



اگر دلتان می خواهد بدانید نوروز چه آداب و رسوم خاصی دارد و یا مثلا مردم کرد زبان برای بارش باران چه آداب و رسومی را به جا می آورند، اگر می خواهید ضرب المثل های محلی را بشناسید، خواندن این کتاب پیشنهاد می گردد.

گردآورنده : مریم ساکی



سلامتی و ورزش (پيلاتس)

پيلاتس سيستم ورزشی است که در سال ۱۹۲۰ توسط ژوزف پيلاتس پایه گذاری گرديد. این ورزش در ابتدا توسط ژوزف پيلاتس علم کنترل بدن نام گذاری شده بود که پس از مرگ وی به دليل احترام و حفظ یاد و خاطره او توسط بازماندگان به نام پيلاتس متداول شد. روش تمرینی پيلاتس متشکل از ورزش هایی است که تمرکز روی پیشرفت انعطاف و قدرت در تمام اندام های بدن دارد، بدون آن که عضلات را حجیم کند یا آن ها را از بین ببرد.

چرا پيلاتس این مقدار موفقیت آمیز بوده است؟

چگونه این ورزش ناشناخته امروزه تبدیل به یک روش تکمیلی ورزشی به شکل همگانی و حتی خانگی شده است؟

گفتار صادقانه پيلاتس و اینکه این ورزش به تمام وعده های خود عمل میکند. افراد در هر وضعیتی که باشند، ورزشکار حرفه ای یا تازه کار، خانم های خانه دار یا آقایان کارمند و پر مشغله، اگر ورزش پيلاتس را آغاز کنند اطمینان می دهیم که نتیجه مثبت آن را خواهند دید. با شروع پيلاتس می توان قدم به قدم به تغییر ظاهر، اجرای صحیح حرکات، بدن جدید، متوازن، صاف و کشیده، بلندتر، باریکتر و انعطاف پذیرتر با یک قدرت پنهانی رسید.

فواید تمرینات پيلاتس:

۱- در نتیجه این تمرینات، گردش خون تثبیت شده و بدین ترتیب اکسیژن بیشتری وارد خون شده و عروق لنفاوی بهتر عمل کرده و ایندورفین ها (هورمون های درونی آرام بخش) آزاد می شوند. توان مقاومت بدن در برابر بیماری ها افزایش می یابد و سیستم ایمنی بدن تقویت می شود.

۲- بالا بردن توان ذهنی در جهت پاک سازی افکار منفی. آرامش یکی از بخش های مهم تمرینات پيلاتس است و طرفداران این ورزش خیلی درباره آرامش درونی خود که بعد از تمرین ها به دست می آورند، سخن می گویند.

۳- پيلاتس راه حل مناسبی برای درمان دردهای مزمن پشت و کمر ارائه میدهد.

۴- برطرف شدن نقایص ایستادن. با انجام تمرین های پيلاتس حرکات بدن با صرف انرژی کمتری انجام پذیر است و فرد وضعیت ایستادن بهتری خواهد داشت و هنگامی که نقایص ایستادن رفع شوند فرد احساس کشیده بودن قامت و سلامتی خواهد نمود.

۵- تمرینات پيلاتس همراه با تغذیه مناسب، از پوکی استخوان جلوگیری میکند. جدیدترین تحقیقات نشان دهنده اثر مثبت ورزش های پيلاتس همراه با وزنه در پیشگیری و معالجه پوکی استخوان می باشد.

شب چله

ریشه بسیاری از جشن های بزرگ ما ایرانی ها به طبیعت (زیباترین نعمت خداوند) برمی گردد. مثل جشن نوروز که بهانه اش حیات جدید طبیعت است، شب چله هم ریشه در طبیعت دارد. جشن بزرگداشت خورشید است که خودش نماد امید و روشنائی است. ما در ایران ۲ جشن بزرگ داریم که سندش به نام خورشید است: نخستین جشن مهرگان، زمانی که روز و شب برابر می شوند و دومین چله که روز و شب در نابرابرترین حالت ممکن قرار می گیرند. آن طور که پژوهشگران تاریخی ادعا می کنند نیاکان ما درخت سرو را با نوارهایی به رنگ سیم و زر تزیین می کرده و پیمان می بسته اند.

که تا سال بعد درخت سرو دیگری بکارند و چه پیمانی زیباتر از کاشتن درخت؟ پس دور از ذهن نیست درخت مزین کریسمس هم از همین آداب و رسوم الهام گرفته شده باشد.

سفره شب چله را با ۷ میوه می آریند: انار، هندوانه، سیب، خرمالو، سنجد، عناب و به و آجیل های مخصوص هم پسته، کشمش، فندق، گردو و نخودچی است.

در قدیم که همسایه داری آداب مخصوص داشت و ارتباط مردم با هم خیلی بیشتر از امروز بود، در شب چله آش هفت گیاهی (از سبزی های متفاوت) پخته و در بین همسایگان تقسیم می شد.

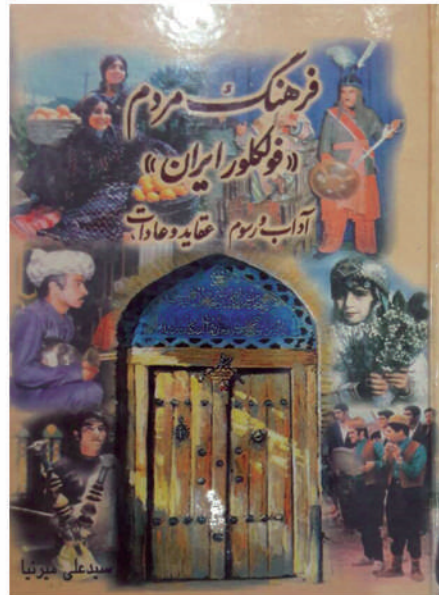
پیشاپیش شب چله شما فرخنده و روزتان پر از نور امید و روشنائی



فرهنگ و هنر (پیشنهاد کتاب)

کتاب «فرهنگ مردم»

در کشور ما اقوام مختلفی در کنار یکدیگر زندگی می کنند، ترک، کرد، بلوچ، لر، فارس و عرب در کنار هم هستند و هر کدام فرهنگ ها و خرده فرهنگ های خاص خودشان را دارند و به زبان مخصوص خود سخن می گویند.



این فرهنگ ها در چیزهای مختلفی نمود پیدا می کند، مثلا در لباس ها، در غذاها و از همه مهم تر در برگزاری مراسم و آیین ها. برای خیلی از ما با هر قومیتی، جالب است بدانیم که دیگر اقوام کشور مراسمی خاص را چطور برگزار می کنند؟ مثلا در مراسم عروسی شان چه رسوم خاصی وجود دارد یا مثلا در شب یلدا که همین نزدیکی ها است چه خوراکی های تهیه می کنند و چه داستان هایی می خوانند. کتاب «فرهنگ مردم» از سید علی میرنیا حقیقتا گنجینه ای مهم و ارزشمند برای آشنایی با دیگر اقوام کشور است.

در این کتاب افسانه های محلی، قصه ها، بازی ها و ترانه های محلی همه به طور کامل توضیح داده شده است که به ما اطلاعات خیلی زیادی می دهد. آدم های قدیمی، جهان بینی زیبایی داشته اند که این جهان بینی در همین داستان ها و باورهای عامیانه نمود پیدا کرده است.





ما تمرین می کنیم که روز به روز بر صبوری مان بیفزاییم. حتما می پرسید مزیت این ها کجاست؟ این که ما یاد میگیریم صبر را در همه زندگی مان رعایت کنیم و در نتیجه در زندگی شخصی مان هم صبوری را یادمان نرود. ما باید خدماتی که در این مرکز ارائه می شود را به کسانی که به آن احتیاج دارند نشان دهیم تا بتوانیم مشتریان را جذب کنیم. ابزار و وسایلی هم برای این کار داریم. در دنیای امروز که تکنولوژی حرف اول را می زند و بازار مارکتینگ اینترنتی حساسی داغ است ما هم از همین استفاده کرده ایم. سایت مان را مدام به روز می کنیم و در شبکه های اجتماعی هم فعالیت داریم. این بهترین راه برای جذب مخاطب های کم حوصله امروزی است.

یکی دیگر از مسئولیت های ما حفظ کردن مشتریان موجود، جذب مشتریان جدید و بازگرداندن مشتریان قطع ارتباطی است. ما باید بازارهای هدف جدید را شناسایی کنیم و آن ها را مجاب کنیم که می توانیم خدماتی با بالاترین کیفیت در کم ترین زمان و بالاترین دقت به آن ها ارائه کنیم. خدماتی که شما همکاران گرامی در سایر بخش ها زحمتش را عهده دار هستید.

زمانی که مدیران آزمایشگاه درخواست بررسی بازار هدفی خاص و یا ملاقات با شرکتی را دارند ما نهایت همکاری را با آن ها داریم و قرار ملاقات و بازدید ترتیب می دهیم تا بتوانند از این فرصت استفاده کنند و خودشان را معرفی نمایند. ما روزانه در حال به روز کردن اطلاعات بانک اطلاعاتی مرکز هستیم تا سالانه با مشکلات مالیاتی کم تری مواجه باشیم.

نامه های اعلام هزینه در واحد بازاریابی اقدام می شود و سالانه حجم قابل توجهی درخواست داریم که پاسخ هم داده می شود حتی اگر بخش زیادی از آن ها به مرکز مراجعه نکنند.

قسمت پرمراجری کار ما، شرکت در نمایشگاه ها است، این کار در مراحل مختلفی انجام می شود. ثبت نام، تحویل غرفه، آماده کردن آن و در نهایت حضور در غرفه در روزهای برگزاری نمایشگاه. برای این کار، از شما همکاران گرامی در سایر قسمت ها هم کمک زیادی می گیریم.

همانگی انجام آزمون ها در حضور و در محل مشتری هم در واحد بازاریابی و فروش انجام می شود. وظیفه هماهنگی برای اعزام کارشناس ها به محل مشتری بر عهده ماست و باید نهایت دقت را در این کار داشته باشیم تا بهترین شرایط برای همکاران اعزامی فراهم باشد.

تا این جا بخشی از فعالیت های بخش بازاریابی را مرور کردیم اما شرح دقیق کارها در حوصله این مقاله نمی گنجد. مهم این است ما وظایف محوله را به بهترین شکل ممکن انجام دهیم که برای این مهم مدام در حال تلاش هستیم اما فراموش نکنید انجام درست و دقیق کارها جز با همکاری همه همکاران که موجب هم افزایی خواهد بود، ممکن نخواهد شد.

تک تک ما در بخش های مختلف، حلقه های یک زنجیر بلند هستیم که اگر هر کدام مان قصوری داشته باشیم نتیجه کلی کار را دچار مشکل خواهد کرد. پس به امید این که هر روز حلقه های بهتری برای همدیگر باشیم.

گردآورنده : مریم ساکی

پيلاتس برای چه کسانی مفید است:

- به طور کلی این تمرینات برای تمامی مردان و زنان در هر سنی که علاقه مند به پرورش اندام و وضعیت عمومی جسمانی خود هستند، مفید است.
- ورزشکاران به خصوص کسانی که به علت داشتن حرکات یک جانبه صدمه دیده اند. مثل بازیکنان گلف و تنیس.
- هنرمندان، هنرپیشگان، موسیقی دانان و برای تمام افرادی که داشتن حالت ظاهری خوب برای آن ها اهمیت دارد.

هر سانس تمرین پيلاتس عموماً ۶۰ دقیقه طول می کشد. متد پيلاتس می تواند به عنوان ورزش اصلی، تمرین تکمیلی برای یک ورزش دیگر و یا به عنوان روش توانبخشی به کار گرفته شود. همه می توانند ورزش پيلاتس را انجام دهند. هم ورزشکاران حرفه ای در سطوح بالا و هم افراد بی تحرکی که آرزوی رسیدن به تناسب اندام را دارند.

برای آشنایی بیشتر با این ورزش و اصول کلی آن به سایت :موسس پيلاتس رسمی ایرانیان، با آدرس <https://pilates.ir> مراجعه نمایید.



گردآورنده : هدی قانع (منابع :سایت برترین ها)



آشنایی با مرکز پژوهش متالورژی رازی (معرفی بخش بازاریابی و فروش)

ما در واحد بازاریابی و فروش مرکز پژوهش متالورژی رازی مسئولیت های متنوعی را عهده دار هستیم. از ارتباط با مشتریان گرفته تا ارتباط با همه واحدهای مرکز. شاید بشود گفت برای بعضی کارها ما واسطه همکاران مرکز و مشتریان هستیم. ما هر روزه علاوه بر مشتریان حضوری، با حجم بالایی تماس تلفنی مواجه هستیم. برای همین باید قابلیت تمرکز کردن در شلوغی و همههمه تلفن ها را داشته باشیم. خب نباید شکایت کنیم، اما راستش را بخواهید هماهنگ کردن کارها و پاسخگویی به مشتریان و همزمان پاسخگویی به تلفن گاهی کار سختی می شود. پس ما نهایت تلاشمان را می کنیم که از پس مسئولیت مان به بهترین شکل ممکن بر بیاییم. سختی های کار هر چقدر هم باشد ما باید با تلاش بیشتر بر آن ها فائق آییم تا بتوانیم آن طور که درخور مرکز پژوهش متالورژی رازی (با این پیشینه موفق) است رفتار کنیم.

بگذارید کمی از مزیت کارمان برایتان بگویم، ارتباط با مشتریان به ما این امکان را می دهد که روزانه با آدم های مختلفی سر و کار داشته باشیم، البته که می شود خیلی تجربه های تازه به دست آورد ولی این را هم در نظر بگیرید که آدم ها با سطح فرهنگ، ادب و تحصیلات مختلف به ما مراجعه می کنند. ما خیلی وقت ها با راننده های اسنپ کم حوصله مواجه هستیم که از معطلی شان شکایت دارند و به همین دلیل صبر زیادی برای ماندن تا انجام دادن کارشان ندارند. باید هوش احساسی و اجتماعی مان را تقویت کنیم تا بتوانیم مشتری های ناراحت و عصبی را آرام کنیم.





با این توضیحات و ذکر تفاوت گیاهان دارویی و داروهای گیاهی باید گفت که عطاری‌ها تنها حق فروش گیاهان دارویی را دارند، گیاهانی که تعدادشان مشخص است و طی سالیان دراز فواید و بی‌عارضه یا کم‌عارضه بودنشان به اثبات رسیده است. عطاری‌ها باید گیاهانی که بر اساس تجربه‌های طولانی و نسل به نسل منتقل شده است را به فروش برسانند. مسلم است که مصرف بی‌رویه و بیش از حد نیاز هر نوع خوراکی اعم از گیاهی یا شیمیایی می‌تواند برای بدن ضرر داشته باشد. بنابراین این گیاهان دارویی هم باید به موقع و به طور صحیح مصرف شوند. در ایران که یکی از هفت کشور آسیای است که بیشترین گیاهان دارویی را دارد این گرایش وجود داشته است و در سه دهه گذشته شاهد روند رو به رشد مردم در زمینه استفاده از این داروهای گیاهی و احیای طب سنتی هستیم.



گردآورنده: ساناز عبدی گورابی (منبع: سایت سلامت ایران)

گیاهان دارویی و کرونا

طب سنتی و گیاهان دارویی از گذشته مورد توجه مردم بوده و جهت درمان بیماریها از داروهای گیاهی استفاده شده است، اما این که گفته می‌شود داروهای گیاهی بی‌خطر بوده و عوارض جانبی ندارند باور غلطی است که متأسفانه رواج پیدا کرده است.

همان طور که استفاده از داروهای شیمیایی باید با مشورت پزشک باشد در خصوص داروهای گیاهی و گیاهان دارویی هم باید از افراد متخصص راهنمایی خواست، استفاده از دمنوش‌های گیاهی اگرچه بسیار توصیه می‌شود و امروزه با توجه به شرایط پاندمی کرونا خانواده‌ها بسیار به استفاده از این دمنوش‌ها اهمیت می‌دهند اما زمان آن فرا رسیده تا اطلاعات شخصی هر فرد در زمینه گیاهان دارویی بالا رفته تا بتوانند به درستی از این منابع ارزشمند بهره ببرند. استفاده از هر گیاه دارویی که می‌تواند از ابتلا به بیماری جلوگیری کند و یا خواص درمانی داشته باشد فقط و فقط منوط به نتایج تحقیقات انجام گرفته و انتشار یافته و عرضه محصولات گیاهی با مجوز وزارت غذا و دارو می‌باشد در غیر اینصورت هیچ کدام از این ادعاها درست نیست.

آن چه مسلم است شناخت گیاهان دارویی و داروهای گیاهی کمک بزرگی به ما خواهد کرد اما نباید فراموش کنیم که آن چه تا اندازه زیادی ما را در مهار کردن ویروس کرونا کمک کرده رعایت پروتکل‌های بهداشتی و واکسیناسیون سراسری می‌باشد.

مطالب مدیریتی (اصل مشتری گرایی و اهمیت آن برای مرکز پژوهش متالورژی رازی)

مشتریان مرکز پژوهش متالورژی رازی از مهمترین ذینفعان ما هستند و تداوم حیات، رشد و گسترش و تعالی سازمان بستگی تام به نگرش و عملکرد ما برای خلق ارزش‌های پایدار برای مشتریان دارد.

ما به همکاران خود آموزش می‌دهیم که نیازها، خواسته‌ها و الزامات آنی و آتی مشتریان را دقیقاً شناسایی و برآورده سازند و خدمات خود را ورای انتظارات مشتریان ارایه نمایند. مشتری گرایی و تمرکز بر نیازها، خواسته‌ها و الزامات مشتری از چنان اهمیتی برخوردار است که اصل مشتری گرایی به عنوان اصل اول از هفت اصل مدیریت کیفیت از طرف سازمان جهانی استاندارد پذیرفته شده است.

مزایای کلیدی به کارگیری و نهادینه کردن این اصل در سازمان عبارتند از :

- خلق ارزش‌های بیشتر و متفاوت تر از رقبا برای مشتریان

- افزایش رضایت مشتریان

- بهبود وفاداری مشتریان

- تضمین بقا، رشد و تعالی سازمان

- افزایش سهم بازار و تعداد مشتریان

- افزایش فروش و گسترش بازار

برای نهادینه کردن اصل مشتری گرایی انجام فعالیت‌های زیر ضروری است.

• شناخت کامل مشتریان مستقیم و غیر مستقیم

• شناخت نیازها، خواسته‌ها و الزامات حال و آینده مشتریان

• آموزش، ترویج و تبلیغ برای شناسایی نیازها، خواسته‌ها و الزامات مشتریان برای همه کارکنان مرکز

• مدیریت فعال و توأم با احترام روابط با مشتریان

• رسیدگی سریع و دقیق به انتقادات، پیشنهادهای و شکایات مشتریان

• پاسخگویی به نیازها، خواسته‌ها و الزامات سایر ذینفعان که بر رضایت مشتریان تاثیرگذار است.

• اندازه گیری میزان رضایت، وفاداری و هواداری مشتریان و بهبود مستمر عملکرد سازمان در این زمینه و سایر مواردی که بر رضایت، وفاداری و هواداری مشتریان تاثیرگذار است.

یحیی جعفریان

(سلامتی و بهداشت)



گیاهان دارویی - داروهای گیاهی

اشتباه رایجی که در بین اکثر افراد وجود دارد، قایل نبودن تفاوت بین گیاهان دارویی و داروهای گیاهی است. گیاهان دارویی مثل زیره، رازیانه، هل یا دارچین گیاهانی هستند که برخی خواص درمانی آن‌ها که عمدتاً بی‌ضرر یا کم‌ضرر هستند، به اثبات رسیده است اما داروهای گیاهی حاصل تبدیل برخی گیاهان به دارو در کارخانه‌های داروسازی و طی فرآیندی خاص و استریل است.





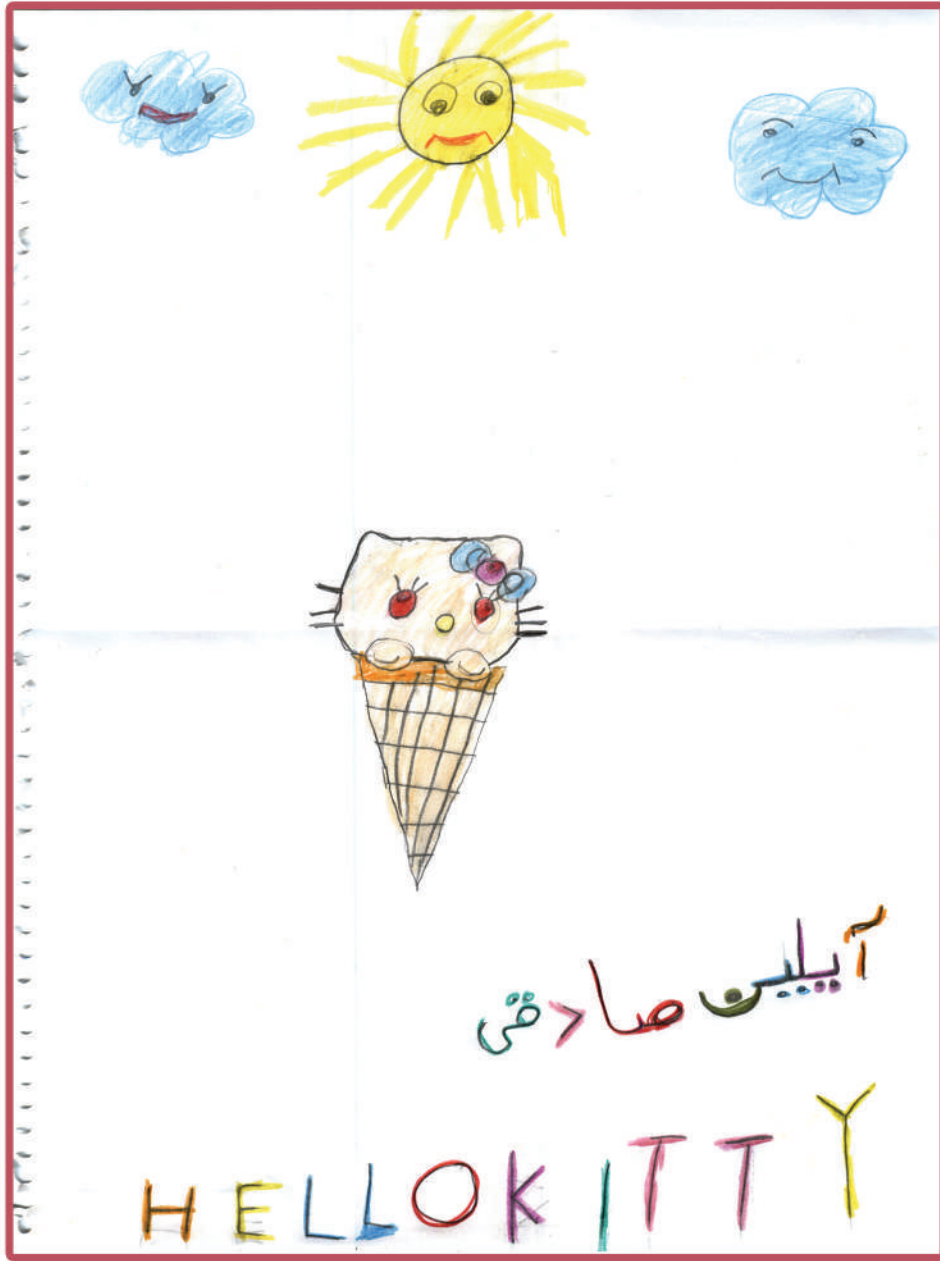
 نقاشی کودکان

اگرچه می توان از خاصیت فوق العاده گیاهان و داروهایی که بر اساس خواص آن ها ساخته می شوند استفاده کرد اما این موضوع نباید باعث شود از توصیه های پزشکی و دستورات عمل های آن ها غافل بمانیم.

پس در کنار همه این توصیه و پیشنهاد ها باید هم چون گذشته به فکر رعایت کردن اصول بهداشتی باشیم و جامعه و اطرافیان مان را تشویق کنیم برای تزریق واکسن ها تا بتوانیم هرچه سریع تر به روال عادی زندگی مان برگردیم.



گردآورنده: ساناز عبدی گورابی (منبع: خبرگزاری ایسنا / ایلام)



شریک غم شما، مستیم
یادشان گرامی

تحریریه :

- * دکتر میترا عطاریان
- * مهندس مریم ساکی
- * مهندس هدی قانعی
- * دکتر سیده سوگل پلاسید
- * فرزانه فردین
- * فاطمه غفاری
- * دکتر زهرا انصاری



- * سرکار خانم مهندس مرگدری نژاد، درگذشت مادر گرامیتان را تسلیت می گوئیم.
- * جناب آقای مهندس گنجی مقدم، درگذشت پدر گرامیتان را تسلیت می گوئیم.
- * سرکار خانم مهندس ابراهیمی، درگذشت مادر گرامیتان را تسلیت می گوئیم.

