

نشریه شورایی بانوان



مرکز پژوهش متالورژی لازی

ویژه نامه نوروز و روز جهانی زن

شماره دوم



زنگار جاده ها

عید نوروز مبارک

ارایه شده توسط:

زهرا اصفهانی - شبنم ربیعی

مریم ساکی - سعیده صدراپی

غرزانه خردین - فاطمه محمدیان

هیوا ملک پور



در این شماره می خوانید:

- 🎯 پیام تبریک نوروز مدیر عامل
- 🎯 پیام مدیر عامل به مناسبت روز جهانی زن
- 🎯 پیشینه نوروز
- 🎯 تاریخچه روز جهانی زن
- 🎯 برخی زنان تاثیرگذار معاصر ایرانی
- 🎯 پیشنهاد کتاب: انسان در جستجوی معنا
- 🎯 شعر نوروز
- 🎯 ارتباط بین شاخص تغذیه سالم با افسردگی و اضطراب

پیام تبریک نوروز مدیر عامل

همکاران بسیار گرامی

سال ۱۴۰۲ با همه فرازها و فرودها، پیروزیها و شکستها، شادیها و غمها به پایان می رسد و سال ۱۴۰۳ آغاز می گردد. طبیعت جهان هستی دگرگون می شود و ما هم به عنوان بخش مهمی از این جهان، با دگرگون کردن نگرش به خویشتن و جهان هستی، تابلوی زندگی خود در سال ۱۴۰۳ را که خالی از هر نقشی است؛ با عشق به خویشتن، خانواده، جامعه و امید به پیروزیهای بزرگ، رشد و تعالی و شادی به تصویر می کشیم. برای شما که هم راستا با دگرگونیهای نوین جهان هستی، نیک می اندیشید؛ زیبا گفتگو و عمل می کنید؛ سالی سرشار از سلامتی، آرامش، انگیزه، نشاط و عزمی راسخ برای دگرگونی و دستیابی به دنیایی بهتر آرزو دارم.

شاداب و پر انگیز باشید.

یحیی جافریان – مدیر عامل





پیام مدیر عامل به مناسبت روز جهانی زن (هشتم مارچ ۲۰۲۴ - هجدهم اسفند ۱۴۰۲)

همکاران بسیار گرامی، بانوان توانمند و فرهیخته مرکز پژوهش متالورژی رازی، روز جهانی زن (هشتم مارچ- هجدهم اسفند ۱۴۰۲) را به شما که همواره برای پیشرفت و تعالی مرکز پیشگام بوده‌اید، صمیمانه تبریک می‌گوییم. شعارهای امسال روز جهانی زن

InspireInclusion - گسترش مشارکت زنان

InvestinWomen - سرمایه گذاری روی زنان

است. خوشبختانه در مرکز پژوهش متالورژی رازی فعالیت‌های برنامه‌ریزی شده و گسترده‌ای برای بهبود و افزایش نقش بانوان در همه عرصه‌های حیات مرکز در جریان است، این فعالیت‌ها شامل موارد زیر می‌شود:

🎯 جذب، حفظ، توانمند سازی و افزایش مشارکت آن‌ها

🎯 حمایت برای شرکت در راهبری، تصمیم گیری و هدایت سازمان

🎯 ایجاد فرهنگ و زیر ساخت‌های لازم برای پاسخگویی به نیازهای زنان

🎯 ایجاد امکانات لازم و برنامه‌ریزی برای آموزش، رشد و یادگیری فردی و سازمانی آن‌ها

این روز بزرگ را گرامی می‌داریم و طرح‌ریزی می‌کنیم تا شرایطی را ایجاد نماییم که زنان در همه عرصه‌ها از فرصت برابر برای رشد و تعالی و همچنین حق مشارکت در همه امور برخوردار شوند.

با آرزوی بهترین‌ها برای شما

یحیی جعفریان - مدیر عامل





پیشینه نوروز

نوروز نخستین روز سال خورشیدی ایرانی برابر با یکم فروردین ماه، جشن آغاز سال نوی ایرانی و یکی از کهن‌ترین جشن‌های به جا مانده از دوران ایران باستان است. واژه نوروز، از فارسی میانه *nwklwc: (nōgrōz)* و برگرفته از زبان اوستایی است. مورخان، معادل اوستایی آن را *navaka raocah* می‌زنند. امروزه این واژه به‌طور عام به اعتدال بهاری و آغاز سال نو اطلاق می‌شود اما در معنای خاص، برای ششمین روز فروردین (با نام «روز خرداد») به کار می‌رود.

منشأ و زمان پیدایش نوروز، به درستی معلوم نیست. برخی از روایت‌های تاریخی، آغاز نوروز را به بابلیان نسبت می‌دهد. بر طبق این روایت‌ها، رواج نوروز در ایران به سال ۵۳۸ (قبل از میلاد) یعنی زمان حمله کوروش بزرگ به بابل بازمی‌گردد. مردم بابل روز اول سال را جشن می‌گرفتند. این زمان برابر با بیداری طبیعت است. از لوحه‌ها چنین بر می‌آید که این جشن تقریباً از ۲۳۴۰ سال، پیش از میلاد، شناخته شده بود. "مری بویس" معتقد است که ایرانیان از دیرباز، بر اساس آیین میتراپیسم، جشن‌های بزرگی چون جشن‌های بهاره و پاییز (مهرگان) را برگزار می‌کرده‌اند ولی شکوه جشن بهاره بابلیان، ممکن است موجب رهنمود ایرانیان به برگزاری جشن سال نو در این ایام شده باشد. در برخی از متن‌های کهن ایران از جمله شاهنامه فردوسی و تاریخ طبری، جمشید و در برخی دیگر از متن‌ها، کیومرث به عنوان پایه‌گذار نوروز معرفی شده‌است.

پدیدآوری نوروز در شاهنامه، بدین گونه روایت شده‌است که: جم در حال گذشتن از آذربایجان، بر روی تخت جمشید فرود آمد و با تاجی زرین بر روی تخت نشست. با رسیدن نور خورشید به تاج زرین او، جهان نورانی شد و مردم شادمانی کردند و آن روز را روز نو و جم را جمشید نامیدند. مهم‌ترین چهره‌های اسطوره‌ای مانند جمشید، سیاوش و کیخسرو پیوندی نزدیک با نوروز دارند. نوروز روز پیروزی بزرگ جمشید بر دیوان است که نماد پلیدی‌هایی چون سرما، تاریکی، جهالت و خشونت بودند. عروج جمشید و عروج کیخسرو در این روز اتفاق افتاد. همچنین در این روز جمشید، جهان غیب را در جام جهان‌نما مشاهده کرد.





تاریخچه روز جهانی زن

روز جهانی زنان در ابتدا تاریخ مشخصی نداشت، اگرچه معمولاً در اواخر فوریه یا اوایل مارس جشن گرفته می‌شد. سال‌های اخیر در ۸ مارس برای بزرگداشت دستاوردهای فرهنگی، سیاسی و اجتماعی و اقتصادی زنان جشن گرفته می‌شود. این روز همچنین یک نقطه کانونی در جنبش حقوق زنان است تا توجهات را به موضوعاتی مانند برابری جنسیتی، حقوق باروری و خشونت و سوء استفاده علیه زنان جلب کند.

هشتم مارس سال ۱۹۰۸ میلادی کارگران زن کارخانه نساجی کتان در شهر نیویورک به منظور اعتراض به تبعیض، محرومیت و فشار کار و حقوق بسیار کم دست به اعتصاب زدند، صاحب این کارخانه به همراه نگهبانان به خاطر جلوگیری از همبستگی کارگران بخش‌های دیگر با اعتصاب‌گران و عدم سرایت آن به بخش‌های دیگر، این زنان را در محل کارشان محبوس ساخت و بعداً به دلایل نامعلوم کارخانه آتش گرفت و فقط تعداد کمی از زنان توانستند از این حادثه نجات یابند و مابقی ۱۲۹ تن از زنان کارگر در این آتش سوختند. به همین دلیل روز هشتم مارس به طور سنتی به نام روز مبارزه زنان علیه بی‌عدالتی و فشار علیه زنان در خاطر‌ها باقی ماند. در سال‌های بعد در کشورهای مختلف اروپایی و آمریکا مبارزه زنان به شکل تظاهرات و اعتصاب کاری علیه فشار، تبعیض و استعمار کاری و همینطور برای داشتن حقوق برابر در اجتماع ادامه پیدا کرد.

روسیه روز جهانی زنان را برای نخستین بار در سال ۱۹۱۳، در آخرین شنبه فوریه (بر اساس تقویم جولیان، که در تقویم میلادی، تاریخ ۸ مارس بود) برگزار کرد. در سال ۱۹۱۴، روز جهانی زنان در ۸ مارس برای اولین بار در آلمان برگزار شد. مانند دیگر نقاط جهان، زنان آلمانی به دنبال حق رای بودند که تا سال ۱۹۱۸ موفق به برخورداری از آن نشدند. همزمان، راهپیمایی در لندن در حمایت از حق رای برگزار شد که طی آن زنان زیادی دستگیر شدند.

این مناسبت تقریباً تا سال ۱۹۶۷ که توسط فمینیست‌های موج دوم پذیرفته شد، عمدتاً یک تعطیلات کمونیستی باقی ماند و مجدداً به عنوان روز کنشگری مطرح شد و گاهی در اروپا به عنوان «روز جهانی مبارزه زنان» شناخته می‌شود. در دهه‌های ۱۹۷۰ و ۱۹۸۰، چپ‌ها و سازمان‌های کارگری به گروه‌های زنان پیوستند و خواستار دستمزد، فرصت‌های اقتصادی، حقوق قانونی برابر، حقوق باروری، مراقبت از کودکان و جلوگیری از خشونت علیه زنان شدند. سازمان ملل در سال ۱۹۷۵ جشن روز جهانی زنان را آغاز کرد که به عنوان سال جهانی زن اعلام شده بود. در سال ۱۹۷۷، مجمع عمومی سازمان ملل متحد از کشورهای عضو دعوت کرد تا ۸ مارس را به عنوان تعطیلی رسمی سازمان ملل برای حقوق زنان و صلح جهانی اعلام کنند. از آن زمان به بعد این روز هر ساله توسط سازمان ملل متحد و بسیاری از کشورهای جهان گرامی داشته می‌شود و هر سال بر موضوع خاصی در زمینه حقوق زنان تمرکز دارد. موضوع سال ۲۰۲۴، Inspire Inclusion است.





برخی زنان تاثیرگذار معاصر ایرانی

• خانم مریم میرزاخانی

خانم مریم میرزاخانی از سال ۲۰۰۸ میلادی به عنوان استاد دانشگاه در دانشگاه استنفورد خدمت کرده است. وی در سال ۲۰۱۴ میلادی به عنوان اولین زن و اولین ایرانی موفق به کسب و بدست آوردن مدال فیلدز که معتبرترین مدال در حوزه ریاضی است، شد. ایشان متاسفانه در تاریخ ۲۳ تیر سال ۱۳۹۶ در گذشت.

• خانم انوشه انصاری

خانم انوشه انصاری متولد ۱۲ سپتامبر ۱۹۶۶ در مشهد یک مهندس و نخبه ایرانی و بنیانگذار شرکت " Prodea Systems " می باشد. نام او در سال ۲۰۰۱ به عنوان یکی از تاجران و سرمایه داران خانم ثبت شد. او اولین خانم و چهارمین مسافر فضا (با پرداخت شخصی هزینه) و مدیرعامل شرکت " Prodea Systems" در کنار همسرش آقای امیر انصاری می باشد. او همچنین بنیان گذار Telecom Technologies بوده است.

• خانم ثریا دارابی

خانم ثریا دارابی بنیانگذار شرکت مد و فشن " Zady " است که در زمینه فروش و طراحی لباس از پیشروترین شرکت های جهان است. وی قبل از تاسیس و بنیانگذاری شرکت Zady ، در نیویورک تایمز مشغول به کار بود.

• خانم رکسانا مصلحی

پرفسور رکسانا مصلحی، اپیدمیولوژیست ژنتیکی محبوب جهانی است که مطالعه بسیار دقیق و مفهومی در پیش آگاهی از سرطان و پیشگیری از آن را در کارنامه خود دارد. وی در زمینه درک علت ارثی بودن بیماری ها و نیز تعاملات ژن و محیط در گسترش بیماری، توانست نقش مهمی ایفا سازد.

• خانم ماریا خرسند

خانم ماریا خرسند، کارشناس ارشد علوم کامپیوتر و یکی از افراد حاضر در تیم مخترعین قابلیت جابجایی داده به روش بلوتوث می باشد.



• خانم پریسا تبریز

یکی دیگر از بانوان ایرانی که از مشهورترین افراد در زمینه فناوری است، خانم پریسا تبریز متولد سال ۱۹۸۳ میلادی می باشد. در سال ۲۰۱۲ نام ایشان در لیست ۳۰ زن برتر فوربس آمده است که علت آن هم این است که وی جزء مهم ترین نیروها و اشخاصی است که در زمینه امنیت گوگل کروم فعالیت دارند.

• خانم پردیس ثابتی

خانم پردیس ثابتی یک زیست شناس محاسباتی ایرانی- امریکایی است که در زمینه ملاریا و ژنتیک پزشکی و تکاملی توانست نقش بسزایی ایفا سازد و الگوریتمی را برای کار هر چه آسانتر مشخص نماید. او در دانشگاه هاروارد امریکا تحصیل نموده است.



• خانم مینو اختر زند

مینو اختر زند استاندار فعلی " Jönköping " در سوئد است. وی دارای سابقه درخشانی در طول عمر کاری خود می باشد که از مهم ترین آن ها می توان از منصوب شدن وی به عنوان مدیرکل راه آهن سوئد و معاونت رئیس اداره زیرساخت های راه آهن اروپا، نام برد.

• خانم گلی عامری

وی یک دیپلمات و تاجر ایرانی- امریکایی و رئیس و مدیرعامل " Global Engagement " است که این شرکت به منظور تقویت تعاملات میان امریکا و دیگر نقاط جهان و افزایش ارزش های مشترک و احترام متقابل تاسیس شده است. او در سال ۲۰۰۷ میلادی از طرف " NW Women's Journal " به عنوان یکی از ۱۰۰ زن قدرتمند شمال غرب امریکا انتخاب شد.

• خانم رکسانا ورزا

خانم رکسانا ورزا در حال حاضر در استارت آپ های شرکت معروف مایکروسافت فعالیت دارد. در آوریل ماه سال ۲۰۱۳ میلادی، سایت بیزینس اینسایدر وی را به عنوان یکی از ۳۰ خانم موفق زیر ۳۰ سال در زمینه تکنولوژی معرفی کرد.

• خانم مونا جراحی

پروفسور مونا جراحی یکی از شناخته شده ترین و معتبرترین دانشمندان و محققان در ایالات متحده امریکا می باشد. وی نشان " استعداد برتر حرفه ای جوان سال " را از کاخ سفید و به وسیله رئیس جمهور وقت به دلیل تحقیقات در فناوری " تراهرتز " دریافت نمود. این روزها وی به عنوان یکی از جوان ترین استادیارهای زن در دانشگاه برکلی کالیفرنیا مشغول به کار است.

فرهنگ و ادب: انسان در جستجوی معنا اثر ویکتور فرانکل

آدمیزاد به امید زنده است! این شاید کلیشه ای ترین جمله ای باشد که می توانیم در مورد امید بشنویم. همین شنیدن زیاد آن موجب شده خیلی سرسری از آن رد شویم و هرگز به معنای عمیقش فکر نکنیم. درک این جمله وقتی آسان می شود که مثال هایی برای همین امید داشته باشیم و ببینیم واقعا امید داشتن چقدر توانسته زندگی آدم ها را تغییر دهد. کتاب «انسان در جستجوی معنا» یکی از مثال های خوب برای امید به زندگی و تحمل رنج های آن است. چطور؟ با یک روش خیلی آسان: یافتن معنای زندگی.

فروید، انسان را موجودی لذت طلب می دانست. آلفرد آدلر نظری مخالف دارد و معتقد است انسان موجودی قدرت طلب است. ولی آن چه به نظر منطقی تر می رسد نظری است که فرانکل، نویسنده کتاب «انسان در جستجوی معنا» دارد. فرانکل عقیده دارد که انسان «معنا طلب» است. چه مفهومی بهتر از این می توانید برای زندگی پیدا کنید؟

همه ما انسان ها باید برای تحمل رنج های ریز و درشت زندگی مان که اجتناب ناپذیر هستند معنا پیدا کنیم. آن وقت است که می توانیم تحملشان کنیم و بر آن ها فائق آییم.

این کتاب در مورد پزشکی است که در «اردوگاه کار اجباری آشویتس» گرفتار شده و هر روز شاهد رنج های زیادی است. از کار کردن در شرایط سرمای شدید بگیریید تا سوختن آدم ها در کوره های آدم سوزی و مرگشان در اتاق های گاز.

چه چیز موجب می شود که بتوان اسارت در اردوگاه های کار اجباری را تحمل کرد و به آینده هنوز امید داشت؟ در حالی که نویسنده اعتراف کرده است احتمال زنده ماندن او تنها ۵ درصد است. پاسخ این پرسش، همان طور که در ابتدای متن اشاره شد، «یافتن معنای زندگی» است.

خیلی از رنج های زندگی ما کوچک تر و گاهی هم بزرگتر از این مثالی است که آورده می شود و نویسنده به جزئیات درباره آن صحبت می کند. «ما نباید برای رنج هایی که می کشیم شرمند باشیم، حتی اگر مجبور شویم گریه کنیم و یا ضعف از خودمان نشان دهیم»

یادتان باشد ما گلدان سفالی پشت پنجره نیستیم. ما قلب و روح و احساس داریم و مسلما در مواجهه با مشکلات بسته به تاثیری که روی ما می گذارند واکنش های مختلف نشان می دهیم. پس هیچ اشکالی ندارد اگر گاهی کم بیاوریم و خسته شویم فقط نباید بگذاریم این خستگی بر ما غلبه کند.



شعر نوروزی از سعدی

باد بهاری وزید، از طرف مرغزار
باز به گردون رسید، ناله هر مرغزار
سرو شد افراخته، کار چمن ساخته
نعره زنان فاخته، بر سر بید و چنار
گل به چمن در برست، ماه مگر یا خورست
سرو به رقص اندرست، بر طرف جویبار
شاخ که با میوه هاست، سنگ به پا می خورد
بید مگر فارغست، از ستم نابکار
شیوه نرگس ببین، نزد بنفشه نشین
سوسن رعنا گزین، زرد شقایق ببار
خیز و غنیمت شمار، جنبش باد ربیع
ناله موزون مرغ، بوی خوش لاله زار
هر گل و برگ که هست، یاد خدا می کند
بلبل و قمری چه خواند، یاد خداوندگار
برگ درختان سبز، پیش خداوند هوش
هر ورقی دفتریست، معرفت کردگار
وقت بهارست خیز، تا به تماشا رویم
تکیه بر ایام نیست، تا دگر آید بهار
بلبل داستان بخوان، مرغ خوش الحان بدان
طوطی شکرشان، نقل به مجلس بیار
بر طرف کوه و دشت، روز طوافست و گشت



بهداشت و سلامت: ارتباط بین شاخص تغذیه سالم با افسردگی و اضطراب

اضطراب و افسردگی از جمله اختلالات روانی است که شیوع بالایی در جوامع پیشرفته و در حال توسعه دارد. آمارها نشان می‌دهد از هر پنج نفر، یک نفر زن به خصوص زنان در دوره ای از زندگی خود از این اختلالات رنج می‌برند.

مطالعات مشاهده‌ای نشان داده است که مصرف مواد مغذی مانند اسیدهای چرب امگا ۳ و گروه‌های غذایی همچون میوه‌ها، سبزیجات، غلات کامل و ماهی به کاهش خطر افسردگی می‌انجامد و توصیه می‌شود ارتباط بین رژیم غذایی و بیماری‌ها در قالب الگوهای غذایی بررسی شود. مطالعات آینده‌نگر حاکی از آن هستند که پیروی از الگوی غذایی سالم در قالب شاخص تغذیه سالم با کاهش خطر علائم افسردگی در زنان ارتباط دارد این نقش محافظت‌کننده، مرتبط با اجزای شاخص تغذیه سالم از جمله سبزیجات، میوه‌ها و نسبت اسیدهای چرب غیراشباع به اسیدهای چرب اشباع می‌باشد.

ارتباط معکوس معنی‌داری بین پیروی از شاخص جایگزین تغذیه سالم و خطر ابتلا به افسردگی در بزرگسالان ایرانی مشاهده شد که این ارتباط پس از تعدیل متغیرهای مخدوشگر مانند انرژی دریافتی، دریافت‌های غذایی و نمایه توده بدن همچنان معنی‌دار باقی ماند و همچنین اثر محافظت‌کننده پیروی از شاخص جایگزین تغذیه سالم در مقابل شانس ابتلا به اضطراب مشاهده شد که پس از تعدیل متغیرهای مخدوشگر از بین رفت. شیوع اختلالات روانشناختی در حال افزایش است که به طور مؤثری با کیفیت زندگی و پیامدهای اجتماعی ارتباط دارد و خسارات مالی زیادی را به سیستم‌های بهداشتی وارد می‌نماید. بنابراین، بهبود دریافت‌های غذایی ممکن است اثرات مفیدی بر این اختلالات داشته باشد.

یک مطالعه مقطعی در ایران نشان داد که پیروی از الگوی غذایی سنتی، الگوی غذایی غربی و غذاهای آماده با افزایش خطر اختلالات روانشناختی از جمله اضطراب همراه است. اگرچه الگوی غذایی گیاهخواری شامل میوه‌ها، سبزیجات و لبنیات کم چرب نقش محافظتی دارد. یافته‌های یک پژوهش در یونان نشان داد که عدم پیروی از الگوی غذایی مدیترانه، اثرات نامطلوب اضطراب بر عوامل خطر بیماری‌های قلبی-عروقی را تشدید می‌کند و همچنین نتایج یک مطالعه مقطعی در ایران حاکی از آن بود که مصرف غذاهای آماده و فراوری شده با افزایش شانس ابتلا به اضطراب ارتباط دارد.

مکانیسم‌های مختلفی برای شناخت ارتباط بین شاخص جایگزین تغذیه سالم و افسردگی پیشنهاد شده است. ارتباط مشاهده شده بین شاخص جایگزین تغذیه سالم و افسردگی می‌تواند ناشی از اثر جمعی اجزای این شاخص باشد که محتوای بالای فولاد، ویتامین‌های گروه ب و آنتی‌اکسیدان‌ها در الگوی غذایی سالم با کاهش آسیب استرس اکسیداتیو بر نورون‌های عصبی همراه است. با توجه به نقش سطوح بالای فاکتورهای التهابی، در علائم افسردگی، مواد غذایی موجود در شاخص جایگزین تغذیه سالم با خواص ضد التهابی با کاهش غلظت مونوآمین‌ها ارتباط دارد و همچنین محتوای بالای اسیدهای چرب غیراشباع نسبت به اسیدهای چرب اشباع در ماهی و دیگر اجزای شاخص جایگزین تغذیه سالم از جمله مکانیسم‌های پیشنهادی دیگر می‌باشد.

نتیجه‌گیری: یافته‌های مطالعه حاضر نشان داد که پیروی از شاخص جایگزین تغذیه سالم با کاهش میزان ابتلا به افسردگی و اضطراب همراه است اگرچه ارتباط بین این شاخص و اضطراب از لحاظ آماری معنی‌دار نمی‌باشد، اما مطالعات بیشتری در آینده برای تأیید یافته‌های پژوهش حاضر نیاز است.

منبع: مجله دانشکده علوم پزشکی نیشابور زمستان ۱۳۹۵