



ضرورت آموزش هوش احساسی برای مدیران، سرپرستان و کارکنان

مهمترین و اساسی ترین تصمیمی که هر فرد برای توانمندسازی خود می تواند بگیرد: "شناخت احساسات خود و پذیرش مسئولیت در قبال آن ها است."

- آیا هرگز به احساسات خود توجه کرده اید؟

- آیا برنامه ریزی کرده اید که احساسات خود را بشناسید؟

- آیا هرگز برای درک احساسات دیگران، خود را به جای آن ها تصور کرده اید؟

- چقدر احساسات خود را می شناسید؟

هوش احساسی توانایی ذهن ما، برای درک احساسات، مدیریت آن و ابراز احساسات در دنیای واقعی است. هوش احساسی را می توان با این جمله تعریف کرد:

"هوش احساسی توانایی شناخت احساسات خود و دیگران، مدیریت بر احساسات خود و استفاده از این شناخت به عنوان راهنما برای ایجاد ارتباط موثر با خود و دیگران است."

شبهه هوش منطقی، هوش احساسی نیز در افراد مختلف متفاوت است، اما تفاوت بنیادین این دو نوع هوش، در قابل آموزش بودن هوش احساسی است.

هوش احساسی را می توان با آموزش به صورت مستمر افزایش داد.

طرح ریزی برای بهبود هوش احساسی، موجب ارتباط موثر در روابط اجتماعی و سازمانی شده و بر عملکرد فرد و سازمان تاثیر بسیار زیادی دارد.

افراد با هوش احساسی بالا دارای ویژگی های زیر هستند:

۱- احساسات خود را می شناسند، می دانند چگونه بر خود و دیگران تاثیر می گذارند و احساسات خود را مدیریت می کنند.

۲- احساسات دیگران را می شناسند و روابط موثر با آن ها ایجاد می کنند.

۳- توانایی گوش دادن بسیار بالایی دارند.

۴- احساسات نامطلوب و تحریک های ناگهانی را در شرایط سخت و بحرانی مدیریت می کنند و به صورت زیبا آن ها را آشکار می سازند.

۵- توانایی فراموش کردن و بخشیدن را به صورت منطقی و عقلانی دارند.

۶- به انتقادهای سازنده به صورت مثبت نگاه می کنند و از آن ها درس می گیرند.

۷- توانایی بالایی در کار تیمی و همکاری دارند.

۸- به دیگران کمک می کنند تا مسیر رشد و تعالی را طی کنند.

۹- خود را می شناسند و نقاط قوت و فرصت های بهبود خود را می دانند.

۱۰- می دانند چه می خواهند چشم انداز، ماموریت، اهداف و ارزش هایشان مشخص است.

سازمان هایی که کارکنان خود را برای افزایش هوش احساسی آموزش می دهند در شرایط کنونی جهان که سرشار از تغییرات ناگهانی، ابهام، عدم قطعیت و پیچیدگی است، می توانند به حیات خود ادامه دهند و مسیر رشد و تعالی را طی کنند.

ما نیز برای خانواده بزرگ مرکز پژوهش متالورژی رازی برای افزایش هوش احساسی و اجتماعی همکاران خود طرح ریزی و برنامه ریزی کرده ایم و امیدواریم در این سفر تعالی موفق و سربلند باشیم و برای همه ذینفعان ارزش های پایدار خلق کنیم.

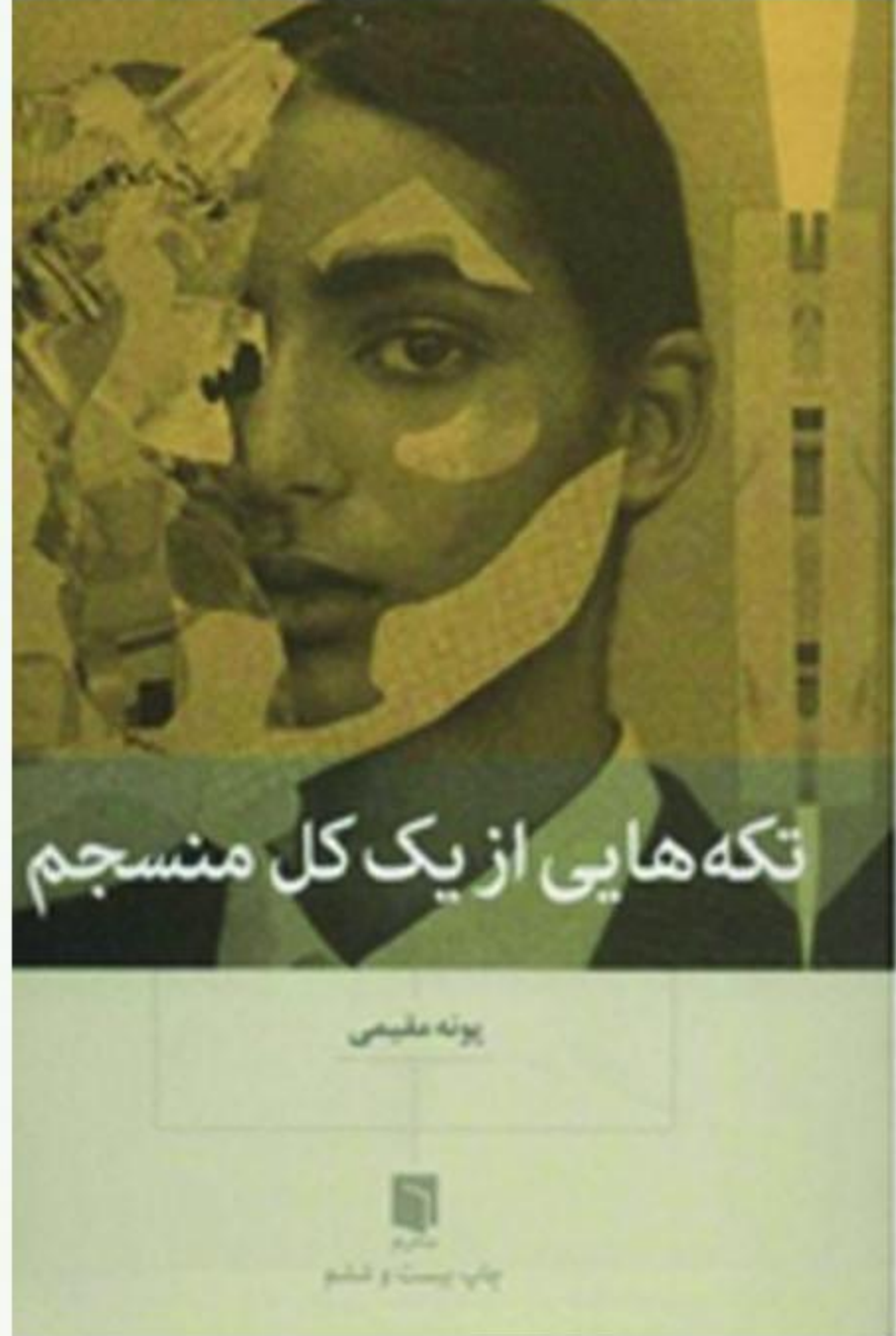
یحیی جعفریان

«تکه هایی از یک کل منسجم»

اگر تجربه صحبت کردن با روانشناس ها را داشته باشید حتما می دانید که گفت و گو با این افراد تا چه اندازه می تواند به آدم کمک کند برای پذیرش مشکلات و یا حتی آسان تر کردن زندگی. حالا دیگر مثل سال های پیش نیست که آدم ها اعتقادشان بر این باشد که حتما افراد دارای اختلال روانی به مشاوره و این طور تجویزها نیاز دارند. عادی شدن این موضوع باعث شده خیلی از ما با خیالی آسوده به سراغ علم روانشناسی برویم. خوب برگردم به ابتدای صحبتیم داشتیم از لذت صحبت کردن با یک روانشناس کاربلد می گفتم. حالا تصور کنید روانشناسی کاربلد که آدم های زیادی هم در طول زندگی حرفه ای اش دیده بنشینند و برایمان کتابی بنویسد که با خواندنش قرار است خودمان و روابط مان و اصلا زندگی مان را بهتر بشناسیم.

نکته مهمی که درباره این کتاب وجود دارد این است که اگرچه توسط شخصی که سواد روانشناسی دارد نوشته شده، اما زبان کتاب بسیار ساده و صمیمی و قابل درک برای عموم مردم است. این امتیاز بزرگی برای این کتاب است که تجربه های علمی با زبانی بسیار صمیمی به خواننده عرضه می شود.

مسائل روان شناختی و روابطی که در بین آدم ها تعریف می شود مضمون اصلی این کتاب است که نویسنده آن را در نه فصل مفید خلاصه کرده است. اگر ما خودمان را به درستی بشناسیم می توانیم برخورد بسیار بهتری در روابط مان با آدم ها داشته باشیم. ما برای خودمان و رفتارهایمان به معانی منطقی نیاز داریم اگر می خواهیم زندگی را مثل یک چای خوش طعم جرعه جرعه بنوشیم و از طعمش لذت ببریم.



در قسمتی از این کتاب آمده:

شاید زندگی پیدا کردن بخش هایی از خودمان در تکه تکه هایی از یک کل منسجم است. پیدا کردنی که به اندازه یک عمر طول می کشد و تکه هایی که همه جا حضور دارند و فقط کافی است ما در مسیرشان قرار بگیریم. آن وقت اگر هشیار باشیم، شاید بخش هایی از خودمان را ببینیم. بخش هایی از خودمان را در رابطه ها و آدم هایی که تجربه می کنیم، در موقعیت هایی که قرار

می گیریم، در فیلم هایی که می بینیم، در تاریخی که مرور می کنیم و حتی در کوچه ای که هیچ عابری ندارد و باد درخت هایش را بدون حضور تماشاچیان نوازش می کند. شاید زندگی همین است. ما زندگی را نه به صورت یک کل که به صورت جزییاتی روزمره می بینیم.

خب نظرتان چیست؟ شما نمی خواهید تکه هایتان را پیدا کنید؟

کتاب «تکه هایی از یک کل منسجم» نوشته پونه مقیمی است و توسط نشر بینش نو به بازار عرضه شده است.

هنر:

از قدیم الایام تا به امروز نقاشی یکی از هنرهایی است که مورد علاقه طیف وسیعی از مردم است. هر کدام از ما، حتی اگر بی نقاشی کردن حرفه ای نرفته ایم به اندازه پر کردن یک دفتر بی خط، در دبستان نقاشی کشیده ایم. از کشیدن کوه هایی که خورشید از پشت شان بیرون آمده و رودخانه از دل شان جاری شده بگیریم تا آن ها که نقاشی را حرفه ای دنبال کرده اند و حالا آثار ارزشمندشان زینت گر گالری های این شهر است.



از یادآوری نقاشی کردن های کودکی خواستم به این جا برسم که نقاشی از قدیم مورد توجه اغلب ما بوده و همیشه هم این سرگرمی احساس خوبی در ما ایجاد کرده است. از من اگر پرسید می گویم: اصلا نقاشی یک راه برای خالی کردن خشم ها و خستگی ها روی تن بی جان و دفاع کاغذ است و قلم و مدادهای رنگی وسیله ی این آسودگی. خوب حتما می گویند خیلی از ما نقاشی کردن را آن طور که باید نیاموخته ایم که مثلا حالا تصویری مناسب سن و سال مان بکشیم و از دیدنش لذت ببریم، من برایش راه حل دارم.

کتاب ها و تابلوهای رنگ آمیزی بزرگسالان از آن ایده های خوب و درجه یک است برای هر کسی که دلش می خواهد اندک زمانی دور از هیاهوی دنیا خودش را خالی کند. استفاده از این کتاب ها موجب ایجاد آرامش می شود و البته قدرت تمرکز را هم بالا می برد. این کتاب ها به ما فرصتی می دهند تا ذهن مان را از هر آن چه آزارمان می دهد پاک کنیم.

گردآورنده: مریم ساکی

چرا برخی با وجود واکسیناسیون، کرونا می گیرند؟

نگاهی به پیشینه واکسیناسیون های عمومی در دنیا نشان می دهد تا به حال هیچ واکسنی نتوانسته به طور صد در صد این ادعا را داشته باشد که از ابتلا به بیماری جلوگیری خواهد کرد. همیشه درصدی خطا وجود دارد. البته که درصدی تفرانس و خطا نمی تواند دلیلی بر ناتوانی علم باشد و حتی بهترین و معتبرترین ترین واکسن های دنیا هم دارای درصدی خطا می باشند که خیلی هم طبیعی است.

امسال شعار روز جهانی زن:

" Women in leadership: Achieving an equal future in a Covid.19 world "

"زنان در رهبری : دستیابی به آینده ای برابر در دنیای کوید ۱۹"

تعیین شده است که تلاش زنان را برای خلق آینده ای سرشار از برابری و فایق آمدن بر این بیماری مهلک نشان می دهد.

نکته دیگری که باید به آن توجه کرد این است که واکسیناسیون عمومی وقتی اتفاق می افتد که افراد جامعه هر دو دوز واکسن را دریافت کرده باشند. پس نتیجه می گیریم پس از گذشت مدت زمان قابل قبول چهار هفته ای از تزریق دوز دوم واکسن ها می توانیم انتظار ایمنی را داشته باشیم اما نه به طور صد در صد.

همه ما تا زمانی که واکسن دریافت نکرده ایم، چون هنوز ترس از ابتلا را داریم در نتیجه پروتکل ها را سختگیرانه رعایت می کنیم. اما پس از واکسن به دلیل آرامش روانی که از تزریق آن دریافت کرده ایم اقدامات حفاظتی کمتر می شود و حتی در برخی محیط ها ماسک نمی زنیم. در حالی که باید یادمان باشد تا زمانی که پاندمی خاتمه نیافته ما در معرض خطر هستیم. ولو کم تر ویروس ها هم مثل ما آدم ها گاهی از خودشان رفتار عجیب و غریب و ناسازگار نشان می دهند. مثلا همین واریانت های جدید که هر چند وقت یک بار در نقطه ای از دنیا ظاهر می شود و ترس و وحشتی به دل ما می اندازد. حقیقت این است که واکسن ها برای مقابله با کووید نوزده ای که در وهله شناسایی شده بود ساخته شده اند و ممکن است گونه ای ظاهر شود که واکسن اثربخشی کم تری داشته باشد. نه، نگران نشوید! خوشبختانه واکسن ها تا به حال روی گونه های جدید تاثیر مثبت و بسیار خوبی داشته اند.



درست است که ابتلا به بیماری کرونا پس از تزریق واکسن واقعا ناراحت کننده و حتی ترسناک است اما در این زمینه باید به نظر متخصصان و پزشکیانی که در این باره صلاحیت دارند رجوع کنیم. دکتر روزبه بیاتی، متخصص بیماری های عفونی و عضو هیأت علمی دانشگاه تهران، در این باره می گوید: « موارد متعددی از ابتلای مجدد به دنبال تزریق دوز اول گزارش شده است و مواردی هم از ابتلای مجدد به دنبال تزریق دوم دیده شده است. نکته مهم این است که فاصله زمانی بعد از تزریق واکسن و ایمن شدن وجود دارد که خیلی از مردم این نکته را نمی دانند. این فاصله زمانی بین سه تا چهار هفته به دنبال تزریق دوز دوم واکسن است و معنای آن، این است که تا قبل از آن شخص ایمنی ندارد و به همین دلیل مواردی از ابتلای شدید و حتی مرگ و میر به دنبال ابتلای مجدد در هفته های نخست بعد از واکسیناسیون دیده شده است.

پس نتیجه می گیریم برای این که هرچه سریع تر از این اوضاع پاندمی رها شویم و سال های کرونا را به حافظه و دفترچه خاطراتمان بسپاریم باید پروتکل های بهداشتی را پس از واکسیناسیون هم رعایت کنیم و فراموش نکنیم که استفاده از ماسک نباید ترک شود. البته تخفیف هایی هم پس از واکسینه شدن داریم، مثلا در مواردی که دو نفر هر دو واکسینه شده باشند می توانند در فضای بسته از ماسک استفاده نکنند. همه ما باید با هم تلاش کنیم تا جلوی این باور غلط که تزریق واکسن صد در صد سبب ابتلا به کووید نمی شود را بگیریم.

گردآورنده : فرزانه فردین (منبع : ایسنا)

آشنایی با محیط کار در واحد هماهنگی مرکز پژوهش متالورژی رازی

کار کردن در محیط های فعال و پویا فرهنگ خاص خودش را دارد. همه افرادی که در چنین محیط هایی کار می کنند روزانه با حجم کاری بالا مواجه هستند. زمانی که قرار است خدمتی در تاریخ مشخص به مشتری و مراجعه کننده ارائه شود، کار چند برابر سخت تر می شود که جز با برنامه ریزی های دقیق و داشتن همکاران با انگیزه و کوشا امکان پذیر نیست.

معمولا در سازمان ها، قسمت هایی که با مشتریان در ارتباط مستقیم هستند مسئولیت سنگین تری بر عهده دارند و باید راهکارهای لازم برای انجام درست مسئولیت را بهتر از بقیه بدانند و آگاه باشند. توی پراتز این را هم بگویم که کار در این قسمت ها درست مثل کار کردن در یک موزه آدم شناسی است.

این جنبه را گفتم تا هیجانتان را برای انجام چنین وظایفی بالا ببرم و بدانید کارهای سخت، خوبی های خاص خودش را هم دارد. اگر مثلا بخواهیم این واحد ها را زیر ذره بین بگذاریم باید پیش نیازهای این مشاغل را در گروه های زیر قرار دهیم:

• هوش احساسی و اجتماعی بالا

هوش احساسی و اجتماعی بالا از مهم ترین نیازهای افرادی است که در خط مقدم ارتباط با مشتریان هستند. به طور کلی ارتباط با انسان ها، نیازمند داشتن هوش احساسی و اجتماعی بالا است تا ارتباط موفق سازمانی به وجود آید.



مشتریان با فرهنگ و روحیه های متفاوت روزانه به این کارکنان مراجعه می کنند و هر کدام انتظارات متفاوتشان را با لحن های مختلف بیان می کنند. حتی گاهی با توقعات غیر منطقی و خلاف ضوابط هم روبرو می شویم! بدیهی است بدون بر خورداری از مهارت های هوش احساسی و اجتماعی تعامل با این طیف وسیع مشتریان امکان پذیر نخواهد بود.

• حفظ آرامش و صبوری

آرامش یک نیاز اساسی دیگر است. به عنوان مثال ما در سازمان خودمان یاد گرفته ایم در شرایط پر استرس، با کشیدن چند نفس عمیق، احساسات خود را کنترل نموده و آرامش خود را حفظ نماییم. صبر و شکیبایی یک ویژگی مهم برای همه کسانی است که می خواهند در بخش های مرتبط با مشتریان خدمت کنند.



اول از نیازهای اساسی حرف زدیم و حالا بد نیست به مشکلات موجود در این واحدها هم نگاهی اجمالی بیندازیم. مهمترین مشکلاتی که اغلب مطرح می شوند عبارتند از:



• استرس و بیماری های ناشی از آن

این افراد به صورت مدام در معرض تنش و استرس هستند. آرامش در این محیط های کاری به سختی پیدا می شود.

در حین کار فرصتی برای استراحت نیست. حتی گاهی کسب آرامش در بیرون محیط کار نیز دشوار است. افراد در جنبه های مختلف زندگیشان مشغول اند و مسلما مشکلات شخصی خودشان را هم دارند. این افراد مشکلات مزمنی را در ارتباط با سلامتشان گزارش می کنند از جمله بی خوابی، تنش، اضطراب، سردرد، پرفشاری خون و بیماری های دستگاه گوارش.

• فرسودگی شغلی

بخش هایی از سازمان ها که کارکنان در ارتباط با مشتریان خارجی هستند ممکن است به دلیل حجم کار بالا و نوع کار، به فرسودگی شغلی دچار شوند. این دسته از کارکنان بسیاری از مواقع مضطرب، پر از تنش و گاهی بدخلق می شوند چون ناچارند کار زیاد را در زمان کم انجام دهند.



همان طور که سرعت کار زیاد می شود کار بیش از اندازه هم افزایش می یابد. کیفیت آسیب های ناشی از وضع موجود به گونه ای است که ارتباطات همکاران را بر هم می زند، ابتکار و خلاقیت از بین می رود و باعث گسترش فرسودگی شغلی می شود.

حالا با مشکلات چه کنیم؟

خوشبختانه مطالعات وسیعی در زمینه افزایش هوش احساسی و اجتماعی، کاهش اثرات مخرب استرس کاری و حفظ آرامش در سطح جهان صورت گرفته است. آموزش دستاوردهای این مطالعات به کارکنانی که بیشتر در معرض آسیب های شغلی ناشی از عدم مهارت در ایجاد ارتباطات موثر هستند مهمترین راهکار کاهش مشکلات این کارکنان است. ایجاد حس همکاری و مشارکت بین کارکنان، که از وظایف مهم مدیر و سرپرست واحد است، نیز نقش مهمی در کاهش تنش های کاری کارکنان دارد.

روابط نزدیک و دوستانه مدیر و سرپرست با کارکنان، آشنایی با روحیه و مشکلات شغلی کارکنان و کمک و راهنمایی به موقع به منظور رفع این مشکلات با ابزارهایی از قبیل چرخش کاری در بین کارکنان، سبب ارتقای حس همکاری و مشارکت می شود. فراهم نمودن محیطی شاد و ترغیب کارکنان به انجام فعالیت های ورزشی نیز بر کاهش سطح تنش و ارتقای روحیه آنان نقش بسزایی دارد.

گردآورنده : فاطمه غفاری (منبع : کتاب آرامش در کار نویسندگان : کریستین مسلش -

میشل پی. لیتز)

ضرورت ورزش برای بانوان

سلامتی و توانایی جسمانی از نعمت های بزرگ الهی است. انسان ها، همیشه خواهان سلامتی و نشاط هستند و خوشبختی هر انسان وابسته به نیروی بدن و روح آن است. ورزش یک داروی قدرتمند و بخش مهمی از یک سبک زندگی سالم است. قدرت بدنی را تقویت می کند، انرژی را افزایش می دهد و می تواند به کاهش استرس کمک کند. ورزش بانوان در سده اخیر متحول گردیده و از دیدگاه سنتی تغییر یافته و فرصت های بیشتری برای ورزش بانوان فراهم شده است. امروزه زنان همپای مردان در جامعه نقش موثر و سازنده ای را ایفا می کنند پس باید سالم و نیرومند و با طراوت باشند چرا که در کنار کارهای خارج از خانه، مسئولیت های سنگین خانه داری، بچه داری و تربیت کودک و دوران سختی چون بارداری و زایمان را بر دوش دارند. پس تمرین های منظم ورزشی به عنوان بخش مهمی از وظایف روزانه بانوان می تواند در سلامت بهداشت نسل و جامعه و بهتر انجام دادن وظایف آن ها نقش به سزایی داشته باشد. ورزش می تواند خطر بیماری های قلبی، فشار خون بالا، پوکی استخوان، دیابت و چاقی، ابتلا به سرطان سینه، روده بزرگ و رحم را کاهش دهد.

زنانی که میخواهند سالم بمانند ورزش کنند

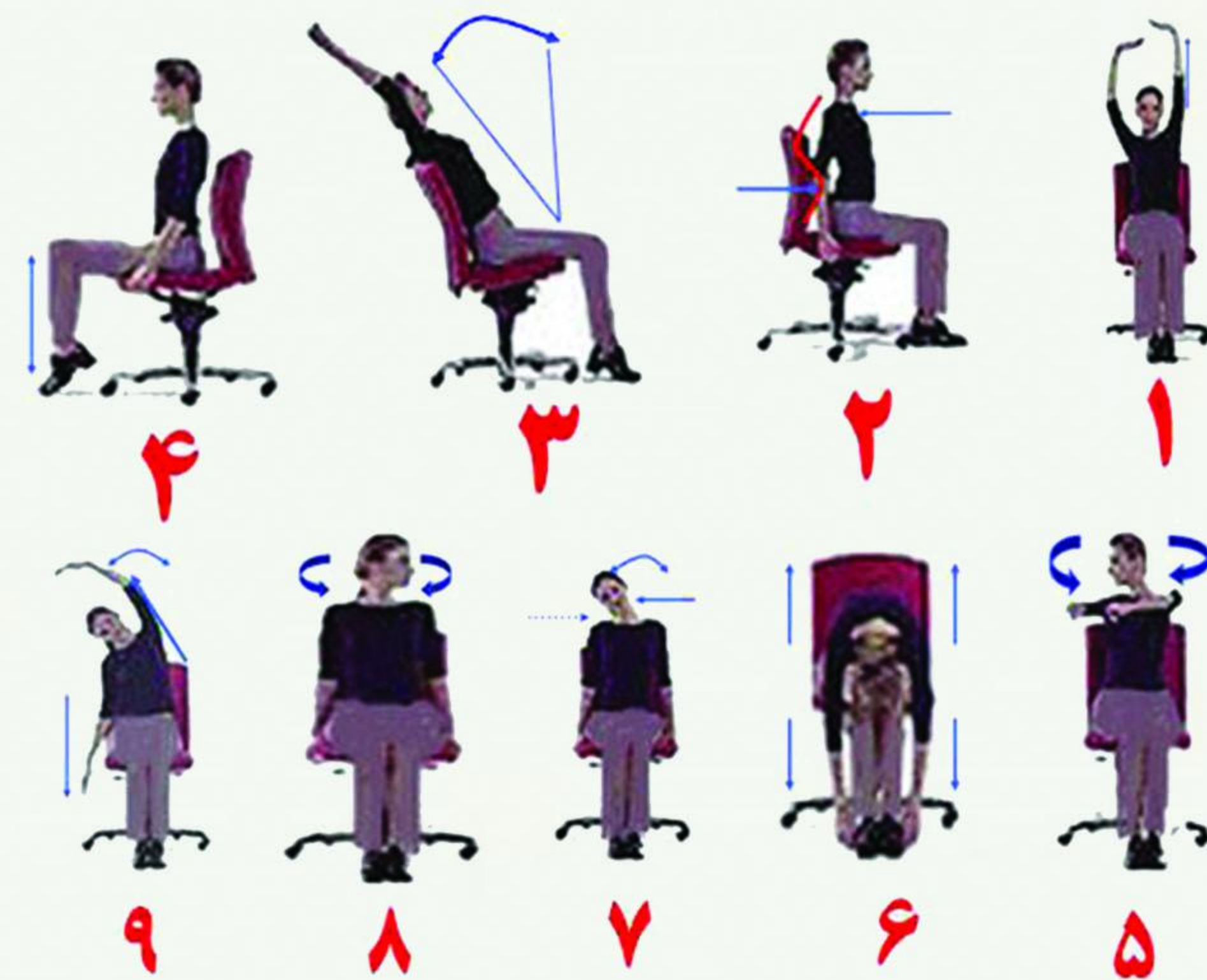
در بررسی مطالعات اخیر ورزش یکی از موارد کاهش دهنده سرطان سینه در زنان اعلام شده است. بر اساس این تحقیقات، ورزش در پیشگیری از سرطان سینه به علت اثرات فیزیکی مستقیم و غیر مستقیم آن از طریق پیشگیری از افزایش وزن به ویژه در زنان یائسه موثر است. از آنجا که پوکی استخوان از بیماری های رایج بین زنان است، توجه به این نکته ضروری است که ورزش، سبب حفظ تراکم استخوان زنان می شود و در صورت مصرف مقادیر کافی کلسیم، ورزش در شکل گیری استخوان های قویتر، کمک خواهد نمود. به توصیه محققان، زنان باید حداقل ۳ تا ۴ روز در هفته به طور منظم ورزش کنند.

بانوان شاغل باید توجه بیشتری به سلامتی و انجام حرکات ورزشی داشته باشند و این نیازمند فرهنگسازی است. نشستن طولانی مدت پشت میز و کم تحرکی در آینده موجب بروز بیماری های مختلفی در ناحیه کمر، گردن و بازو می شود که نیاز است حرکات ورزشی ویژه محیط کار، هر دو ساعت یکبار انجام شود.

مطالعات نشان می دهد سن فیزیولوژیک کارمندان بیش از سن تقویمی آن ها می باشد و این در حالی است که پیاده روی منظم روزانه و همچنین کار با وزنه سبک، سلامتی آن ها را تضمین می کند. یکی از عواملی که باعث چاقی می شود، نشستن بیش از حد است تا آن جا که حتی اگر کسی روزی یک ساعت هم ورزش کند ولی سه الی چهار ساعت مرتب بنشیند متابولیسم بدن کاهش یافته و احتمال چاقی افزایش می یابد.

به بانوان شاغل توصیه می شود: هر چهل دقیقه یکبار به هر بهانه ای که شده از سرجایتان بلند شوید، راه بروید و سعی کنید از پله به بجای آسانسور استفاده نمایید. همچنین باید حتی المقدور تلاش کنید، اگر با ماشین به محل کار می روید، مقداری دورتر نگه دارید و مابقی مسیر را پیاده طی کنید. به طور معمول وقتی با کامپیوتر یا موبایل کار می کنیم، گردن به جلو می آید و حالت قوز کردن پیدا می شود که دردهایی که در پشت احساس می شود به خاطر کشیدگی این عضلات اتفاق می افتد.

بنابراین حرکات کششی، کمک کننده های خوبی هستند. برای این کار لازم است هر چهل دقیقه یک بار حرکات کششی مانند کشیدن دست ها به بالا یا در پشت سر قرار دادن و همچنین حرکت گردن بر خلاف جهت خم شده انجام شود.



همچنین مناسب و استاندارد بودن صندلی و ارتفاع میز از دیگر مواردی است که مانع بروز دردهای عضلانی می شود.

گردآورنده: هدی قانعی (منابع: کهکشان، سایت خبری شعار سال، پایگاه اطلاع رسانی پزشکی ورزشی ایران، خبرگزاری جمهوری اسلامی)

مشارکت بانوان مرکز پژوهش متالورژی رازی در زمینه تدوین استانداردهای بین المللی ایزو

یکی از فعالیت های مهم جنبی مرکز پژوهش متالورژی رازی مشارکت فعال در زمینه تدوین استانداردهای بین المللی ایزو در حوزه های مرتبط با زمینه کاری مرکز است. از این رو دبیرخانه ۹ کمیته اصلی و ۱۲ کمیته فرعی فنی متناظر ایزو (TC) در این مرکز مستقر می باشد. طی سالیان اخیر بانوان شاغل در بخش های مختلف آزمایشگاهی و پژوهشی مشارکت بسیار فعال و موثری در این حوزه داشته اند. به طوری که از میان کمیته های فنی عضو، بانوان مرکز مجموعاً در ۱۶ کمیته فنی متناظر در سمت های مختلف رئیس، نایب رئیس و دبیر مشغول به فعالیت بوده و از این میان بیش از ۲۵۰ کامنت فنی و ویرایشی ثبت شده بین المللی در مراحل مختلف تدوین استاندارد داشته اند. علاوه بر این، در سال گذشته یکی از بانوان مرکز در سمت دبیر کمیته فنی متناظر در جلسه آنلاین با حضور نمایندگان کشورهای مختلف عضو شرکت نموده و به تبادل نظرات و تجربیات پرداختند که با استقبال بسیار خوب سردبیر و سایر اعضا همراه شد.

گردآورنده: معصومه رضائی فتیده

سارا محمود آبادی

رتبه ۴۹ منطقه ۱ کنکور سراسری رشته ریاضی و قبولی در

رشته علوم کامپیوتر دانشگاه صنعتی شریف

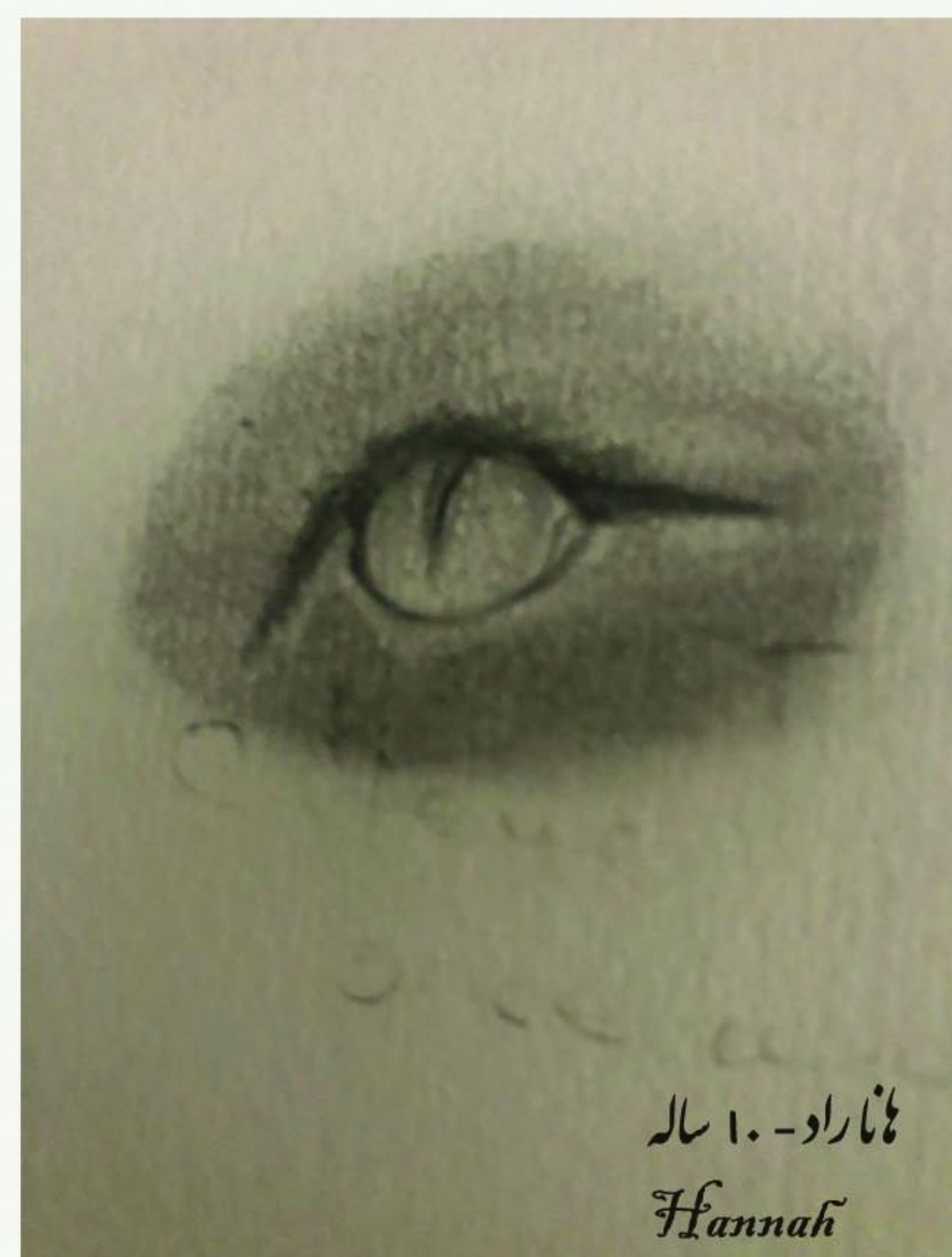


با کمال مسرت اعلام می کنیم که سرکار خانم سارا محمود آبادی دارای مدال برنز کشوری رشته ریاضی، فرزند همکار گرامی جناب آقای محمدرضا محمود آبادی، با کسب رتبه ۴۹ منطقه ۱ در کنکور سراسری سال ۱۴۰۰، در دانشکده علوم کامپیوتر دانشگاه شریف پذیرفته شده اند.

این موفقیت بزرگ را به ایشان و خانواده محترم تبریک گفته و برای ایشان آرزوی موفقیت های بیشتر و بزرگتر داریم.

شورای بانوان مرکز پژوهش متالورژی رازی

نقاشی کودکان و نوجوانان



تحریریه:

- * دکتر میترا عطاریان
- * مهندس مریم ساکی
- * مهندس هدی قانعی
- * فرزانه فردین
- * فاطمه غفاری
- * مهندس معصومه رضائی فتیده
- * دکتر سیده سوگل پلاسید

مهرماه ۱۰ ساله
Hannah