

Newsletter
Winter 2022 – No. 63



Afa Chemi

◆ فصلنامه داخلی شرکت داروسازی آفاشیمی ◆ توزیع: تخصصی و رایگان ◆ سال دهم ◆ زمستان ۱۴۰۰ ◆ دوره جدید ◆ شماره ۶۳ ◆



به تهره گل نسیم نوروز خوش است

Pledge For Health



پیمانی برای سلامتی

به نام خالق بهاران

Afa Chemi Newsletter



ویژه‌نامه داخلی - رایگان - فصلی



فصلنامه داخلی شرکت داروسازی آفاشیمی هیأت تحریریه:

دکتر مزده احمدی، دکتر افسانه پاسبانی،
دکتر اشکان خرمی، مصطفی علمافر،
دکتر ندا کاویانی، مریم حسینی گوهرزاد،
مهندس رضا مرادیان، هادی کاویانی،
محمدعلی نیک هوش،
مهندس رویانصرتی،
مهندس افشین میرزایی،
دکتر سوسن خاصه‌خان،
مهندس امیر حسین کاویانی،
دکتر نرگس گندمی، مهندس مقصود
جعفرزاده، مهندس کامران نوروزی،
مهندس آذر اسلامی

مدیر اجرایی فصلنامه:

مهندس رویانصرتی

عکس:

رضا طب نوری

زمینه فعالیت:

علمی، آموزشی و اطلاع‌رسانی

تعداد:

۱۲۰۰ نسخه

نشانی:

magazine@afachemi.com

تلفن: ۶۴۰۵۹ / نمابر: ۶۶۷۸۰۷۸۱

تهران کیلومتر ۵ جاده قدیم کرج،
خیابان نورد

طراحی، صفحه‌آرایی، اجراء و

نگارش و هماهنگی‌های چاپ:

مدیریت: غلامرضا شریعتی

طراح: مهندس علی صالح

تلفن: ۰۹۱۲۱۵۹۳۵۵

فهرست موضوعی مطالب:

صفحه	عنوان	سرفصل
۲	پیام مدیرعامل شرکت آفاشیمی به مناسبت نوروز	پیام مدیریتی
۳	رادمردی به وسعت ایران (یاد مرحوم سعیدی نژاد)	یادمان
۴	روش‌های علمی برای آرام شدن ذهن	دانشنی‌ها
۷	چگونه برنامه‌ریزی کنیم؟	مدیریتی
۱۲	سیستم دارو رسانی لیپوزومال	پزشکی
۱۶	پیام مشترک نوروزی واحدهای داروسازی آفاشیمی	پیام مناسبتی
۱۸	فرآوری و معتبر سازی سیستم آب دارویی	صنعتی/دارویی
۲۱	نقش مکمل‌ها در مبارزه با کووید ۱۹	پزشکی/دارویی
۲۴	ما هنوز در دام کرونا اسیریم	پزشکی/اجتماعی
۲۵	آغاز به کار تولید داروهای جامدجنرال در «آفاشیمی»	اخبار داخلی
۲۷	حضور فروز آف® در کنگره تازه‌های تالاسمی	اخبار داخلی
۲۸	تعمیر سلول‌های باتری دریل شارژی	دانشنی‌ها
۲۹	آنبوردینگ یا جامعه‌پذیری	مدیریت
۳۲	فعالیت‌های ورزشی در «آفاشیمی»	اخبار داخلی

#یادی از مناسبت‌های فصل

نگاهی به فصل زمستان ۱۴۰۰؛ در کتاب تاریخ:

سپیدی برف زمستان به امر یزدان، با بارش برف (منشاء خبر و برکت)، آغاز گردیده و بگذشت تا که نوروز آید... دی: آغازین ماه سرد و برفی زمستان برای ما ایرانیان؛ با گذشت یلدا، روز میلاد خورشید و نخستین جشن دیگان است و ۴ دی؛ جشن کریسمس برای پیروان مسیح بود. اما ۵ دی همچون ۱۸ سال گذشته، یادآور حادثه تلخ زمین لرزه‌ی بم در سال ۱۳۸۲ بود و ۱۱ دی؛ سال نو میلادی آغاز گردید. روز ۱۲ دی روز فخر ادبیات جهان؛ حافظ کل قرآن و ۱۳ دی؛ سالروز درگذشت نیما یوشیج پدر شعر نو پارسی بود، ۱۵ دی، سالروز درگذشت فرمانده دلاور نیروی هوایی ارتش کشورمان سرتیپ منصور ستاری و خلبان ممتاز هواپیمای حامل وی، سرهنگ رضا جم‌منش (از خلبانان استاد و زبده نیروی هوایی ارتش ج.ا. ایران) بود... و ۱۷ دی (مطابق با ۳ جمادی الثانی) هم روز شهادت دُخت گرامی پیامبر اکرم (س) بود و ۲۰ دی نیز؛ سالروز قتل امیر کبیر به دستور ناصرالدین شاه قاجاری بود... و بهمن آمد، ماه پُر از خاطره و مملو مناسبت‌ها؛ و یکمین روز آن؛ زادروز فردوسی؛ بزرگ ادیب و شاعر ایرانی بود و ۲ بهمن؛ بهمن روز، روز جشن بهمن‌گان و ۴ بهمن، روز زیبای مادر به واسطه زادروز ولادت بانوی بزرگ اسلام (س) و روز تجلیل از مقام زن بود. ششم بهمن روز درگذشت کاشف واکسیناسیون (ادوارد جنر) بود، پزشکی که واکسن بیماری آبله را کشف نمود. روز ۱۰ بهمن در تقویم ایرانیان از دیرباز؛ روز جشن سده نام دارد و ۱۲ بهمن آغاز دهه فجر و سالروز بازگشت امام خمینی (ره) به ایران و ۱۴ بهمن اصادف با اول ماه رجب [زادروز ولادت امام پنجم ماسحیحیان (ع) و ۱۶ بهمن امعادل با سوم ماه رجب [شهادت امام هادی (ع) و ۱۹ بهمن روز نگاهبان آسمان ایران، روز نیروی هوایی بود. ۲۲ بهمن روز پیروزی انقلاب اسلامی ۱۳۵۷ و ۲۳ بهمن ۱۰ رجب [، خجسته روز ولادت امام دهم (ع) و ۲۶ بهمن اصادف با ۱۳ ماه رجب [ولادت امام اول و امیر مومنان (ع) و روز پدران فداکار بود و ۲۸ بهمن ۱۵ رجب [، سالروز وفات دُخت کبرای حضرتش، پیام‌رسان بی‌همتای واقعه عاشورا (س) بود. روز ۲۹ بهمن از قرن‌ها قبل از غربی‌ها، توسط ما ایرانیان، روز عشق و جشن سپندارمذگان نام گرفته است... و سرانجام ماه پایانی سال، فرارسید. اسفندماه، و آغازین مناسبت این ماه در ۲ اسفند، روز جهانی زبان مادری در تقویم سال ۱۴۰۰ نقش بسته بود و ۵ اسفند: روز بزرگداشت خواجه نصیرالدین طوسی و روز مهندس نام داشت و ۸ اسفند ۲۵ رجب [، روز شهادت امام هفتم (ع) و دو روز بعد از آن (یعنی ۲۷ ماه رجب و ۱۰ اسفند) روز عید بزرگ مبعث و چندروز بعدش، در روز ۱۶ اسفند؛ عیاد شعبانیه با ولادت سالار شهیدان (ع) و روز پاسدار آغاز گردید و روز بعد آن روز ولادت برادر با وفای حضرتش (ع) و روز جانباز و یادآور رشادت‌های جانبازان عزیز دفاع از کشورمان بود و ۱۸ اسفند نیز روز ولادت با سعادت امام چهارم (ع) و روز آزادگان سرفراز بود. ۲۶ اسفند مصادف با ۱۷ ماه میلادی «مارچ» روز پروین اعتصامی است... و سرانجام دوروز پایانی اولین سال قرن پانزدهم؛ با دو مناسبت بزرگ همراه بود، ۲۷ اسفند ۱۴۰۰ مصادف با ۱۵ شعبان، مناسبت مبارک ولادت منجی بشریت را بشارت داد و روز ۲۹ اسفند نیز؛ سالروز ملی شدن ثروت ایرانیان و صنعت نفت ایران بود... و این گونه؛ با تحویل سال و رسیدن نوروز؛ بهاران آغاز گردید. (روز نو و رسیدن بهار با طراوت، مبارک).

به نام او که آفرید و زنده نمود گیاهان
را پس از آنکه مرده به نظر می آمدند...
به نام او؛ که هر آنچه که هست؛ از آن
اوست. به نام محول الحول و الاحوال
و به نام مدبّر اللیل و النهار و به نام
خالق بهاران، آفریننده بزرگ سرور و
شور و شعور؛ در آدمیان.

آخرین سال قرن ۱۴ هجری را در کنار هم گذارندیم.
با همه ی سختی ها و دستاوردهایش، تمامی موفقیت ها و تلخی هایش و در اس این ناکامی ها از دست دادن پدر معنوی شرکت
داروسازی آفاشیمی، مرحوم حاج عباس سعیدی نژاد (روحش شاد و تسکین رحمت واسعه الهی باد).
اما با این حال و با وجود تمام این موارد و مسائل؛ باز هم به پیش رفتیم.
همانگونه که آموخته ایم؛ همانطوری که یاد گرفته ایم که ما تکلف و موفقت به تلاش، ستیم و نتیجه را او که خالق و قادر و حافظ و
مادی ما است، رقم می زند، به تدبیر خویش، به مصلحت ما.
... و خداوند را شاکریم که در تمامی این بحثات با همه ی ما همراه بود.
سال ۱۴۰۱ نیز از این قاعده برای ما مستثنی نیست، تلاش مستمر و روبه جلو؛ دست در دست هم و با الهام به یکدیگر و
دست در کار، دل در گرو یار، یاری که عاقبت همه ی ما را؛ او رقم خواهد زد.
و در این تلاش و توکل؛ این جانب به نوبه خود برای تمامی شاعران، نگارم، بهترین ها را آرزو مندم و از درگاه
ایزدمنان؛ سرور و سعادت و سلامتی، شور و شغف و شادمانی، توفیق و توکل و موفقیت آرزو مندم.

طاهره حاجتی

۱۲۳ اسفند سال ۱۴۰۰



رادمردی به وسعت ایران

فروتنی، گرمای وجود، چهره متبسم و اخلاق نیکویش، زبانزد خانواده، خویشاوندان، همکاران و تمامی آنانی است که او را می‌شناختند.

هشتم دی ماه سال ۱۴۰۰، جناب آقای سعید سعیدی نژاد، رئیس محترم هیأت مدیره شرکت داروسازی آفاشیمی (و مجموعه دارویی نوفیکو) در سوگ از دست دادن پدر مهربان و پارسای خویش - مرحوم آقای حاج عباس سعیدی نژاد - آرزوی رحمت و غفران الهی را بدرقه راه پدر نمود. انسانی وارسته که با جدیت و همتی بی نظیر در کار، از دوران جوانی تا زمان وفاتش، الگوی اطرافیان و آشنایان در تلاش برای کسب روزی حلال بود.

او ایمان داشت روزی الهی او، تنها به وی تعلق ندارد و عاشقانه دیگران را در برآوردن آرزوهایشان که بعضاً مستلزم صرف هزینه‌های مادی بسیاری بود یاری می‌رساند؛ مانند پرداخت هزینه درمان بیماران، پرداخت هزینه ازدواج جوانان، کمک‌های مختلف به نیازمندان، کمک‌های ساخت مدرسه، مراکز درمانی، مسجد و...؛ چنان‌که می‌گویند: دنیا در دستش بود نه در دلش. چه بسیار مددهای دیگر او، نه با صرف هزینه مادی، بلکه صرفاً به واسطه آبرو و وجهتش در قلب دیگران، گره از کاری باز می‌نمود یا وصلی صورت می‌داد یا... و چه بسیار هم‌دلی‌های او که هم و غم مخاطبش را از دل می‌زدود. کنارش که می‌نشستی، آرامش بی‌نظیرش، کشتی دلت را از طوفان روزگار به ساحل آرام می‌نشانده.

سادگی و تواضع او در تعامل، پوشش ظاهری، خودروی شخصی و... فرسنگ‌ها با منزلت اقتصادی و اجتماعی‌اش فاصله داشت و خانواده و اطرافیان را هم به این روش زندگی توصیه می‌نمود. به ادای به‌هنگام دیون شرعی و ادای نماز اول وقت، اهتمام شگفتی داشت. همواره موفقیت خود را مرهون خواست خداوند به دعای خیر مادر و پدر و تربیت آنان می‌دانست. خانه‌اش در خدمت به آستان مقدس رسول خدا و ائمه اطهار علیهم‌السلام، یک روز در تمام هفته‌های سال و همواره در ایام و مناسبات گوناگون مذهبی به روی محبان آن انوار قدسی، گشوده بود.

از حدود سی سال پیش که لباس خدمت‌گزاری آستان امام علی ابن موسی الرضا علیه‌السلام را به تن کرد، همواره از اولویت‌های زندگیش اهتمام به سفر به قصد زیارت و خدمت به آن آستان قدسی، از تهران به مشهد بود؛ چنان‌که در پایان عمر با برکتش، آن امام رئوف، این خدمت‌گزار به مردم و آستان خویش را با مهر و رافتش در آغوش کشید.

آری، پیکر آن مرحوم در حرم امن ثامن الحُجج علیه‌السلام در رواق دارالحجّه در نزدیک‌ترین مکان‌ها به پیکر مطهر امام رضا علیه‌السلام و در کنار مزار برادر بزرگوار خویش - مرحوم آقای حاج محمد مهدی سعیدی نژاد - جای گرفت.

مصطفی علمافر



توخود نشان بودی؛ نشانی از خوش قلبی و کار و تلاش، ادب و عبادت و درستی و نیکی



دریافت نشان امین الضرب در سالروز ۱۳۳ سالگی تأسیس اتاق بازرگانی / ۱۳۹۵

تسلیت

جناب آقای سعید سعیدی نژاد، ریاست محترم هیأت مدیره شرکت داروسازی آفاشیمی و هولدینگ دارویی نوفیکو؛ در گذشت پدر بزرگوارتان را تسلیت عرض نموده و برای حضرت‌عالی و خانواده محترم، تسکین قلوب و شکیبایی مأجور از درگاه خداوند توانا، و برای آن رادمرد راستین، آمرزش و هم‌نشینی با اولیای الهی آرزو مندیم.

بخش بسیار مهمی از روند تکامل الهی انسان‌ها، سفر به جهان باقی است



روش‌های علمی برای آرام شدن ذهن

ممکن است این کار بیش از ده دقیقه طول بکشد، ولی هیچ اشکالی ندارد و مسئله‌ای عادی است.

● می‌توانید در طول مراقبه بنشینید یا دراز بکشید، اما برای تمرکز بهتر ذهن و روح، همیشه چشم‌هایتان را ببندید.

● عادی است که در طی مراقبه، افکاری ناخواسته به ذهن‌تان هجوم بیاورند. سعی کنید تا حد ممکن، آن‌ها را نادیده گرفته و بر یک موضوع مشخص تمرکز کنید.

● از تصویر سازی برای خالی کردن ذهن استفاده کنید. مکانی واقعی یا خیالی را تصور کنید که در آن احساس آرامش می‌کنید. به بودن در این مکان تمرکز کرده و به جزئیات ظاهری آن و احساسی که در آن جا دارید فکر کنید.

● می‌توانید برای هر مدت که بخواهید مراقبه را انجام دهید؛ اما ثابت شده است که استراحت، حداقل به مدت ده دقیقه پس از آنکه ذهن‌تان را خالی کرده‌اید، برای کاهش سطح اضطراب و افزایش تمرکز کمک می‌کند.

● گوش دادن به موسیقی آرامش بخش یا عبارات مثبت آهنگ‌ها (مانند: من حس می‌کنم اتفاقی خوب قرار است رخ دهد. حس می‌کنم اتفاقی خوب در راه است). به تمرکز بهتر کمک می‌کند.

هر کاری که فکر می‌کنید به آرامش شدن ذهن بیشتر کمک می‌کند، انجام دهید.

ثابت شده است که مراقبه علاوه بر آرام کردن ذهن، مزایایی نیز برای سلامتی دارد؛ از جمله کاهش فشار خون، سطح کلسترول و قند خون.

۳. تجسم کنید

این مورد بسیار مشابه تصویر سازی در مراقبه است که در آن، برای آرام شدن ذهن باید صحنه‌ای آرامش بخش را تصور کنید.

آن صحنه را تا هر وقت که دوست دارید در ذهن خود مجسم کنید؛ اما تمام انرژی و فکر خود را بر مجسم کردن این مکان در ذهن خود متمرکز کنید.

ادامه در صفحات بعدی

در دنیای آشفته امروزی با وجود دغدغه‌های ذهنی متفاوت، نیاز به آرامش ذهن بیش از پیش پررنگ‌تر شده است. شاید برخی روش‌ها را تاکنون امتحان کرده باشید و به نتیجه دلخواه نرسیده باشید؛ اما آشفته‌گی ذهنی ما یک‌روزه ایجاد نشده که با یک‌روز مراقبه، بهبود یابد.

احتمال زیاد در مطالب مختلف به اهمیت برنامه‌ریزی برای زندگی، زیاد برخورداید ولی بپذیرید که برخی موارد از دست شما خارج است و با فکر کردن به این موارد ذهن خود را آشفته نکنید.

روش‌هایی را به شما پیشنهاد می‌دهم برای آرام کردن ذهن که شاید بسیار ساده و ابتدایی به نظر برسد ولی در طول زمان به شما کمک زیادی خواهد کرد.

۱. نفس عمیق بکشید

این مورد بسیار واضح بوده و نفس عمیق ظاهراً تاثیری شگفت‌انگیز در آرام کردن ذهن دارد. تمرین‌های زیر را روزانه و در مواقع استرس انجام دهید؛ زیرا به کاهش استرس کمک می‌کنند:

● دهانتان را ببندید و از طریق بینی نفسی عمیق بکشید. سعی کنید مدت این دم را به چهار ثانیه برسانید؛ سپس نفستان را به مدت هشت ثانیه نگه داشته و پس از آن به مدت هشت ثانیه نفستان را بیرون دهید. این تمرین را چهار بار تکرار کنید.

● اگر با کاهش سرعت تنفستان مشکل دارید، با سرعتی بیشتر شروع کرده و به تدریج زمان آن را افزایش دهید.

● می‌توانید زمان هر دم و بازدم را خودتان مشخص کنید، ولی توجه کنید که مدت هر بازدم باید دو برابر مدت زمان دم باشد. بین هر تنفس مکث کنید.

۲. مراقبه کنید و یا حس خوب در خود ایجاد کنید

این مورد، فرایندی برای خالی کردن و آرام کردن ذهن با تمرکز بر فکر، مکان، کلمات، رنگ یا شیء مشخص است. برای انجام مراقبه، در مکانی راحت بنشینید (زانو زده یا دراز بکشید) و دعا کنید یا به چیزی مشخص فکر کنید.

تحول؛ بزرگترین لازمه تکامل آدمی است

۴. آرام سازی عضلانی را انجام دهید

در این فرایند، تمامی عضلات بدن را ابتدا منقبض کرده و سپس شل می‌کنید. این کار، وضعیت روحی و روانی را تغییر داده و به ذهن کمک می‌کند تا مانند بدن به آرامش برسد.

● با انقباض عضلات صورت شروع کنید؛ مانند اخم کردن، ابرو در هم کشیدن، چین دادن به پیشانی و حرکت دادن فک. سپس به هر عضله اجازه دهید تا استراحت کند.

● هنگامی که کار با عضلات صورت تمام شد، آرام آرام به پایین پیش رفته و این کار را با تمامی عضلات بدن انجام دهید.

● برای نتیجه‌ی بهتر از این فرایند، هر عضله را به مدت پنج الی ده ثانیه منقبض کنید.

۵. انجام یوگا

یوگا ورزشی کششی بوده و به بدن فشار وارد نکرده و به آزاد و شل شدن عضلات در بدن کمک می‌کند؛ زیرا باید بر هر حرکت آن تمرکز کرده و ذهن نمی‌تواند به مسائل اضطراب آور فکر کرده و به همین دلیل، می‌تواند به آرام شدن ذهن کمک کند.

● بهتر است که برای شروع، در کلاس ثبت نام کنید. با اینکه در این کلاس‌ها افراد دیگری هم هستند، اما شرکت در آن‌ها باعث آرامش می‌شود.

می‌توانید در اطراف منزل به دنبال این کلاس‌ها بگردید.

● هاتا یوگا، ابتدایی‌ترین نوع یوگا بوده و برای آرامش شدن ذهن بسیار موثر است. می‌توانید حرکاتی از آن را نیز در منزل انجام دهید.

● اگر مشکلات جسمی، از جمله دیسک کمر و پوکی استخوان داشته یا در معرض لختگی خون هستید، از انجام ورزش یوگا اجتناب کنید.

۶. آب زیاد بنوشید

برای داشتن آرامش ذهن، بدنی سالم و عاری از سموم، نوشیدن آب بسیار با اهمیت بوده و به ذهن کمک می‌کند تا بهتر تمرکز کند. برای بهتر انجام دادن فعالیت‌های آرامش بخش، آب زیاد بنوشید.

۷. غذاهایی بخورید که به آرام شدن ذهن کمک می‌کنند

غذاهایی خاص به بدن کمک می‌کنند تا هورمون‌های مربوط به اضطراب را کاهش داده و هورمون‌هایی را که مسئول ایجاد حس شادی و آرامش ذهن هستند، افزایش دهد.

● غذاهایی با سلنیوم بالا در کاهش اضطراب و افسردگی موثر هستند؛ مانند مغزها (به خصوص جوز برزیلی)، ماهی تن یا سالمون و ...

● از غذاهایی استفاده کنید که منیزیم بالایی دارند؛ مانند اسفناج، تخم کدو و ...

● غذاهایی را بخورید که تریپتوفان بالایی دارند؛ زیرا این ماده به تولید سروتونین منجر می‌شود که شادی را افزایش می‌دهد. از شکلات تلخ، مغزها و گوشت قرمز استفاده کنید.

۸. به طور مرتب ورزش کنید

ورزش باعث آزاد شدن اندورفین می‌شود که این ماده باعث ایجاد حس شادی در بدن است. سعی کنید هر روز مقداری ورزش کرده و پس از یک برنامه‌ی کاری پر استرس، ذهنتان را آرام کنید.

● در مکان‌هایی که ساکت بوده یا می‌توانید در آن‌ها تنها باشید، ورزش کنید. اگر در باشگاه ورزش می‌کنید، مکانی را پیدا کنید که خلوت باشد تا حواستان به چیزهایی که در اطرافتان هستند پرت نشود.

● سعی کنید در فعالیت‌های تکراری و آن‌هایی که نیازی به تفکر ندارند شرکت کنید؛ مانند شنا یا دویدن.

۹. در فعالیت‌های مورد علاقه تان شرکت کنید

اگر به آشپزی، مطالعه یا ورزش علاقه دارید، انجامشان دهید! انجام دادن کارهایی که به آن‌ها علاقه دارید به شما کمک می‌کند تا ذهن را از اضطراب خالی کرده و ترشح اندورفین را افزایش می‌دهد که باعث شادی می‌شود.

۱۰. مایعات گرم بنوشید

نوشیدنی‌های گرم باعث می‌شوند تا تنش از بدن خارج شده و اضطراب کاهش یابد. نوشیدنی‌های گرمی را بنوشید که فاقد کافئین و الکل هستند؛ زیرا این مواد می‌توانند اضطراب و افسردگی را تحریک کنند.

● چای سبز شامل موادی است که اضطراب را کاهش می‌دهند. برای بهره‌مندی از فواید آرامش بخش این چای، می‌توان آن را داغ یا سرد نوشید.

● شیر گرم بنوشید. این نوشیدنی را می‌توان قبل از خواب نیز نوشیده و این کار به آرام شدن ذهن آشفته تان کمک می‌کند؛ زیرا حاوی مقدار زیادی

تریپتوفان است که به ترشح سروتونین بیشتر در مغز کمک می‌کند.

شیر گرم به همراه عسل برای آرام کردن ذهن بسیار مفید است.

● اگر برای آرام شدن ذهن قهوه می‌نوشید، سعی کنید نوعی از آن را که کافئین ندارد بنوشید تا باعث بیش فعالی نشود.

● از نوشیدن هر چه که بیش از اندازه شکر دارد، اجتناب کنید؛ زیرا باعث تحریک مغز شده و آرام شدن ذهن را بسیار سخت تر می‌سازد.

۱۱. به فعالیتی تکراری و بدون نیاز به درگیری ذهنی بپردازید

انجام فعالیتی که به تفکر نیاز ندارد، می‌تواند به آرام شدن ذهن کمک کند.

● سعی کنید یک نقاشی انتزاعی بکشید. در این حالت شما باید بر فعالیت نقاشی کشیدن تمرکز کرده و به همین دلیل به چیزهایی که باعث اضطرابتان می‌شوند فکر نمی‌کنید.

● انجام کارهایی که حرکات تکراری را در بر می‌گیرند، می‌تواند منجر به آرامش ذهن شود؛ مانند جمع آوری برگ‌های درختان، جارو زدن زمین و یا تا کردن لباس‌های شسته شده.

● می‌توانید قلاب بافی یا بافتن یک دستبند را نیز امتحان کنید.

● از انجام کارهایی که حرکات زیادی داشته و یا ذهن را درگیر می‌کنند اجتناب کنید؛ زیرا این فعالیت‌ها به جای کاهش اضطراب، آن را افزایش می‌دهند.

۱۲. به موسیقی آرامش بخش گوش کنید

حتی اگر به موسیقی‌هایی مانند رپ یا راک علاقه دارید، به آهنگ‌هایی آرام و آرامش بخش گوش دهید تا ذهنتان نیز آرام شود.

● از گوش دادن به موسیقی‌هایی که صدای ساز یا خواننده بسیار بلند است اجتناب کنید؛ زیرا این‌ها، آرام کردن ذهن را سخت تر می‌کنند. حتی گاهی بهتر است به موسیقی‌های بی کلام گوش دهید.

● به جای موسیقی، می‌توانید به صدای طبیعت، مانند صدای دریا یا جنگل، یا نوبز سفید که برای آرامش افراد ایجاد شده‌اند، گوش دهید.

● اصوات دوگانه، نوعی خاص از موسیقی هستند که امواج آلفای بیشتری در مغز تولید کرده که به آرامش کمک می‌کند. می‌توان برخی نسخه‌های رایگان آن را در اینترنت پیدا کرد.

● سعی کنید به موسیقی گوش دهید که تکرار در آن زیاد بوده و خواننده کمتر در آن می‌خواند. بسیاری از انواع موسیقی‌های الکترونیک مانند هاوس، ترنس، ترپ و تریپ هاپ اینگونه هستند.

● موسیقی سنتی همیشه جزو گزینه‌هاست. برخی از این نوع موسیقی‌ها ممکن است شدید باشند؛ به خصوص موسیقی‌های کاملاً سمفونیک که در قرن بیستم ساخته شده‌اند؛ مانند شوستاکوویچ. برای آرام کردن ذهن، بهتر است که به تک‌نوازی‌ها یا گروه‌نوازی‌های کوچکتر موسیقی کلاسیک گوش

۱۳. با حیوانات وقت بگذرانید

دهید؛ مانند موسیقی‌های دوران کلاسیک یا باروک (برای مثال، باخ، بهتهوون، موزارت و ویوالدی).

تحقیقات نشان داده اند افرادی که با حیوانات وقت می‌گذرانند، فشار خون پایین‌تری داشته و مهم‌تر از همه، نسبت به افرادی که به ندرت با حیوانات در تماس هستند، اضطراب کمتری دارند.

اگر خودتان در خانه حیوان نگه نمی‌دارید، می‌توانید سگ دوستان را برای پیاده روی بیرون ببرید. ارتباط روزانه با حیوانات، هر چند کوتاه، در بلند مدت تاثیری شگفت‌انگیز دارد.

به تاثیر حیوانات در روان درمانی توجه کنید. این روش، یک نوع درمان است که با استفاده از حیوانات، به کاهش اضطراب کمک می‌کنند. اغلب در این روش از اسب‌ها استفاده می‌شود، ولی سگ و گربه نیز انتخاب‌هایی محبوب هستند.

۱۴. آروماتراپی

این روش هنگامی است که از رایحه‌های آرامش بخش استفاده می‌شود. برخی از این رایحه‌های معروف عبارتند از: اسطوخودوس، نعنا و اوکالیپتوس. می‌توانید اسانس‌های آروماتراپی را مستقیماً روی پوست خود بزنید. مقداری بر روی شقیقه‌ها، داخل مچ و آرنج بمالید. این نواحی، جزو گرم‌ترین نواحی بدن بوده و به سرعت تر پراکنده شدن رایحه کمک می‌کنند. می‌توان از رایحه‌های آروماتراپی و خوشبو کننده‌های منزل استفاده کرده و اتاق‌تان را به محلی برای آرامش تبدیل کنید. می‌توان از آن‌ها در محفظه‌ی بخور یا روی شمع استفاده کرد.

۱۵. فرو رفتن در وان حمام یا استخر

آب گرم به ترشح اندورفین کمک می‌کند که این ماده، اضطراب را کاهش می‌دهد؛ پس به مدت بیست دقیقه در وان آب گرم بنشینید.

۱۶. از شبکه‌های اجتماعی استفاده نکنید

یکی از بزرگترین محرک‌های اضطراب، شبکه‌های اجتماعی است؛ خواه تلفن همراه‌تان باشد یا حساب کاربری فیسبوک. سعی کنید برای کاهش اضطراب، زمانی را به دور از این‌ها بگذرانید.

تلفن همراهتان را خاموش کرده و برای مدتی در ماشین‌تان بگذارید تا هر چند دقیقه یک بار وسوسه نشوید تا آن را چک کنید.

لپ‌تاپ و کامپیوترتان را خاموش کنید تا وسوسه نشوید حساب‌های کاربری شبکه‌های اجتماعی‌تان را چک کنید.

اگر شبکه‌های اجتماعی یکی از بزرگترین محرک‌های اضطراب در زندگی‌تان هستند، سعی کنید برای یک مدت کاملاً آن‌ها را از زندگیتان حذف کنید. برای چند هفته یا چند ماه، تا زمانی که دیگر برایتان مشکلی ایجاد نمی‌کنند، حساب‌های کاربری شبکه‌های اجتماعی‌تان را غیر فعال کنید.

۱۷. تلویزیون تماشا نکنید

دوری از تلویزیون می‌تواند به آرام شدن ذهن کمک کند. تلویزیون مملو از رنگ‌های روشن، تصاویر شلوغ و صدایی ممتد است که باعث افزایش میزان اضطراب می‌شود.

۱۸. زمانی را در تنهایی بگذرانید

اغلب افرادی که در اطرافمان هستند، بیشترین میزان اضطراب را در ما ایجاد می‌کنند؛ پس سعی کنید زمانی را برای تنهایی در نظر بگیرید.

از محل کارتان مرخصی بگیرید تا کمی استراحت کنید. آخر هفته، سفری به حومه‌ی شهر یا طبیعت یا جایی که بتوانید در آن تفکر کنید داشته باشید.

اگر برنامه‌ی بسیار فشرده‌ای دارید، قرارهایی را که با دوستانتان دارید کنسل کنید.

گذراندن وقت با خودتان پیش از اشتراک آن با دیگران، بسیار مهم است. زمانی را به دور از خانواده‌تان بگذرانید. مهم نیست که چقدر آن‌ها را دوست دارید، هر کسی برای داشتن ذهنی سالم، لازم است زمانی را دور از خانواده‌اش بگذراند.

۱۹. از محرک‌هایی که باعث اضطراب‌تان می‌شوند، اجتناب کنید

اگر می‌دانید امتحان یا قرار ملاقاتی که دارید باعث اضطراب‌تان می‌شود، سعی کنید برای جلوگیری از اضطراب بیشتر، به آن فکر نکنید.

اگر این محرک‌ها مرتبط با کار یا مدرسه هستند، برای زمان‌هایی که تمایل دارید با آن‌ها سروکار داشته باشید، حدود مشخصی را تعیین کنید. به خودتان قول دهید که فقط تا ساعت هشت بعد از ظهر تکالیفتان را انجام داده و پس از آن، زمانی را برای رهایی از اضطراب تخصیص دهید.

اگر فرد یا فعالیتی مشخص باعث اضطراب‌تان می‌شوند، از آن‌ها اجتناب کنید و زمانی را برای تفکر درباره‌ی اینکه چرا آن موضوع به خصوص، آزارتان می‌دهد اختصاص داده و راه حلی برای آن بیابید.

این توصیه‌های به شما کمک می‌کند تا ذهنی آرام‌تر داشته باشید ولی مهم‌ترین عامل در آرامش ذهن، توکل به خدا و اعتماد به عدالت اوست.

به خودتان اهمیت دهید و زمانی را برای خودتان اختصاص دهید. دکتر افسانه پاسبانی

تبریک



#با همکاران

همکاران ارجمند

جناب آقایان: عزیزاله یعقوبی (بازاریابی و فروش) تولد فرزند عزیزتان (آروشا)، کامران نوروزی (تضمین کیفیت) تولد فرزند نازنین تان (النا) و موسی مهدی پورشیوائی (تولید) تولد فرزند دل‌بندتان (کیان) را از صمیم قلب به شما عزیزان همکار تبریک و تهنیت عرض نموده و آینده‌ای درخشان برای فرزندتان آرزو مندیم.

تولد فرزندان، مهم‌ترین تحول خانواده‌ها است



چگونه برنامه ریزی کنیم؟

برنامه ریزی چیست؟

بگذارید تکلیفمان را همین جا با خودمان مشخص کنیم و همین ابتدا بگوییم که برنامه یا طرح ریزی یعنی چه؟ دقت کنید که اصلاً برنامه ریزی موفق به معنی انجام دادن حجم انبوهی از کارها نیست. معنی خلاصه و مفید آن می شود: انجام کارها به صورت منظم و دقیق برای رسیدن به اهداف (اهداف می توانند روزانه باشند مثل خواندن یک کتاب، می توانند هفتگی و ماهانه باشند و یا حتی داشتن یک روز خوب باشند و...)

اهمیت برنامه ریزی

تا حالا به این موضوع دقت کردید که چرا افراد موفق کارهایی که در طول روز انجام می دهند از سایر افراد مفیدتر است؟ آن ها هم مثل ما در هر روزشان ۲۴ ساعت وجود دارد. ولی با این حال تعداد کارهای انجام شده در طول روزشان بیشتر از ما است! دلیلش مشخص است. چون آن ها مدیریت زمان و برنامه ریزی را به خوبی بلدند و با این دو مهارت، توانستند از زمانشان بهترین استفاده را ببرند. یک بار دیگر به جملات و دروسهایی که در مقدمه گفته شد دقت کنید. فکر می کنم از بین رفتن همین مشکلات به اضافه کلی مشکل دیگر برای پی بردن به اهمیت بالا و اهداف برنامه ریزی کافی باشد. اما باز هم به برخی از اهداف آن اشاره می کنیم.

- ◆ مدیریت زمان
- ◆ منظم شدن
- ◆ انجام دادن تمام کارها
- ◆ افزایش قدرت اراده و سرسختی
- ◆ غلبه بر تنبلی

چرا برنامه ریزی نمی کنیم؟

شاید این سوال برای شما هم پیش آمده باشد که چرا با وجود این که می دانیم برای رسیدن به موفقیت و اهدافمان باید برنامه ریزی در زندگی شخصی خودمان کنیم، باز هم علاقه ای به برنامه داشتن و عمل کردن به آن

نداریم! باید بدانید که این عدم برنامه ریزی موفق دلایل زیاد مختلفی دارد که در ادامه به ۴ مورد از مهم ترین آن ها اشاره می کنیم.

۱- ترس از محدود شدن
اولین دلیل عدم برنامه نریختن، این است که می ترسیم وقت های آزاد و تفریحمان از بین برود، محدود بشویم، نتوانیم مثل قبل هر کاری که دلمان می خواهد انجام بدهیم و... در حالی که اصلاً این طور نیست! برنامه ریزی درست نه تنها باعث محدود شدن ما نمی شود، بلکه باعث می شود وقت های آزاد بیشتری هم داشته باشیم! چون اگر این برنامه دقیق و صحیح باشد، هم به تفریحاتمان می رسیم، هم می توانیم با قدرت بیشتری به سمت موفقیت و اهدافمان حرکت کنیم و حتی کارهای بیشتری را هم انجام بدهیم.

پس حتماً این نکته مد نظرمان باشد که برنامه ریزی موفق، دلیلی برای محدود شدن نیست.

۲- وقتی از برنامه عقب می افتیم دیگر ادامه نمی دهیم!
دومین دلیل، این است که وقتی ما فقط و فقط یک کار را نمی توانیم انجام بدهیم، کلاً بی خیال ادامه برنامه مان می شویم و آن را رها می کنیم. این کار ما، درست مثل این می ماند که وقتی یک سوال را در برگه امتحانی بلد نیستیم، بقیه سوالات را هم جواب ندهیم و قید کل آن امتحان را بزنیم! دقیقاً همین قدر غیر منطقی!

پس انجام ندادن یک کار در برنامه ریزی روزانه، نباید باعث شود ما تمام آن برنامه را انجام ندهیم. بلکه باید قدرت و انرژی مان را برای انجام دادن ادامه آن برنامه افزایش دهد.

۳- کارهایی که در برنامه مان هست را دوست نداریم
دلیل سوم، از یکی از اشتباهات ما در برنامه ریزی در زندگی شخصی سرچشمه می گیرد. ما معمولاً کارهایی را در برنامه قرار می دهیم که از آنها خوشمان نمی آید. مثلاً:

۲ ساعت مطالعه، ۳ ساعت تحقیق علمی، صبح زود بیدار شدن و ورزش کردن و... مسلماً وقتی ما این قدر سخت برنامه می ریزیم، انجام دادنش هم همین قدر سخت خواهد بود.

ادامه در صفحات بعدی

شروع تحول، پی بردن به شایسته بالای خود است، حرمت نفس موتور محرک تحول انسان ها است

پس باید برنامه ای را طراحی کنیم که هم بشود آن را انجام داد و هم برایمان مفید باشد.

۴- حجم زیاد کار در برنامه

خیلی از اوقات هم ما یا یک برنامه خوب در زندگی نداریم، یا طوری برنامه می‌ریزیم که انجام دادنش کار یک روز و حتی دو روز هم نیست! یعنی تقریباً تمام کارهای یک هفته قبل و بعدمان را در برنامه روزانه‌مان می‌نویسیم! طبیعی است که وقتی نمی‌رسیم تمام کارهایی که مدنظرمان هست را انجام بدهیم، کلاً از ریختن برنامه ناامید می‌شویم.

اصل مهم برنامه ریزی چیست؟

داشتن یک برنامه حرفه ای، تکنیک‌های مخصوص خودش را دارد که در ادامه این مقاله با آن‌ها روبه رو خواهیم شد. اما مهم‌ترین اصلی که در تمام برنامه‌ها وجود دارد، هدف است. تعریف آن هم همین را می‌گوید. در حقیقت ما کلی برنامه می‌نویسیم تا به اهداف خودمان برسیم. به عبارت ساده‌تر، اگر هدفی وجود نداشته باشد، برنامه‌ای هم وجود ندارد. پس قبل از این که قلم به دست بگیرید و شروع به نوشتن برنامه خود بر روی کاغذ کنید، بهتر است که هدف خودتان را واضح و روشن مشخص کنید.

هدف از برنامه ریزی چیست؟

برنامه ریزی خود وسیله است نه هدف! هدف و منظور اصلی از برنامه ریزی، تهیه و تدوین برنامه نیست، بلکه هدف و مقصود اصلی دستیابی به نتایج منطقی است. هدف اصلی برنامه ریزی کاهش میزان قبول خطر، نسبت به اتفاقات احتمالی و دستیابی به راهکارهایی هماهنگ برای رسیدن به موفقیت‌های کوچک و بزرگ است. برنامه ریزی ماهیتاً با پیش بینی همراه است اصولاً قبل از این که عملی انجام شود باید نوع کار و چگونگی انجام آن را معلوم کرد.

۱. برنامه ریزی یک نظام تصمیم گیری است.

۲. برنامه ریزی بر نتایج مطلوبی تاکید دارد که در آینده بدست می‌آید.

اهداف برنامه ریزی:

- ◆ تعیین مسیر
- ◆ تغییر محیط
- ◆ کاهش تاثیر تغییرات
- ◆ پیداکردن استانداردهایی برای اسان کردن کنترل
- ◆ کاهش ضایعات و اضافات
- ◆ افزایش کارایی و اثر بخشی

و در آخر

شما به دنیا آمده اید تا برنده باشید اما برای برنده شدن به برنامه ریزی نیاز دارید.

۷ اپلیکیشن ردیابی هدف برای رسیدن به تمام خواسته ها



اپلیکیشن ردیابی هدف Strides

Strides یکی از بهترین اپلیکیشن های ردیابی هدف است، که تقریباً این روزها بین المللی شده و همه از آن استفاده می کنند. با کمک این اپلیکیشن می توانید کارهای روز خود را تنظیم و برنامه ریزی کنید تا به شما کمک کند با یاد آوری، روی زمان سوار شوید و به همه کارهای خود و هدف های کوچک و بزرگ روزانه تان برسید.



تمام کاری که باید در این اپلیکیشن انجام دهید این است که یا از پیشنهادات هدف روزانه، در اپلیکیشن استفاده کنید یا این که خودتان یک هدف تعریف کنید، شاخه های لازم برای انجام دادن برای رسیدن به هدف را مشخص کنید و کارهایی که باید انجام دهید تا به هدف نزدیک شوید را بنویسید و یادآوری آن را به عهده این اپلیکیشن بسپارید.

با کمک این نرم افزار مدیریت هدف، می تواند موفق به ردیابی هدف به صورت ماهانه، روزانه و هفتگی شوید.

وقتی که شما دیتاهای تان را در اکانت تان مجموع می کنید، هر جا که باشید، روی هر پلتفرمی که باشید صرفاً با همان اکانت تان به نتایج هدف بندی های تان دسترسی داشته باشید.

دانشبورد این برنامه به گونه ای سازماندهی شده که به شما کمک می کند، با یک نگاه، متوجه شوید که چقدر از هدف تان را به خوبی دنبال کرده اید و چقدر به آن نزدیک شده اید.

برنامه ردیابی هدف Way of Life

اگر به دنبال این هستید که دنباله ای از عملکرد خود برای رسیدن به اهداف و عملیات های منتهی به هدف های خود را به طور دقیق مشاهده کنید، این اپلیکیشن می تواند برای شما یک آیتم خوب باشد.

تمام کاری که لازم است بانرم افزار کنید این است که هدف را مشخص کنید و از اپ بخواهید یک یادآور برای تان تنظیم کند و در تایم مشخص شده، این یادآوری را برای شما نمایش دهد.

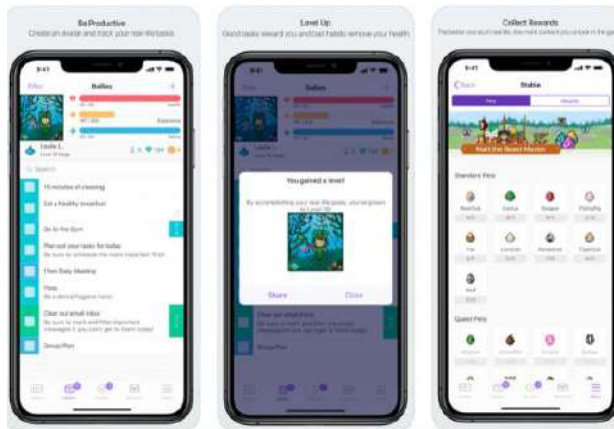
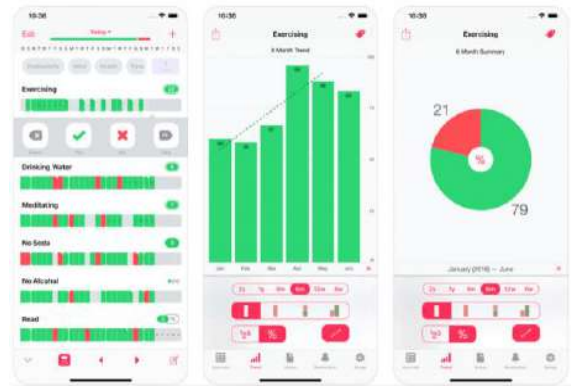
در نهایت شما نیز ریشکن خود را نسبت به آن یادآور انجام دهید.

لازم نیست حتما کارهای انجام دانی را تنظیم کنید.

ادامه در صفحات بعدی

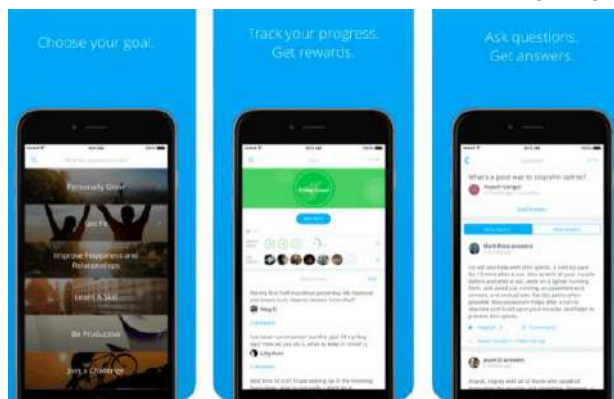
انسان بدون تحول، هر چقدر هم که انسان خوب و یا دارای شرایط خوبی باشد، در نهایت مانند آب زلال مانده در یک جا است.

کردن آن بسیار سخت است. در عین حال Habitica فرصتی سرگرم کننده ایجاد می کند تا شما بتوانید بیشتر با هدف های تان دمخور باشید. ارزش این اپلیکیشن در اینجا مشهود است که روش هایش برای ردیابی هدف، متفاوت است به طوری که کارهای سخت را به عادات شما تبدیل می کند. وقتی چیزی به عادت شما تبدیل شود ماندگاری آن نیز بیشتر می شود و شما از بودن در این بازی لذت خواهید برد. به عنوان مثال Habitica به شما به ازای درست انجام دادن کارها امتیازهایی می دهد (پاداش) و می توانید با کمک بستر شبکه های اجتماعی مربوط به این اپلیکیشن، متفاوت تر عمل کنید. این نرم افزار کاری می کند که شما با سایر کاربران این اپلیکیشن در ارتباط باشید و از مزیت های دیگر سرگرم کننده نرم افزار بهره مند شوید.



آموزگار مدیریت هدف های شما و Coach.me

Coach.me ادعا می کند که یکی از بهترین اپلیکیشن های ردیابی هدف در بازار کنونی است. البته این موضوع قابل بحث است اما نمی توان از این موضوع چشم پوشی کرد که رابط کاربری Coach.me یکی از بهترین های رقبا در حال حاضر است.



در این اپلیکیشن هدف یا هدف های خود را تعیین می کنید و برای هر هدف، مسیر های مشخصی تنظیم می کنید و به پاس هر قدر که پیشرفت کنید امتیاز هایی را می گیرید. در این برنامه شمار زیادی از افراد وجود دارند که مثل شما به دنبال هدف های مشابه هستند. با این شبکه از افراد می توانید صحبت کنید و در مورد رسیدن به هدف های تان به یکدیگر راهکار و انگیزه دهید.

ATracker یک ردیاب واقعی برای اهداف

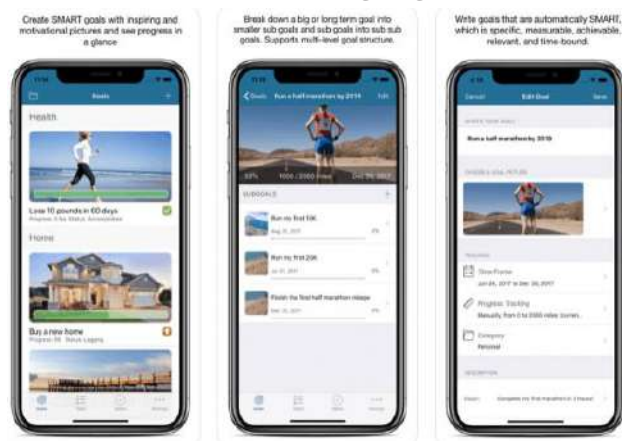
این نرم افزار به طور دقیق به ردیابی برنامه های روزانه شما می پردازد. به طوری که وقتی به کارهای تکراری در طول روز می رسید نهایت تلاش را دارد تا وقت تان را به درستی مدیریت کنید. تمام وقتی که صرف می کنید در این اپلیکیشن با دقت تمام نمایش داده می شود. ادامه در صفحه بعدی

شما می توانید حتی کارهای ممنوعه خود را برنامه بندی کنید تا در تایم مورد نظر، با یک یادآوری به شما انگیزه دهد که دست از آن کار بردارید. خواب اضافی باشد، یا سیگار کشیدن باشد یا حتی دیدن برنامه های بی ارزش تلویزیون!

با گذشت زمان، برنامه قادر خواهد بود تا آماری صحیح را در اختیار شما قرار دهد که با نمودارها، زنجیره های عملیات انجام شده پیشرفت یا پسرفت های شما را به شما گوشزد خواهد کرد. آنچه که اینجا این اپلیکیشن را متمایز کرده این است که برای کاربران آیفون و اندروید هر دو در دسترس است و این که، رابط کاربری ساده دارد که شما را به دردرس نمی اندازد.

برنامه هدف سازی و پیگیری هدف ها Goals on Track

Goals on Track اپلیکیشنی است که تحت دو پلتفرم، وب و موبایل به شما این امکان را می دهد تا هدف های هوشمندانه تان (یعنی هدف های واقعی - برنامه مند و قابل دسترسی) را تنظیم کنید و نسبت به آن ها اقداماتی انجام دهید. اما شاید مهم ترین بخش از این نرم افزار این باشد که به شما این اجازه را می دهد تا یک هدف بزرگ و کلی را به ریز هدف ها تقسیم کنید و در نمای کلی، بتوانید متوجه شوید که رویکرد تان در رابطه با هدف و پیشروی به سمت آن به طور جزئی و کلی چطور بوده است.



همچنین یک رابط کاربری ساده، و قابلیت بررسی و مدیریت آن به حالت افلاین موجب محبوبیت بیشتر Goals on Track شده است. در انتها، بخش ویژه این اپلیکیشن چیزی است که به شما اجازه نوشتن در مورد هر مرحله از هدف ها را می دهد تا به نکات مهم بپردازد و چیزهای ضروری را یادداشت کنید. هر چند این اپلیکیشن صرفاً برای آیفونی ها ساخته شده، اما وقتی بعد از خرید از آن استفاده کردید متوجه می شوید که چقدر ارزشش را داشته است.

جذابیت ردیابی هدف ها با Habitica

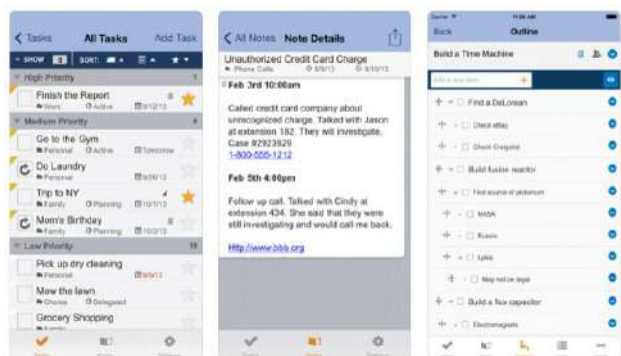
بسیاری از ما می خواهیم در زندگی موفق شویم، اما واقعا هدف بندی و دنبال

عشق تحول آفرین ترین عامل تکامل است و عشق مادری بعد از عشق الهی، در راس تمامی عشق ها است

ادامه «چگونه برنامه ریزی کنیم؟»

از سه صفحه قبلی

Toodledo واقعا جدی است و نمی توان آن را شوخی گرفت. در این برنامه می توانید کارهای ثابت ایجاد کنید حتی برای وقت استراحت خود تایم مشخص کنید و کارهای تکراری را بارها ست کنید و در نهایت روی هدف های تان متمرکز شوید تا جایی که بتوانید به بهترین نتیجه هادست یابید. همه ما اهمیت برنامه ریزی برای هدف ها را خوب می دانیم اما ابزاری که بتواند به ما کمک کند تا این هدف بزرگ را به مقصد برسانیم، نیز اهمیت دارد. از این رو این لیست از بهترین اپ هایی است که کمک می کند بهترین تجربه کاربری را داشته باشید و از زندگی معنی دار خود لذت ببرید.



با یک نگاه به نمودارها می توانید متوجه شوید که برای چه کاری وقت بیشتری صرف کرده اید و سبک زندگی تان را باید برای چه چیزی بهبود بخشید. از طرفی با بررسی روند کارهای تان به طور هفتگی، روزانه و ماهانه می توانید دید وسیع تری از روند زندگی تان پیدا کنید.

برنامه دقیق هدف گذاری و ردیابی Toodledo

شاید Toodledo یک اسم بی ربط و حتی فانتزی باشد اما عملکرد اپلیکیشن

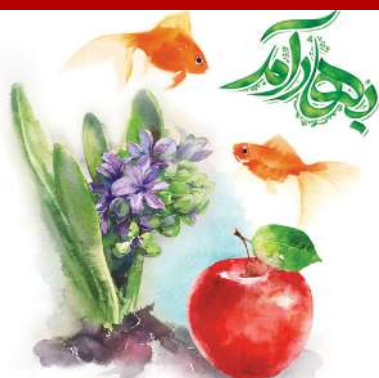
مهندس امیر حسین کاویانی

خیر مقدم



همکاران ارجمند

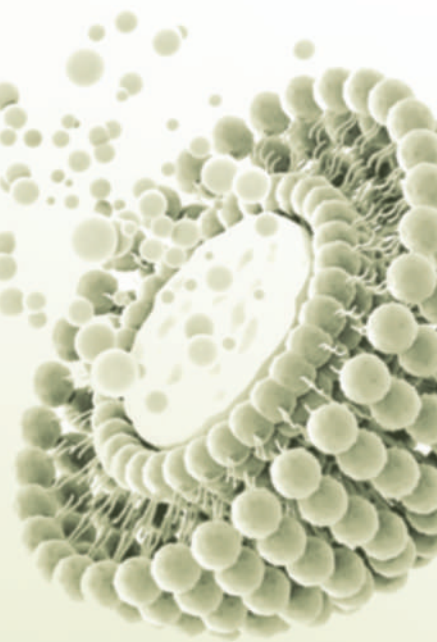
سرکار خانم‌ها: فاطمه صفر خانی (بازرگانی خارجی)، فاطمه ناظم الرعايا (فنی دارویی)، مریم خلج (تضمین کیفیت)، فاطمه همتی (فنی مهندسی) و نیلوفر حسن نیا (تدارکات) و جناب آقایان: امیر آزاد و محمدرضا صدری بدرلو (برنامه ریزی و انبارها)، سجاد پروین و شهرام ده ده خانی (منابع انسانی)، محمد ارشادی عنبران، حمیدرضا پورخاوری، امیر حسین خیری، محمد یاری، میثم کریمی، امیر حسین حسینی پورآذر، علی تقی لو، مهران کریمی، سجاد آزادی، علی مهرجو، ابوالفضل یوسفی و قدیر ایرانی (تولید)، پیوستن شما همکاران فرهیخته و گرامی را به خانواده بزرگ شرکت داروسازی آفاشیمی خیر مقدم و خوش آمد عرض نموده و برای شما عزیزان؛ توفیق در کار و تلاش را از درگاه ایزد متعال خواهانیم.



سال نو مبارک



ای دگرگون کننده قلب ها و دیده ها، ای تدبیرگر شب و روز
ای گرداننده سال و حالت ها، بگردان حال ما را به نیکوترین حال



Gufisome

Liposomal Amphotericine B

آمفوتریسین بی لیپوزومال

◀ مبارزی قدرتمند در عفونت های قارچی اسپورتريکوزيس، آسپرژیلوس، کاندیدیازيس،
منریت کریپتوکوکی و ...

◀ موثر در درمان عفونت انگلی لیشمانیا در کودکان و بزرگسالان مبتلا به نقص سیستم ایمنی

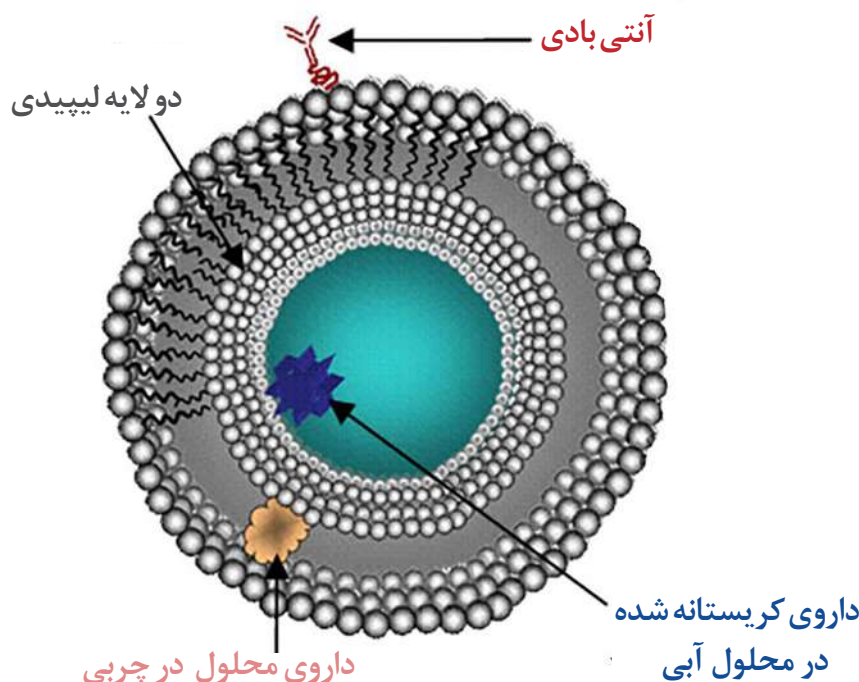
◀ ایجاد غلظت پلاسمایی بالاتر با عوارض نفروتوکسیسته و هایپوکالمی کمتر

وارد کننده: شرکت داروسازی آفاشیمی
تولید کننده: شرکت GUFIC

Pledge for Health
پیمانی برای سلامتی



Afa chemi
داروسازی آفاشیمی



سیستم دارورسانی لیپوزومال

دارد. این دو لایه ی فسفولیپیدی یک فضای آبی را احاطه کرده که توسط این فضا کار دارورسانی را انجام می دهد.

با توجه به افزایش شدید و گسترده داروهای حساس پروتئینی و پپتیدی، نیاز به طراحی سیستم های دارورسانی جدید کاملاً ضروری به نظر می رسد.

با سیستم های دارورسانی سنتی عملاً هیچ کنترلی بر روی زمان، مکان و سرعت آزاد سازی دارو وجود ندارد، علاوه بر این غلظت دارو مرتباً در خون دارای نوساناتی به صورت دره و پیک می باشد و ممکن است از رنج درمانی فراتر برود و کارایی کمتر و عوارض جانبی بیشتر را موجب گردد. اهداف اصلی این سیستم ها، شامل ایجاد شرایطی بهینه برای انتقال دارو، محافظت از ماده موثره اصلی دارو و به حداقل رساندن اثرات جانبی داروها می باشد.

یکی از این سیستم ها، سیستم دارورسانی با حامل های لیپوزومی است. لیپوزوم ها حامل هایی برای انتقال مواد در بدن هستند، که با آسان کردن جذب از طریق دهان و جلوگیری از شکستن دارو توسط اسید معده به صورت موثر در دارو رسانی کاربرد دارند. از سال ۱۹۷۰ لیپوزوم ها به عنوان حامل در سیستم انتقال دارو بکار برده می شوند؛ چراکه لیپوزوم ها با بافت زنده ی بدن سازگاری خوبی دارند همچنین توانایی ترکیب شدن با عوامل درمانی چربی دوست و آبدوست را دارد.

مزایای دارورسانی به روش لیپوزومال:

- ۱- فراهمی زیستی و جذب بالا در مقایسه با دیگر فرم های خوراکی
 - ۲- افزایش دارورسانی به سلول ها
 - ۳- توانایی ترکیب عوامل چربی دوست و آبدوست
 - ۴- استفاده از دوز دارویی کمتر و نتیجه ی بهتر و کاهش عوارض جانبی دارو
 - ۵- قابلیت تنظیم دوز برای کودکان و بزرگسالان
 - ۶- روشی ایده آل برای افرادی که مشکل بلع دارند.
- از جمله معایب این روش میتوان به هزینه ی بالا و امکان ناپایداری دارو اشاره کرد.

دو روش کلی در تهیه لیپوزوم ها بر پایه بارگیری دارو وجود دارد: تکنیک های بارگیری غیر فعال: در این شیوه بدام انداختن داروها، قبل از

از سال ۱۹۸۰ تا امروز متوجه شدند که تکنولوژی لیپوزوم ها می تواند در صنعت دارو بسیار موفق عمل کند.

لیپوزوم ها اولین بار توسط یک هماتولوژیست به نام Alec Bengham کشف شد. این سیستم دارورسانی مزیت های زیادی دارد بخصوص کاهش ریسک عوارض جانبی که یک معضل مهم در شیمی درمانی بیماران سرطانی است چرا که معمولاً بافت ها و ارگان های سالم این افراد در معرض سمیت زیادی قرار می گیرند.

لیپوزوم ها یک گوی کروی شکل به قطر ۲ نانومتر هستند که از یک یا چند لایه فسفولیپید تشکیل شده است و به ساختار غشای سلولی شباهت زیادی

برای همه ی جانداران اساس تکامل سازگاری است، اما تکامل برای انسان رسیدن به رستگاری است

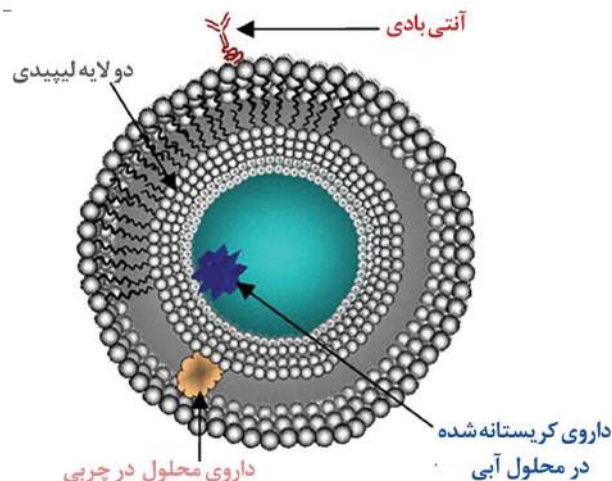
تکنیک های بارگیری فعال: به نوع مشخصی از ترکیبات با گروه های یونیزه شونده و یا ترکیباتی که هم در آب و هم در چربی محلولند و می توانند به داخل لیپوزوم ها بعد از مرحله تشکیل شان نفوذ کنند، مربوط می شود. به طور مثال داروهایی که دارای خواص دوگانه دوست می باشند می توانند به راحتی بعد از تشکیل شدن لیپوزوم ها به درون آنها نفوذ کنند و در درون آنها بارگیری شوند. توجه باید داشت که در تکنیک های بارگیری غیر فعال داروها قبل یا در طی تشکیل لیپوزوم ها در درون آنها به دام می افتند و بعد از تشکیل لیپوزوم ها نمی توانند به درون آنها نفوذ کنند. در نتیجه تکنیک های بارگیری فعال منحصر به داروهای محدودی می شود.

در این راستا شرکت داروسازی آفاشیمی ویال تزریقی آمفوتریسین B لیپوزومال ۵۰ میلی گرمی را در پایپ لاین تحقیق و توسعه به نتیجه رسانده و در آینده نزدیک وارد بازار دارویی ایران خواهد کرد.

آمفوتریسین بی یک داروی ضد قارچ تزریقی است که برای درمان عفونت قارچی مهاجم تجویز می شود. آمفوتریسین بی لیپوزومال فرمولاسیونی از دارو است که مولکول های دارو توسط غشایی لیپیدی احاطه شده اند. این امر عوارض جانبی دارو را بدون اینکه در میزان اثر بخشی دارو تغییری ایجاد کند، کاهش می دهد. غلظت پلاسمایی ایجاد شده با کاربرد آمفوتریسین بی لیپوزومال بیشتر از نوع ساده دارو می باشد و بنابراین تجمع و نفوذ دارو به بافت های چربی و مغز نیز بیشتر خواهد بود. با توجه به نکات ذکر شده، این دارو با غلظت و سرعت ثابتی به بافت عفونی می رسد. کاهش عوارض ناخواسته دارو از علل اصلی تولید و مصرف آمفوتریسین بی لیپوزومال بوده است.

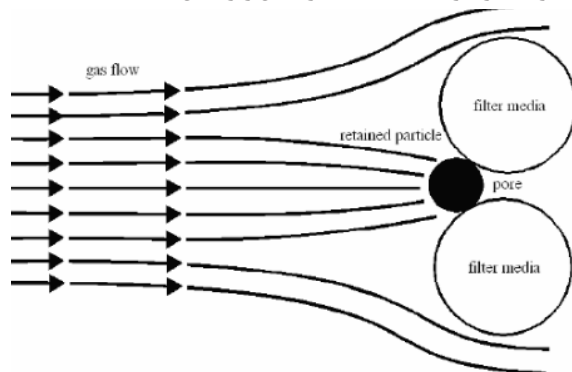
دکتر ناظم الرعایا

ساخت یا در طی ساخت لیپوزوم می باشد. این روش به سه دسته تقسیم می شود که هر کدام شامل تکنیک های مختلفی هستند. در این تکنیک ها، داروهای آبدوست در محیط آبی درون لیپوزوم ها انکپسوله می شوند و داروهای آبگریز (چربی دوست) در بین دو لایه فسفولیپیدی محصور می گردند. داروهای محلول در آب، به محلول آبی ای اضافه می شوند که بین توده و تجمع سرهای آب گریز به دام افتاده است و مواد محلول در چربی در بین دو لایه ی فسفولیپیدی جا داده می شوند.



استریلیزاسیون گازها به وسیله فیلتراسیون در صنعت داروسازی

خروجی تانک ها که به طور دائم در طول عملیات فعال هستند. با فرض استفاده هفتگی از فیلترها چنین فیلترهایی قبل از تعویض ۵۰ بار استریل می شوند. دلیل اصلی قابل استفاده بودن این فیلترها به صورت مکرر این است که مانند فیلترهای مایع آنها به سرعت مسدود نمی شوند. فیلترهای گازها مکانیسم های بازدارندگی اضافی دارند و ذرات کوچکتر را نگه می دارند. در مطالعه ای از حذف ذرات توسط فیلترهای گاز این نتیجه به دست آمد که فیلترها در حذف ذرات تا اندازه ۲ برابر کوچکتر از سایز ذره فیلتر، بسیار کارآمد هستند که در شکل زیر نشان داده شده است.



در فرایند تولید دارو و در مراحل مختلف تولید، ممکن است از گازهای مختلفی استفاده شود. مانند گاز نیتروژن، هوای فشرده، اکسیژن، بخار و... بنابراین برای حذف ناخالصی ها و میکروارگانیسم ها نیاز به جداسازی است که عمدتاً با استفاده از فیلتراسیون انجام می گیرد.

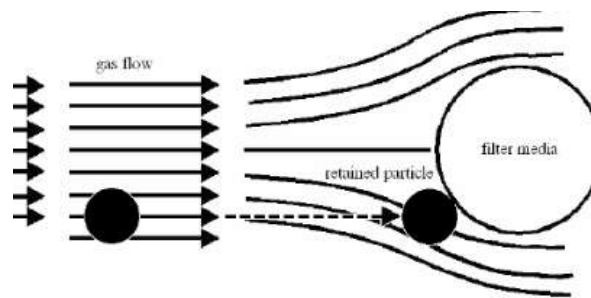
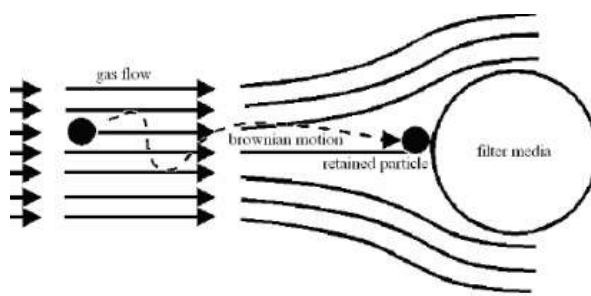
چنانچه باکتری ها در فرایندهای پایین دستی رشد کنند، ردگیری و از بین بردن منابع آلودگی زمان بر و پرهزینه خواهد بود لذا استفاده از فیلتر و در نظر گرفتن معیارهای مناسب برای انتخاب فیلترها، موضوعی مهم و حساس در صنعت تولید دارو می باشند. علاوه بر ورود آلودگی ها به محصول دارویی که عواقب جبران ناپذیری در پی دارد، بحث اقتصادی تولید دارو که بازده تولید را در بر می گیرد، بسیار حائز اهمیت است چون آلودگی محصول موجب کاهش راندمان و هدررفت منابع مالی می شود. استفاده از فیلترها با عملکرد مناسب، بخشی از الزامات GMP را برآورده می سازد.

با معرفی مواد غشایی مناسب و ساخت فیلترهای غشایی، استفاده از فیلترهای غشایی برای گازها مورد توجه قرار گرفت. مانند دریچه های خروجی مخازن استریل و هوای ورودی جهت تخمیر.

فیلتراسیون گاز مشکلات خاص خود را برای استریل دارد چون از فیلترها استفاده طولانی مدت می شود و احتمال آسیب در استفاده مکرر وجود دارد. فیلترهای گازی بیشتر برای عملیات پیوسته مناسب هستند مانند فیلترهای

کاری و تلاشی که انسان را به تحول و تکامل مثبت سوق ندهد، عمل مفیدی نیست

این اثربخشی بالا به دلیل حرکت براونی ذرات است و نه به دلیل جاذبه الکتروستاتیکی سطح فیلتر.



فیلترهای هوا به روش های مختلفی می توانند اجازه عبور میکروارگانیسم ها را بدهند. عبور از محیط فیلتر، عبور میکروارگانیسم ها از یک خرابی و یا عبور از طریق رشد زیاد میکروارگانیسم ها در بافت و سطح فیلتر از روش های عبور میکروارگانیسم ها می باشند.

اساساً دو مکانیسم برای فیلتراسیون وجود دارد. جذب و غربال. **غربال:** فرآیندی است که در آن ذره از عبور از منفذی که از خود ذره کوچک تر است منع می شود.

غربال فرایندی فیزیکی برای حذف پارتیکل و میکروارگانیسم هاست. با توجه به فیلتری که استفاده می شود غربال در قسمت بالایی فیلتر و یا بخشی از قسمت داخلی بافت فیلتر رخ می دهد.

جذب: یک مکانیسم شیمیایی است که بعد از برهم کنش بین پارتیکل و بافت فیلتر اتفاق می افتد. ذراتی که بسیار کوچکتر از اندازه منافذ فیلتر هستند به ماده بافت فیلتر و یا به ذراتی که از قبل روی بافت فیلتر چسبیده اند متصل می شوند.

در فیلترهای جذبی ممکن است سایر ذرات از فواصل بین بافتی فیلتر کوچکتر باشد با این حال چسبندگی به بافت فیلتر مانع از عبور ذره می شود. مکانیسم جذب به شیمی واکنش بین ذرات و فیلتر بستگی دارد. در مورد فیلترهای گازها، به دلیل چهار عامل برخورد، رسوب، حرکت براونی و نیروی الکتریکی گازها، مکانیسم جذب عملکرد بهتری نیز دارد.

تفاوت های فیلترهای غشایی (membrane) و فیلترهای عمقی (depth)
فیلترهای غشایی عموماً تمام یا بیشتر باکتری ها را در سطح خود نگه میدارند در حالی که فیلترهای عمقی برای حفظ ذرات از ضخامت خود استفاده می کنند. بعنوان مثال اگر یک فیلتر ۰,۲۲ میکرون غشایی استفاده شود تقریباً تمامی ذرات با قطر بیشتر از ۰,۲۲ میکرون روی سطح فیلتر باقی می مانند و سطح فیلتر با یک لایه پوشانده می شود ولی اگر ذرات ۰,۴۵ میکرون باشد بعضی از ذرات و میکروارگانیسم ها با قطر کمتر از ۰,۴۵ میکرون از سطح عبور کرده و در عمق بافت فیلتر به دام می افتند.

فیلترهای غشایی به چند دلیل نسبت به فیلترهای عمقی در فیلتراسیون گازها مزیت دارند:

۱. حذف کارآمد میکروارگانیسم ها با خاصیت آگریزی حتی در جریان های گازی مرطوب و مقاومت در برابر مسدود شدن با آب
 ۲. حفظ قطعی ذرات بزرگتر از اندازه ذره ای فیلتر
 ۳. عملکرد نگهداری، مستقل از دینامیک ذرات
 ۴. آزاد نکردن بافت فیلتر
 ۵. ساختار غشایی بدون کانال
 ۶. سابقه خوب در عملیات واقعی
 ۷. مقاومت در برابر رشد میکروارگانیسم ها و همچنین راندمان های بالای جذب اندازه های کوچک در جریان هوا
 ۸. حفظ ذرات ویروس با کارآمدی بالا:
- جذب ویروس حتی در فیلترهای عمقی مشکلاتی که جذب باکتری ها ایجاد می کنند را به وجود نمی آورد زیرا ویروس ها به سلول های زنده دیگر برای زنده ماندن نیاز دارند و عملاً توسط فیلتراسیون حذف می شوند.
- فیلترهای غشایی آگریز**
به این دلیل مطلوب هستند که به راحتی با آب خیس نمی شوند و بنابراین به آسانی با آب مسدود نمی شوند. این مورد، ممکن است در غشاهای آبدوست رخ دهد.
- فیلترها در جدول زیر آگریز هستند:

Polymer	Critical Surface tension (dynes/cm)
PTFE	۱۸
PVDF	۲۵
Polypropylene	۲۹/۵
Polyethylene	۳۲

اندازه ذره ای فیلتر

اندازه واقعی منافذ نباید با آنچه توسط سازنده ارائه شده است، اشتباه گرفته شود. فیلترهای گاز به بهترین وجه آزمون عملکرد در تست های نفوذپذیری را برآورده میکنند.

معیارهای انتخاب فیلتر:

۱. توانایی نگهداری ذرات
 ۲. نتایج تست نفوذپذیری
 ۳. سرعت جریان و توان خروجی
 ۴. مواد و ساختار:
- هیدروفوب بودن
 - میزان سمیت
 - قابلیت انطباق با سایر اجزای دستگاه
 - دوام و ماندگاری
 - ریزش ذرات از فیلتر
- فیلتر گازی ایده آل:
- فیلتری ایده آل است که میکروارگانیسم ها را حتی در شرایط نامطلوب مانند رطوبت بالا نگه دارد و مقاومت دمایی و مکانیکی بالایی داشته باشد. همچنین تحمل چرخه های استریلیزاسیون زیاد و جریان بالا بدون اینکه اختلاف فشار زیادی ایجاد کند را دارا باشد.
- یک فیلتر گاز ایده آل باید هیدروفوب باشد و بافت فیلتر را آزاد نکند، قابلیت تست نفوذ داشته باشد،

چه زمانی باید تست نفوذپذیری انجام شود؟

- قبل از استریل کردن و نصب صحیح فیلتر
- بعد از استریل کردن که آیا فیلتر در طول استریلیزاسیون خراب شده است یا خیر.
- پس از استفاده در فرایندهای حساس که نشان دهد فیلتر بخوبی باقی مانده است.

معتبرسازی استفاده کنندگان در کاربردهای حساس

- نگهدارندگی مرتبط با فاکتورهای اصلی (باکتریایی یا ویروسی) با تست نفوذپذیری.
- اطلاعات صلاحیت سنجی برای سمیت، مدت زمان کارکرد، انطباق پذیری و توصیه هایی برای پارامترهای تست نفوذپذیری.
- ارزیابی اطلاعات مربوط به نگهدارندگی فیلتر در هنگام استفاده.
- تست نفوذپذیری فیزیکی
- انطباق و زمان سرویس در هنگام مصرف.

بطور خلاصه، شرایط عملکرد عادی فیلترهای گازها، زمانهای طولانی مصرف است در حالی که ممکن است رطوبت نیز در گاز یا هوا وجود داشته باشد.

فیلترهای هوا بارها قابل استریل کردن با بخار می باشند و تا زمانی که توانایی حفظ میکروارگانیسم ها را از دست داده باشند و میکروارگانیسم ها داخل آن رشد کنند قابل استفاده مجدد هستند. آبیگریزی فیلتر یک ویژگی کلیدی برای جلوگیری از انسداد جریان توسط آب و جلوگیری از رشد میکروارگانیسم ها است. آبیگریزی فیلتر با استفاده از محیطی که ذرات آبیگریز است و اندازه ذره ای کوچکی دارد و در نتیجه در برابر نفوذ آب مقاوم است، ماندگاری بیشتری دارد. علاوه بر این، اندازه منافذ در برابر میکروارگانیسم ها از نفوذ گسترده باکتری ها در فیلتر جلوگیری می کند.

البته هنگامی که از مکانیسم غربال استفاده می شود. فیلترهای غشایی با اندازه ذره ای ۰.۲۲ میکرون که هیدروفوب هستند؛ برای فیلتراسیون هوا ایده آل هستند و روش های تست معتبرسازی این موضوع را تایید کرده است. در مقاله بالا موارد کلی در انتخاب و استفاده از فیلترهای گازی عنوان شده است. بدیهی است که بهترین انتخاب به اهمیت موضوع، نتیجه مورد نظر و بررسی ریسک های مرتبط با به کارگیری انواع فیلترها و روش های تولید، وابسته می باشد. ■ تهیه کننده: مریم گوهرزاد



به راحتی نصب و نگهداری شود و با کاربردهای مختلف قابل انطباق باشد. مواردی که در طراحی فیلترهای گازها باید لحاظ شود :

- حداقل انسداد توسط آب را داشته باشد
 - جکت یا محفظه اثر حرارتی داشته باشد
 - دریچه هوای باز داشته باشد
 - با پری فیلتر ادغام شده باشد
- ### حساس ترین کاربردهای فیلترهای گازها:
- در مکان هایی که گاز با محصول نهایی استریل در تماس است و یا با سطوحی که با محصولات حساس در تماس هستند کاربرد دارد مانند:
- هوای فشرده شده که برای پرکنی فرآیندهای آسپتیک استفاده می شود
 - هوای مورد نیاز برای شکستن خلا لیوفیلیزه کننده ها و اتوکلاو ها
 - هوایی که برای شستشوی ویال ها و آمپول ها استفاده می شود
 - دریچه های مخازن نگهدارنده مواد که استیل هستند
 - چترهای نیتروژن

فیلتر باید با یک تست چالش میکروبی بر پایه مایع، صلاحیت سنجی شود و در یک تست نفوذپذیری فیزیکی مرتبط با نگهدارندگی در مایع تایید شود.

معتبرسازی توانایی نگهدارندگی فیلترهای گازی:

هیچ استاندارد مخصوصی برای این که الزامات نگهدارندگی فیلتر غشایی مورد استفاده در استریل کردن گازها را تعیین کند وجود ندارد. رویکردهای متفاوتی وجود دارد که چالش مالی و چالش ذرات از آن جمله هستند. چالش ذرات شامل باکتری ها، اسپور ها، ویروس ها و ذرات روغن پراکنده، می باشد.

مطالعات نگهدارندگی نیازی نیست که توسط کاربر، تکرار شود و می بایست ارزیابی توانایی نگهدارندگی برای کاربرد مورد نظر، حتما انجام گیرد.

چالش مایع

چالش باکتریایی مایع، شرایط بدترین حالت محسوب می شود، زیرا نگهدارندگی در مایعات، پایین تر از گازهاست. ASTM F838 یا تست مشابه روی صفحه، کپسول یا کارتریج های با مساحت بالا، می بایست انجام شود.

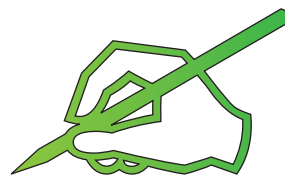
چالش های آئروسول

چالش های آئروسول باکتری و اسپور همیشه سخت تر از چالش های مایع هستند، اگرچه نشان دهنده روشی است که فیلترها در فرایندهای گازهای خشک، عمل میکنند و اینگونه به چالش کشیده می شوند. چالش های باکتری/ویروس، ممکن است سخت ترین چالش باشد زیرا در فیلتراسیون گازها، حفظ کوچکترین ذرات، سخت ترین کار نیست.

تست های نفوذپذیری

- چالش های نگهدارندگی باید با ازمون های نفوذپذیری، مرتبط باشد.
- آزمایشات غشاهای مرطوب که از مایعات با کشش سطحی پایین استفاده می کنند.
- تست نقطه حباب
- تست جریان
- تست فشار
- تست نفوذ آب (WFI)
- تست نفوذ پذیری آئروسول

پیام نوروزی مشترک واحدها

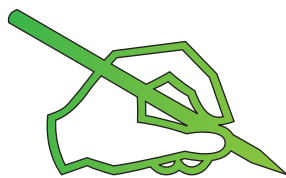


به نام
عید آمد و
هنگامه ای در عالم پ
شعف؛ دل ها یار بهاران
را در برگرفت و نغمه
در آمیخت و وله وله ی شهر
بودن آمد و مگر غیر از ای
همین است، «بودن»! بودن
«نبودن»، نبودن با بدی ها،
انجین اند و هر دو؛ محصول
با باران بهاری؛ چش
چشمه ها؛ شست و دنیای
دید. آن گونه که هست و
«زیبا و دلنواز»... آری
و از محول، تحول خو
مسئلت نمودن! ما
ایران و ایرانی «ح
الاحوال»

نوروز



یکی از زیباترین فرازهای دعای تحویل سال، "حوّل حالنا الی احسن الحال" است



شرکت داروسازی آفاشیمی

معاونت
فروش و
بازاریابی



مهر و عشق آورد و
دیدار شد... شور آمد و
شد و قوت تازه ای طبیعت
رودها با صدای پرندگان
هرها فرو نشست و گاه با هم
بین است که تمام مساله دنیا
ن با هم و بودن با خوبی ها و
بدی هایی که با غم ها و اندوه
حرص و بدخواهی و بدبینی....
سم ها را باید به سان آب زلال
سرسبز شده را طور دیگری
آن گونه آفریده شده است:
بهاران است، فصل تحول
ب خواستن! حال خوب
غم برای یکدیگر، برای
تول حالنا الی احسن
را خواهیم.

ز مبارک



فرآوری و معبر سازی سیستم آب دارویی

پیش فرآوری (Pre-treatment)

هدف از عملکرد این مرحله بهبود خواص کیفی آب متناسب با نیاز بخش فرآوری (Treatment) می باشد. عمدتاً این مرحله از بخش های کلر زنی، سختی گیری، لامپ UV، یک یا چندین مرحله فیلتراسیون و تزریق مواد شیمیایی تشکیل می شود. بخش کلر زنی برای آلودگی زدایی و کاهش بار میکروبی، سختی گیری برای حذف مواد معدنی و نرم سازی آب، لامپ UV برای کاهش بار میکروبی، فیلتراسیون برای جلوگیری از عبور ذرات ناخواسته و تزریق مواد شیمیایی برای حذف کلر و جلوگیری از گرفتگی فیلترهای مرحله ی بعد در سیستم ایجاد می شود. ممکن است نسبت به طراحی و کیفیت آب خام ورودی هر کدام از مراحل بالا حذف و دچار تغییرات گردد.

فرآوری (Treatment)

هدف از این مرحله تولید آب خالص (PW) در خروجی متناسب با استانداردهای طراحی و الزامات کیفی می باشد. این بخش عمدتاً از یک یا دو مرحله فیلتراسیون اسموز معکوس (Reverse osmosis) به همراه یون زدایی الکتریکی (Electronic Deionizing) انجام می گیرد. این مراحل باعث کاهش هدایت آب، بار میکروبی و pH آب گردیده و کیفیت آب خروجی متناسب با استانداردهای مورد نظر را ایجاد می کند.

تقطیر (Distillation)

آب خالص فرآوری شده به عنوان ورودی برای بخش تقطیر و تهیه آب با کیفیت WFI مورد استفاده قرار می گیرد. تفاوت کیفی آب WFI و PW در پارامتر میکروارگانیسم های موجود در آب بوده که با روش تقطیر و کنترل دمای آب بالای ۷۵ درجه به این سطح کیفی دست پیدا می کنیم. امروزه روش های جدیدی برای فرآوری آب با کیفیت WFI بدون انجام تقطیر نیز مورد استفاده قرار می گیرد.

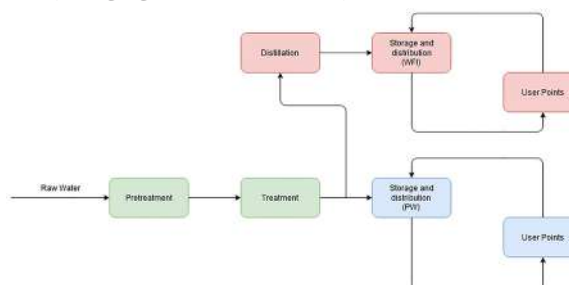
ذخیره سازی و توزیع (Storage and Distribution)

در این مرحله آب فرآوری شده در مخازن طراحی شده ذخیره گردیده و بوسیله ی پمپ الکتریکی و لوله های طراحی شده به صورت حلقه بسته (Loop) به تمامی نقاط مصرف توزیع شده و به مخزن ذخیره باز می گردد.

آب یکی از عناصر پر کاربرد در صنعت داروسازی می باشد. در بخش های مختلف این صنعت برای مصارفی همچون شستشو، ضد عفونی و یا به عنوان مواد جانبی در ساخت محصول مورد استفاده قرار می گیرد. آب برای استفاده در صنعت دارو باید استانداردهای مورد نظر نسبت به نوع فعالیت را دارا باشد. به فرآیند تصفیه و پالایش آب برای رسیدن به استانداردهای کیفی مورد نظر Water Treatment و در اصطلاح رایج به زبان فارسی آب سازی گفته می شود. به دلیل اینکه تنها پالایش، تصفیه و بهبود خواص آب در این فرآیند انجام می گیرد و نه تولید، در این مقاله از این فرآیند به عنوان فرآوری آب نام برده خواهد شد. براساس فارماکوپه آمریکانوع متفاوتی از آب با استانداردهای مختلفی در صنعت دارویی و پزشکی استفاده می شود که پر کاربرد ترین آنها آب خالص (Purified Water) و آب برای تزریق (Water for Injection) می باشند. مشخصات این آب ها به شرح زیر می باشد:

Water for injection Specification			Purified Water Specification		
S. No.	Test Parameter	Specification	S. No.	Test Parameter	Specification
1.	Description	Clear colorless, odorless and tasteless liquid	1.	Description	Clear colorless, odorless and tasteless liquid
2.	pH	Between 5.0 to 7.0	2.	pH	Between 5.0 to 7.0
3.	Conductivity	Not more than 1.3 $\mu S/cm$ at 25°C	3.	Conductivity	Not more than 1.3 $\mu S/cm$ at 25°C
4.	Total Organic Carbon	Not more than 500 ppb	4.	Total Organic Carbon	Not more than 500 ppb
5.	Total Microbial Count	Not more than 10 cfu/100ml	5.	Total Microbial Count	Not more than 100 cfu/ml
6.	Endotoxin limit	Not more than 0.25 IU/ml			
7.	Pathogens			Pathogens	
	a) <i>Escherichia coli</i>	Should be absent		a) <i>Escherichia coli</i>	Should be absent
	b) <i>Salmonella</i>	Should be absent		b) <i>Salmonella</i>	Should be absent
	c) <i>Pseudomonas aeruginosa</i>	Should be absent		c) <i>Pseudomonas aeruginosa</i>	Should be absent
	d) <i>Staphylococcus aureus</i>	Should be absent		d) <i>Staphylococcus aureus</i>	Should be absent

در بلوک دیاگرام زیر مراحل مورد نیاز برای تولید آب WFI و PW را مشاهده می کنید. در زیر ساختار هر کدام از این بخش ها را بررسی می کنیم.



برنامه ریزی برای تحولات بزرگ و یکباره، بسان همان سنگ بزرگ است!

خروجی با توجه به طراحی و استانداردهای آب مورد نیاز از مواردی است که در انتهای این مرحله باید تصدیق گردد.

مرحله ی دوم:

به مدت ۱۴ روز و پس از اتمام مرحله ی اول آغاز می شود. نقاط نمونه برداری عمدتاً با مرحله ی اول یکسان می باشند. استفاده از آب در فرآیند تولید و با توجه به تصدیق کیفیت در مرحله ی اول بلامانع می باشد. در این مرحله پایداری عملکرد سیستم در بازه ی زمانی طولانی تر کنترل و بررسی می گردد. پس از این مرحله و با آنالیز نتایج مقادیر هشدار نسبت به عملکرد سیستم و استانداردهای لازم تعیین می شود. این مقادیر برای کنترل عملکرد سیستم و ردیابی هرگونه انحراف احتمالی در سیستم مشخص می شوند.

مرحله ی سوم:

این آزمون طولانی مدت (یک ساله) بوده و اندازه گیری در این مرحله و پس از تصدیق عملکرد در مراحل قبلی انجام می شود. بازه های زمانی نمونه برداری در این مرحله نسبت به مراحل قبلی افزایش می یابد. هدف از این معتبرسازی بررسی تاثیر تغییرات فصلی بر آب خام ورودی و همچنین خروجی سیستم فرآوری آب می باشد. در نهایت اطلاعات به دست آمده در این مرحله آنالیز گردیده و مقادیر هشدار و کنترلی می تواند نسبت به نتایج مورد بازبینی قرار گیرند. به طور معمول عملکرد سیستم با انحراف کمتر از دو برابر انحراف معیار در تمامی پارامترها حد عملکرد مناسب در نظر گرفته می شود.



در شرکت داروسازی آفاشیمی با راه اندازی خط جدید خوراکی در گروه داروهای عمومی و با توجه به الزامات کنترلی سازمان غذا و دارو سیستم فرآوری آب دارویی به صورت مجزا (Dedicate) طراحی و نصب گردیده است.

طراحی این سیستم با توجه به نیاز آب خالص (PW) در فرایند تولید داروی خوراکی با در نظر گرفتن بالاترین سطوح کیفی مورد نیاز انجام گردیده است. انجام آزمون های کیفی آب مورد استفاده در تولید با توجه به برنامه ریزی مشخص و با تکیه بر دستگاه های اندازه گیری به روز توسط واحد کنترل کیفی انجام گردیده و نتایج برای بررسی و آنالیزهای بیشتر بر پایه روش های آماری به واحد تضمین کیفیت ارسال می گردد. معتبرسازی کارایی این سیستم با تکیه بر دانش فنی پرسنل و با رعایت تمامی نکات بر پایه روش های معتبرسازی روز دنیا در داخل مجموعه انجام می گردد.

تهیه کننده: مهندس کامران نوروزی

حرکت آب درون این چرخه برای جلوگیری از ایجاد آلودگی و رعایت الزامات مورد نظر به طور متداوم و بدون توقف ادامه یابد. کنترل پارامترهای pH، هدایت و مجموع کربن های آلی آب و در سیستم توزیع WFI کنترل دمایی آب عمدتاً به صورت آنلاین انجام می گیرد.

معتبرسازی سیستم فرآوری و توزیع آب دارویی

معتبرسازی سیستم به طور متداول در سه مرحله انجام می گردد:

◆ معتبرسازی نصب (Installation qualification)

◆ معتبرسازی عملکرد (Operation qualification)

◆ معتبرسازی کارایی و کیفیت (Performance qualification)



رابط کاربری سیستم فرآوری آب دارویی برای خط تولید داروهای خوراکی عمومی در شرکت داروسازی آفاشیمی

(الف)

معتبرسازی نصب: در این مرحله انطباق نصب تجهیزات و المان های سیستم با توجه به طراحی سیستم و کیفیت آب مورد نیاز در خروجی صحت سنجی می گردد. نصب تجهیزات ابزار دقیق متناسب با درجه ی تمیزی بخش مورد استفاده، جنس، مشخصات لوله های مورد استفاده در سیستم، تصدیق جوش های مورد استفاده (Welding)، سازندگان تجهیزات مطابق با طراحی و... از قبیل مواردی است که در معتبرسازی نصب مورد بررسی قرار می گیرد.

(ب)

معتبرسازی عملکرد: این بخش و آزمون های مورد نظر بعد از اتمام مرحله ی معتبرسازی نصب انجام می گیرد. در این مرحله سیستم راه اندازی شده و پارامترهای عملکردی مانند میزان ظرفیت فرآوری، راندمان فرآوری، آزمون آلودگی زدایی شیمیایی، سرعت و نوع حرکت آب در لوله ها، کالیبراسیون تجهیزات ابزار دقیق، آزمون تخلیه آب، مستندات مورد نیاز برای کار با دستگاه، آموزش اپراتوری دستگاه به پرسنل و ... تصدیق می گردد.

(ج)

معتبرسازی کارایی و کیفیت: این بخش از معتبرسازی پس از اتمام معتبرسازی عملکرد انجام می شود. در این بخش کارایی کیفی آب فرآوری شده در خروجی سیستم نسبت به شرایط و متغیرهای مورد نظر در ۳ مرحله انجام می گیرد:

مرحله ی اول:

به مدت ۱۴ روز متوالی پارامترهای کیفی به صورت آنلاین و یا آفلاین و روزانه بخش های مختلف سیستم (پیش فراوری، فرآوری، ذخیره سازی و توزیع) پایش می گردد.

در این مرحله امکان استفاده از آب در فرآیند تولید به دلیل عدم اطمینان از عملکرد و پارامترهای کیفی آن وجود ندارد. در این مرحله سیستم باید به طور مداوم و بدون هیچ وقفه و یا توقفی به کار خود ادامه دهد. انطباق کیفی آب

برای متحول شدن؛ باید از گام های شدنی و کوچک آغاز کرد.

ZINC + B-Complex Effervescent Tablet

قرص جوشان روی + ب کمپلکس

- موثر در سلامت پوست، مو و ناخن
- موثر در سلامت سیستم ایمنی
- موثر در افزایش قد در سنین رشد
- موثر در پیشگیری از ابتلا به پنومونی در سالمندان
- موثر در باروری و تقویت میل جنسی



با طعم انبه



GENERA PURETM belongs to: PURICANTM

I CAN LIVE PURE

Pledge for Health
پیمانی برای سلامتی



Afa chemi
داروسازی آفاشیمی

E D A C

کووید-۱۹

در مبارزه با

Ca Zink Na

نقش مکمل‌ها

فعالیت سلول‌های کشنده طبیعی و لنفوسیت‌های T سیتوتوکسیک CD8+ که در دفاع ضد ویروسی نقش دارند، پشتیبانی می‌کنند. مطالعه بر روی افراد مسن سالم نشان داده است که کمبود ویتامین B6 در رژیم غذایی به مدت ۲۱ روز منجر به کاهش تکثیر لنفوسیت‌های T و B و همچنین کاهش تولید IL-2 نیز می‌شود. تامین ویتامین B6 اضافی (۳۳/۷۵) میکروگرم بر کیلوگرم وزن بدن در روز، که ۲/۳۶۲ میلی گرم در روز در یک فرد ۷۰ کیلوگرمی است) به مدت ۴ روز باعث افزایش در تکثیر لنفوسیت‌ها و تولید IL-2 می‌شود.

ویتامین C

نقش ویتامین C در ایمنی و افزایش مقاومت میزبان به عفونت ثابت شده است. ویتامین C در بیوستنز کلاژن و حفظ یکپارچگی اپیتلیال حیاتی است. همچنین در چندین سطح ایمنی، از جمله مهاجرت لوکوسیت‌ها به محل‌های عفونت، فاگوسیتوز و کشتن باکتری‌ها، فعالیت سلول‌های کشنده طبیعی، عملکرد لنفوسیت T به‌ویژه لنفوسیت‌های T سیتوتوکسیک (CD8+) و تولید آنتی بادی نقش دارد. شواهد نشان می‌دهد که کمبود ویتامین C در رژیم غذایی در افراد سالم و جوان، محتوای ویتامین C سلول‌های را تا ۵۰ درصد کاهش داده و پاسخ‌های ایمنی ناشی از لنفوسیت T را برای یادآوری آنتی‌ژن‌ها کاهش می‌دهد. بر اساس مطالعات کمبود ویتامین C شانس ابتلا به انواع عفونت‌ها را افزایش می‌دهد. افراد با کمبود ویتامین C مستعد ابتلا به عفونت‌های شدید تنفسی مانند پنومونی هستند همچنین بررسی‌های اخیر نشان داده است که مصرف مکمل‌های حاوی ویتامین C به‌ویژه در افرادی که تحت استرس‌های فیزیکی شدید هستند؛ باعث کاهش مدت و شدت عفونت‌های دستگاه تنفسی فوقانی مانند سرماخوردگی می‌شود.

زینک

زینک فعالیت بسیاری از سلول‌های سیستم ایمنی را تقویت می‌کند و به کنترل استرس اکسیداتیو و التهاب کمک می‌کند. این ماده معدنی پاسخ‌های واکسیناسیون را بهبود می‌بخشد. همچنین با مهار RNA پلیمراز از تکثیر ویروس‌ها نیز جلوگیری می‌کند. لذا نقش کلیدی در دفاع میزبان در برابر ویروس‌های RNA دار (نظیر ویروس مولد کووید-۱۹) دارد. زینک تأثیر قابل توجهی بر مغز استخوان نیز دارد؛ کمبود آن باعث کاهش سلول‌های پیش‌ساز لنفوسیت‌های B ساده و آتروفی تیموس می‌شود بنابراین زینک در حفظ تعداد لنفوسیت‌های T و B مهم است. کمبود این ماده معدنی بسیاری از جنبه‌های ایمنی ذاتی از جمله فاگوسیتوز و فعالیت سلول‌های کشنده طبیعی را مختل می‌کند. زینک همچنین از تله‌های خارج سلولی نوتروفیلی که میکروب‌ها را جذب می‌کنند، پشتیبانی می‌کند. بیماران مبتلا به سندرم سوء جذب زینک اختلالات شدید ایمنی را نشان داده در صفحه بعد

بیش از ۲ سال است که جهان با بیماری کووید-۱۹ درگیر است. گستره پیامدهای بهداشتی، اجتماعی و اقتصادی ناشی از آن توجهات را به بیماری‌های عفونی و اهمیت داشتن سیستم ایمنی خوب متمرکز کرده است. امروزه تنها راه مقابله با این بیماری واکسیناسیون است. واکسن‌ها سیستم ایمنی بدن را برای عملکرد صحیح در برابر پاتوژن‌ها آماده می‌کنند. از طرفی برنامه‌های واکسیناسیون‌ها برای عملکرد مناسب نیاز به پاسخ ایمنی قوی دارند. با توجه به همه گیری فعلی کووید-۱۹ و نبود درمان موثر و اثبات شده، سیستم ایمنی سالم یکی از مهم‌ترین راهکارهای درمانی است.

سیستم ایمنی چهار عمل کلی دارد:

- ۱- به عنوان سد فیزیکی (جلوگیری از ورود میکروارگانیسم‌ها به بدن)
 - ۲- شناسایی میکروارگانیسم‌ها و تشخیص مضر بودن یا نبودن آن‌ها
 - ۳- از بین بردن میکروارگانیسم‌های مضر
 - ۴- ایجاد حافظه ایمنولوژیک در برخورد‌های بعدی با میکروارگانیسم‌ها و پاسخ ایمنی سریعتر و قوی‌تر.
- بدیهی است که دفاع موثر در برابر ارگانیسم‌های بیماری‌زا مستلزم عملکرد خوب سیستم ایمنی است. در نتیجه، افرادی که سیستم ایمنی ضعیفی دارند، در معرض افزایش خطر ابتلا به عفونت‌های جدی و حتی کشنده هستند. عوامل بسیاری بر سیستم ایمنی اثر می‌گذارند نظیر استرس، آمادگی جسمانی، ضعف، چاقی بدن، رژیم غذایی و استفاده از مکمل‌ها. نقش مواد مغذی در تقویت سیستم ایمنی جهت ایجاد پاسخ ایمنی مناسب بسیار ضروری است. چندین ویتامین و مواد معدنی وجود دارند که برای عملکرد طبیعی سیستم ایمنی ضروری هستند.

سازمان ایمنی در غذای اروپا (EFSA) ویتامین‌های B6، B9، B12، C، D و مواد معدنی مثل روی آهن، سلنیوم و مس و اسید چرب امگا ۳ را جهت حفظ عملکرد سیستم ایمنی به رسمیت شناخته است. در این فصلنامه به بررسی ۳ دسته، و در فصل نامه‌های بعدی به بررسی مابقی موارد می‌پردازیم:

ویتامین‌های گروه B

مطالعات زیادی در مورد اثرات ویتامین‌های گروه B بر سیستم ایمنی انجام شده است. ویتامین‌های B در تنظیم ایمنی دستگاه گوارش نقش دارند، بنابراین به عملکرد دستگاه گوارش به ویژه روده کمک می‌کنند. کمبود ویتامین B9 و B6 در آزمایشات حیوانی منجر به آتروفی تیموس و طحال شده و تعداد لنفوسیت‌های T در گردش را کاهش داده و باعث اختلال در تکثیر لنفوسیت‌ها و پاسخ‌های ایمنی ناشی از لنفوسیت T می‌شود. همچنین کمبود ویتامین B12 ظرفیت فاگوسیتی و کشتن باکتریایی نوتروفیل‌ها را کاهش می‌دهد. ویتامین‌های B6، B12 و B9 همگی از

می دهند و مقاومت کمتری نسبت به عفونت های باکتریایی، ویروسی و قارچی دارند.

بررسی ها نشان داده مکمل زینک (۳۰ میلی گرم در روز) تکثیر لنفوسیت های T را افزایش می دهد.

تعداد لنفوسیت های B و تولید آنتی بادی در کمبود زینک کاهش می یابد. همچنین زینک از تکثیر لنفوسیت های T سیتوتوکسیک CD8+، که سلول های کلیدی در دفاع ضد ویروسی هستند پشتیبانی می کند.

زینک عامل مهمی در افزایش مقاومت به عفونت ها، به ویژه عفونت دستگاه تنفسی تحتانی و دستگاه گوارش است. مصرف زینک احتمال اسهال و عفونت های تنفسی و پوستی را کاهش می دهد. بررسی های بالینی اخیر نشان داده است مصرف زینک ابتلا به سرماخوردگی و پنومونی و مرگ و میر ناشی از آن ها در کودکان و بزرگسالان می شود.

توصیه ها:

در مجموع، شواهد موجود نشان می دهد که ریزمغذی ها نقش حیاتی در تقویت پاسخ ایمنی دارند.

بنابراین مصرف آنها در بیماری های مختلف به ویژه عفونت های ویروسی باید کنترل شود. گرچه ریز مغذی ها در قالب بخشی از یک رژیم غذایی گیاهی متنوع ارائه می شوند اما این سوال وجود دارد که آیا مقادیر کافی از ریزمغذی ها را می توان از رژیم غذایی به دست آورد؟ یا اینکه آیا مصرف مکمل ها برای تامین این ریزمغذی ها ضروری هستند؟

مجموعه ای از توصیه های تغذیه ای در خصوص مکمل ها وجود دارد:

۱- مصرف مکمل ها حاوی ریز مغذی راهی ایمن، مؤثر و کم هزینه برای کاهش مشکلات تغذیه ای و حمایت از عملکرد بهینه سیستم ایمنی است، بنابراین خطر ابتلا به عفونت ها را کاهش می دهد.

لذا مقدار مصرف مکمل ها باید در محدوده ایمنی توصیه ای شده توسط متخصصین (محدوده RDA برای هر ویتامین) باشد.

بنابراین، در یک رژیم غذایی متعادل مصرف مولتی ویتامین ها که ویتامین ها و مواد مغذی مورد نیاز روزانه را تامین کند توصیه می شود.

۲- در برخی موارد مصرف ویتامین های C و D بالاتر از محدوده RDA

توصیه می شود.

بررسی های اخیر نشان داده مصرف ویتامین C باعث کاهش شدت عفونت های دستگاه تنفسی فوقانی و تحتانی می شوند.

و همچنین خطر مرگ سالمندان ناشی از این بیماری ها را کاهش می دهد. بر این اساس مصرف روزانه ویتامین C حداقل ۲۰۰ میلی گرم در روز برای افراد سالم توصیه می شود. این مقدار بالاتر از سطح توصیه شده RDA که ۷۵ و ۹۰ میلی گرم در روز برای بزرگسالان است. لازم به ذکر است که نیاز به ویتامین C به وضعیت سلامتی نیز بستگی دارد و مصرف ۱ تا ۲ گرم در روز برای بازگرداندن سطح طبیعی ویتامین C در خون افراد بیمار، با شروع علائم، توصیه می شود (توجه داشته باشید که حداکثر مقدار مصرف برای کودکان ۱ تا ۳ ساله ۴۰۰ میلی گرم در روز است).

جمع بندی:

اقدامات بهداشتی نظیر واکسیناسیون شیوع بیماری های عفونی نظیر کووید ۱۹ را کاهش داده است.

با این حال، وضعیت کنونی این بیماری و پیامدهای آن و بررسی ارقام مرگ و میر سالانه ناشی از عفونت های تنفسی به طور کلی روشن می کند که این اقدامات به تنهایی کافی نیستند. به این ترتیب، استراتژی های ایمن و مقرون به صرفه جهت حمایت از سیستم ایمنی و محافظت بیشتر افراد، مورد نیاز است. یکی از راهبردهای اساسی، حمایت تغذیه ای جهت تقویت سیستم ایمنی است. همانطور که در این مقاله توضیح داده شد، مصرف مکمل ها سبب بهبود عملکرد سیستم ایمنی و کنترل بهتر عفونت ها شده و می تواند به محدود کردن ظهور گونه های جدید و خطرناک تر ویروس های بیماری زا کمک کند. ■ دکتر معصومه بحیرائی

References:

1. Review of Optimal Nutritional Status for a Well-Functioning Immune System Is an Important Factor to Protect against Viral Infections 2020 Apr;12(4):1181.
2. Review of Oral Nutrition, immunity and COVID-19. BMJ Nutrition, Prevention & Health. ۲۰۲۰ ۳(۱):۷۴.

#با همکاران تسلیت

همکار ارجمند

جناب آقای بهروز حسین زاده

(تدارکات) درگذشت پدر

گرامی تان را تسلیت عرض نموده،

برای آن رحیل مرحوم،

غفران و جهت بازماندگان

صبر و سلامتی،

از درگاه ایزد متان خواهانیم.

مسابقه این شماره؟

۱. مزایای پیاده سازی استاندارد ۱۷۰۲۵ چیست؟

۲. تفکر مبتنی بر ریسک در ایزو ۱۷۰۲۵ چه اهمیتی دارد؟

۳. آزمایشگاه اعتبار دهی شده براساس استاندارد ۱۷۰۲۵ چه خصوصياتی دارد؟

VITAMIN



Strong Antioxidant

1000 mg

قرص ویتامین ث جوشان

- موثر در سلامت سیستم ایمنی بدن
- موثر در بهبود عملکرد مغز
- موثر در جذب آهن در بدن
- موثر در بهبود زکام



با طعم لیمو



GENERA PURETM belongs to: PURICANTM

I CAN LIVE PURE

Pledge for Health
پیمانی برای سلامتی



Afa chemi
داروسازی آفاشیمی

ما هنوز در دام کرونا اسیریم

امراض جسمانی و امراض روحی است و نه بررسی آسیب‌های اجتماعی، آنچه در بالا شرح دادم صرفاً درد دل یک همنوع و شاید مقدمه‌ای برای گذار از یک دوره به دوره‌ی جدید بوده است. اگر بخواهیم از منظر علم پزشکی و آمار خلاصه‌ای از گمانه‌زنی‌های موجود در رابطه با آنچه در مورد کوید انتظار می‌کشیم ارایه دهیم، باید بگوییم:

■ غالب پیش بینی‌ها بر این استوار است که ما همچنان در دام کووید گرفتاریم و راهی جز واکسیناسیون سراسری و با تمام قوا در تمام دنیا، نخواهیم داشت. و این یعنی نیازمند یک عزم سیاسی، فرهنگی و اجتماعی به صورت بین‌المللی هستیم.

بار اول واکسیناسیون کووید در ابتدا امید زیادی را در جوامع، به خصوص ملل ثروتمند و پیشرفته ایجاد کرد ولی بروز موج‌های بعدی بیماری در این کشورها با میزان بالای مرگ و میر از یک طرف و پیدایش سویه‌های جدید از ویروس از سوی دیگر نشان داد و ثابت کرد که پاندمی نژاد و گونه و مذهب و قاره و کشور نمی‌شناسد و همگی ناگزیر از همیاری و کمک به هم هستیم.

■ با توجه به میزان و سرعت واکسیناسیون در سراسر دنیا از یک سو و سرعت موتاسیون این ویروس و تولید سریع گونه‌های جدید از سوی دیگر می‌توان گفت علی‌رغم همه‌ی تلاش‌ها در بهترین شرایط، ما همپای این ویروس در حرکتیم.

■ در جوامعی مانند ما که غالباً با واکسن‌هایی نظیر سینوفارم واکسینه شده‌اند توصیه می‌شود چهار بار در سال واکسیناسیون انجام شود.

■ در تمام جوامع توصیه به برداشتن ماسک با احتیاط کامل می‌شود: برداشتن ماسک در محیط‌های باز و با رعایت فاصله‌ی اجتماعی و استفاده‌ی حتمی از ماسک در محیط‌های بسته و با تراکم بالای جمعیت.

■ همچنان در جوامع علمی اعتقاد راسخ بر این است که هنوز از بحران عبور نکرده‌ایم و در آزمایشگاه‌های تحقیقاتی در سراسر دنیا رفتار ویروس دقیقاً بررسی می‌شود تا از بروز سویه‌های جدید بیماری بلافاصله مطلع شویم.

■ در مورد سویه‌ی اومیکرون که به نظر می‌رسد شدت بیماری‌زایی‌اش در حد ویروس‌های سرماخوردگی است، نگرانی از همراه شدن آن با سویه‌ی دلتا و افزایش ناگهانی میزان مرگ و میر است.

■ و در پایان علی‌رغم تمامی بیم‌ها و امیدهای موجود، توصیه‌ی تمامی جوامع علمی، بازگشت به سبک زندگی گذشته و سعی بر داشتن رفتاری منطقی و واکنش به اندازه و معقول در برابر بیماری‌ای است که کم و بیش دستش برای ما رو شده. بنابراین چه بهتر که فرارسیدن بهار را فصل الختام آلام پیشین بنامیم و با امید و سرزندگی چون طبیعت پای در راهی جدید نهیم. ■ دکتر ندی کاویابی

وقتی شروع به نوشتن مقاله‌ی نوروزی کردم، کمی طول کشید تا محاسبه کنم که این چندمین نوروزی است که با ترس کرونا سپری خواهیم کرد. ترسی که کم‌کم جای خود را به یک خستگی و فرسودگی، و خستگی‌ای که جای خود را به طعم تلخ و تکراری از دست دادن می‌دهد. ترسی که از بس تحملش کردیم، تبدیل به یک عادت نهادینه شده. ترسی که ما را بر آن داشته تا بخش جدیدی از پوشش را با اکراه و سختی برای پوشاندن بخشی از بدنمان بپذیریم که از ورای آن قبلها که نمی‌دانم کی بود، احساسات و عواطف، غم و شادی، رضایت و دلخوری مان را بروز می‌دادیم.

حالا دیگر تنها در پیچه‌ی ارتباط ما با دیگران، چشم‌هایی هستند که رفته رفته کم‌فروغ و بی‌حالت شده‌اند، که از بس دلبستگی‌های مان را بوسیدیم و کنار گذاشتیم، فروغ شادی از چشم‌های مان رخت بر بسته.

همان روز که دست بی‌رحم پاندمی، دسته دسته، عزیزانمان را از ما ربود و به کام مرگ کشید فهمیدیم سونامی یعنی چه؟

همان روز که دیوارهای خانه‌ی همسایه‌ها، اقوام، همکاران و شهرهایمان به یکباره سیاهپوش شد فهمیدیم هم‌آغوشی با مرگ یعنی چه؟

آن روز که پشت پیشخوان داروخانه‌ها، مادران آشفته و مستاصل را با چشمان اشکبار و پدران کلافه و عصبی را وامانده از تهیه‌ی دارو برای جگرگوشه‌ی نازنین‌شان که ذره ذره قدکشیدنش را انتظار کشیده بودند می‌دیدیم و در عین دلسوزی برایشان خدا را شکر می‌کردیم که جای آنها؛ تبدیل به این انسان امروزی بدل شدیم.

آن روز که با ضعف و بی‌حالی، با بی‌نفسی روی تخت بیمارستان بی‌اعتماد به معجزه‌ی آن همه دارو خوابیده بودیم و سعی می‌کردیم به فرداها فکر کنیم و ناگهان نفس بیمار بغل دستی که شب قبل با هم تلویزیون می‌دیدیم به شماره می‌افتاد، حس مرگ را زنده زنده تجربه کردیم و تبدیل به این انسان امروز شدیم.

باری به نظر می‌رسد ما در قرن جدید نه تنها قرار بوده یک شتاب‌زده را با ویژگی‌های مبهوت کننده ناشی از ارتباطات اینترنتی با فن آوری بسیار پیچیده، تا کوتاه شدن دست بشر از کنترل فرایندهای پیچیده با رشد دانش انفورماتیک و ساخت ربات‌هایی که هرروز بیشتر از قبل ویژگی‌های انسانی پیدا می‌کنند تا شکل‌گیری و استقرار متاورس بزی‌ایم، بلکه قرار بوده دچار یک دگردیسی شتاب زده هم بشویم و به نظر می‌رسد تحمل این فشار در تمام نقاط دنیا، بشر را از تعادلی که سالها طول کشیده بود به آن دست یابد و به شدت به آن می‌بالید خارج سازد.

پاندمی کرونا که هنوز نمی‌دانیم چگونه و از کجا سر برآورد تیر آخری بود که از چله‌ی این کمان رها شد. بشر متمدن امروز از ترس یک بیماری ویروسی خانه نشین شد.

شهرهای مدرن ساکت و سوت و کور و طاعون زده رها شدند. کسب و کارهای کوچک و بعضاً بنگاههای اقتصادی بزرگ تر دچار بحران جدی شدند. ارتباطات انسانها محدود به فضاهای مجازی شد و در نهایت رهاورد این پاندمی برای دنیای امروز کم شدن شتاب زندگی و توجه مجدد به ارزشهایی شد که یا فراموش شده بودند و یا جنبه‌ی شعاری پیدا کرده بودند.

در هر صورت از آنجا که من یک پزشک هستم و کارم تشخیص و درمان



آغاز به کار واحد تولید داروهای جامد خوراکی جنرال داروسازی آفاشیمی در

قرص مونته لوکاست ۵ و ۱۰ میلی گرم: دارویی برای کنترل و جلوگیری از علائم ناشی از آسم مانند خس خس کردن، تنگی تنفسی تجویز می گردد این دارو ممکن است قبل از ورزش برای پیشگیری از مشکلات تنفسی استفاده شود و تعداد نیاز به استفاده از دستگاه استنشاقی را کاهش دهد این دارو جزء آنتاگونیست های گیرنده لوکوترین می باشد و از تاثیر لوکوترین بر بدن جلوگیری می کند.

انالاپریل ۵ و ۱۰ و ۲۰ میلی گرم: انالاپریل یکی از داروهای مهم و موثر در درمان بیماری فشار خون بالا و همچنین نارسائی قلب است این دارو به خانواده مهار کننده های آنزیم تبدیل کننده آنژیوتانسین Aceinhibitor متعلق است و موجب جلوگیری از تبدیل آنژیوتانسین ۱ به آنژیوتانسین ۲ میگردد.

آنژیوتانسین ۲ طی فرایند آنزیمی در بدن ساخته شده و موجب انقباض عروق و جذب سدیم از کلیه ها می شود کاهش تولید آن با شل کردن دیواره رگ های بدن و دفع سدیم و آب از کلیه ها موجب پایین آمدن فشار خون و بهبود نارسایی قلب خواهد شد.

قرص لیزینوپریل ۵ و ۱۰ و ۲۰ میلی گرم: لیزینوپریل متعلق به دسته داروهای مهار کننده آنزیم تبدیل کننده آنژیوتانسین ۱ به ۲ است. که برای مشکلات متعددی تجویز می شود ممکن است این دارو جهت کاهش فشار خون بالا درمان نارسایی قلبی محافظت از قلب و عروق در برابر آسیب و حمله قلبی و محافظت از کلیه در افراد دیابتی تجویز شود.

قرص میرتازاپین ۷.۵ و ۱۵ و ۳۰ و ۴۵ میلی گرم: یک داروی ضد افسردگی سروتونرژیک از گروه ایپی نفرین است که برای اختلالات خواب نیز تجویز می شود. این دارو همچنین به عنوان داروی ضد اضطراب خواب آور ضد تهوع استفاده می شود.

هیدروکلروتیازید ۲۵ و ۵۰ میلی گرم: این دارو در درمان خیز (ناشی از نارسایی قلب، سیروز کبدی همراه با آسیب زیادی فشار خون به تنهایی یا بعنوان داروی کمکی استفاده می شود.

قرص ونلافاکسین ۳۷.۵ و ۷۵ میلی گرم: یک داروی ضد افسردگی از گروه مهارکننده های باز جذب سروتونین و نوراپی نفرین است این دارو برای اختلال افسردگی اختلال اضطراب اجتماعی و اختلال پانیک تجویز می شود. از دیگر محصولات پر مصرف دارای پروانه قرص سرما خوردگی می باشد که بزودی تولید خواهد شد و تعداد زیادی محصولات دیگر در واحد تحقیق و توسعه در حال بررسی و آماده سازی هستند. پیگیری های مدیریت محترم شرکت در جهت تسریع راه اندازی این بخش جهت رفع نیازهای کشور و هموطنان بسیار چشم گیر بوده است تا این بخش در زمان مناسب و کیفیت لازم شروع به تولید نماید. ■ تهیه کننده: دکتر اشکان خرمی

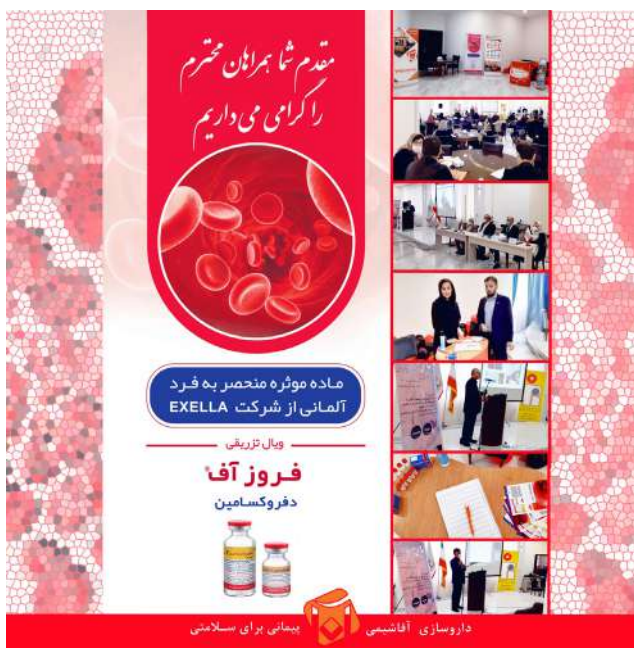
واحد تولید داروهای جامد خوراکی جنرال در مساحتی حدود ۵۰۰ متر مربع اتاق تمیز و ظرفیت تولید سالانه میلیون ها قرص و کپسول در سال ۱۴۰۰ در شرکت داروسازی آفاشیمی به بهره برداری رسید. به منظور اجرای واحد تولید داروهای جنرال علاوه بر همکاری ۳۸ شرکت خارجی و داخلی کلیه واحدهای شرکت نیز همکاری گسترده ای برای راه اندازی سریع و با کیفیت این بخش انجام دادند و با بهره برداری آن بیشتر از ده ها نفر به صورت مستقیم جذب خواهند شد. این بخش دارای سیستم کنترل تهویه هوا و آب سازی منطبق با قوانین GMP و استانداردهای بین المللی و جهانی هستند طبقه تکنیکال مجزا دستگاهها و ماشین آلات بروز که منطبق با GMP می باشند و همچنین خط بسته بندی جدا گانه و کاملاً بر اساس اصول داروسازی می باشد. از گذشته در بخش خوراکی شرکت داروسازی آفاشیمی محصولات آنتی بیوتیک از دسته پنی سیلین ها و سفالوسپورین ها در حال تولید می باشند بعلاوه قوانین دارویی تولید محصولات دیگر امکان پذیر نبوده است ولی در حال حاضر با ایجاد بخش جدید (جنرال خوراکی) که مطابق با استانداردهای بین المللی طراحی شده است امکان تولید انواع دارو ها در دسته های مختلف میسر می باشد که علاوه بر کامل کردن سبد دارویی شرکت گامی در خود کفایی و بی نیازی کشور و هموطنان عزیز برداشته شده است. داروهای بخش جدید با رعایت قوانین دارویی و GMP تولید می گردند تا داروهای با کیفیت بالا در اختیار هموطنان عزیز قرار گیرد از دارو هایی که در حال تولید می باشند و یا بزودی وارد چرخه تولید میگردند میتوان به موارد ذیل اشاره کرد.

قرص کلپیدوگرل ۷۵: این دارو در رده درمانی ضد انعقاد خون قرار میگیرد و پیشگیری از بروز حوادث ترومبوآمبولیک عروقی مانند سکته قلبی یا سکته مغزی و بیماری های عروقی محیطی کاربرد دارد.

قرص کارودیلول ۲۵، ۵۰ و ۱۲۰ میلی گرم: این دارو در درمان نارسایی قلبی ایسکمی خفیف تا شدید یا با منشاء کاردیومیوپاتی که معمولاً علاوه بر دیورتیک ها مهار کننده های آنزیم تبدیل کننده آنژیوتانسین و دیژیتال برای افزایش بقاء بیمار و برای کاهش خطر بستری شدن در بیمارستان به کار میرود.

قرص هیدروکسی زین ۱۰ و ۲۵ میلی گرم: داروی ضد حساسیت از گروه آنتی هیستامین های خواب آور می باشد. که برای کاهش خارش های پوستی در اثر حساسیت اثر دارد.

قرص زولپیدم ۵ و ۱۰ میلی گرم: زولپیدم دارویی خواب آور غیر بنزودیازپینی سریع الاثر می باشد. زولپیدم برای کنترل کوتاه مدت بی خوابی در کمترین دوز ممکن تجویز می گردد این هم به کاهش زمان بخاب رفتن و هم بر بهبود طول زمان خواب تاثیر گذار است.



حضور فروز آف® در کنگره تازه های تالاسمی

ماده‌ی اولیه‌ی آن در بسته‌بندی استریل از شرکت EXELLA خریداری می‌گردد و بعد از آنالیز کامل در شرایط آسپتیک در ویال‌های پر می‌شود و با اقلام بسته‌بندی مناسب وارد بازار دارویی کشور می‌گردد. با توجه به شرایط فعلی بازار دارویی کشور استفاده از محصول دفروکسامین تولید داخل که از نظر کیفیت با نمونه‌ی وارداتی آن برابری کند منجر به کاهش هزینه‌ی درمان در بیماران می‌گردد. علاوه بر هزینه‌ی درمان جلب اعتماد بیماران در اثربخشی و کم عارضه بودن داروی تالاسمی بسیار حائز اهمیت است چرا که ترس از مصرف داروی ایرانی و در دسترس نبودن داروی وارداتی می‌تواند منجر به عدم مصرف دارو در بیمار شده و مخاطرات جدی را برای سلامت بیمار تالاسمی ایجاد کند. تمامی تلاش ما در داروسازی آفاشیمی تولید فراآورده‌هاییست که بالاترین کیفیت را دارا باشند و رضایت و اعتماد بیماران را در کیفیت و اثربخشی محصولات این شرکت جلب نماییم. با امید به روزی که تمامی بیماران تالاسمی با اعتماد به داروهای ایرانی با کیفیت و قطع وابستگی به واردات، مسیر درمان خود را طی نمایند. ما در داروسازی آفاشیمی، تمام تلاش خود را در پروسه تولید محصول باکیفیت بکار برده‌ایم و امیدواریم با یاری پزشکان درمانگر تالاسمی و بیماران بتوانیم به بهترین نحو ممکن در درمان ایشان تاثیرگذار باشیم. ■ دکتر افسانه پاسبانی

سیزدهمین همایش انجمن خون و سرطان کودکان ایران، کنگره تالاسمی و هموگلوبینوپاتی در ۱۱ و ۱۲ اسفند ماه ۱۴۰۰ در هتل ونوس نمک آبرود با محوریت:

- مدیریت بالینی تالاسمی و پیشنهاد گایدلاین‌ها
- ارزیابی وضعیت آهن و شلاتورهای آهن در تالاسمی
- درمان‌های جدید در تالاسمی
- مدیریت عوارض قلبی، کبدی و آندوکراین در تالاسمی
- مدیریت تالاسمی انترمدیا

با حضور داروسازی آفاشیمی بعنوان تولید کننده کیفی ویال دفروکسامین ۵۰۰ میلی گرم و ۲ گرم با برند فروز آف® برگزار گردید.

بعد از وقفه‌ای که در تامین مواد اولیه برای شرکتهای تولید کننده این محصول ایجاد شد و منجر به کمبود در بازار دارویی کشور شده بود، خوشبختانه شرکت داروسازی آفاشیمی در پاییز ۹۹ موفق به تامین مواد و تولید مجدد این محصول گردید. شایان ذکر است دوز ۲ گرم این محصول فقط توسط داروسازی آفاشیمی تولید و در اختیار بیماران قرار گرفته است. یکی از محصولات که در خطوط تزریقی داروسازی آفاشیمی تولید می‌شود ویالهای حاوی پودر دفروکسامین با دوز ۵۰۰ میلی گرم و ۲ گرم است که



تعمیر سلول‌های باتری دریل شارژی

که کارشان تعمیر انواع باتری بخصوص باتری ابزار شارژی است. به تاریخ این مقاله که احتمالا باید اواخر زمستان ۱۴۰۰ به دست شما برسد، بیشتر این مغازه‌ها با دریافت حداکثر ۲۰۰۰۰ تومان کار جوش باتری را برایتان انجام می‌دهند، اگر باتری را هم از خودشان بخريد که احتمال زیاد این کار را به صورت رایگان برایتان انجام خواهند داد. تنها نکته‌ی مهم هنگام تعمیر و تعویض باتری‌های دریل شارژی، دقت و جلوگیری از بروز اتصال کوتاه است. اگر هنگام باز کردن دریل کمی دقت داشته باشید، می‌توانید شکل و وضعیت باتری‌ها را حفظ کنید، تا هنگام جایگذاری باتری جدید به مشکلی برخوردید. طبق گفته‌های بالا، کار نقطه جوش را هم انجام داده باشید. تنها کار دیگری که باید بکنید اتصال باتری‌ها به کانتکت‌های اتصال باتری به دریل است. این کار را با استفاده از یک هویه‌ی خیلی معمولی و

طبق قرار قبلی باید در این مقاله، به ادامه‌ی مباحث مربوط به انتخاب و خرید باتری دوچرخه می‌پردازیم، اما بنا به دلایلی تصمیم گرفتیم فعلا سری مقالات مربوط به باتری دوچرخه را متوقف کنیم و مطلبی غیر مرتبط با دوچرخه‌های برقی اما همچنان مرتبط با باتری بنویسیم. این تصمیم دو علت مهم داشت: نزدیک بودن تعطیلات نوروز و گران شدن ابزار برای آدم‌های علاقه‌مند. البته علت فرعی دیگری هم بود که اشاره به آن خالی از لطف نیست. ارزان شدن دلار. امروزه دریل‌های شارژی طیف وسیعی از قیمت و کیفیت دارند. سهولت استفاده، خوش دست بودن (اصطلاح رایج بین آقایان فنی)، کاربردی بودن، و وجود مدل‌های ارزان قابل خرید برای اکثر اقشار جامعه، باعث شده بیشتر ما یک یا دو مدل از آن‌ها را در خانه داشته باشیم. اگر هم شخصا به خرید آن مبادرت نورزیده‌ایم، از پدر، عمو،



کمی قلع می‌توانید انجام دهید.

بعد از پایان کار نیز شارژ و تست باتری به همان روش‌های معمول استفاده از دریل. در مورد باتری لیتیوم نیز غیر از گران‌تر بودن باتری روش کار به همان حالت قبلی است. تنها تفاوت اصلی وجود یک مدار کنترل باتری BMS است که بین باتری و مدار مصرف و مدار شارژ قرار می‌گیرد. هنگام جدا کردن و لحیم کردن مجدد BMS دقت کنید که اتصالات رو یکی یکی سوا کنید و به باتری‌های جدید لحیم کنید که اشتباهی رخ ندهد. از رساندن حرارت زیاد به مدار کنترل هم پرهیز کنید، چرا که موجب آسیب به قطعات الکترونیک حساس مدار می‌شود. معمولا استفاده از یک هویه‌ی حداکثر ۶۰ وات و حداقل ۴۰ وات جهت اتصال BMS توصیه می‌شود. بر اساس تجربه‌ی شخصی، تعمیر سلول‌های باتری دریل شارژی، به جای خرید باتری جدید و نو، هزینه‌ی شما را به نصف و حتی گاهی کمتر (در صورت خرید باتری ارزان) کاهش می‌دهد. علاوه بر آن وقتی خودتان اقدام به تعویض سلول‌ها می‌کنید، از کیفیت، توان و برند واقعی آن آگاهید، بر خلاف زمانی که آن را به صورت آماده تهیه می‌کنید. تمامی این مزایا به اضافه‌ی لذت تعمیر یک ابزار شخصی در منزل، از نظر من تعمیر باتری دریل شارژی شما را توجیه می‌کند. انجام این کار با صرف کمی حوصله و دقت بسیار ساده و سرگرم کننده و از همه مهمتر، اقتصادی خواهد بود. شاید قسمت سخت این کار، جایگزینی باتری نیکل کادمیوم با لیتیوم یون باشد. انجام این کار به کمی دقت و حوصله و همچنین تجهیزات بیشتر دارد. در شماره‌های قبلی در مورد برتری‌های باتری لیتیوم نسبت به دیگر انواع باتری زیاد صحبت کردیم. بنابراین شاید بد نباشد که اگر باتری دریل شارژی شما از نوع نیکل کادمیوم است، آن را به لیتیوم یون تبدیل کنید. ما طی یک پروژه‌ی شخصی این کار را برای یک دریل ۱۸ ولت مکتبا انجام داده‌ایم. در شماره بعد سعی خواهیم کرد با تصاویر و توضیحات مناسب در مورد نحوه‌ی انجام این کار با شما صحبت کنیم.

■ مهندس افشین میرزایی

دوست یا شخص دیگری هدیه گرفته‌ایم.

چه چیزی کیفیت یک دریل شارژی را تعیین می‌کند؟ خیلی فاکتورها، ولی متأسفانه جواب کلیشه‌ای و به شدت درست این است: باتری. برای کاربردی کردن مطلب این شماره از ذکر جزئیات مربوط به باتری صرف نظر می‌کنیم و فقط می‌توانیم بگوییم، تقریبا تمامی مطالبی که در رابطه با باتری‌های دوچرخه برقی از شماره‌های قبل خوانده‌اید، تقریبا بدون استثنا، در مورد باتری دریل شارژی هم صادق است، مهمترین تفاوت بحث ولتاژ و آمپر است که خوب منطقا در هر مورد به وسیله‌ی مورد استفاده بستگی دارد. خوب برویم سر اصل مطلب: برای تعویض باتری دریل شارژی‌تان اول باید بدانید باتری آن از چه نوعی است. بعد از باز کردن جلد باتری دریل شارژی‌تان، با احتمال بالای نود درصد با یکی از دو تصویر زیر مواجه خواهید شد:

اگر مطالب شماره‌های قبلی در رابطه با باتری را دنبال کرده باشید، می‌دانید که تصویر سمت چپ باتری نیکل کادمیوم و سمت راست لیتیوم یون است. اگر باتری دریل‌تان از نوع نیکل کادمیوم است، کارتان راحت‌تر و هزینه‌تان کمتر خواهد بود.

تنها کاری که باید بکنید جای‌گذاری باتری‌های قدیمی با باتری‌های جدید است. ابتدا بشمارید که چند عدد باتری نیکل کادمیوم درون جاباتری دریل‌تان قرار دارد.

سپس به همان تعداد باتری جدید خریداری کنید.

قسمت مشکل مساله اتصال باتری‌ها به یکدیگر است.

برای این کار به یک دستگاه نقطه جوش احتیاج دارید.

چیزی شبیه شکل صفحه مقابل، اما به هیچ وجه لزومی ندارد آن را با قیمت حدودا دو میلیون تومان خریداری کنید. برای اتصال باتری‌های‌تان به همدیگر پیشنهاد من مراجعه به خیابان جمهوری، جنب پاساژ امجد است.

اگر پاساژ امجد را رد کنید بلافاصله با تعداد قابل توجهی مغازه روبرو می‌شوید



آنبردینگ یا جامعه پذیری



**آنبردینگ چیست؟
چرا آنبردینگ مهم است؟
مراحل آنبردینگ موفق چیست؟
تأثیرات و مزایای آنبردینگ یا جامعه پذیری**

(آنبردینگ) ONBORADING

یا همسوسازی کارکنان تازه وارد در شرکت، فرآیند تطبیق این افراد با روند فعالیت شرکت و همچنین فرهنگ سازمانی آن است. همچنین، شامل ارائه ابزارها و اطلاعات مورد نیاز برای حضور مولد او در تیم نیز می شود. آنبردینگ یک فرآیند پیوسته است که ممکن است از چند ماه تا یک سال به طول انجامد و برای جذب کارمندان جدید بسیار مهم است. امروزه در مشاغل مختلف، رقابت برای جذب نیروی با استعداد و با انگیزه به طور پیوسته در حال افزایش است؛ به همین دلیل شرکتها و سازمانها برای جذب این افراد باید روشهای کارآمدی داشته باشند. بهینه سازی روند آنبردینگ یک استراتژی کلیدی برای بهبود نام شرکتها و جذب نیروی انسانی بهتر است.

پیدا کردن افراد مناسب و توانا برای فرصت های شغلی و پست های سازمانی تنها بخشی از فرایند تیم سازی در شرکتها به شمار می آید. فرآیند استقرار کارکنان جدید و همسوسازی آنها با شرکت می تواند یکی از مهم ترین عوامل در تضمین این باشد که افراد تازه استخدام شده در آینده می توانند در کار بسیار سازنده عمل کنند و از کار در شرکت راضی باشند. تأثیر موفقیت آمیز آنبردینگ به طور گسترده مشارکت را افزایش می دهد و با ایجاد یک تجربه موفق برای کارمندان، احتمال ترک سازمان از سوی آنها کاهش می یابد. با این حال، در برخی از سازمانها، همسوسازی کارکنان اغلب با جهت گیری

اشتباه گرفته می شود. در حالی که جهت گیری در سازمان نیز امری مهم است که در آن کاغذبازی و سایر کارهای معمول باید تکمیل شوند؛ اما همسوسازی یک فرایند جامع است که در آن هم مدیریت و هم دیگر کارکنان نیز درگیر هستند.

اگر از قبل برای شروع به کار کارمند جدید خود برنامه ای نداشته باشید، باید بگوییم که نمی توانید در راضی نگه داشتن او، پیشرفت او، نگهداشت او و همچنین مولد بودن او در شرکت موفق عمل نمایید. به جای اینکه کلی کاغذ بازی برای روند استخدام کارمند جدید خود داشته باشید و او را از این پروسه خسته کنید، می توانید کارها را بسیار مکانیزه پیش ببرید و حتی سراغ ابزارهای آنلاین برای این روند بروید. درباره مزایای روشهای نوین استخدامی تحقیق کنید، سراغ فناوری بروید و از آن به جای کاغذ بازیهای خسته کننده استفاده کنید. حتی سراغ پورتال های شرکتی بروید، که بهترین ابزار برای راحت کردن کارها برای در روز اول کاری کارمندان جدید است. امروزه بسیاری از شرکتها به این پورتالها مجهز هستند و به محض ورود کارمند جدید، آنها می توانند به این پورتال دسترسی داشته باشند و مواردی مانند یادداشت خوشامدگویی کارفرما، اطلاعات روز اول کاری، پیامهای خوشامدگویی از طرف کارکنان و عکسهای هم تیمیهای جدید، اصطلاحات و واژگان منحصر به فرد در شرکت، یک نسخه مجازی از روند کار در شرکت و فرهنگ سازمانی آن و سایر جزئیات در مورد بخش استخدام شده و مسئولیت های شغلی در اختیار او قرار می گیرد.

با رفتار خود به فرزندانمان تکامل شخصیت و تحول زندگانی را بیاموزیم

شما همچنین در روز اول باید نقش‌ها و مسئولیت‌ها عضو جدید را برای کل تیم شرح دهید تا از بروز سوء تفاهم و نارضایتی در تیم جلوگیری کنید. گاهی اوقات اعضای فعلی تیم ممکن است احساس خطر کنند که شخص جدید قرار است مسئولیت‌های آنها را بر عهده بگیرد و انجام دهد. بنابراین بسیار خوب است که موقعیت شغلی و شرح وظایف فرد تازه استخدام شده و همچنین موقعیت و شرح وظایف سایر اعضای تیم را که کار آنها ارتباط نزدیکی با او دارد، و نحوه عملکرد آنها را روشن کنید. با این کار تعامل این افراد در تیم را افزایش خواهید داد و از تنش نیز جلوگیری خواهید کرد.

چرا آنبردینگ مهم است؟

برای پی بردن به اهمیت فرآیند آنبردینگ و تأثیرات آن روی عملکرد کارکنان، تعداد زیادی کارمند، مورد بررسی قرار گرفته است؛ افرادی که هنگام ورود به سازمان آنبردینگ دریافت کرده بودند با آن‌هایی که دریافت نکرده بودند، مقایسه گردید، بعد از این مقایسه دریافتند که افرادی که

بسیاری از شرکت‌ها نه تنها از طریق همین پورتال‌ها روند استخدام نیروی جدید خود را انجام می‌دهند، بلکه اطلاعات تمام موازین حضور در شرکت مانند اینکه روز اول کجا باید بروند، در بدو ورود سراغ چه کسانی را بگیرند و چه لباسی بپوشند را، می‌توانند در این پورتال‌ها به دست آورند. تیم استخدامی نیز تمام رموزها، امکانات مانند تلفن، کامپیوتر و تمام ابزارهای مورد نیاز را برای شخص تازه استخدام شده مهیا می‌کند.

بدترین چیز برای یک کارمند جدید این است که در همان مراحل اولیه استخدامی هیچ توجهی نبیند و حتی بدون گرفتن این امکانات کار خود را آغاز کند. این روند می‌تواند روی طرز تفکر آن فرد روی شرکت شما اثر منفی بگذارد و همکاری او با شما حتی به یک سال هم نرسد. در واقع چیزی که ما در تعریف و بیان "آنبردینگ چیست" جا انداختیم این است که، کار شما در پروسه استخدام افراد و شروع کار آنها در شرکت می‌تواند باعث توسعه فردی آنها شود که این توسعه فردی در آینده برای شما و شرکت شما مزایای بسیاری به همراه خواهد داشت.



روز اول در همسوسازی یا آنبردینگ

دو هدف اصلی در روز اول کاری کارمند جدید باید مد نظر گرفته شود؛ اول اینکه وظایف او به طور کامل و واضح مشخص شود، سپس اینکه اهداف سازمان برای او به صورت کامل توضیح داده شود. کارکنان جدید باید ایده‌های واضحی در مورد وظایف و مسئولیت‌های شغلی خود در روز اول داشته باشند.

آنها باید شغل و همکاران جدید خود را بشناسند. تعامل اجتماعی در روز اول هر کارمند جدیدی بسیار مهم است. مطمئن نمی‌خواهید در روز اول کاری کارمند جدید خود تصویری نادرست از مدیریت در ذهن او شکل بگیرد و او را از دست بدهید. مهم‌ترین هدف دیگر در روز اول کار، همسوسازی انتظارات از کارمند است. سازمان‌هایی که تمرکز خود را بر روی سازگاری کارکنان جدید با فرهنگ سازمانی خود قرار ندهند، با ضرر قابل توجهی روبرو می‌شوند. کارکنانی که می‌دانند از فرهنگ و محیط کاری شرکت خود چه انتظاری دارند، تصمیمات بهتری می‌گیرند که بیشتر می‌توانند خود را با انتظاراتی که شرکت از آنها دارد مطابقت دهند.

آنبردینگ دریافت کرده‌اند:

- ۱۸ درصد بیشتر از افراد دیگر به سازمان خود متعهد هستند.
 - ۳۰ درصد بیشتر با فرهنگ محل کار خود ارتباط برقرار کرده‌اند.
 - ۳۰ درصد بیشتر احساس رضایت شغلی دارند.
- بنابراین می‌توان گفت پیروی از شیوه‌های خوب آنبردینگ، سود خوبی را برای سازمان‌ها به همراه دارد.

مراحل آنبردینگ موفق چیست؟

یکی از مواردی که کارشناسان منابع انسانی اغلب بر آن توافق دارند، این است که ورود کارمندان به سازمان، از لحظه‌ای که یک کارجو پیشنهاد شغلی را می‌پذیرد، شروع می‌شود و زمانی پایان می‌یابد که یک کارمند جدید به‌طور کامل با سازمان ادغام شده باشد و طبق انتظاراتی که از او می‌رود، عمل کند. تحقیقات نشان داده‌اند که کیفیت فرآیند آنبردینگ کارکنان جدید، به‌طور چشمگیری بر مشارکت، عملکرد، ماندگاری کارکنان در سازمان و سایر عوامل تأثیر می‌گذارد.

شیطان آدمی را به سمت تحولات منفی و نقصان در انسانیت و حرکت به سوی حیوانیت؛ سوق می‌دهد.

کارمندان نشان می‌دهد که شما به عنوان کارفرما یا منابع انسانی به تجربه آن‌ها در شرکت اهمیت می‌دهید.

مشارکت بیشتر کارکنان

کارکنان با انگیزه در انجام وظایف شغلی خود فراتر می‌روند که این امر باعث افزایش بهره‌وری و سودآوری بیشتر برای سازمان می‌شود. آنبوردینگ به روش بهینه می‌تواند به کارکنان کمک کند تا با سازمان و ارزش‌ها و اهداف آن ارتباط بیشتری برقرار کنند و در نتیجه مشارکت آن‌ها برای دستیابی به اهداف شرکت و سودآوری برای شما بالاتر می‌رود.

حفظ بهتر کارکنان

حفظ کارکنان اولویت بسیاری از سازمان‌ها است؛ زیرا جایگزینی کارکنان در سازمان‌ها فرآیندی پرهزینه است. در هر شرکتی رفتن کارکنان همیشه مورد انتظار است؛ اما برنامه‌ریزی برای به حداقل رساندن آن از اهمیت زیادی برخوردار است. به‌طور مثال جایگزینی یک نیروی جدید که به‌تازگی به سازمان شما پیوسته است، هزینه‌برتر از جایگزینی یک کارمند با سابقه است که سال‌های زیادی است در سازمان شما کار می‌کند و برای شما سودآوری کرده است. اینجاست که یک فرآیند آنبوردینگ خوب تأثیرات خود را نشان می‌دهد. سازمان‌هایی که آنبوردینگ قوی تری دارند، ۸۲ درصد بیشتر از سایر سازمان‌ها در حفظ کارکنان جدید خود موفق هستند، برای این کار سعی کنید تا استقبال گرمی از کارمندان جدید خود داشته باشید تا به آن‌ها انگیزه بدهید و هیجان فرآیند استخدام را برای آن‌ها افزایش دهید. کارهای اداری را در روز اول کنار بگذارید تا اولین روز کارمند شما مملو از خوش‌آمد گویی، معرفی و یادگیری‌های اولیه باشد. سپس فرآیند آنبوردینگ خود را حداقل ۹۰ روز ادامه دهید تا اطمینان حاصل کنید که نیروهای جدید به‌طور مؤثری با نقش‌های جدید خود، سازگار شده‌اند و در بلندمدت قصد ماندن در شرکت شما را دارند.

جذب آسان تر نیروهای با انگیزه و با استعداد

با توجه به آماری که در یک سایت معتبر منتشر شده است، ۲۰ درصد از کارمندان جدید بعد از تجربه آنبوردینگ شرکت خود، آن سازمان و کارفرما را به دوستان یا نزدیکان خود پیشنهاد نمی‌دهند که این به نارضایتی بودن آن‌ها و ضعف در آنبوردینگ برمی‌گردد. همچنین آنبوردینگ نامناسب می‌تواند شهرت سازمان شما را خدشه‌دار کند.

برنامه آنبوردینگ مناسب که تجربه کارکنان از آن مثبت باشد، نه تنها باعث می‌شود تا کارکنان با استعداد و با انگیزه خود را حفظ کنید، بلکه به شما در جذب افراد با استعداد دیگر نیز کمک خواهد کرد.

بازده بیشتر کارمندان

افراد جدیدی که در سازمان استخدام می‌شوند، اغلب به یک سال زمان نیاز دارند تا به بهره‌وری و بازده کامل برسند. آشنایی با شرکت و ارتباط برقرار کردن با افراد تیم و کارکنان دیگر از مواردی هستند که روی بازدهی کارمندان تأثیر می‌گذارد و به زمان نیاز دارند.

به همین دلیل روند آنبوردینگ قوی می‌تواند این روند را تسریع کرده و بهره‌وری را بیش از ۷۰ درصد افزایش دهد.

فرآیند آنبوردینگ مناسب به کارمند جدید کمک می‌کند تا با سازمان به‌طور کامل آشنا شود و روابط بین کارکنان را تسهیل می‌بخشد. همچنین تعیین اهداف برای آن‌ها و پیگیری‌های مدیران باعث می‌شود تا کارکنان بدانند از آن‌ها چه انتظاری می‌رود، در کجای مسیر قرار دارند و چه برنامه‌ی شغلی‌ای برای بهبود خود دارند.

ادامه در صفحه بعد

مهمترین مراحل فرآیند آنبوردینگ شامل موارد زیر است:

- آماده کردن دیگر کارمندان شرکت برای ورود کارمند جدید
- آماده کردن یک محل کار جدید برای کارمند
- اطمینان یافتن از دسترسی مناسب کارمند به نرم‌افزارها یا سایر موارد
- معرفی کارمند جدید به دیگر کارکنان و بخش‌های مختلف شرکت
- برنامه‌ریزی برای معارفه تیمی مانند دورهمی رسمی یا ناهار
- اختصاص دادن زمان کافی برای آموزش کارمند
- ایجاد حس اعتماد و اطمینان
- تعریف واضح و روشن از نقش شغلی کارمند و انتظاراتی که از او می‌رود.

شروع یک کار جدید، گاهی اوقات می‌تواند استرس‌آور باشد و آنبوردینگ می‌تواند بخش زیادی از این استرس و نگرانی را کاهش دهد. فرآیند آنبوردینگ به کارمندان زمان می‌دهد تا اطلاعات بیشتری از سازمان دریافت کنند و در صورت نیاز سوالات خود را بپرسند. در اینجا شما می‌توانید چک لیستی از آنچه در پروسه آنبوردینگ مورد نیاز است را مشاهده کنید:

چک لیست پروسه آنبوردینگ در شرکت‌ها

✓ ارائه مدارک مورد نیاز	✓ ارائه اطلاعات درباره شرکت
✓ بایگانی کردن قرارداد کارمند	✓ تعیین نحوه پرداخت حقوق و دستمزد
✓ بررسی بک‌گراند کارمند	✓ صحبت درباره مزایای شرکت
✓ دریافت ایمیل کارمند	✓ دعوت برای شرکت در جلسات
✓ ارسال ایمیل خوشامدگویی	✓ ترتیب دادن جلسه یک به یک
✓ آرشو اطلاعات توسط منابع انسانی	✓ صحبت درباره سیاست‌های شرکت
✓ آماده کردن تیم برای عضو جدید	✓ تور شرکت گردی
✓ آماده کردن دفترچه راهنمای شرکت	✓ بیان انتظارات از شخص
✓ آماده کردن فضای کار و میز	✓ معرفی شخص تازه استخدام شده
✓ مهیا کردن وسایل و ابزارها	✓ جلسه یک به یک با مدیران
✓ ارائه دسترسی به پورتال	✓ واگذاری اولین پروژه

تأثیرات و مزایای آنبوردینگ یا جامعه‌پذیری

امروزه تحقیقات زیادی روی آنبوردینگ نامناسب کارمندان و تأثیرات منفی آن روی سازمان‌ها انجام شده است. در مقابل نیز مزایای یک برنامه آنبوردینگ منظم و بهینه روی عملکرد کارمندان و سودآوری برای شرکت، بسیار زیاد است. به‌عنوان مثال، تحقیقات نشان داده است که فرآیند استراتژیک آنبوردینگ می‌تواند کارکنان جدید را تا ۵۰ درصد سریع‌تر با نقش‌های خود آشنا کند و آن‌ها سریع‌تر و کارآمدتر می‌توانند در دستیابی به اهداف شرکت سهیم باشند. در ادامه به مزایای دیگری که یک آنبوردینگ خوب دارد اشاره کرده‌ایم و به شرح هر کدام پرداخته‌ایم:

ایجاد تجربه شغلی مطلوب برای کارمندان

بدون شک می‌توان گفت اگر کارمندان تجربه خوبی از کار کردن در سازمان شما نداشته باشند، آنجا را ترک می‌کنند و به سراغ جای دیگری برای کار کردن می‌روند. بخش بزرگی از این تجربه توسط یک فرآیند آنبوردینگ خوب تعیین می‌شود. تمرکز بر مواردی مانند فرهنگ‌سازی مناسب در شرکت، توجه به آموزش و پیشرفت کارکنان و پیگیری‌های پیوسته به

فعالیت های ورزشی انجام شده در شرکت آفاشیمی

تمام دیدارها با پیروزی مقتدرانه و با تساوی به پایان رسید.

یکی از اهداف شرکت داروسازی آفاشیمی برنامه ریزی مناسب و مداوم ورزشی برای حفظ سلامت روح و جسم کارکنان در محیطی شاد و مناسب و در خور پرسنل می باشد.

با توجه به اهمیت سلامتی بانوان شاغل در شرکت داروسازی آفاشیمی و به منظور کمک به سلامتی و فراهم نمودن اوقات مفرح و خوش برای بانوان، شرکت داروسازی آفاشیمی اقدام به ایجاد زمانی جهت فعالیت دوچرخه سواری در پیست مخصوص بانوان در پارک جنگلی چیتگر نمود که مورد استقبال زیاد بانوان شرکت قرار گرفت. همچنین مسابقه طناب کشی جهت بانوان در نظر گرفته شد که نفرات پیروز آن خانمها صالحی - آقاجانی - غروی - صادقی - حسینلو - علی نژاد - مقیمی - اسماعیل زاده بودند.

دیدارهای دوستانه فوتسال

برگزاری بازی های دوستانه در سال ۱۴۰۰ با داروسازی خوارزمی/الحوای/ژلاتین کپسول/تهران شیمی و.....

آفاشیمی از تیم فوتسال جوان و خوبی برخوردار است و برای راه یابی به مسابقات کارگری دیدارهای دوستانه ای با شرکت هایی که در امر فوتسال فعالیتهای خوبی دارند ترتیب داده شد.

نتایج این دیدارها بسیار عالی و انجام این مسابقات بسیار مثمر ثمر بود.

در پایان از کلیه همکاران و دوستانی که هر کدام به نحوی در برگزاری این دیدارها با اینجانب همکاری داشته اند تشکر نموده و آرزوی سلامتی تندرستی و موفقیت همه آنها را از خداوند متعال خواهیم.

■ داود بدری/مسئول ورزش

ادامه از صفحات قبل

تنها ۲۱ درصد از کارکنان ابراز کرده اند که عملکرد آنها به گونه ای مدیریت می شود که آنها را به انجام کارهای بیشتر ترغیب می کند؛ به همین دلیل این موضوع برای بسیاری از سازمان ها به یک هدف مهم تبدیل شده است.

ایجاد حس تعهد در کارمندان

در طول فرآیند ورود یک کارمند جدید به شرکت، مدیران این فرصت را دارند که از همان ابتدا حس تعهد نسبت به سازمان و اهداف آن را در کارمندان پایه گذاری کنند. مدیران با همکاری و ارتباط نزدیک با کارمندان جدید، می توانند ارتباط، تعهد، مشارکت و پیشرفت را در آنها مشاهده کنند.

ایجاد اعتماد

به اشتراک گذاری اطلاعات در مورد سازمان در برنامه آنبوردینگ، باعث ایجاد حس اعتماد بین کارکنان و مدیران آنها می شود. یک راه خوب برای ارتباط بیشتر و انگیزه بالاتر در کارکنان جدید این است که مدیران ارشد با آنها ملاقات کنند و اهداف استراتژیک شرکت را برای آنها توضیح دهند. حفظ این خطوط ارتباطی پیوسته در طول برنامه آنبوردینگ، سطح اعتماد را بالاتر می برد که باعث مشارکت طولانی مدت کارمندان با شرکت شما خواهد شد.

کاهش استرس کارمندان

شروع کار برای کارمندان جدید می تواند بسیار استرس زا باشد؛ اما کارفرمایان می توانند با انجام جامعه پذیری یا آنبوردینگ مناسب و ارائه تمام اطلاعاتی که کارمندان باید برای ایفای نقش خود بدانند، این استرس را کاهش دهند. یک فرآیند آنبوردینگ قوی منجر به ایجاد حس خوب در کارکنان می شود.

جمع بندی

آنبوردینگ یا همسوسازی کارکنان، فرآیند خوش آمد گویی و معارفه کارمندان جدید به سازمان است. آنبوردینگ این پتانسیل را دارد که کارکنان را برای موفقیت سازمان آماده کند و اگر ضعیف انجام شود، به سازمان ضررهای زیادی خواهد زد.

بهینه سازی تجربه کارکنان در آنبوردینگ می تواند به شرکت ها کمک کند تا افراد خود را حفظ کرده و بهره وری را افزایش دهند. از آنجایی که امروزه مشاغل به دلیل وضعیت اقتصادی کشور با تغییرات زیادی روبرو می شوند، وجود این عوامل برای یک سازمان از اهمیت بالایی برخوردار است.

همان طور که در بخش آنبوردینگ چیست توضیح دادیم، پیدا کردن افراد توانا و با استعداد برای تیم ها تنها بخش کوچکی از روند استخدامی در شرکت ها است. حمایت از آنها و همچنین همسو کردن آنها با روند کار در شرکت است که باعث حفظ آنها می شود و بهره وری را در شرکت شما افزایش می دهد. به همین خاطر آنبوردینگ را در شرکت خود جدی بگیرید و در کارهای اصلی خود قرار دهید.

■ مهندس مقصود جعفر زاده

منبع: saplinghr.com