رعایت GMP، هزینه های تحقیق و توسعه و هزینه های بازاریابی علمی در قیمت گذاری.
- عدم دخالت ارزش های معنوی و دانش فنی در قیمت گذاری.
- رفتار یکسان با همه تولیدکنندگان و تمامی محصولات دارویی با هر سطح تخصص و ارزش تکنولوژیک.
- تعیین یک حاشیه ناچیز سود عملیاتی و عدم انعطاف پذیری در شیوه قیمت گذاری.
- قیمت گذاری برای دوره های زمانی بر مبنای اسناد هزینه تمام شده بعضاً برای یک یا دو دهه قبل از آن دوره.
- الزام به پرداخت ۹٪ مالیات بر ارزش افزوده بر روی خرید مواد و ادوات تولیدی در مقابل محرومیت از دریافت این هزینه در فروش محصول دارویی به مشتریان.
- بالا بودن هزینه های مالی جهت خواب سرمایه در صنعت داروسازی با شیوه قیمت گذاری فعلی.

این درحالی است که در اکثر کشورها (به ویژه کشورهای توسعه یافته اروپایی و آمریکایی)، شیوه قیمت گذاری دارو به دلیل تفاوت ماهوی در نوع محصول و ویژگی های خاص آن، رقابتی و همچنین متمایز از دیگر شیوه های قیمت گذاری کالاها و خدمات است.

سیاستگذاران و دست اندرکاران دارویی کشور، با اتخاذ سیاست منسجم

صنعت دارو با مشکلات متعددی مواجه است که عمدتاً ریشه در تثبیت قیمت و عدم اصلاح و بازبینی آن، متناسب با مقتضیات زمان دارد

گسترش سبد محصولات «آفاشیمی»



که به تدریج به سبد دارویی «آفاشیمی» اضافه گردیده و در کلیه داروخانه‌های کشور قابل عرضه خواهند بود.

امید چنان است این شرکت همچنان مانند گذشته بتواند در راستای تولید محصولات کیفی با رعایت کامل اصول GMP و بهره‌گیری از آخرین استانداردهای بین‌المللی محصولات خود را در بازار دارویی کشور ارائه دهد. ■ دکتر مزده احمدی

در راستای گام برداشتن در مسیر پیشرفت و توسعه شرکت داروسازی آفاشیمی، این شرکت پس از راه اندازی و بهره‌برداری از خط جدید تزریقی ویال‌های جنرال، اکنون در نظر دارد گروه جدیدی از داروهای خوراکی، در دسته‌های مختلف دارویی را به سبد محصولات خود اضافه نماید. این محصولات در دسته‌های دارویی قلبی عروقی، تنفسی، آنتی‌هیستامین، سdatیو و سایر گروه‌ها قرار می‌گیرند

«آفاشیمی» میزبان مدیران وزارت بهداشت کره



این گروه همچنین به بازدید از سایر بخش‌های شرکت از جمله آزمایشگاه، تأسیسات و... نیز پرداختند.

در پایان، در جلسه‌ای که با حضور مدیران ارشد سازمان و هیات کره‌ای صورت گرفت، شرکت داروسازی آفاشیمی به عنوان تولیدکننده آنتی‌بیوتیک‌های خوراکی و تزریقی با خطوط تولیدی کاملاً تخصیص یافته و مجزا، مورد تأیید و تمجید این هیات کره‌ای قرار گرفت.

■ دکتر مزگان احمدی

تعدادی از مدیران وزارت بهداشت و رفاه و تعدادی از صنعتگران کشور کره جنوبی؛ از شرکت داروسازی آفاشیمی بازدید نمودند.

در روز دوشنبه ۲۲ آبان ماه سال جاری هیاتی از کره جنوبی شامل سه نفر از مدیران ارشد وزارت بهداشت و رفاه و گروهی از صنعتگران کشور کره، از داروسازی‌های تهران شیمی و آفاشیمی بازدید کردند. در این بازدید از بخش‌های تزریقی و خوراکی شرکت داروسازی آفاشیمی بازدید صورت گرفت و این تیم توانستند با روند تولید دارو در این شرکت آشنا شوند.

هر کار جدیدی یعنی اثبات دوباره‌ی توانمندی خود



اولین دارنده گواهینامه GMP

و

خط مجزا برای تولید کارباپنم



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



Afa chemi

داروسازی آفاشیمی

afachemi.co

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

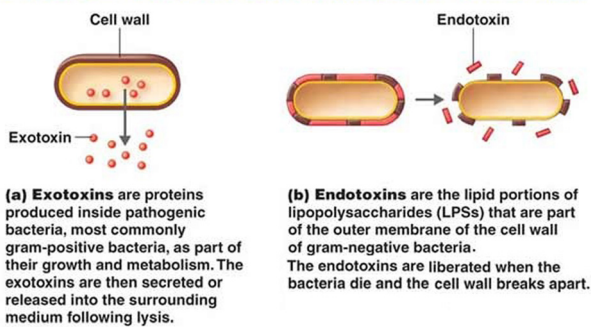
تلفن: ۶۴۰۵۹ فکس: ۶۶۷۸۰۷۸۱



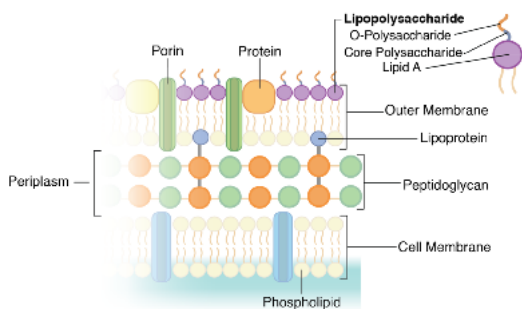
توکسین‌های باکتری

مریم امینیان

Differences Between Exotoxins and Endotoxins



شکل ۱. تفاوت بین اگزوتوکسین ها و اندوتوکسین ها



Gram Negative Bacteria Cell Wall

شکل ۲. جایگاه لیپوپلی ساکراید در دیواره سلولی باکتریهای گرم منفی

تست اندوتوکسین باکتریایی:

چه محصولاتی به این تست نیاز دارند؟ محصولات تزریقی و وسایل پزشکی که با خون و مایع نخاعی در تماس می‌باشند که شامل مواد اولیه و آب مورد استفاده در فرایند نیز می‌باشد.

توکسین‌های باکتری

توکسین‌های باکتری‌ها را به طور کلی می‌توان به دو دسته تقسیم بندی کرد:

(۱) اگزوتوکسین ها (Exotoxins): به طور عمده از جنس پروتئین بوده، بسیار سمی می‌باشند و به درون محیط زندگی باکتری ترشح می‌شوند و توسط گونه‌هایی از باکتریهای گرم منفی و عمدتاً گرم مثبت تولید می‌شوند. اگزوتوکسین‌های باکتری‌هایی گرم منفی مانند توکسین سیاه سرفه، انتروتوکسین وبا و اگزوتوکسین‌های باکتری‌هایی گرم مثبت مانند دیفتیری و کزاز. اگزوتوکسین‌های مترشحه از باکتریهای گرم منفی و مثبت دارای عملکردهای متفاوت هستند که این عملکرد، روند ویژه ی بیماریزایی متفاوت این دو باکتری را موجب می‌شود.

(۲) اندوتوکسین ها (Endotoxins): اندوتوکسین ها از اوایل دهه ۱۹۰۰ میلادی به خاطر اثرات تب زایی شناخته شده اند.

اندوتوکسین زمانی که وارد خون یا مایع مغزی نخاعی می‌گردد، می‌تواند در انسان و حیوانات باعث تب شود.

اندوتوکسینها بخشی از غشاء خارجی دیواره سلولی باکتریهای گرم منفی هستند و اغلب پس از لیز و مرگ باکتری، به درون محیط آزاد می‌شود و به خاطر ساختار خود که شامل یک بخش سمی لیپیدی (Lipid A) و یک بخش پلی ساکرایدی میباشد، لیپو پلی ساکراید (LPS) نامیده می‌شوند. اهمیت آنها به علت تاثیر بر سیستم ایمنی میباشد و منجر به شوک سپتیک یا شوک عفونی می‌گردد.

شوک سپتیک (Septic Shock): یا شوک عفونی، باعث افت خطرناک فشارخون و نقص عملکرد اندام ها شود.

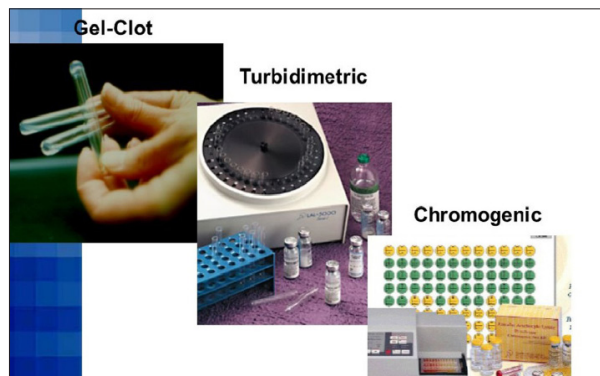
شوک عفونی معمولاً در میان کودکان، افراد دارای سیستم ایمنی ضعیف و کهنسالان اتفاق می‌افتد چون دستگاه ایمنی آنان نمی‌تواند با عفونت به‌مانند بدن افراد سالم مقابله کند. میزان مرگ و میر ناشی از شوک عفونی در حدود ۲۵-۵۰٪ است.



■ انواع متدهای تست LAL:

۱. Gel clot

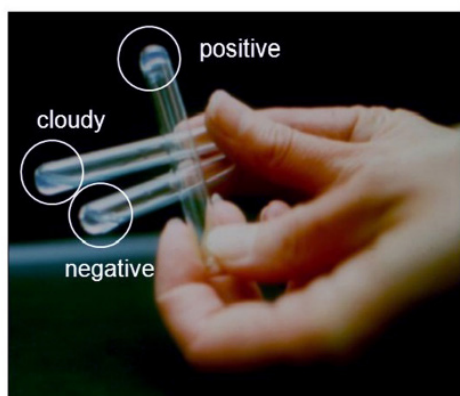
۲. Photometric شامل Turbidimetric و Chromogenic میشود.



■ Gel clot

- آزمون اصلی می باشد.
- آزمون رسمی جهت داوری می باشد.
- نمونه با حساسیت مشخصی از لایست انکوبه میشود و تشکیل لخته ژل سفت نشان دهنده مثبت بودن برای اندوتوکسین است.

Reading the Gel-Clot Test



- به منظور اطمینان از دقت و اعتبار روش، انجام آزمایشهای مربوط به تایید حساسیت ذکر شده روی برچسب معرف LAL و نیز بررسی اثر مهارکنندگی و تشدیدکنندگی بر روی تک تک محصولات لازم و ضروری است.

تست تایید حساسیت Lysate زمانی که یک بچ جدید از Lysate باز و یا خریداری شود و یا تغییری در شرایط آزمایش ایجاد گردد باید انجام شود. نمونه‌های مورد بررسی می‌توانند در تست L.A.L ایجاد پاسخهای کاذب مثبت یا منفی نمایند. برخی از نمونه‌ها در رقت‌های مشخصی دارای قدرت مهار یا تشدید واکنش بین اندوتوکسین و کیت L.A.L می‌باشند. برای رقیق کردن این نمونه‌ها حتماً باید از رقتی که در آن نمونه فاقد قدرت مهار یا تشدیدکنندگی است استفاده نمود. به همین دلیل بر روی نمونه‌ها قبل از انجام تست باید تستهای مهارکنندگی و تشدیدکنندگی صورت گیرد تا رقت مناسب نمونه جهت انجام تست مشخص گردد.

- واکنش ایجاد شده بین اندوتوکسین و کیت L.A.L نسبت به pH حساس است نمونه‌هایی که در معرض Lysate قرار میگیرند باید دارای pH در محدوده ۶-۸ باشند.

در غیر این صورت باید توسط اسید (HCl 0.1 نرمال) یا باز (NaOH 0.1 نرمال) پایروژن فری تنظیم pH گردند.

■ تست چگونه انجام می‌شود؟

● تست پیروژن خرگوش (Rabbit Pyrogen Test)

این روش استاندارد بیشتر در قرن بیستم رایج بود. محلول مورد آزمایش به گوش خرگوش تزریق میشود. تغییر دمای بدن سه خرگوش پس از تزریق داخل وریدی محلول مورد آزمایش را اندازه گیری می کنند.



شکل ۳. تست پیروژن خرگوش

● تست (LAL) Limulus Amebocyte Lysate:

برای تشخیص یا اندازه گیری اندوتوکسین باکتری گرم منفی با استفاده از آمیوسایت خونی خرچنگ نعل اسبی (Limulus polyphemus) بوده و بر اساس واکنش تشکیل لخته است. این پروتئین حساسترین ماده شناخته شده در مقابل اندوتوکسین است. این روش سریعتر، به صرفه تر و حساس تر از تست پیروژن خرگوش است.

Limulus: نام جنس خرچنگ

Amebocyte: سلول خونی خرچنگ

Lysate: با جدا کردن آمیوسیت ها از پلاسما و سپس لیز کردن آنها به دست می آید



(a)



(b)



(c)

شکل ۴: (a) خرچنگ نعل اسبی، (b) گرفتن خون خرچنگ (c) لایست



Turbidimetric

نمونه بالایست انکوبه میشود و میزان افزایش کدورت و یا مدت زمان رسیدن به کدورت خاصی با اسپکتروفتومتر سنجیده میشود و با منحنی استاندارد اندوتوکسین مقایسه میشود.

Chromogenic

در اینجا میزان رنگ با اسپکتروفتومتر سنجیده میشود و با منحنی استاندارد اندوتوکسین مقایسه میشود.

- از پایروژن فری بودن مواد و وسایل اطمینان حاصل گردد. حتما از سرسمپلر پایروژن فری استفاده گردد.
- لوله‌ها قبل از انجام تست باید در آون در دمای ۲۵۰ درجه به مدت حداقل نیم ساعت قرار داده شوند تا پایروژن زدایی گردند.
- هر نمونه را حداکثر تا حد « بیشترین رقت مجاز » (MVD) می‌توان رقیق نمود.
- زمان و دمای انجام واکنش اهمیت دارد. (معمولا برای 60 ± 2 دقیقه در دمای ۳۷ درجه سانتیگراد)

Comparison Of Methods

Gel clot	Chromogenic Endpoint	Chromogenic kinetic	Turbidimetric
Semi-Quantitative	Quantitative	Quantitative	Quantitative
Simple least expensive, Requires 37 degree bath	Requires spectrophotometer or plate reader	Requires incubating plate or tube reader	Requires incubating plate or tube reader
Manually read and recorded	Can be automated, allows electronic data storage	Can be automated, allows electronic data storage	Can be automated, allows electronic data storage
Sensitive down to 0.03 EU/ml	Sensitive down to 0.1 EU/ml	Sensitive down to 0.005 EU/ml	Sensitive down to 0.001 EU/ml *
* (Sensitivities vary by reagent manufacturer, instrumentation and testing conditions)			

تک_مطلب_داخلی

۲۶ مهرماه؛ روز تربیت بدنی و ورزش در «آفاشیمی»

به همین مناسبت پنجمین دوره مسابقات فوتسال شرکت داروسازی آفاشیمی در تاریخ ۲۵ مهرماه ۱۳۹۶ و با شعار ورزش، سلامت، نشاط و فرهنگ آغاز گردید.



● هفته تربیت بدنی همه ساله از ۲۶ مهر تا دوم آبان به منظور آشنایی جامعه با اهمیت و اثرات کاربرد ورزش در زندگی فردی و اجتماعی، اشاعه و توسعه و ترویج ورزش در خانه و خانواده و هدایت و ارشاد جامعه به ورزش های همگانی برگزار می شود. ورزش و فعالیت فیزیکی در سلامت روان نیز مؤثر است. مطالعات نشان می دهد که موارد افسردگی، اضطراب و... در اثر فعالیت فیزیکی بهبود یافته و ورزش به عنوان یک عامل حمایتی در درمان بیماری روانی پذیرفته شده است. ورزش و فعالیت جسمانی به همراه رژیم غذایی مناسب، عدم استعمال مشروبات الکلی و دخانیات و انجام مراقبت های دوره ای، در پیشگیری از بیماری ها و رسیدن به بالاترین سطح سلامتی و بازدهی اقتصادی و اجتماعی نقش دارند. ورزش های سبک مانند پیاده روی، باعث مصرف انرژی شده و سهم بسیار مهمی در کنترل وزن و کاهش چربی در بدن دارد. همچنین فعالیت فیزیکی سبک و منظم از طریق تقویت کارکردهای ایمنی، باعث افزایش سطح فعالیت سیستم ایمنی در بدن شده و در پیشگیری از سرطان مؤثر می باشد.



مدیریت اقتصاد دارو



اقتصاد دارو چیست؟

فرض کنیم که ما می‌خواهیم اتفاق و اقدام جدیدی (مانند: تولید یک واحد داروسازی، ارتقاء یک دارو یا ساخت نوع جدید آن و یا ترکیب چند دارو برای ایجاد یک دارو جدید و یا هر کار جدید دیگری)، را وارد یک نظام دارویی نمائیم، در این صورت قطعاً برای سنجش نقش این رخداد نوین، در وهله نخست آن‌چه که مهم است، اثربخشی بالینی این اقدام است. اما از طرفی ما همواره منابع محدودی در اختیار داریم، از سویی ممکن است که این اقدام جدید (به عنوان یک مداخله نوین در نظام دارویی ما)، نسبت به درمان‌ها و داروهای موجود، مزیتی معمولی ارائه دهد، یا اساساً هیچ مزیتی را ارائه ندهد و صرفاً هزینه بالاتری را به نظام دارویی ما تحمیل نماید. در این صورت تکلیف ما چیست؟ این‌جا است که در مورد مداخلات جدید دارویی، باید دانشی جهت اندازه‌گیری فایده بر هزینه، نیز در اتخاذ تصمیمات مناسب، به کمک ما بی‌آید، این دانش چیزی نیست به جزء «علم اقتصاد دارو».

این دانش به می‌آموزد که چگونه سودمندی و منفعت اضافی حاصل از یک مداخله جدید دارویی را؛ در قیاس با هزینه اضافی که برای آن صرف می‌کنیم، مورد سنجش قرار دهیم. پس به طور خیلی ساده می‌توان گفت: «اقتصاد دارو»، دانشی برای سنجش فایده بر هزینه اقدامات و مداخلات جدید دارویی است. این علم با شرح و آنالیز هزینه‌های درمان دارویی در نظام‌های مراقبت سلامت و جامعه، تعریف می‌گردد. اقتصاد دارو به شناسایی، اندازه‌گیری و مقایسه هزینه‌ها و پیامدهای حاصل از خدمات و تولیدات دارویی می‌پردازد، تا متخصصین بالینی و سایر تصمیم‌گیران بتوانند به منظور ارزیابی و مقایسه هزینه‌های کل؛ گزینه‌های درمانی و پیامدهای مرتبط با آنها تحلیل نموده و انتخاب اقتصادی تری داشته باشند.

معادله اقتصاد دارو

برای درک مدیریت نظام دارویی بر مبنای «اقتصاد دارو»، دو طرف یک معادله را در نظر بگیرید که یک طرف آن بیانگر درونداها (منابع مالی و غیرمالی مصروف) و طرف دیگر آن، فوائد و پیامدهای حاصل شده از به‌کارگیری و تجویز محصول (اعم از دارو و یا خدمات دارویی)، است.

به این معادله، معادله پایه در اقتصاد دارو گفته می‌شود: همان‌طوری که در شکل (۱) دیده می‌شود، معادله پایه اقتصاد دارو، در واقع مطالعات اقتصادی است که به مقایسه «ورودی»‌ها یا هزینه‌های مربوط به ارائه یک خدمت یا محصول دارویی (Rx) با پیامدها و نتایج آن خدمت یا محصول به عنوان «خروجی»، می‌پردازد.

درونداها
(منابع مالی و غیرمالی)

RX

برونداها
(نتایج و پیامدها)

مدیریت اقتصاد دارو

آن‌چه از این معادله و تعریف ارائه شده، نتیجه می‌شود این است که در هر اقدام منتهی به مداخله نوین در نظام دارویی موجود، همواره بایستی علاوه بر رضایت بخش بودن نتایج بالینی این مداخله، وزن برونداها (دستاوردها)، از سرمایه و منابع مصروف (درونداها) بیشتر باشد، حصول اطمینان از این موضوع، چیزی نیست، جز «مدیریت اقتصاد دارو» که با تلفیق دانش داروسازی با اقتصاد دارو، هم‌زمان با دقت و توجه به اثربخشی و نتایج بالینی هر مداخله نوین، به مباحث اقتصادی آن نیز توجه لازم را داشته و تلاش دارد تا با مدیریت بهینه منابع، بهترین نتایج اقتصادی و بالینی را به دست آورد.

امروز در دانشکده‌های معتبر داروسازی جهان و ایران، رشته تخصصی مدیریت اقتصاد دارو به داروسازان به عنوان یک گرایش فوق دکترا تدریس می‌گردد که تلفیقی از اقتصاد و مدیریت بوده و به داروسازان تصمیم‌گیرنده در نظامات دارویی این امکان را می‌دهد که با نگاهی اقتصادی منابع مالی را در خدمت مداخلات جدید دارویی قرار دهند.

ضرورت مدیریت اقتصاد دارو در سطوح کلان

تصمیم‌گیرندگان امور دارویی یک کشور، هر روزه در مقابل صدها سوال دارویی در قالب درخواست‌های متنوع بنگاه‌های دارویی کشورها قرار می‌گیرند. از درخواست صدور مجوزها و تمدید پروانه‌های ساخت و ورود و تاسیس کارخانه‌ها گرفته تا درخواست شرکت‌های پخش و حتی داروخانه‌ها و... با نگاهی دقیق در می‌یابیم، هر یک از این درخواست‌ها در واقع، یک مداخله جدید از انبوه مداخلات دارویی است که سرمایه‌های کوچک و بزرگی در پس هر یک از این موارد (به عنوان ورودی‌های این مداخلات دارویی)، قرار دارد.

از طرف دیگر نباید فراموش نمود که این سرمایه‌ها؛ (حتی برای رفع نیازهای داخلی)؛ به شدت محدود هستند، لذا ناگفته پیداست که تصمیم‌گیران سطوح کلان دارویی در هر کشوری، باید با نگاهی توأم با اقتصاد دارو، این حوزه حساس را مدیریت نمایند.

● برگرفته از کتاب Essentials of Pharmacoeconomics

● باز تدوین: مهندس رویا نصرتی

۱۵ آذر؛ روز حسابدار



○ پانزده آذر روز حسابدار بر تمامی حسابداران و متخصصین امور مالی مبارک باد

در علوم استراتژیک و بازار سرمایه ای جهان سهم بسزایی دارند، نیز دارای مدیرانی هستند که در حدود ۸۰ الی ۹۰ درصد آنها دارای تحصیلات و تخصص مالی و حسابداری می باشند. با تحقیقاتی که در کشورهای توسعه یافته انجام شده است افرادی که توانسته اند از سطوح پایین به سرعت به بالاترین پستهای مدیریت سازمان ها و صنایع دست یابند ۹۰ درصد افرادی بوده اند که تخصص حسابداری و مالی داشته اند.

همچنین در این تحقیقات در خصوص سودآوری و تاثیر خط مشی دهی سازمان ها برای انتخاب بهترین راه حل های منطقی و مقرون به صرفه، نقش حسابداران و متخصصان مالی حدود ۸۰ درصد عنوان شده است.

در جامعه امروزی و حتی از دیر باز همه ما با حساب و کتاب در سطح کوچک و بزرگ و مختلف و در عرصه زندگی خود هر روز با اصطلاحاتی همچون حسابدار، حسابداری، عملیات مالی و کلمات و جملاتی از این دست بر خورد داشته و بعضا شاید حتی بی تفاوت از کنار آن گذشته ایم و شاید تا به حال به این فکر نبوده ایم که اصولا حسابدار کیست و یا حسابداری چیست؟ آیا چند عدد و رقم را با هم ضرب کردن و یا جمع یا تفریق کردن حسابداریست؟؟ و یا فردی که اعداد و ارقام را با یکدیگر جمع و یا ضرب می کند حسابدار است؟

جالب است بدانید که جوامع و یا کشورهایی که چنین برداشتهایی از فنون و علوم مالی و حسابداری داشته اند بعد از گذشت سالیان متمادی به دلیل برداشت غلط خود از علوم مالی و یا اهمیت ندادن به این علوم از دنیای پیشرفت عقب مانده و به اصطلاح هنوز هم اندر خم یک کوچه مانده اند و درست برعکس کشورهایی که به این علوم وقع کافی گذاشته و به آن توجه کرده اند، مدیرانی را برگزیده اند که اکثرا دارای تحصیلات و یا تخصص مالی و حسابداری بوده اند و در حال حاضر کشورهای صنعتی و پیشرفته جهان که به کشورهای توسعه یافته و جوامع پیشرفته تبدیل شده اند از خدمات حسابداران و متخصصین مالی و حسابداری بهره بسیار برده اند، بطور مثال بعد از جنگ جهانی دوم و در دوران بازسازی کشورهای درگیر جنگ، از جمله آلمان، فرانسه و انگلستان، مدیرانی را که برای صنایع خود برگزیدند حدودا ۷۰ درصد از آنها دارای تحصیلات و تجارب حسابداری و مالی بوده اند، همچنین کشورهایی همانند ژاپن و امریکا که



اگر می خواهی به کمال برسی؛ از خود همان گونه حساب بکش که مردم حساب می کشی،



و با استانداردهای حسابداری و مالی و روشهای مختلف و جدیدتری که باعث به روز شدن اطلاعات آنها می شود قرار گرفته و بتواند افراد مفیدتری برای مؤسسات متبوع خود باشند.

حسابداران و افراد مالی بایستی همیشه up to date و بروز بوده و هم با تکنیک های مختلف روز دنیا در زمینه های مالی و حسابداری و هم با لوازم آلاتی که امروزه در این فن بسیار مفید و مؤثر هستند همانند کامپیوتر و نرم افزارهای مالی آشنایی کامل داشته و بتوانند با این نرم افزارها عملیات مالی مؤسسات را بطور کامل انجام داده و ضمن سرعت بخشیدن به کار خود، ضریب دقت را نیز بالا برده و حسابها و صورتهای مالی مؤسسات را، هم با دقت بیشتری و هم با سرعت بیشتری مورد بررسی قرار دهند. امروزه در سراسر جهان هر حسابداری که به نرم افزارهای مالی مسلط نباشد و نتواند با اینگونه نرم افزارها عملیات مالی خود را انجام دهد تقریباً فرد بی سواد و غیر تخصصی شناخته شده و ضمن آنکه از سرعت پیشرفت جهانی عقب مانده، شانس یافتن شغل برای او تقریباً به میزان قابل توجهی کاسته خواهد شد.

بعبارتی در حال حاضر اشتغال حسابداران و افراد مالی در مؤسسات و سازمانها منوط به ۲ تخصص بسیار مهم و حیاتی شده است: الف - تخصص مالی و حسابداری ب - تخصص انجام عملیات مالی و حسابداری توسط نرم افزارهای مالی و تسلط کامل بر آنها. ■ هدا کاویانی

این آمار و ارقام و تحقیقات و نتایج آنها نشان دهنده میزان اهمیت نقش حسابداران و تخصص آنها، در پیشرفت مؤسسات در جهان بوده و بطور ثابت شدهای این حقیقت را آشکار می سازد که اگر جوامع و بطور اخص (شرکتها، مؤسسات، صنایع و ...) بخواهند به مرزهای طلایی پیشرفت و شکوفایی برسند بایستی توجه و اهمیت بسیار زیادی به حسابداران و تخصصی آنها داشته باشند.



حسابدار کیست؟

قبل از آن که حسابدار را تعریف کنیم لازم است تعریف فن حسابداری را بدانیم، حسابداری عبارتست از فن ثبت و طبقه بندی و تلخیص فعالیت های مالی یک مؤسسه و تفسیر نتایج حاصله در قالب اعداد و ارقام پول رایج کشور و صاحبان سرمایه و یا سهامداران و یا صاحبان مؤسسات در می یابند که عملکرد مجموعه شان سود آور بوده یا زیان آور، و می توانند در خصوص تعیین خط مشی های آینده شرکت و یا مؤسسه خود تصمیمات صحیح تری اتخاذ نمایند، نقاط قوت خود را بیشتر تقویت کرده و نقاط ضعف خود را دقیقاً شناسایی و آنها را نیز قوت بیشتری بخشند. شناسایی این گلوگاهها، چه شریان های سوددهی باشند و چه گرفتگی های زیان دهی، فقط و فقط با تفسیر نتایج حاصله از عملیات مالی مؤسسات امکان پذیر می باشد.

ضرورت ارتقاء فنی و عملی حسابداران

همانطور که بیان شد نقش مهم حسابداران در پیشبرد اهداف سازمانها و مؤسسات بسیار حساس و سرنوشت ساز است، لازم است که حسابداران در جهت بالا بردن سطح کیفی علوم مالی خود همواره آموزشهای لازم را دیده

کلام - پائیزی ...

غمِ بزم؛ تازه شد

در واپسین روزهای دومین ماه پائیز، قلب ایران و ایرانی از لرزش غرب کشورمان؛ لرزید تا به یاد آوریم درس های تلخ بزم را. بومی که هنوز هم زخم های لرزش خود را بر جان و تن دارد.

باز هم زلزله، باز هم قصه ی همواره پر غصه ی ویرانی و فارغ عزیزان.

و باز هم یادآوری این که خانه های به هم پیوسته ما ایرانیان، بر گسل های لرزانی بنا شده اند که اگر زمین بلرزد، از خانه ی صاحب خانه ها، بی خانه مانای باز بماند.



و در این مصیبت هم باز خداوند را باید از بابت همدلی ها شکر کرد.

یک بار دیگر ایران برای همدلی و همدردی، یکصدا شد، تا شعر شاعر شیرین سخن خود را به نمایش جاودانه تبدیل کند، که گفت:

«بنی آدم اعضاء یک پیکرند»



۲۱ نکته مهم برای مدیریت هزینه‌های زندگی

کارهایی کوچک مثل صحبت کردن با یک دوست، گوش دادن به یک موزیک زیبا یا خوردن خوراکی‌های مورد علاقه تان کمی روحیه خود را بهتر کنید و بعد به خرید بروید.

۳ حواستان به زمان حراج فروشگاه‌ها باشد؛ چون برخی برندهای پوشاک، اجناسشان را در زمانی که فروش کمتری دارند، با تخفیف‌های ۵۰ تا ۷۰ درصدی عرضه می‌کنند.

۴ وقتی می‌خواهید برای خرید به سوپرمارکت بروید، فهرستی تهیه کرده و دقیقاً بر طبق آن خرید کنید. ترفند برخی سوپرمارکت‌ها برای خرید بیشتر مشتریان این است که اجناس ضروری و پرطرفدار را در انتهای سوپرمارکت قرار می‌دهند تا مشتریان در مسیر رسیدن به آن‌ها با اجناس مختلفی رو به رو شده و وسوسه شوند که آن‌ها را بخرند.

۵ چیزهایی را بخرید که چندین بار بتوان از آن‌ها استفاده کرد؛ مثلاً باتری‌های قابل شارژ. حتی اگر قیمت اولیه این گونه‌اجناس کمی بالاتر باشد، در طول زمان موجب صرفه جویی قابل توجهی خواهد شد.

۶ هزینه اجناسی را به آن‌ها نیازی ندارید اما می‌خرید را به صورت سالانه محاسبه کنید؛ مثلاً اگر در زندگی تان روزی ۳۰۰۰۰ ریال هزینه غیرضروری دارید، با ضرب این رقم در تعداد روزهای سال می‌بینید سالانه پولی در حدود ۱۰۱۰۰۰۰۰ ریال را از دست خواهید داد.

۷ از تبلیغات موسساتی که باسود زیاد به شما وام می‌دهند، اجتناب

امروزه انسان‌ها همانند گذشتگان خود، با آرزوها و خواسته‌هایی رو به رو هستند که به ناچار برای رسیدن به آن‌ها باید هزینه‌هایی بپردازند. اما متأسفانه شرایط اقتصادی و دخل و خرج زندگی به بسیاری از ما اجازه نمی‌دهد تا به تمامی آنچه دلمان می‌خواهد، دست یابیم و در نتیجه هیچ راهی جز کاستن هزینه‌های غیرضروری نداریم؛ از این رو ۲۱ کلید این شماره را به مدیریت هزینه‌ها در زندگی شخصی و خانوادگی اختصاص دادیم؛ چرا که یقین داریم برخی از شما در این زمینه اقداماتی را هم انجام داده‌اید و یا بسیاری از شما مایلید این کار را از هم‌اکنون آغاز کنید.

مسئله مهم‌تر از همه این توصیه‌ها برای موفقیت در این امر، ایجاد ساختاری عملی و داشتن تعهدی درونی برای اجرای آن‌هاست؛ پس با ما همراه باشید. چندی پیش در فیلمی دیدم خانمی برای اینکه بتواند در هزینه‌های خود صرفه جویی کند، کارت اعتباری خود را در ظرف آبی در فریزر گذاشته بود تا یخ بزند و به راحتی قابل استفاده نباشد! شما هم اگر هیچ یک از توصیه‌های این بخش برایتان کارساز نبوده، در نهایت از این روش استفاده کنید! هرچند آن خانم هم طاقت نیاورد و برای خرید از حراجی مجبور شد با سشوار یخ آن را آب کند!

۱ با نگاه مبتنی بر کاهش هزینه‌ها در بازار جست و جو کنید. شاید بتوانید در بسیاری از زمینه‌ها محصولات ارزان قیمت ولی با کیفیت را جایگزین محصولاتی کنید که هم‌اکنون از آن‌ها استفاده می‌کنید.

۲ هنگامی که افسرده یا غمگین هستید، به خرید نروید. مطالعات نشان می‌دهد وقتی شما در این وضعیت به بازار می‌روید، ناخودآگاه کالاهای بیشتری می‌خرید. وقتی حالتان خوب نیست، ابتدا سعی کنید با انجام



۱۵

با سایت‌های خرید و فروش ارزان در اینترنت آشنا شوید؛ سایت‌هایی که افراد می‌توانند اجناسی را که نیاز ندارند، به فروش برسانند و یا کالاهایی را به قیمت ارزان تهیه کنند. خود شما هم می‌توانید چیزهایی را که واقعا دیگر برایتان استفاده‌ای ندارند، از این طریق به فروش برسانید.

۱۶

یک قلک برای خود تهیه کنید و در طول روز هر مبلغی را که می‌توانستید خرج کنید اما صرفه جوی کردید، داخل آن بیندازید. آخر ماه این قلک را بشکنید و ۲۰ درصد پول آن را صرف کاری کنید که دوست دارید و از انجام آن لذت می‌برید. ۸۰ درصد این پول برای پس انداز و سرمایه گذاری است اما اینکه با آن ۲۰ درصد چه کار می‌کنید، فقط به خودتان مربوط است.

۱۷

وقتی کالایی را می‌بینید و دلتان می‌خواهد آن را بخرید، همان موقع برای خرید آن تصمیم نگیرید. ۲۴ ساعت به خودتان فرصت دهید، خوب درباره آن فکر کنید و بعد اگر همچنان تصمیم داشتید آن را خریداری کنید و هزینه آن هم مقرون به صرفه بود، برای خریدش اقدام کنید.

۱۸

پیش از هر خریدی مطمئن شوید آنچه برایش هزینه صرف می‌کنید، یک نیاز است، نه یک وسوسه.

۱۹

برای خریدهای کوچک به جای استفاده از کارت‌های بانکی با پول نقد خرید کنید؛ چون در این صورت است که متوجه می‌شوید چه مقدار هزینه کرده‌اید.

۲۰

اگر متاهل هستید، لازم است قبل از شروع برنامه مدیریت هزینه‌های خود، سایر اعضای خانواده را هم از برنامه ریزی تان آگاه و آن‌ها را کاملا توجیه کنید؛ چرا که شما بدون همراهی آن‌ها نمی‌توانید برنامه اقتصادی خود را پیش ببرید؛ پس برای جلب رضایت آن‌ها بکوشید و برایشان از مزایای این تصمیم بگویید و تاکید کنید که با این پس انداز و صرفه جویی، به فکر آینده و رفاه خانواده هستید.

۲۱

اگر در طول مسیر کمتر خرج کردنتان چیزی را خریدید که نباید می‌خریدید، خود را شکست خورده تلقی نکنید و خودتان را ولخرج ندانید. در دنیایی که پر از جاذبه‌های تجاری و تبلیغاتی است، همه ما گاهی نمی‌توانیم مقابل وسوسه‌هایمان بایستیم. مهم این است که دوباره از نو شروع کنیم. اینکه امروز زیاد خرج کرده ایم، معنایش این نیست که حتما فردا هم بیش از اندازه خرج می‌کنیم.

هدا کاویانی



کنید؛ مگر اینکه بخواهید با آن پول یک خرید سرمایه‌ای انجام دهید و قادر به بازپرداخت اقساطش هم باشید.



۱

به خاطر داشته باشید بسیاری از وسایلی که در خانه شما هستند اما درست کار نمی‌کنند، نیاز به تعویض ندارند و با صرف هزینه‌ای کمتر می‌توان آن‌ها را تعمیر و مجدداً از آن‌ها استفاده کرد.

۴

اگر می‌خواهید به مسافرت بروید، در صورت امکان زمان‌های اوج شلوغی را انتخاب نکنید؛ چون بعد از این زمان‌ها می‌توانید همان خدمات را با هزینه‌های بسیار پایین‌تری دریافت کنید.

۱۰

همیشه در کیفتان یک خوراکی مختصر و انرژی بخش داشته باشید تا اگر در خیابان یا محل کار گرسنه شدید، بتوانید با وسوسه خرید غذاها یا تنقلات گران قیمت مقابله کنید.

۱۱

سعی کنید برای مجلات مورد علاقه تان اشتراک تهیه کنید. اخیراً با حمایت وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی امکانی فراهم شده است تا همه علاقه‌مندان به مطالعه مجله، نشریات محبوبشان را با ۵۰ درصد تخفیف دریافت کنند.

۱۲

در زمان‌هایی که همه اقدام به خرید محصولی خاص می‌کنند، اگر برایتان مقدور است کمی دست نگه دارید و وقتی بازار از تب و تاب افتاد، همان جنس را با قیمت کمتر و تخفیفات بیشتر بخرید؛ مثلاً اگر لوازم التحریر را به جای شهریور در اوایل مهر بخرید یا لباسی را به جای اسفند در روز دوم فروردین ماه خریداری کنید، برایتان ارزان‌تر خواهد بود.

۱۳

حساب پولی را که در اثر صرفه جویی به دست می‌آورید، داشته باشید و آن را در حسابی جداگانه نگهداری کنید. به بسیاری از حساب‌های بانکی سود یا وام تعلق می‌گیرد و به این ترتیب شما می‌توانید با استفاده از پس انداز و بهره مرکب حاصل از صرفه جویی‌های خود، صاحب سرمایه شوید.

۱۴

هر ماه پولی را برای هزینه‌هایی که باید به صورت سالانه پرداخت شود، کنار بگذارید؛ مثلاً اگر مالیات شما در سال ۶۰۰ هزار تومان است، این رقم را به تعداد ماه‌های سال تقسیم کنید و ماهی ۵۰ هزار تومان برای آن کنار بگذارید.



دیس پیسی یا سوء هاضمه

■ دیس پیسی یا سوء هاضمه:

دیس پیسی یا سوء هاضمه در واقع به احساس ناراحتی پس از غذا خوردن در قسمت بالای شکم اطلاق می شود.

سوء هاضمه در واقع یک نوع اختلال و نه یک بیماری به حساب می آید و علائم این اختلال غالباً شامل مواردی نظیر احساس نفخ، ناراحتی، تهوع و باد گلو کردن و... می باشد

اکثر افرادی که این علائم را تجربه کرده اند شروع این علائم را به خوردن خوراکی ها و یا آشامیدنی های خاص نسبت می دهند همینطور برخی داروها و عفونتها نیز می تواند سبب این اختلال باشد.

خوردن غذاهای پر حجم، چرب و تند می تواند باعث سوء هاضمه شود. اختلالات آناتومیک- مانند برخی فتق های دیافراگمی- نیز از علل ساختمانی این اختلال به شمار می روند.

در مواردی که علائم سوء هاضمه خفیف و ناپایدار باشد و با فواصل زمانی طولانی اتفاق بیفتد غالباً نیاز به اقدامات درمانی خاصی ندارد و صرفاً با تغییر عادات غذایی و یا مصرف دارو برای مدت کوتاه و به شکل موردی قابل تسکین می باشد.

سوزش سر دل و سوء هاضمه غالباً همراه با هم وجود دارند و به عبارتی با یکدیگر اشتباه گرفته می شود ولی این درد می تواند علل بسیار متفاوتی داشته باشد. سوزش سر دل در واقع نشانه شایع ریفلاکس اسید است که به دنبال خوردن غذا شروع می شود. در اکثر افرادی که دچار Dyspepsia می شوند بررسی های دستگاه گوارشی فوقانی با آندوسکوپ نرمال است و به این حالت Non Ulcer Dyspepsia یا دیس پیسی بدون زخم می گویند در این افراد اعتقاد بر این است که در واقع دچار نوعی بیش حساسیتی یا افزایش حساسیت نسبت به حرکات معده یا روده می باشند

■ علائم هشدار دهنده Dyspepsia که باید ما را نگران کند و به سمت مراکز تشخیص درمان سوق دهد کدام است؟

کاهش اشتها، کاهش وزن، استفراغ، ناتوانی در بلع، مدفوع تیره و سیاه، زرد شدن رنگ پوست و یا چشم ها، درد شدید هنگام اجابت مزاج.

دقت کنید که علائمی نظیر درد سینه و تعرق، هنگام فعالیت، تنگی نفس و یا دردی که از سینه به سمت فک یا بازو و گردن انتشار می یابد ممکن است درد قلبی باشد و در این موارد لازم است بدون هدر دادن وقت سریعاً به پزشک مراجعه شود. موارد عود کننده دیس پیسی می تواند به دلیل اختلالات ساختمانی نظیر: آشالازی (یک بیماری حرکتی مری)، سرطان ها، تاخیر در تخلیه معده، داروها مثل (بیس فسفونات ها، ایترومایسین، مکملهای حاوی آهن و NSAID ها) بیماری ریفلاکس معده، مری، گاستریت، عفونت هلیکوباکتر پیلوری، برخی علل ناشناخته دیگر اتفاق بیفتند.

آشالازی یک بیماری مری است که در آن انقباضات ریتمیک مری به درستی انجام نمی شود و غذا در انتهای مری باقی می ماند و از طرفی اسفنکتر تحتانی مری هم به موقع شل نمی شود تا غذا به معده تخلیه شود.

تاخیر در تخلیه معده حالتی است که در آن غذا برای مدت طولانی تر از نرمال در معده باقی می ماند این اختلال در همراهی با بیماری های نظیر دیابت، بیماری های بافت همبند و یا اختلالات نورولوژیک اتفاق می افتد.

اضطراب و هیجان به خودی خود نمی تواند عامل مسبب سوء هاضمه باشد ولی می تواند باعث افزایش احساس ناراحتی بیمار نسبت به همان مقدار اختلالی که در گذشته وجود داشته بشود و درواقع باعث کاهش آستانه تحمل فرد می شود.

ابتلا به سرطان ها علائم همراه دیگری نظیر احساس پری، سیری زودرس، کاهش اشتها، استفراغ به دنبال خوردن غذا، زردی پوست، درد آزار دهنده شدید و... دارد.

در بیماری ریفلاکس فرد غالباً از یک احساس سوزش در پشت جناغ سینه شکایت دارد که به دنبال خوردن غذا شروع می شود و می تواند همراه با رگورژیتاسیون (بازگشت غذا به دهان) باشد. این بازگشت اسید گاهی می تواند باعث آسیب دیدن مخاط حلق و حنجره و ایجاد حالتی شبیه به آسم و سرفه های شبانه شود.

■ درمان:

بهترین روش درمان Dyspepsia درمان بیماری زمینه ای مسبب این اختلال است. در مواردی که علت زمینه ای برای این اختلال وجود ندارد، غالباً درمان با داروهای وقفه دهند ترشح اسید معده مانند مهار کننده های پمپ پروتون و یا مهار کننده های گیرنده هسیتامین ۲ استفاده می شود.

در برخی موارد هم از دارو های محرک حرکت دستگاه گوارش مانند اریترومایسین، متوکلوپرامید استفاده میشود، در ضمن برای برخی بیماران داروهای ضد افسردگی نیز تجویز می شود.

به طور کلی همانطور که در بالا بحث شد غالب علل Dyspepsia اختلالات غیر ارگانیک دستگاه گوارش و به خصوص قسمت فوقانی دستگاه گوارش یعنی معده و مری می باشد، که به تغییر نحوه و سبک غذا خوردن افراد، پاسخ داده و نیاز شما را برای مصرف دارو ها برطرف می سازد، عمل به توصیه های نظیر خوردن غذای کم حجم و کم چرب، عدم نوشیدن مایعات، بخصوص نوشابه های اسیدی وسط غذا، نخوابیدن بلافاصله پس از غذا، نشستن در وضعیت نیمه نشسته، انجام ندادن فعالیتهای بدنی مانند خم شدن، بلند کردن بار سنگین و... می تواند به پیشگیری از این حالت کمک کند.

ادامه در صفحه ۱۸



آفاپرازول Afaprazol®

پنتوپرازول ۴۰ میلی گرم

■ اشکال دارویی و بسته بندی:

هر ویال حاوی ۴۰ میلی گرم پنتوپرازول (بصورت سدیم و ۱.۵ مولکول آب) می باشد، در جعبه ۱ عددی

■ مکانیسم اثر:

آفاپرازول® فعالیت پمپ پروتونی را بطور اختصاصی و برگشت ناپذیر از طریق اتصال به آنزیم هیدروژن پتاسیم آدنوزین تری فسفاتاز $H^+, K^+ ATPase$ enzyme در سطح سلولهای پارشیال معده مهار کرده و از این طریق باعث سرکوب ترشح اسید معده می گردد. آفاپرازول® بیشترین اثر خود را در محیط اسیدی ($PH > 3$) اعمال می کند و در PH های بالا غالباً به صورت غیر فعال در می آید.

■ موارد مصرف:

- رفلاکس معدی - مری
- زخم پپتیک
- سندرم زولینگر الیسون
- موارد دیگری که همراه با افزایش پاتولوژیک اسید معده باشد.

■ مقدار مصرف:

بزرگسالان

- در بیماران مبتلا به بیماری رفلاکس معدی-مری: مقدار ۴۰ میلی گرم روزانه برای مدت ۷ تا ۱۰ روز بصورت انفوزیون وریدی طی مدت ۱۵ دقیقه با سرعت انفوزیون ۳ میلی گرم در دقیقه. در این بیماران کارایی و تاثیرپذیری دارو برای مدت زمان بیش از ۱۰ روز هنوز بررسی نگردیده است.

- در بیماران با ترشح بیش از حد اسید معده: ۸۰ میلی گرم هر ۱۲ ساعت بصورت انفوزیون وریدی طی مدت ۱۵ دقیقه با سرعت ۳ میلی گرم در دقیقه در این بیماران، اثربخشی دارو با دوز روزانه بیش از ۲۴۰ میلی گرم یا دوره درمان بیش از ۶ روز هنوز مورد بررسی قرار نگرفته است.

■ نحوه مصرف:

- **روش تهیه محلول جهت انفوزیون ۰.۴ میلی گرم در میلی لیتر (۱۵ دقیقه ای):** محتویات ویال پنتوپرازول را در ۱۰ میلی لیتر محلول قابل تزریق سدیم کلراید ۰.۹ درصد حل نموده، سپس محلول حاصل را با ۱۰۰ میلی لیتر از یکی از محلول های قابل تزریق دکستروز ۵ درصد یا سدیم کلراید ۰.۹ درصد رقیق کرده تا غلظت نهایی ۰.۴ میلی گرم در میلی لیتر بدست آید.

- **روش تهیه محلول جهت انفوزیون ۰.۸ میلی گرم در میلی لیتر (۱۵ دقیقه ای):** محتویات ویال پنتوپرازول را در ۱۰ میلی لیتر محلول قابل تزریق سدیم کلراید ۰.۹ درصد حل نمایید. محتویات دو ویال تهیه شده بصورت فوق را با هم مخلوط کرده سپس با ۸۰ میلی لیتر از یکی از محلول های قابل تزریق دکستروز ۵ درصد یا سدیم کلراید ۰.۹ درصد رقیق کرده و به حجم ۱۰۰ میلی لیتر برسانید تا در نهایت غلظت ۰.۸ میلی گرم در میلی لیتر بدست آید.

- **روش تهیه محلول جهت انفوزیون ۲ دقیقه ای:** محتویات ویال را در ۱۰ میلی لیتر محلول قابل تزریق سدیم کلراید ۰.۹ درصد حل نموده تا محلول شفاف با غلظتی معادل ۴ میلی گرم در میلی لیتر حاصل گردد. سپس طی مدت ۲ دقیقه بصورت آهسته وریدی تزریق نمایید.



Afa chemi

داروسازی آفاشیمی

www.afachemi.com



afachemi.co

تلفن: ۶۴۰۵۹ فکس: ۶۶۷۸۰۷۸۱

تهران - کیلومتر ۵ جاده قدیم کرج

ابتدای خیابان نورد

پلاک ۱۳- داروسازی آفاشیمی



داروهای مهار کننده پمپ پروتونی

ادامه از صفحه ۱۶

داروهای مهار کننده پمپ پروتونی:

"Proton Pump Inhibitor"

مهار کننده های پمپ پروتون گروهی از داروها هستند که به صورت برگشت ناپذیر ترشح اسید معده را مهار می کنند.

این داروها قوی ترین مهار کننده های اسید معده می باشند. که در بسیاری از بیماری ها استفاده می شوند که به ترتیب شیوع شامل:

- دیس پپسی
- زخم های گوارشی (معده و اثنی عشر)
- قسمتی از درمان H.pylori
- بیماری ریفلکس معده - مری
- مری بارت
- ازوفازیت ائوزینوفیلیک
- گاستریت - ناشی از استرس و پیشگیری از زخم های گوارشی در بیماران بستری در بخش مراقبت های ویژه، بیماران ترومای شدید و سوختگی وسیع
- بیماری گاسترنیوما و زولینگر الیسون که با افزایش ترشح معده همراهند و نیاز به دوز های ۲-۳ برابر معمول دارو دارند.

مکانیسم تاثیر دارو:

PPIs ها به طور برگشت ناپذیر سیستم H/KATpase را مهار می کنند و این همان پمپ پروتون است که در سلول های مترشح اسید در معده وجود دارد. پمپ پروتون در واقع ایستگاه نهایی ترشح اسید معده است و همین موضوع آن را به برترین هدف برای تنظیم اسید معده تبدیل کرده. هدف گیری آخرین و بهترین ایستگاه ترشح اسید معده از یک طرف و خاصیت مهار برگشت ناپذیر دارو، PPI ها را به بهترین دارو های کنترل اسید معده در مقایسه با انواع قبلی نظیر آنتاگونیست های H₂ تبدیل کرده است. کاهش ترشح اسید در معده می تواند به ترمیم و بهبود زخم های دئودنال کمک کند درد های ناشی از اختلال هاضمه و سوزش سردل را کاهش دهد.

از طرفی باید توجه داشت که اسید معده برای هضم موادی مانند پروتئین ویتامین B12 و کلسیم لازم است و مقادیر بسیار کم اسید معده باعث Hypochlorhydria می شود و هضم و جذب این مواد را دچار نقصان می کند

PPIs ها به شکل داروی غیر فعال وجود دارند که دارای بار الکتریکی خنثی هستند و لیپوفیل می باشند به همین دلیل به راحتی از جدار سلول عبور کرده و وارد ساختمان های داخل سلولی مثل کانالیکول های سلول پاریتال می شوند، و در محیط اسیدی داروی غیر فعال تبدیل به فرم غیر فعال (Protonation) می شود، بنابراین همانطور که بالا شرح شده فرم فعال به طور دائم در یک پیوند کووالانس با پمپ پروتون سلول پاریتال باقی می ماند و آن را غیر فعال می کند.

فارماکوکینتیک:

میزان جذب اومپرازول در صورت مصرف همزمان با غذا کاهش می یابد این در مورد دارو های نظیر لانتوپرازول و ازومپرازول نیز صدق می کند ولی پنتوپرازول این گونه نیست. نیمه عمر این دارو ها در پلاسما چیزی حدود ۶۰-۹۰ دقیقه است ولی بدلیل پیوند کولانی که با پمپ پروتونی سلول پاریتال دارند مهار ترشح اسید به واسطه این داروها تا ۲۴ ساعت ادامه می یابد، و تفکیک این کمپلکس احتمالا نتیجه تاثیر گلو تاتیون های آنتی اکسیدانی است که در بدن تولید می شوند، و باعث آزاد شدن اومپرازول از پمپ و دوباره فعال شدن پمپ ترشح اسید می شود. مصرف شکل های تزریقی این دارو ها (پنتوپرازول تزریقی) موفقیت های بسیار بالایی را در درمان زخم های خونریزی دهنده معده و یا زخم های با قابلیت بالای خونریزی فراهم کرده و نقش بسیار مهمی برای ایجاد یک محیط خنثی و مناسب جهت ترمیم زخم مخاطی ایفا می کند. و این، مدت زمان بستری بیماران خونریزی گوارشی و مرگ و میر آن ها را کم کرده است. مصرف پنتوپرازول تزریقی در بیماران بستری در بخش های مراقبت های ویژه (بیماران دارای سوختگی های وسیع و Multiple Trauma که به دلیل استرس فیزیکی شدید دچار Stress ulcer ها می شوند) در پیشگیری از بروز خونریزی های گوارشی بسیار موثر بوده و میزان مرگ و میر ناتوانی را در این بیماران کاهش می دهد.

عوارض:

از عوارض بسیار مهم مصرف داروهای PPIs می توان به کاهش اسیدیته لازم برای جذب برخی مواد غذایی نظیر vb12، آهن و کلسیم اشاره کرد. بیماران مسن که تحت درمان با دارو های متعدد به دلیل بیماری های زمینه ای مختلف هستند (نظیر بیماری های قلبی، کلیوی، فشارخون و اختلالات انعقادی و...) باید سطح خونی داروهای مذکور را بررسی کرد. چون مصرف همزمان PPIs از طرفی باعث کاهش جذب برخی داروها (که برای جذب نیاز به محیط اسیدی دارند) و از طرفی باعث تجمع برخی از داروها در بدن (بدلیل تاثیر بر سرعت پاکسازی توسط کبد دارند) می شود. در ضمن برخی مطالعات ثابت کرده اند که مصرف داروهای PPIs به میزان زیاد در بیماران بدحال بستری در بیمارستان می تواند شانس برخی از انواع پنومونی های اکتسابی از بیمارستان و عفونت کلوستریدیایی روده را فزونی بخشد. ولی علی رغم آنچه که در بالا شرح شد عوارض داروهای PPIs بدلیل انقلابی که در موفقیت درمان زخم های گوارشی و سندرم های افزایش ترشح اسید معده، سوء هاضمه و... به وجود آورده اند. مصرف این داروها رو به افزایش است. توصیه مهمی که می توان در این رابطه به بیماران کرد آن است که دارو را صرفا با اندیکاسیون قطعی تعیین شده از طرف پزشک مصرف کنند و در مواردی مثل سوء هاضمه ای که بر اثر عادات بد غذایی ایجاد می شود از مصرف سرخود این داروها اجتناب ورزند. ■ دکتر ندا کاویانی



Afaprazol[®]

Pantoprazole 40mg

تنها داروی مهارکننده

پمپ پروتون

به فرم تزریقی



کم بودن عوارض جانبی

و تداخلات دارویی نسبت به

سایر مهارکننده های پمپ پروتون

اثربخشی بهتر به علت اتصال اختصاصی دارو به هدف



Afa chemi

داروسازی آفاشیمی

www.afachemi.com



afachemi.co

تلفن: ۶۴۰۵۹ فکس: ۶۶۷۸۰۷۸۱

تهران - کیلومتر ۵ جاده قدیم کرج

ابتدای خیابان نورد

پلاک ۱۳- داروسازی آفاشیمی



ارگونومی چیست؟



بخش اول

مهندس افشین میرزایی

چگونه از چیزی استفاده کنیم، چگونه نیازهای مان را تامین می کند و مهم تر از همه آیا از آن خوشمان می آید و راحتی و بهره وری به ارمغان می آورد یا نه؟

"ارگونومی دانشی است که به شناخت تعاملات بین انسان و سیستم می پردازد و سعی می کند با استفاده از قوانین، داده ها و روش های مختلف طوری طراحی را انجام دهد که سلامت انسان و عملکرد کلی سیستم را بهینه کند."

این تعریف انجمن بین المللی ارگونومی است.

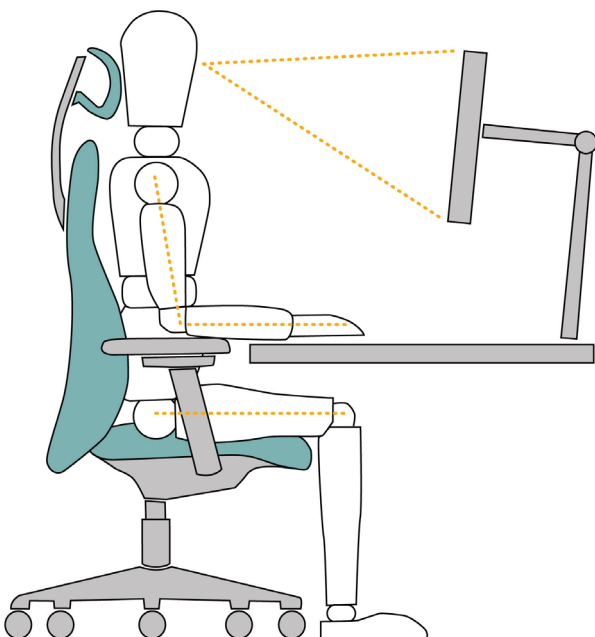
اما به بیان خودمانی، می توانیم بگوییم که ارگونومی علم راحت کردن کارهاست!

در عین حال همه چیز را کارآمد می کند. اگر خوب فکر کنید به این نتیجه می رسید که هرچه کارها راحت تر انجام شوند در واقع بهره وری بیشتر می شود. پس ارگونومی یعنی ایجاد راحتی و بهره وری بیشتر. در ساده ترین تعریف، علم مطالعه ی کار را ارگونومی می نامند.

پس ارگونومیست ها (کارشناسان ارگونومی و ایجاد طراحی های ارگونومیک) کار (شغل یا وظیفه ای خاص)، چگونگی انجام آن و چگونگی انجام بهتر آن را مطالعه و بررسی می کنند. آنچه ارگونومی را ارزشمند می کند تلاش برای انجام بهتر کارهاست و اینجاست که راحت تر و کارآمدتر کردن کارها مطرح می شود. ارگونومی اغلب در مورد محصولات به کار برده می شود اما در طراحی خدمات و فرآیندها هم به همان اندازه سودمند است.

ارگونومی پیچیدگی های زیادی دارد اما سوال هایی از این قبیل که «چطور باید از محصول یا خدمت استفاده کنم؟ آیا خواسته ها و نیازهایم را برآورده می کند؟ آیا استفاده از آن برایم خوشایند خواهد بود؟»

بیش از همه ذهن کاربر را درگیر می کند. ارگونومی مشخص می کند که



آنانی که خودشان را دوست دارند، از هیچ فرصتی برای زندگی بهتر عبور نمی کنند



■ محیط پیرامونی

در محیط کار ارگونومیک نه تنها ارتباط انسان با محیط (هر آنچه مستقیماً با آنها در تماس هستید) بلکه اثر روانشناختی محیط بر انسان نیز مورد توجه قرار می‌گیرد. از میان عناصر فیزیکی محیط کار، نور، دما و میلان بیشترین تاثیر را بر انسان دارند. کار در دمای مناسب تأثیر ۱۰ تا ۱۵ درصدی روی بهره‌وری دارد. شدت نور، جهت آن، رنگ و منبع آن ممکن است باعث خستگی چشم شوند یا برعکس از فشار آن بکاهند. بوهای ناخوشایند، تند یا مصنوعی ممکن است مانعی برای بهتر کار کردن باشند. یک عنصر اغلب فراموش شده در ارگونومی محیط کار، صداست که حتی ممکن است امکان کار کردن را از شما بگیرد. جنس کف و دیوارها اگرچه درجه‌ی اهمیت کمتری دارند، در القای حس مثبت یا منفی مؤثرند. به طور کلی هر چیزی که احساسات شما را تحت تأثیر قرار می‌دهد، باید در نظر گرفته شود. در کنار همه‌ی این موارد، همکاران و کسانی که اتاق کارتان را با آنها شریک هستید نقش مهمی در سلامتی و آسایش شما دارند به ویژه اگر حرف و حدیث‌ها و شایعات کاری به بیرون از آبدارخانه درز کنند. تناقض‌ها و اختلافات شخصیتی می‌توانند آسایش‌تان را سلب، روحیه‌تان را خراب و بهره‌وری را نابود کنند.

■ ابزار ارگونومیک

هسته‌ی ارگونومی انتخاب ابزار درست برای کار درست و تلاش برای ایجاد تناسب بین کار و کارگر، دست‌کم از بعد فیزیکی است. برای این کار، نخست وظایف را تحلیل کنید. با این کار ارتباطی بین انسان و ماشین، ابزار مورد نیاز و کاری که با آنها انجام می‌شود، شناسایی می‌شوند. در نتیجه‌ی این فرآیند مشخص می‌شود چه چیزهایی به انجام آسان‌تر و سریع‌تر کارها و با خستگی کمتر کمک می‌کنند. رایانه، نمایشگر، صفحه‌کلید و ماوس رایج‌ترین ابزار کار در محیط‌های کار هستند بنابراین ارگونومیک بودن آنها و چیدمان‌شان اهمیت بیشتری دارد. همچنین سایر ابزارهایی که ساعات طولانی با آنها کار می‌کنید مانند تلفن باید ارگونومیک باشند. میزان تناسب این ابزار با سازوکار طبیعی بدن در استفاده‌ی کارآمد آنها مؤثر است.

■ حرکات (مکانیک) بدن

موضوع مکانیک یا حرکت‌های بدنی در طراحی ارگونومی محیط کار کمی پیچیده است. در هر فعالیتی برخی حرکات پیوسته تکرار می‌شوند، این حرکات باید آسان باشند و تکرار مداوم‌شان ایجاد آسیب نکند. اما مشکل اینجاست که برخی حرکات را به قدری در حین کار تکرار می‌کنید که در نهایت دچار آسیب خواهید شد و تهیه‌ی ابزار ارگونومیک فقط آسیب‌دیدگی را به تعویق می‌اندازد.

در حین کار دفتری نشستن، تایپ کردن، کار با ماوس و تلفن بیشترین زمان را به خود اختصاص می‌دهند. بدون هیچ اما و اگر و بهانه‌تراشی، باید تا جایی که امکان دارد از نشستن اجتناب کنید. نشستن طولانی مدت آسیب‌زا است پس دست‌کم سعی کنید وضعیت نشستن‌تان درست باشد. قدم زدن، استراحت در حین کار و ابزارهای پشتیبان ارگونومیک، انجام کارها را امن‌تر و از سلامتی و بهره‌وری‌تان مراقب می‌کنند. ■ ادامه دارد...

■ ارگونومی در محیط کار

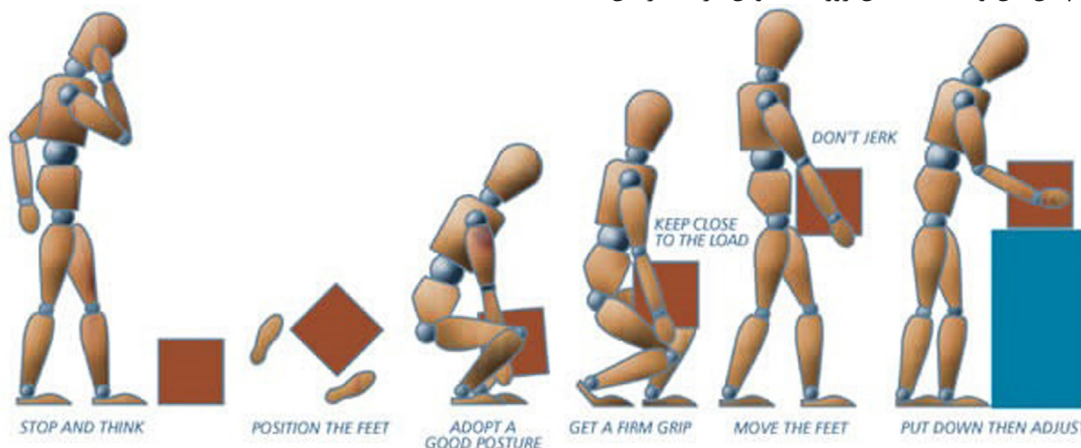
شرکت‌ها و بنگاه‌های پیشرو، ارگونومی را در تمامی فرآیندهای کاری در نظر می‌گیرند. وزارت کار و صنایع آمریکا با مطالعه‌ی ۲۵۰ مورد به این نتیجه رسید که ارگونومی در کاهش هزینه‌ها، افزایش بهره‌وری، کیفیت محصول و به طور کلی تأمین اهداف شرکت‌ها مؤثر است. محیط کار ارگونومیک قطعاً بهره‌وری کارکنان را افزایش می‌دهد. اما منظور از ارگونومی در محیط کار چیزی فراتر از چیدمان صندلی‌ها و استفاده از صفحه‌کلید مناسب است. محیط کار ارگونومیک نه تنها بهره‌وری را افزایش می‌دهد بلکه آسایش بیشتری برای کارکنان فراهم و روحیه‌شان را تقویت می‌کند. در مقابل کارکنان سالم و باروچیه بهتر کار می‌کنند. این چرخه‌ی به هم پیوسته‌ی پیشرفت و هم‌افزایی، مشخصه‌ی اصلی ارگونومی خوب و اثرگذار است. بسیاری از عناصر ارگونومیک که تأثیر مستقیم بر بهره‌وری، راحتی و روحیه‌ی کارکنان دارند، به آسانی و با هزینه‌ای اندک قابل تنظیم و پیاده‌سازی هستند. در ادامه با این عناصر آشنا می‌شوید.

■ علاقه‌مندی

گفتیم که ارگونومی به بیانی ایجاد هم‌خوانی بین کار و کارگرس. این تناسب با استفاده از ابزارهای تخصصی و سیستم‌های کارآمد ایجاد می‌شود اما مهمترین عامل بهره‌وری علاقه‌مندی است؛ یعنی کارگر (کارمند یا...) از نظر ذهنی پذیرای کار (شغل، وظیفه و...) مورد نظر باشد. شما در چه کاری مهارت دارید؟ انجام چه کاری را دوست دارید؟ در انجام کدام یک از کارهای موردعلاقه‌تان مهارت دارید؟ این، همان کاری است که با بیشترین بهره‌وری انجام می‌دهید. ایجاد هماهنگی بین علاقه‌مندی‌های افراد با وظایف کاری‌شان تأثیر شگرفی بر روحیه و بهره‌وری آنها دارد. این مفهوم توجه روزافزونی را در مدیریت، ارگونومی و مهندسی جلب می‌کند؛ شرکت‌ها به جای استخدام فردی با مدرک و مهارت بالا به دنبال افرادی هستند که از عهده‌ی کار بر بیایند و علاقه‌مند به انجام آن باشند. آموزش چنین فردی ساده‌تر، احتمال همکاری‌اش در درازمدت بیشتر و کارش از همان آغاز سازنده‌تر است.

■ میزان مهارت

میزان مهارت افراد باید با انتظارات شغلی آنها متناسب باشد. انتظار بیش از اندازه از فرد میزان خطا و اضطراب را افزایش می‌دهد و آرامش آنها را برهم می‌زند. در مقابل کم‌کاری و عدم استفاده‌ی بهینه از کارکنان بهره‌وری را کاهش می‌دهد. تخصیص وظایف به افراد تنها بر اساس مهارت آنها روش کارآمدی نیست. در تخصیص وظایف، هم مهارت و هم علاقه‌مندی فرد باید در نظر گرفته شود. البته گاهی لازم است کاری انجام شود در حالی که هیچکس تمایلی به انجام آن ندارد؛ در چنین مواقعی فردی که توسط مدیران انتخاب می‌شود باید شرایط را بپذیرد و کاری را که به او محول شده انجام دهد. اما برای آسایش عمومی و حفظ روحیه‌ی افراد، چنین رویه‌ای باید به طور محدود و در زمان مشخص انجام شود تا کارکنان بدانند این روند همیشگی نیست و با پایان این وظیفه‌ی خاص روزهای خوش در انتظارشان است.





روکش قرص و مشکلات آن

- تعداد زیادی از شکل های دارویی روکش می گردند. این روکش بر روی سطح خارجی و یا روی مواد داخل کپسول های ژلاتینی انجام می شود. بوسیله روکش اهداف ذیل تامین می گردد:
- محافظت قرص ها و مواد داخل کپسول ها از اسید معده
 - محافظت معده از داروی مخرب دیوار معده مثل آسپرین روکش شده
 - ایجاد داروی آهسته رهش
 - پوشاندن بو مزه دارو
 - کمک در نگهداری شکل قرص
- کمال مطلوب این است که ماد قرص بتدریج آزاد شده و دارو در دسترس دستگاه گوارش قرار گیرد روکش قرص بطور ویژه می تواند فرموله شود تا دارو با سرعت خاص حل گردد و بعد از هضم آن دارو جذب گردد.

۲. توزین مواد-بارگذاری
۳. گرم کردن
۴. اسپری کردن
۵. خنک کردن
۶. خالی کردن محصول
- بعضی از مشکلات ایجاد شده در فرآیند روکش قرص و راه های برطرف نمودن آن:
- تعداد زیادی از مشکلات در هنگام روکش کردن قرص ها در هنگام کار می تواند پیش آید که بعضی از آنها را شرح داد. و روش های ممکن برای حل آن ها را بیان می نمائیم:

تنوع رنگ قرص ها و عدم یکنواختی آن Tablet-To-Tablet Color Variation

- مشکل:** به کار بردن مقدار کم مواد روکش
راه حل: افزایش مقدار روکش
- مشکل:** اختلاط نا کافی قرص ها در خلال روکش قرص
راه حل: افزایش سرعت Pan و یا پیشرفته کردن سیستم پره ها (Baffle)
- مشکل:** کم بودن قدرت مات کنندگی ماده روکش قرص
راه حل: فرمولاسیون مجدد روکش قرص جهت افزایش قدرت مات کنندگی با استفاده از یک ماده مات کننده و استفاده از یک سیستم کوتینگ قبل از کوتینگ اصلی (Pre-Coat) برای قرص های رنگی
- مشکل:** قسمت جامد محلول روکش مقدارش زیاد باشد
راه حل: کاهش مقدار آن در محلول روکش
- مشکل:** کافی نبودن تعداد نازل های دستگاه
راه حل: افزایش تعداد نازل ها
- مشکل:** الگوی توزیع نامناسب اسپری مواد بر روی قرص ها

● فرآیند روکش قرص و کنترل آن

- فرآیند روکش قرص در یک درام (استوانه) مشبک که فشار داخل آن تحت کنترل می باشد انجام می گیرد پره های زاویه دار در درون آن نصب شده اند که باعث اختلاط قرص ها می گردند قرص ها توسط پره ها بالا میروند و به سمت مرکز هدایت می گردند. سطح قرص ها توسط محلول روکش پوشانده می گردد محلول اسپری شده روی سطوح قرص ها بوسیله هوای گرم ورودی دستگاه خشک می گردد جریان هوا از نظر حجم-دما تنظیم شده است تا اینکه خشک شدن بصورت کنترل شده انجام گیرد و در همین زمان فشار داخل دستگاه نسبت به اتاق منفی می باشد. تا یک شرایط مجزا و ایزوله برای عملیات آماده سازی دستگاه روکش قرص ایجاد گردد دستگاه روکش قرص معمولاً شامل نازل اسپری، محفظه روکش، مخزن محلول روکش همونایزید، پمپ پر یستالتیک، فن، فیلترها، لوله های رابط می باشد.
- معمولاً فرآیند روکش قرص شامل فازهای زیر است:
۱. انتخاب دستورالعمل جهت بچ مورد نظر



Logo Brid Ging

مشکل: مقدار ناکافی مواد در چسباننده روکش
راه حل: انتخاب فرمولاسیون با خاصیت چسبندگی مناسب
مشکل: خصوصیات سطح محصول
راه حل: اصلاح کردن فرمولاسیون هسته قرص و استفاده از مواد Hydrophilic
مشکل: طراحی نامناسب LOGO محصول
راه حل: تغییر طراحی LOGO
مشکل: مقدار ناکافی Plasticiser در روکش
راه حل: کاهش سرعت اسپری روکش - افزایش سرعت میزان خشک کردن

Picking/Sticking: فرورفتگی

مشکل: میزان اسپری محلول روکش زیاد است
راه حل: کاهش دادن میزان و سرعت اسپری محلول روکش
مشکل: سرعت Pan خیلی کم می باشد
راه حل: افزایش سرعت Pan
مشکل: ناکافی بودن فشار پودری محلول روکش
راه حل: افزایش فشار پودری شدن محلول روکش قرص
مشکل: توزیع نامناسب محلول روکش
راه حل: انتخاب فرمولاسیون مناسب برای افزایش چسبندگی

LOGO INFILLING

مشکل: طراحی نامناسب LOGO
راه حل: انتخاب طراحی مناسب
مشکل: پر شدن LOGO توسط ماده روکش
راه حل ۱: کاهش سرعت خشک کردن توسط نازل ها
راه حل ۲: توسط افزایش میزان اسپری نازل ها و کاهش دمای هوای ورودی و کاهش فاصله بین نازل سطح قرص ها

لازم به ذکر است

در شرکت داروسازی آفاشیمی عملیات روکش قرص با استفاده از دستگاه های پیشرفته روکش قرص *sejong* که توسط اپراتورهای آموزش دیده و با تجربه صورت می گیرد که نتیجه آن روکش مناسب و یا ایجاد محصول با کیفیت می باشد که پایداری و خصوصیات فیزیکی و شیمیایی آن را پایدار نگه میدارد.

دکتر اشکان خرمی

راه حل: اطمینان از محل درست نازل ها

سرعت Pan کم می باشد/افزایش سرعت Pan
 چسبیدن قرص ها بهم (دو قلو شدن) (Twinning)
مشکل: شدت و مقدار اسپری زیاد باشد
راه حل: کاهش سرعت اسپری مواد و یا افزایش پودری شدن اسپری مواد
مشکل: سرعت Pan خیلی کم می باشد
راه حل: افزایش سرعت Pan
مشکل: شکل نامناسب قرص
راه حل: انتخاب شکل مناسب برای قرص ها که احتمال دو قلو شدن را کاهش دهد (کمتر شدن مقدار سطح تماس)
مشکل: محلول سوسپانسیون روکش چسبنده است
راه حل: تغییر فرمولاسیون سوسپانسیون روکش
مشکل: نازل ها به بستر قرص ها خیلی نزدیک هستند
راه حل: فاصله نازل ها تا قرص افزایش یابد

شکاف - ترک CRACKING

هسته قرص دارای ضریب انبساط حرارتی متفاوتی بعد از روکش کردن می باشد.
 پرهیز از فیلرهای معدنی - کربنات - سولفات کلسیم تا آنجایی که امکان دارد
مشکل: مقدار کم مواد شکل دهنده
راه حل: تغییر فرمولاسیون روکش قرص

پوسته انداختن - پوسته پوسته شدن peeling

مشکل: چسبندگی و قدرت کم محلول روکش
راه حل: تغییر فرمولاسیون روکش
 سطح قرص دارای چسبندگی کم می باشد (انتخاب فرمولاسیون جهت افزایش مخصوص چسبندگی)
مشکل: وجود روان کننده زیاد در فرمولاسیون
راه حل: استفاده از یک ماده مکمل با خصوصیات روان کنندگی (مثل نشاسته ۱۵۰۰)

ORANG PEEL ROUGHNESS

مشکل: ویسکوزیته محلول روکش بالاست
راه حل: کاهش دادن ترکیبات جامد، کاهش ویسکوزیته روکش
مشکل: مایع روکش قرص بخوبی پودر نمی شود
راه حل: افزایش فشار پودری کردن محلول روکش قرص در اسپری های قرص



شکوهی که در خلوت اندیشه هست، در هیچ مجلس با شکوهی نیست

مروری بر سیستم‌های نظارتی دارویی بین‌المللی



the
FDA
Regulations

بخش اول

مقدمه

تولید صنعتی دارو از اشکال بسیار ابتدائی تا به امروز از صدسال پیش، به صورت تهیه دارو از داروهای اولیه در داروخانه‌های شخصی شروع شد و به مرور پس از یک قرن بعنوان دومین صنعت سودآور جهان شناخته شد.

در اواخر قرن نوزدهم که مطالعات بررسی نقش میکروب‌ها در بروز امراض عفونی آغاز گردید، میکروب شناسی به نام Sir Joseph Lister میکروب‌ها را به عنوان قاتلین نامرئی بیمارانی که تحت جراحی قرار میگرفتند، معرفی کرد. نظریه‌ای که به شدت فردی به نام Robert W. Johnson را تحت تاثیر قرار داد.

ژوزف جانسون در سال ۱۸۸۶ با همکاری برادران خود جیمز و ادوارد شرکتی را با نام جانسون اند جانسون یا [J&J] با هدف اصلی تولید دارو برای عصر جدید (دوران پس از کشف میکروب‌ها)، بنیانگذاری نمودند.

بطوری که تا پایان قرن مذکور نام شرکت جانسون اند جانسون مترادف با وسایل استریل و ضدعفونی کننده مورد استفاده در بیمارستان‌ها گردید. در سال ۱۹۱۰ تغییر مدیریت شرکت و ورود به بازارهای خارجی، جانسون اند جانسون را به یک شرکت بین‌المللی تبدیل کرد و کارخانه‌های جدید تولیدی جانسون اند جانسون در کانادا و انگلستان راه اندازی شدند.

همزمان با تشکیل سازمان غذا و داروی آمریکا و ونیز افزایش تولید کنندگان و روش‌های مختلف تولید در دهه‌های ۵۰ و ۶۰ میلادی، بمنظور ایجاد هماهنگی و ارتباط با شرکتهای تولید کننده و مدیریت صحیح تولید واحدهای مختلف و نیز استانداردسازی روشهای تولید، دستورالعمل روش‌های بهینه ساخت (GMP) توسط سازمان غذا و دارو آمریکا FDA در جهت ارتقاء کیفی و پشرفت صنایع داروئی پیشنهاد گردید.

تلاش بعدی در این راستا در سال ۱۹۶۷ در بیستمین اجلاس سازمان بهداشت WHO جهانی با انتشار اولین پیش نویس GMP بود.

سپس در سال ۱۹۷۶ مقررات کامل cGMP بنام Current GMP که برای صنایع داروئی تهیه و از سال ۱۹۷۹ بمنظور ایجاد الگویی واحد برای کلیه کشورها که از قوانین و مقررات یکسان در تولید دارو تبعیت کنند، اجرای آن الزامی گردید. در حال حاضر سازمان‌های نظارتی بین‌المللی زیادی در حوزه تامین و تضمین کیفیت محصولات داروئی در سراسر جهان فعالیت دارند که به مشهورترین آنها در این مقاله می پردازیم.

سازمان غذا و دارو آمریکا

USFDA: United States Food and Drug Administration
تاریخچه

سازمان غذا و داروی آمریکا USFDA (به اختصار FDA) یکی از آژانس‌های وزارت بهداشت، درمان و خدمات انسانی ایالات متحده آمریکا و از بخش‌های اجرایی این کشور است که در ۳۰ ژوئن ۱۹۰۶ (۱۱۲ سال پیش) تشکیل شد، مسئول حفظ و ارتقای سطح سلامت جامعه از طریق تنظیم و نظارت بر ایمنی دارو و مواد غذایی، محصولات تنباکویی، مکمل‌های غذایی، واکسن، تزریق خون، دستگاه‌های پزشکی، دستگاه‌های ساطع اشعه الکترومغناطیس (محصولات خونی)، محصولات دامپزشکی و لوازم آرایشی است.

در سال ۱۸۶۲ با انتصاب یک شیمیدان به عضویت دپارتمان تازه تأسیس کشاورزی توسط آبراهام لینکلن رئیس جمهور وقت آمریکا که شروع تشکیل اداره شیمی بود، در حقیقت سازمان غذا و دارو آمریکا (FDA) بنیان گذاری شد.

لایحه پیشنهادی قانونی ملی غذا و دارو در سال ۱۸۸۰ توسط پیتر کالی باشکست روبرو شد، اما در عرض ۲۵ سال آینده ویس از پیشنهاد بیش از ۱۰۰ لایحه در این مورد، سرانجام در ۳۰ ژوئن سال ۱۹۰۶ قانون نظارت بر غذا و دارو از سوی کنگره آمریکا به تصویب رسید و توسط رئیس جمهور وقت تئودور روزولت امضاء گردید.

البته نام FDA تا سال ۱۹۳۰ به این صورت به کار نمی‌رفت بلکه این سازمان ابتدا در بطن همان اداره شیمی قرار داشت و در سال ۱۹۲۷ به صورت شاخه‌ای از آن اداره به نام سازمان غذا، دارو و حشره کش‌ها در آمد. سازمان جهانی دارو و غذای آمریکا به عنوان یکی از معتبرترین سازمان‌های نظارت کننده غذا و دارو و بهداشت و سلامت ایالات متحده آمریکا می‌باشد که متولی بررسی وضعیت کلیه محصولات تولیدی در زمینه‌های زیر است:

- داروها
 - تجهیزات پزشکی
 - مواد غذایی و آشامیدنی
 - محصولات آرایشی و بهداشتی
- در بخش دارویی این آژانس نظارت بر تولید، واردات، حمل و نقل، ذخیره سازی و فروش داروها، دستگاه‌های پزشکی، محصولات بیولوژیکی و دستگاه‌های تابش اشعه را کنترل می کند

هماهنگی الزامات قانونی و دست یابی به توافقی‌های مناسب متقابل

بخش‌های FDA:

- | | |
|---|--|
| فعالیت‌های مشمول مقررات FDA: | FDA دارای بخش‌های زیر است: |
| محصولات بیولوژیکی | مرکز ارزیابی و تحقیق محصولات بیولوژیک |
| مجوز تاسیسات تولید محصولات | Centre for Biologics Evaluation and Research (CBER) |
| تامین خون ملل | مرکز دستگاه‌ها و سلامت رادیولوژیک |
| تحقیق برای ایجاد استانداردهای محصول و توسعه روش‌های تست | Centre for Devices and Radiological Health (CDRH) |
| بهبود یافته | مرکز ارزیابی و تحقیق دارو |
| لوازم آرایشی | Centre for Drug Evaluation and Research (CDER) |
| برچسب گذاری | مرکز ایمنی مواد غذایی و تغذیه کاربردی |
| مواد مخدر | Centre for Food Safety and Applied Nutrition (CFSAN) |
| تجویز و تایید محصولات دارویی | مرکز داروهای دامی |
| برچسب زدن و تجویز داروهای OTC | Centre for veterinary Medicine (CVM) |
| استانداردهای تولید مواد مخدر | دفتر امور تنظیم مقررات |
| خوراکی‌ها | Office of Regulatory Affairs (ORA) |
| ایمنی تمام محصولات غذایی (به جز گوشت و مرغ) | مرکز ملی تحقیقات سم شناسی |
| محصولات الکترونیک پرتوساطع X | National Centre for Toxicological Research (NCTR) |
| استانداردهای ایمنی تابش مایکروویو، کوره‌ها، تجهیزات اشعه ایکس | دفتر مشاوره‌ی اصلی |
| تشخیصی، سیستم اشعه ایکس (مانند اشعه X در فرودگاه‌ها)، محصولات | Office of Chief Council (OCC) |
| لیزری، لامپ‌های بخار جیوه | دفتر کمیسیون (کمیسیاربا) |
| | Office of Commissioner (OC) |

موارد غیر مشمول مقررات FDA

- الکل
- محصولات مصرفی
- مواد مخدر
- بیمه درمانی
- گوشت و مرغ
- آفت کش‌ها
- رستوران‌ها

ادامه دارد

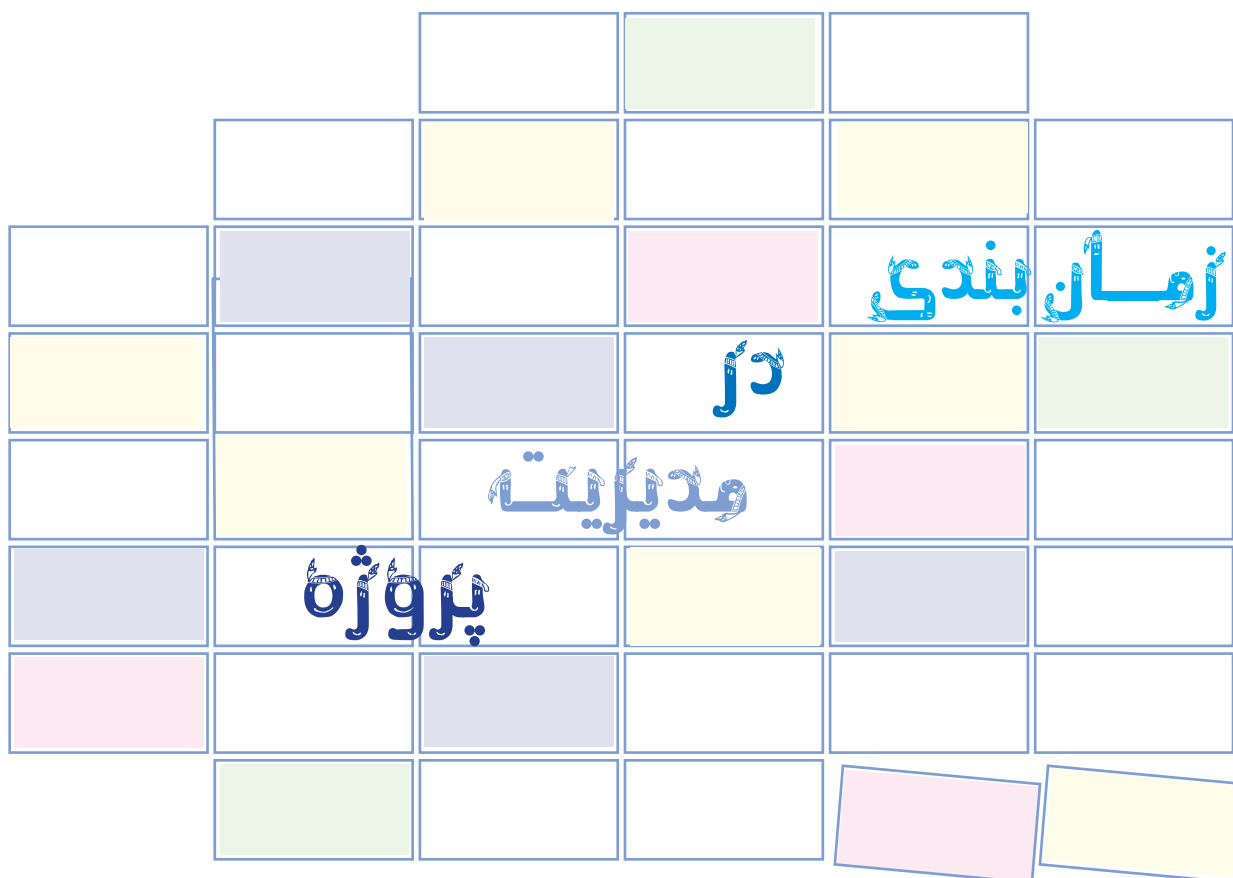
دکتر سوسن خاصه خان

مأموریت FDA:

- ۱- ترویج سلامت عمومی از طریق بررسی سریع و کارآمد تحقیقات بالینی و اقدام مناسب و به موقع برای بازاریابی محصولات ثبت شده
- ۲- محافظت سلامت عمومی با اطمینان از ایمنی، سلامت و بهداشتی بودن و به درستی برچسب گذاری شدن مواد غذایی؛ ایمن و موثر بودن داروهای انسانی و دامی، اطمینان منطقی ایمنی و اثربخشی تجهیزات پزشکی؛ ایمنی و برچسب گذاری صحیح لوازم آرایشی، سلامت عمومی محصولات الکترونیکی
- ۳- مشارکت مناسب با سایر کشورها، برای کاهش بار تنظیم مقررات،



نظارت بر خود نمودن؛ سخت‌ترین و مفیدترین نظارت‌ها است!



زمانبندی در مدیریت پروژه

خروجی زمان بندی را می توان به شکل های مختلف نمایش داد که نمودار گانت یا گانت چارت (Gantt Chart) یکی از رایج ترین این ابزارهاست. نمودار گانت نوعی نمودار میله ای است که برنامه زمان بندی پروژه را نشان می دهد که عمومی ترین وسیله برای نمایش برنامه های صنعتی است زیرا برای عموم افراد قابل فهم است. این نمودار در جریان عملیات نظامی جنگ جهانی اول در سال ۱۹۱۷ توسط هنری گانت ابداع شد. در این نمودار فهرست فعالیت ها از بالا به پایین (در سطرها) و جریان زمان (در ستونها) نمایش داده می شود. زمان هر فعالیت به صورت یک میله افقی (Bar) که طول آن متناسب با مدت زمان فعالیت است در مقابل آن فعالیت نشان داده می شود. هنگامیکه رسم نمودار گانت به پایان رسید توالی فعالیت ها و زمان اتمام پروژه به وضوح مشخص می گردد. نمونه ای از نمودار گانت در (شکل یک) نمایش داده شده است: در بین فعالیت های یک پروژه فعالیت هایی که در در مسیر بحرانی پروژه قرار گرفته اند از اهمیت بسزایی برخوردارند.

بحث مدیریت پروژه مربوط به برنامه ریزی، کنترل و مدیریت زمان، منابع و هزینه فعالیت های یک پروژه است که در میان آنها زمان از اهمیت بیشتری برخوردار است. قبل از اینکه پروژه اجرا شود پیش بینی محدوده، زمان، منبع و هزینه آن تا جاییکه امکان دارد باید صورت گرفته و برنامه ریزی شود. وقتی فعالیت های لازم شناسایی، تقدم و تاخر آنها تعیین شود و نهایتاً با در نظر گرفتن نیاز به منابع از قبل و نه در حین کار در قالب یک برنامه، زمانبندی شوند، تلاش برای تحقق این برنامه بطور ناخودآگاه تعهدی ایجاد می کند که مانع از تاخیر افتادن فعالیت ها و نهایتاً پروژه می شود.

در واقع وقتی از مدیریت پروژه و کنترل پروژه صحبت می کنیم، زمان بندی (Scheduling) یکی از مفاهیم بسیار مهم است. به این معنا که بتوانیم فعالیت های مختلف را تشخیص دهیم، اولویت ها و منابع مورد نیاز و ریسک های آنها را بسنجیم، زمان شروع و پایان هر فعالیت را مشخص کنیم و در نهایت، برآورد کنیم که پروژه در چه تاریخی به پایان خواهد رسید.



کد فعالیت	عنوان فعالیت	تاریخ شروع	تاریخ اتمام	درصد پیشرفت	هفته	جدول زمانبندی اجرا - شروع: ۹۱/۰۴/۰۱ پایان: ۹۱/۱۲/۱۰												درصد وزنی
						تیر ۱۳۹۱				مرداد ۱۳۹۱				شهریور ۱۳۹۱				مهر ۱۳۹۱
						۱	۲	۳	۴	۱	۲	۳	۴	۱	۲	۳	۴	
۰	راه اندازی پروژه ویال	۹۱/۰۴/۰۱	۹۱/۱۲/۱۰	۸۸.۷۵٪	پیش بینی واقعی													۱۰۰
۱	راه اندازی سیستم هوای فشرده	۹۱/۰۴/۰۴	۹۱/۰۶/۱۵	۶٪	پیش بینی واقعی													۶
۱-۱	نصب کمپرسور هوای فشرده در موتورخانه مربوطه	۹۱/۰۴/۰۴	۹۱/۰۴/۰۷	۱۰۰٪	پیش بینی واقعی													۰.۵
۱-۲	خرید ورق کانال هوای فشرده	۹۱/۰۴/۰۷	۹۱/۰۴/۰۹	۱۰۰٪	پیش بینی واقعی													۰.۲۵
۱-۳	خم کاری ورقهای کانال هوای فشرده	۹۱/۰۴/۰۹	۹۱/۰۴/۱۴	۱۰۰٪	پیش بینی واقعی													۰.۱۵
۱-۴	کانال کشی هوای ورودی و خروجی کمپرسورها	۹۱/۰۴/۱۵	۹۱/۰۶/۱۸	۱۰۰٪	پیش بینی واقعی													۰.۵
۱-۵	سفارش و خرید عایق کانال مناسب جهت عایق کاری	۹۱/۰۶/۱۹	۹۱/۰۶/۲۳	۱۰۰٪	پیش بینی واقعی													۰.۲۵
۱-۶	عایق کاری کانالهای هوای ورودی و خروجی کمپرسورها	۹۱/۰۶/۲۶	۹۱/۰۶/۳۰	۱۰۰٪	پیش بینی واقعی													۰.۲۵
۱-۷	طراحی لوله کشی هوای فشرده	۹۱/۰۶/۲۰	۹۱/۰۶/۲۳	۱۰۰٪	پیش بینی واقعی													۰.۲۵
۱-۸	محاسبات اولیه لوله های استیل و اتصالات	۹۱/۰۶/۲۳	۹۱/۰۶/۲۳	۱۰۰٪	پیش بینی واقعی													۰.۲۵
۱-۹	سفارش خرید تجهیزات و ملزومات مربوطه	۹۱/۰۶/۳۱	۹۱/۰۷/۰۴	۱۰۰٪	پیش بینی واقعی													۰.۲۵
۱-۱۰	خرید دستگاه جوش آرگون و گاز آن و سایر متعلقات	۹۱/۰۷/۰۵	۹۱/۰۷/۰۵	۱۰۰٪	پیش بینی واقعی													۰.۲۵
۱-۱۱	خرید تجهیزات و لوله های استیل مورد نیاز	۹۱/۰۷/۰۵	۹۱/۰۷/۰۵	۱۰۰٪	پیش بینی واقعی													۰.۵
۱-۱۲	لوله کشی هوای فشرده از جنس استنلس استیل	۹۱/۰۷/۱۵	۹۱/۰۷/۳۱	۱۰۰٪	پیش بینی واقعی													۰.۵
۱-۱۳	پولیش کردن لوله های هوای فشرده داخل اتاقها	۹۱/۰۷/۲۰	۹۱/۰۷/۳۱	۱۰۰٪	پیش بینی واقعی													۰.۲۵
۱-۱۴	تهیه ساپورت مناسب جهت نصب لوله ها در اتاقها	۹۱/۰۷/۲۰	۹۱/۰۷/۳۱	۱۰۰٪	پیش بینی واقعی													۰.۲۵
۱-۱۵	نصب شیر آلات مربوطه در اتاقها	۹۱/۰۷/۲۰	۹۱/۰۷/۳۱	۱۰۰٪	پیش بینی واقعی													۰.۳
۱-۱۶	خرید هوزینگ جهت لوله کشی هوای فشرده	۹۱/۰۶/۰۱	۹۱/۰۶/۰۵	۱۰۰٪	پیش بینی واقعی													۰.۱
۱-۱۷	لوله کشی هوای فشرده از شیر ها به ماشین آلات تولید	۹۱/۰۶/۰۵	۹۱/۰۶/۱۰	۱۰۰٪	پیش بینی واقعی													۰.۳
۱-۱۸	راه اندازی کمپرسور هوای فشرده	۹۱/۰۶/۱۰	۹۱/۰۶/۱۰	۱۰۰٪	پیش بینی واقعی													۰.۵

برنامه ریزی فرایندهای محصول ثابت: کشتی سازی، هواپیما سازی، نصب سرویس ها و...

برنامه ریزی عملیات قبل از تولید: راه اندازی خط تولید، کنترل ساخت قابل ها و ...

برخی از نرم افزارهای متداول برنامه ریزی و مدیریت پروژه عبارتند از:

Project Scheduler 8

Microsoft Project

WBS Chart Pro

Primavera Project Planner Ver 6 & 4.5 & 3.1

Primavera Expedition

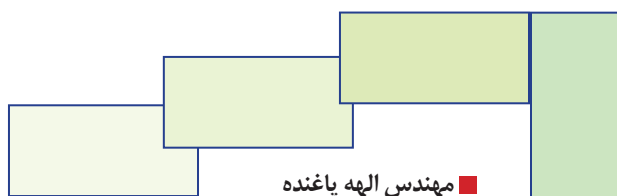
Artemis

واحد مهندسی صنایع شرکت داروسازی آفاشیمی نیز در زمینه برنامه ریزی و مدیریت پروژه های اجرا شده در شرکت، که شامل ساخت سایت های جدید واحد تولید و ساخت و بازسازی انبارها براساس آخرین استانداردهای صنعت داروسازی و همچنین پروژه های راه اندازی خطوط و محصولات جدید تولید و... بر اساس ماهیت پروژه از نرم افزارهای رایج

Microsoft Project & Primavera Project Planner Ver.6

استفاده می کند.

همچنین به منظور زمانبندی فعالیت های شناسایی شده در پروژه ها، با توجه به روابط پیش نیازی و پس نیازی بین فعالیت ها و اولویت اجرا و زمان شروع و پایان هر فعالیت از نمودار گانت (Gantt Chart) که نموداری ساده و قابل درک برای عموم افراد است استفاده می نماید.



مهندسی الهه پاغنده

در تعریف مسیر بحرانی می توان گفت مسیر بحرانی متشکل از فعالیت هایی است که فرجه کل آنها برابر صفر است یعنی هیچ تاخیری در زمان فعالیت های این مسیر جایز نیست. اگر زمان هر یک از فعالیت هایی را که در این مسیر واقع شده اند را جمع کنیم زمان مسیر بحرانی بدست می آید که در واقع همیشه برابر با زمان اتمام پروژه است.

پس می توان گفت مسیر بحرانی طولانی ترین مسیر زمانی پروژه است. بنابراین کوچکترین تاخیری در زمان هر یک از فعالیت های مسیر بحرانی باعث خواهد شد تا مسیر پروژه نیز به همان نسبت افزایش یابد.

پس شناسایی فعالیت های مسیر بحرانی از این نظر مهم است که باید توجه و کنترل بیشتری بر روی آنها اعمال شود.

مهمترین رسالت مدیریت پروژه ایجاد تعهد و مسولیت در قبال برنامه زمان بندی است که مانع از به تاخیر افتادن پروژه و هزینه های مرتبط می گردد.

چرا که تاخیر در اتمام به موقع پروژه توام با هزینه است. این هزینه ها شامل:

۱. هزینه دیر رسیدن به بهره برداری یا سود از دست رفته

۲. هزینه ناشی از گران شدن منابع مصرفی

۳. افزایش هزینه منابع کاری

۴. هزینه تمدید مجوزها و پیمان نامه ها

۵. هزینه بهره سرمایه صرف شده

۶. ضرر از دست دادن بازار رقابت

۷. با تعویق افتادن تکمیل پروژه، ممکن است پروژه غیر اقتصادی شود.

برخی از موارد موارد کاربرد مدیریت پروژه عبارتند از:

برنامه ریزی تعمیرات اساسی و بازسازی: کارخانه ها، ساختمان ها و وسایل نقلیه و ...

برنامه ریزی بنا سازی: کارخانه ها، ساختمان ها و برجها و ...

برنامه ریزی مهندسی عمران: بزرگراهها، پلها، سدها و ...

برنامه ریزی ساخت تاسیسات: نیروگاهها، اسکله ها، دکل ها، ایستگاه های مخابراتی و...



برندسازی شخصی

● به نظر شما، یک برند شخصی باید چگونه باشد؟

باید بدانیم که در هیاهوی دنیای این روزهای ما، صدای مان به گوش هیچ کسی نخواهد رسید، مگر آنکه خود صدایمان را به گوش ایشان برسانیم.

برندسازی شخصی و مقایسه آن با مفهوم شهرت

قبل از هر چیز، باید شهرت را از مقوله برندسازی شخصی تفکیک کنیم. شهرت مقوله‌ی جدیدی نیست.

از کهن‌ترین تمدن‌ها هم که سراغ بگیرد، مشاهیر مختلفی در آنها بوده‌اند و تنها اتفاقی که در طول این هزاران سال افتاده است، ریشه‌ها و دلایل کسب شهرت تغییر کرده است. زمانی در یونان باستان، خطیبان و سیاستمداران معروف بودند. در امپراطوری روم، شهرت از آن فرماندهان جنگ بود. کشیشان، مشاهیر قرون وسطی بودند. نویسندگان مطرح، در قرن اخیر به باشگاه مشاهیر پیوستند و پس از ظهور رسانه‌های جمعی تصویری مانند تلویزیون، نسل جدیدی از مشاهیر، به باشگاه صاحب نامان قدیمی و دارندگان برند شخصی افزوده شدند.

به عبارتی، عموم کسانی که ما به عنوان صاحبان بزرگ برند شخصی می‌شناسیم، مشاهیر بوده‌اند که به سبب شغل و موقعیت اجتماعی خود، مورد توجه عامه مردم قرار گرفته‌اند. برندسازی شخصی -لااقل آنطور که در ذهن عموم ما شکل گرفته است- به روندی معکوس فکر می‌کند. به این معنا که من شغل و موقعیت اجتماعی برتر، ندارم و احساس می‌کنم که با استفاده از برندسازی شخصی می‌توانم در این هیاهوی شلوغ جامعه، قدی بلندتر از اطرافیان داشته باشم. این معنا از برندسازی شخصی، صرفاً نظر من نیست. کافی است نگاهی به ویکی پدیا و تعریف آن از برندسازی شخصی بیندازید. برندسازی شخصی فرایندی است که توسط آن، افراد و تخصص‌شان مثل برندهای تجاری علامت‌گذاری می‌شوند. در حالی که تکنیک‌های قدیمی مدیریت خودیاری، درباره خود بهبودی و افزایش مهارت‌های شخصی صحبت می‌کرد، مفهوم برندسازی شخصی، می‌گوید موفقیت از خود محصول بدست می‌آید. به این معنا که ذات و ماهیت یک محصول، مشخص می‌کند که آن محصول موفق خواهد بود یا نه؟

شاید در ابتدای مسیر پرفراز و نشیب ساختن یک برند موفق، پله اول را بتوان به دانستن تعریفی جامع از برند اختصاص داد. برندها نه یک محصول یا پدیده‌ی صرفاً فیزیکی، بلکه مجموعه‌ای از ویژگی‌های منحصر به فرد و دارایی‌های ملموس و غیرملموس هستند که در طول زمان تکامل می‌یابند. مفهوم برند امروزه دیگر منحصر به خدمات و یا کالاهای فیزیکی نمی‌شود، بلکه کامیابی در دنیای امروز از آن کسانی خواهد بود که خود را در قالب برندی ممتاز عرضه کنند.

برندسازی شخصی یا پرسونال برندینگ، از جمله موضوعاتی است که این روزها خیلی رایج شده است.

ستارگان سینما، مدیران، سیاستمداران، ورزشکاران و حتی افراد عادی می‌توانند ویژگی‌هایی ممتاز و منحصر به فرد در خود یافته و به پرورش و ترویج آن اقدام کنند. ما در کشور خودمان نیز نمونه‌های فراوانی از برندسازان و برندهای شخصی بزرگ را سراغ داریم که با استمداد از نیروی عشق، نیکی و حقیقت توانسته‌اند تصویری به غایت مثبت در ذهن ما ایجاد کنند. متأسفانه حوزه‌ی برندسازی شخصی، چه در زبان فارسی و چه در زبان انگلیسی، چندان غنی نیست. منابع بسیار محدودی وجود دارند و آنها هم چندان قوی نیستند.

اصولاً باید کسانی که برند شخصی معتبری دارند درباره این موضوع بنویسند و به نظر می‌رسد که چنان افرادی دوست ندارند به بهانه‌ی چنین موضوعی، شخصی‌ترین بخش‌های مربوط به الگوی رفتاری و برنامه ریزی خود را برملا کنند.

برندسازی شخصی، مقدمه‌ی موفقیت بویژه در زندگی حرفه‌ای افراد است. به نظر شما، یک برند شخصی باید چگونه باشد و الزامات آن چیست؟ بنابراین برندها منحصر به سازمانها و محصولات و خدمت آنها نمی‌شوند و نمودی از هویت انسانها نیز هستند. چرا که آدمی همواره از بدو پیدایش خویش تلاش کرده، تا اثری جاودانه از خود را بر پیشانی تاریخ ثبت کند.

بکشد. شاید بتوان با آب و خاک و غذا و نور بهتر، به رشد سریع‌تر این گیاه کمک کرد، اما نمی‌توان با فشار رسانه‌ای، یک دانه را ترغیب یا تشویق کرد که یک شب، به یک نهال واقعی ثمربخش تبدیل شود.

■ یک برند شخصی باید:

- ◆ قادر به اقناع مخاطب باشد
- ◆ اصالت داشته باشد
- ◆ پایدار باشد
- ◆ و شناخته شده و مقبول باشد

■ **حال سؤال اینجاست که چه کنیم تا برند شخصی‌مان در بردارنده‌ی این ویژگی‌ها باشد.**

۱۱ قدم ذیل ما را در ایجاد و ارتقای برند شخصی یاری می‌رساند:

■ نوع دیدگاه خود نسبت به حرفه یا شغل‌مان را تغییر دهیم

خود را نه به عنوان یک کارمند، بلکه به عنوان یک دارایی در نظر بگیریم. عناوین و سمت‌های شغلی را از یاد ببریم. از خود بپرسیم که: "من چه کارهای ارزش‌آفرینی انجام می‌دهم؟" و چه چیزهایی مایه مباهات و افتخارم است؟"

■ عوامل وفاداری خود را ارزیابی مجدد کنیم

ابتدا به خود وفادار باشیم و بعد به تیم و یا شغل، مشتریان و سازمان خود وفادار باشیم. وفاداری به خود، مقدمه وفاداری و تعهد به مسیر شغلی است و جایگاه فرد را در مختصات برند ارتقا می‌دهد.

■ با خود صادق باشیم

صداقت، سرمایه اصلی حرفه‌ای‌هاست. بنابراین در باره‌ی خود و ویژگی‌هایتان صداقت به خرج دهید، اگر خود را صادقانه بشناسیم، می‌توانیم برندی قدرتمند و پرجاذبه برای خود بسازیم.

■ از بزرگان بیاموزیم

چشم و گوش خود را برای یادگرفتن مداوم باز نگه داریم، چرا که یادگیری توانایی مواجه شدن با شرایط مختلف را ارتقا می‌دهد. معلمان بسیاری در محیط اطراف ما وجود دارند. تجربه یکی از بهترین و در عین حال سخت‌گیرترین معلمان است. همکاران، مشتریان، رقبا، دوستان، خانواده، برندهای سازمانی و حتی کتابها و مقالات نیز می‌توانند معلم ما در برندسازی باشند. پس باید از هر فرصتی برای یادگیری بهره‌گیری کنیم.

به این نکته توجه دارد که برندسازی شخصی چگونه می‌تواند مسیر شغلی ما را در آینده بهبود دهد. به عبارتی، ظاهراً مخاطب بخش قابل توجهی از متخصصان برندسازی شخصی، جامعه‌ی گمنام جویای نامی هستند که دوست دارند از برند شخصی به عنوان ابزاری برای پیشرفت و سکوی برای پرتاب به موقعیت‌های بالاتر استفاده کنند.

چرا برندسازی شخصی، اخیراً به صورت گسترده مورد توجه قرار می‌گیرد؟ به هر حال، با اطمینان نسبتاً زیادی می‌توان گفت که ظهور شبکه‌های اجتماعی در جهان و رواج تب آنها در ایران، یکی از ریشه‌های جدی شدن برندسازی شخصی بوده است.

ضمن اینکه شبکه‌های اجتماعی رسانه‌هایی ارزان قیمت یا رایگان به نظر می‌رسند و هر کسی فکر می‌کند حالا که رسانه‌ای در اختیار دارد، می‌تواند به برندسازی شخصی فکر کند، انبوه اعداد و ارقامی که با حضور در این رسانه‌ها، به سمت ما هجوم می‌آورند، اندیشیدن به برند شخصی را جدی‌تر کرده است. برندسازی شخصی، نیازمند زمان زیادی است. مردم، عموماً به حرفی که خود ما در مورد خودمان می‌زنیم، چندان توجه نمی‌کنند. بلکه منتظر می‌مانند تا ببینند دیگران در مورد ما چه می‌گویند. من می‌توانم اینجا ادعا کنم که مشهورترین فرد ایران هستم! اما شما وقتی چنین ادعایی را باور می‌کنید که از دوستانتان در مورد من بشنوید. می‌توانم بگویم موفق‌ترین مشاور مدیریت هستم. اما تا شما نام من را از زبان چند مدیر موفق نشنوید، توجهی به ادعای من نمی‌کنید. خلاصه ماجرا اینکه برندسازی شخصی، در نهایت توسط دیگران انجام می‌شود و نه خود ما.

آنچه که فرد می‌تواند در این میانه انجام دهد، شکل دادن به یک جامعه‌ی کوچک مرجع است. به معنای اینکه اگر من بازیگر خوبی هستم، تعدادی کارگردان وجود داشته باشند که از کار من دفاع کنند و بخشی از جامعه هم در مورد کار حرفه‌ای من صحبت کنند.

اگر پزشک یا روانشناس خوبی هستم، گروهی از مراجعه کنندگانم من را تبلیغ کرده و از من دفاع کنند. اگر یک نویسنده هستم، خوانندگانی داشته باشم که نخستین تیراژ من را بخوانند و از آن دفاع کنند.

جی‌کی رولینگ را رسانه‌ها رولینگ نکردند. اتفاقاً ناشران و رسانه‌ها، همیشه او را رد کردند. فقط وقتی مردم کتابش را خریدند و به دیگران توصیه کردند و تیراژ فروش بالا رفت به ارقام میلیونی رسید، رسانه‌ها تازه برای جلب مخاطب خود، به این پدیده توجه کردند. در ایران هم مثال از این دست کم نیست. همه اینها به آن معنی است که برندسازی شخصی، نیازمند زمان است. درست مانند کاشتن یک دانه و انتظار کشیدن برای اینکه رشد کند و قد



در نظر دیگران؛ ما همان چیزی هستیم که خودمان را معرفی می‌کنیم



هوشمندانه از توانمندیهای شخصی، و نیز جایگاه و نقش خود و شبکه ارتباطات مان در جهت اثرگذاری بر دیگران استفاده کنیم، در غیر اینصورت به عنوان فردی قابل اعتماد و ارزشمند در ذهن دیگران نخواهیم بود. برندهای شخصی معتبر، از قدرت نفوذ برخوردار بوده و کلامشان برش دارد.

■ از باز خورد دیگران استقبال کنیم

ارزیابی و رصد مداوم ارزش برند، وظیفه‌ای حیاتی است. این کار را می‌توان به کمک روش‌های علمی و مدون نظیر روش بازخورد ۳۶۰ درجه و یا به شکل غیررسمی و طرح سؤال از افراد و همراهان صادق خود انجام داد. بنابراین نظرات سازنده در خصوص عملکرد خود را جویا شویم. به علاوه یک راه کمتر متداول هم وجود دارد، و آن مراجعه به مراکز معتبر استعدادشناسی و نیز انجام مصاحبه‌های شغلی است. البته این به معنای تغییر شغل نیست، بلکه مصاحبه‌های شغلی می‌توانند جایگاه و ارزش بازار یک برند شخصی را مشخص کنند.

■ ارزیابی دوباره و کنترل مستمر

عواملی را که موجب انگیزش مان می‌شود بررسی کنیم. هم‌چنین این عوامل را مورد بازبینی و کنترل دورهای قرار دهیم:

تعریف شخصی ما از موفقیت چیست؟ نیازهای کنونی ما برای ارتقای ارزش خود در بازار کدام است؟ و...

بنابراین با ذهنیتی استراتژیک، چشم‌انداز و اهداف خود را روی کاغذ بیاورید و تاکتیک‌های اصلی برای دستیابی به این اهداف را ترسیم و به شکل مستمر و به فراخور شرایط موجود بازبینی کنید.

بحث در مورد برندسازی شخصی، به اینجا ختم نمی‌شود. اگر علاقمند باشید می‌توانید به کتابهایی مانند:

Brand You و **The brand called you** و انواع کتابهای دیگری که در این زمینه وجود دارد، مراجعه کنید. اما خلاصه بحث همان استعاره‌ای است که همیشه به کار می‌برند. تخم مرغ از داخل که رشد کند و بشکند، به یک موجود زنده مولد تبدیل می‌شود. از بیرون نمی‌شود به آن زیاد فشار آورد. اگر بشکند، جز درست کردن نیمرو و پر کردن شکم دیگران، کاربردی نخواهد داشت. نظر شما در خصوص برندهای شخصی چیست؟

آیا برندهای شخصی می‌توانند به موفقیت شخصی و حرفه‌ای افراد کمک کنند؟ ■ افسانه پاسبانی

حتی به قول کوروش بزرگ، از نابخردان هم می‌توان چیزهایی آموخت. یادگیری به ما کمک می‌کند تا وجوه تمایز خود از رقبایمان را بشناسیم. اخیراً چه اقداماتی را صورت داده‌ایم که یک سروگردن از بقیه بالاتر باشیم؟ از نظر همکاران و یا مشتریان‌تان، مهم‌ترین نقطه قوت شما و یا حتی ضعف‌تان چیست؟

■ زیاد آفتابی شویم

مهم‌ترین وظیفه تبلیغات، شناساندن است. بنابراین باید به عنوان یک برند شخصی، کاری کنیم که به قول معروف در چشم بیاییم. این کار می‌تواند از طریق ایجاد شبکه ارتباطات و گسترش حلقه همراهان، بر عهده گرفتن پروژه‌های چشمگیر، نمایش مهارت‌ها و توانمندیها در قالب ارائه سمینار، انتشار مطالب و محتوای آموزنده در حوزه تخصصی خود، داوطلب شدن در کمیته‌های مختلف و یا پنل‌های علمی و هم‌اندیشی‌ها انجام گیرد. این روشها از جمله مراحل انجام بازاریابی برای خود هستند.

■ ثبات قدم و پشتکار داشته باشیم

ما از طریق پیام برندگان به دیگران اطمینان می‌دهیم که می‌توانند به ما اعتماد کنند. یک محتوای بی کیفیت و سطحی، سست کننده است و حیات برند را به خطر می‌اندازد. بنابراین باید از یکپارچگی و تناسب پیام برند خود، با ویژگی‌ها و مهارت‌هایمان اطمینان حاصل کنیم. یک پیام نامنظم و شلخته، تمام تلاش ما را نقش بر آب می‌کند. بنابراین تمام آنچه انجام می‌دهیم و یا تصمیم به انجام ندادن آن می‌گیریم، در شکل‌گیری برند شخصی مان اثرگذار است. از شیوه‌ی صحبت پشت تلفن گرفته، تا نوع رفتار در جلسات و یا نحوه نگارش ما در ایجاد برند شخصی مان مؤثر هستند.

■ حواسمان به نحوه‌ی انجام کارمان باشد

نباید از یاد ببریم که نحوه‌ی انجام کارها اغلب به اندازه‌ی خود کارها اهمیت دارد. آیا مختصر و مفید صحبت می‌کنیم؟ آیا بر نگاه خود مدیریت داریم و می‌توانیم توجه دیگران را به خود جلب کنیم؟ آیا هوش تدبیری بالایی داریم؟

■ شبکه بازاریابی خود را ایجاد و آن را مدیریت کنیم.

بازاریابی نه فرایندی مقطعی بلکه روندی مادام‌العمر و مستمر است. دوستان، همکاران، مشتریان و مراجعین ما می‌توانند یک ابزار بازاریابی برای برندگان باشند. آنچه درباره‌ی ما گفته می‌شود، نشانگر ارزش برند ما است.

■ معماری اقلان و چگونگی اثرگذاری را بیاموزیم



روستای هرانده و غار بورنیک



روستای هرانده

روستای هرانده که در ۱۵ کیلومتری جنوب غرب فیروزکوه جای گرفته، دهکده‌ای است سرسبز و بکر که در دره‌ای به همین نام واقع شده و رودخانه‌ی پر آب نمرود از آن می‌گذرد. این منطقه با نهرها و رودهای پر آب، با درختان بلند تبریزی و کوچه باغ‌های باصفا و چشم اندازهای دیدنی از دشت و کوه‌های اطراف، دارای جاذبه‌های طبیعت‌گردی و گردشگری بسیاری است و با توجه به فاصله‌ی کمی که با تهران دارد یکی از بهترین و مناسب‌ترین گزینه‌ها برای گردشگران و طبیعت گردان به شمار می‌رود. مردم روستای هرانده به زبان گیلکی صحبت می‌کنند. اصلی‌ترین محصول زراعی این روستا سیب زمینی است.

پرورش انواع گل و پرورش ماهی قزل آلا در روستا رواج دارد و نیز سیب، گلاب و زردآلو از محصولات باغی روستاست. این روستا محل عبور و اترافگاه ایل الیکایی و ایل اصائلو در فصل تابستان است.

روستای کوهستانی هرانده بافت مسکونی متمرکزی دارد و در شیب دامنه کوهستانی استقرار یافته است. مصالح به کار رفته در ساخت خانه‌های روستا شامل لاشه سنگ، گل، کاه گل، چوب و مانند این‌هاست. درخت‌کاری در حاشیه رودخانه و کوچه‌های روستا، چشم‌انداز عمومی آن را بسیار سرسبز و جالب‌توجه کرده است. جریان رودخانه‌های قزقان چای و نمرود طراوت و زیبایی ویژه‌ای به سیمای عمومی روستا بخشیده است.

غار بورنیک

در نزدیکی این روستای خوش آب و هوا، غاری باستانی و شگفت انگیز به نام غار بورنیک وجود دارد. غار بورنیک در ۶ کیلومتری جنوب روستا واقع شده و مسیر سرشار از زیبایی‌های طبیعی رسیدن به آن یک کوهپیمایی نه چندان ساده است، که حدود ۱ ساعت و نیم طول می‌کشد. این غار با سنگ‌ها و ساختارهای زیبای قندیلی و کلم شکل‌اش، بسیار زیبا و دیدنی است و از منظر زمین‌شناسی و زیبایی کمتر غاری مشابه آن در کشورمان می‌توان پیدا کرد.

کلمه‌ی بورنیک به معنی محل امن و جان پناه است. این غار در دوران پیش از تاریخ به عنوان محلی برای زندگی و پس از آن به‌عنوان پناهگاه در مواقع خطر استفاده می‌شده است.

وارد غار که می‌شوید، اگر کمی سکوت کنید، صدای چکیدن قطره‌های آب را می‌شنوید که طنینی است پر رمز و راز که آدمی را به عمق طبیعت و خویشتن پیوند می‌زند. بر دهانه‌ی غار بورنیک که بایستید تصور انسان‌هایی که هزاران سال قبل به همین چشم‌انداز خیره می‌شدند، هیجان ویژه‌ای دارد. سفر به روستای هرانده و غار بورنیک سفری ماجراجویانه و خاطره انگیز است. از دیگر جاذبه‌های گردشگری این منطقه می‌توان به برج دیده‌بانی متعلق به قرون ۴ و ۵ هجری اشاره کرد. در نزدیکی روستای هرانده و غار بورنیک، دشت آزو و روستای نوا قرار دارد که

از دیگر مناطق چشم‌نواز و بکر سرزمین مان است. اگر فرصت کافی دارید می‌توانید گذری به آنجا را نیز چاشنی برنامه سفرتان کنید.

مسیر دسترسی به روستای هرانده

و غار بورنیک

اگر از تهران می‌خواهید راهی روستای هرانده و غار بورنیک شوید، وارد اتوبان بابایی شده و در انتهای اتوبان وارد جاده دماوند یا آزادراه تهران پردیس شوید. نرسیده به بومهن وارد مسیر کمربندی در سمت راست شده و جاده فیروزکوه را در پیش بگیرید. ۱۲ کیلومتر قبل از فیروزکوه تابلوی خروجی روستای هرانده را در سمت راست خود می‌بینید. غار زیبا و تاریخی بورنیک در ۶ کیلومتری جنوب روستای هرانده واقع شده و از روستا تا غار حدود یک ساعت و نیم کوهپیمایی پیش رو دارید.

بهترین فصل برای بازدید از روستای

هرانده و غار بورنیک

روستای هرانده همیشه زیباست، اما طبیعت بکر آن در بهار و پاییز جلوه دیگری دارد. توجه داشته باشید، در صورت نداشتن تجربه در غارنوردی در زمستان به غار وارد نشوید و در پیشروی به داخل غار محتاطانه عمل کنید. سفر در تابستان و تماشای ایل الیکایی و اصائلو هم روایت دیگری از سفر را پیش رویتان قرار می‌دهد.

مهندس الهه پاغنده

#باهمکاران_برای_همکاران...

اعضاء جدید خانواده بزرگ «آفاشیمی»

جای بسی خرسندی است که در پائیز امسال؛ این عزیزان به جمع خانواده‌ی بزرگ شرکت داروسازی آفاشیمی پیوسته و در واحدهای مختلف این شرکت شاغل به کار شدند:

- آزمایشگاه: خانم المیراجهانی و آقای احمدگونه فراهانی
- تضمین کیفیت: خانم فاطمه کیان نوش

فنی و مهندسی: آقایان: امیرشایق و عباس معینی‌نژاد

و خانم معصومه جعفر گلینی

منابع انسانی: خانم هانیه گیلانی‌نژاد

تولید: آقایان مجید حقگو کوره‌جان، وحید معینیان و حجت

اسداله شیرازی

پیوستن توام با مینیمم تمامی این عزیزان به جمع همکاران را تبریک عرض نموده؛ برای همگی ایشان آرزوی موفقیت داریم.



طبیعت گردی طالقان: آبشار و روستای کرکبود

هر چه پیش تر می‌روید، آبشار کرکبود بیش از پیش به چشمتان می‌آید. با حرکت به سوی دامنه و پایین کوه، به پایین آبشار کرکبود می‌رسید. پس از پیاده روی در گرمای تابستانی و گذر از راهی، کوهستانی، این خنکای آب پرسرعت آبشار کرکبود است که به استقبال می‌آید.

● آبشار کرکبود

به آبشار کرکبود که برسید، بیش از همه هیبت و غرش آب توجه تان را جلب می‌کند و قطرات خنک آب شما را به سوی خود می‌خواند. آبشار کرکبود، آبشاری تماشایی است که در میان دره‌ای عمیق با صخره‌های ۳۰ تا ۵۰ متری خودنمایی می‌کند. کرکبود به سبب حجم بالا و سرعت آبش، هیبت چشمگیری دارد. آب پرخروش این آبشار ۵ متری، از ارتفاعات حصارچال مازندران سرچشمه می‌گیرد و در صورت افزایش آب آبشار، ارتفاع آن نیز افزایش می‌یابد. آب آبشار کرکبود پس از گذر از دره‌ای عمیق به رودخانه شاهرود می‌پیوندد. در پایین و ادامه آبشار حوضچه‌های کوچک پرآبست که برای آبتنی مناسب‌اند، همچنین در طرفین آبشار حفره‌هایی طبیعی وجود دارد که امکانش را دارید با استفاده از آن به پشت آبشار بروید. می‌گویند در گذشته با استفاده از تیغه‌هایی در این حفره‌ها، اتاقک‌هایی ایجاد کرده تا خوش نویسان در محل نشسته و به کتابت قرآن و آثار ادبی مشغول شوند. ■ مجید روشن ضمیر

همان طور که می‌دانیم برگزاری اردوهای طبیعتی تفریحی برای کارکنان شرکت بسیار لازم بوده و آن‌ها را تا مدت‌ها پس از اردو شاداب و پرنرژی نگاه می‌دارد. این بار هم با کارکنان محترم شرکت آفاشیمی به جایی از ایران عزیزمان سفر کرده و از جذابیت‌های طبیعی آن بهره‌مند شدیم. راهی طبیعت می‌شویم تا خنکای آبشار را در گرمای تابستان بهتر لمس کنیم. به سوی شمال ایران و استان البرز راه می‌افتیم و مسیر را به سمت طالقان ادامه می‌دهیم. از میان زیبایی‌های شهر طالقان، کوه‌ها و دریاچه‌اش عبور می‌کنیم و راه را به سوی روستای کرکبود کج می‌کنیم. از جاده‌هایی پیچ در پیچ به بالای کوهی می‌رسیم که در نهایت تعجب با دشتی صاف و پهناور رو به رو می‌شوید. پس از چند کیلومتر به روستای زیبا و سرسبز کرکبود خواهید رسید. در روستای باصفای کرکبود برخلاف دیگر روستاهای همجوار و نزدیکش، درختان قدیمی و سر به آسمان ساییده‌ای به روستا روح بخشیده‌اند. پس از فاصله گرفتن ۱۴ کیلومتری از طالقان، آبشار باشکوه کرکبود پیش روی شماست.

● از روستا تا آبشار کرکبود

با پارک کردن ماشین در روستای کرکبود، برای رسیدن به آبشار نیم ساعت پیاده روی در پیش دارید. پیش از رسیدن به آبشار، با راه‌های مال روی روستایی از میان باغات روستا گذر می‌کنید و به بالای کوهی می‌رسید. در راه، صدای آب رودخانه که در پیچ و واپیچ دره‌ها می‌غرد، به گوش می‌رسد.



#

با همکاران برای همکاران ...

همکار ارجمند، آقای علی پناه جانی؛

همواره کلمات برای بیان همدردی فارغ مادر قاصرند، از این رو فقط می‌توان برای جنابعالی و خانواده گرامی تان صبر و سلامتی مسئلت داشت.

همکار گرامی، آقای محمد غنی؛

مقدم نور دیده‌ی عزیزتان «مهرآوه» را به شما و همسر گرامی و خانواده، تبریک عرض می‌کنیم.