



ما نیاز به گفتگو داریم

فصلنامه شورای بانوان

info@razi-center.net

فصلنامه زمستان

پیام به مناسبت روز جهانی زن (هشتم مارچ ۲۰۲۲ - هفدهم اسفند ۱۴۰۰)



در وصف بهار

"ما با هم می توانیم # تعصب را شکست دهیم."

همکاران بسیار گرامی، بانوان فرهیخته مرکز پژوهش متالورژی رازی، روز جهانی زن را به شما که در راستای رشد و تعالی این مرکز تلاش پیوسته و آگاهانه دارید، تبریک می گوئیم.

بیایید جهانی را تصور کنیم که عاری از تعصب های نابردانه، تبعیض و نابرابری است. جهانی سرشار از گوناگونی و عدالت که آغوشی باز و به صورت برابر برای همه دارد.

جهانی که در آن به تفاوت ها احترام گذاشته می شود و گوناگونی مورد تشویق قرار می گیرد.

در مرکز پژوهش متالورژی رازی، که با تمام مشکلات موجود گوناگونی در همه عرصه ها را ارج می نهد و نقش زنان در مدیریت آن بی همتا است؛ از بانوان فرهیخته انتظار داریم که با ایفای نقش بیشتر در تعالی سازمان، در راستای ایجاد جهانی بهتر مثل همیشه درخشان ظاهر شوند.

این روز را گرامی می داریم و تلاش می کنیم با کمک هم محیطی را خلق کنیم که زنان در همه عرصه ها از فرصت های برابر نسبت به مردان برخوردار باشند.

با آرزوی بهترین ها برای شما

یحیی جعفریان

مدیر عامل

بامدادی که تفاوت نکند لیل و نهار
خوش بود دامن صحرا و تماشای بهار
صوفی از صومعه گو خیمه بزن بر گلزار
که نه وقتست که در خانه بختی بیکار
بلبلان وقت گل آمد که بنالند از شوق
نه کم از بلبل مستی تو، بنال ای هشیار
آفرینش همه تنبیه خداوند دلست
دل ندارد که ندارد به خداوند اقرار
این همه نقش عجب بر در و دیوار وجود
هر که فکرت نکند نقش بود بر دیوار
کوه و دریا و درختان همه در تسبیح اند
نه همه مستمعی فهم کنند این اسرار
خبرت هست که مرغان سحر می گویند
آخر ای خفته سر از خواب جهالت بردار
هر که امروز نبیند اثر قدرت او
غالب آنست که فرداش نبیند دیدار

قسمتی از قصیده شماره ۲۵

سعدی

اعتماد به نفس در زنان

اعتماد به نفس در زنان، یکی از قدیمی‌ترین و مهم‌ترین بحث‌هایی است که بین روان‌شناسان و جامعه‌شناسان ایرانی مدام در حال تحقیق و بررسی است. اما دو نکته مهم در رابطه با این موضوع وجود دارد؛ اول ذهنیت تاریخی که در رابطه با نقش زن در جامعه ایران، مخصوصاً در رابطه با فعالیت‌های اجتماعی وجود دارد و دوم، رفتاری است که با برخی دختران از کودکی در خانواده می‌شود؛ رفتارهایی که همه ما دیده‌ایم اعتماد به نفس را در شخص می‌کشد.

بالا رفتن اعتماد به نفس در زنان مستلزم دیده شدن، تحسین و درک کردن زیبایی‌های آن‌هاست. اما معمولاً نه تنها این اتفاق نمی‌افتد، بلکه تمام میل به دیده شدن و زیبایی در یک دختر، در همان روزهای ابتدایی سرکوب می‌شود. آمارهای عجیب و غریبی که از عمل‌های زیبایی این روزها منتشر می‌شود، نتیجه همین اتفاق‌ها، سرکوب‌ها و دیده‌نشده‌ها است. رضایت نداشتن از ظاهر خود، تلاش و به هر دری زدن برای عمل‌های زیبایی و همین‌طور آمار بالای فروش لوازم آرایشی در کشور کاملاً گویای اتفاقی است که برای اعتماد به نفس در زنان افتاده است.

یادمان باشد ما مجسمه‌های بی‌عیب و نقص نیستیم! اما چه کسی به ما گفته است که باید بدون نقص باشیم؟ بله؛ دقیقاً همان‌هایی که از این عدم اعتماد به نفس در زنان سود می‌برند؛ رسانه‌ها و کسب‌وکارهایی که بازار هدف آن‌ها زنان هستند. پس اگر تا به الان فکر می‌کردید که باید در رفتارتان، ظاهرتان و اندامتان همه چیز بی‌عیب و نقص باشد، بدانید که این تفکر نتیجه محتوای رسانه‌ها است که در ناخودآگاه شما نشسته است. به ضمیر خود **آگاهتان** برگردید و سعی کنید مدام در ذهنتان تکرار کنید که **چقدر خودتان را دوست دارید!** این تکرار نقش پاک‌کننده را برای ضمیر ناخودآگاه شما خواهد داشت.

پس یکبار دیگر جلوی آینه بایستید و خودتان را با تمام کاستی‌هایتان ببینید، خود را در آغوش بکشید و دوست داشته باشید و در ذهنتان چند بار تکرار کنید که چقدر زیبا، دوست‌داشتنی و لایق بهترین‌ها هستید. خودتان، افکارتان و تمام احساساتتان را هر روز مرور کنید. در طول روز و در تمام لحظاتی که اضطراب و استرس به سراغتان می‌آید، سریع خودتان را وارد یک گفت‌وگوی ذهنی کرده و تمام نقاط قوت ظاهری و اخلاقی‌تان را مرور کنید. زمانی که شما شروع به یادآوری مهارت‌ها و موضوعاتی می‌کنید که در آن‌ها خیلی خوب هستید یا به آن‌ها اشراف دارید، ذهنتان احساس امنیت کامل می‌کند. مثلاً می‌توانید هر شب سه ویژگی خوب (درونی و رفتاری یا حتی ظاهری) را در دفترچه‌ای یادداشت کنید. فقط برای یک هفته این تمرین را انجام دهید تا نتایج معجزه‌آسای آن را ببینید.

البته لازم به ذکر است شاید نوع اعتماد به نفس در زنان شاغل بسیار متفاوت از زنان خانه‌دار باشد. یک زن شاغل در اجتماع با تعداد بیشتری از افراد در ارتباط است. لزوم خروجی درست و موفقیت در کار باعث می‌شود که زنان شاغل بیشتر به دنبال بالابردن اعتماد به نفسشان باشند تا زنان خانه‌دار. پس همواره به دنبال یادگیری باشید و به خودتان یادآوری کنید شما هم حق اشتباه کردن دارید و مثل تمامی انسان‌ها کامل نیستید، اما می‌توانید برای هر چه بهتر شدن قدم بردارید. به شما پیشنهاد می‌کنم به عنوان یک زن شاغل، به طور ماهیانه مبلغ مشخصی را صرف رشد شخصی‌تان کنید که می‌تواند شامل خریدن کتاب یا شرکت در دوره‌های آموزشی باشد.

گردآورنده: زهرا انصاری

برگرفته از مجله موفقیت



چهارشنبه‌سوری، آتش دل افروز

چهارشنبه‌سوری یا چهارشنبه سهران (سهران به معنای بیدار و آگاه) یعنی چهارشنبه‌ای که بیداری و آگاهی بر مردم حاکم است. سوز یا سوزیک به معنی سرخ است. در نگاه ایرانیان چهارشنبه‌سوری، شادی سرخ رنگ آتش را بازگو می‌کند که در جشنی فراگیر همه را به هیجان و شادمانی پذیرا می‌شود.

چراغانی شب چهارشنبه راهنمایی‌های دروازه‌ی سرشار از نور و گرمی است که با رقص شعله، بوته‌های بر هم نشسته، زیبایی دو چندانی می‌یابد. گویی خورشید نماینده خود، آتش، را به همه خانه‌ها فرستاده تا مردم بر گرد آن جمع شوند و سلامتی و مهر و عشق را بر یکدیگر پیشکش کنند و تلخی و سردی و زشتی را به دور ریزند.

این آگاهی و مهرورزی پایه آن شده است که آریاییان همراه با فروهرها، شادی و پایکوبی را با مهرورزی و بخشش در این جشن به یکدیگر پیشکش کنند. یعنی دروازه سال نو با جشن و شادمانی بر پا شود. نیاکان ما آتش را نماینده فروغ ایزدی می‌دانستند و در پرتو آن نشستن و برخاستن را ارجمند و مقدس به شمار می‌آوردند. این که نقل و نبات شیرینی و میوه بر یکدیگر ارزانی می‌دارند برای خشنودی خداوند است.

منبع: کتاب نوروز، فلسفه هفت سین (پژوهش و نگارش

دکتر محمد علی دادخواه)

بهترین نوع ورزش و مدت زمان آن پس از ابتلا به

کرونا

بیماری کرونا تاثیراتی را در دوره درمان و پس از آن در بدن ایجاد می نماید. بنابر این به نظر می رسد که علاوه بر دوره درمان، پس از بهبودی نیز لازم است که از مشورت های متخصصان برای برگشت به حالت عادی استفاده نمود. برخی نکات مطرح شده در مورد نقش تمرینات ورزشی بر کاهش اثرات منفی فیزیولوژیکی و ایمونولوژیکی به شرح زیر است:

تغییرات فیزیولوژیکی: تغییرات فیزیولوژیکی شایع در این بیماران در زمان بستری شدن شامل کاهش قدرت عضلانی و آتروفی، مشکلات ریوی، آسیب های روانی و... و این بیماران ممکن است با عوارض ناشی از بیماری نیز دچار شوند که متأسفانه طیف گسترده ای دارد.

استراتژی مناسب؛ انجام فعالیت های ورزشی با شدت و مدت زمان مناسب: زمانی که بیماران دوره بیماری را پشت سر می گذارند یکی از استراتژی های مناسب جهت بهبود سریع تر آن ها انجام فعالیت های ورزشی با شدت و مدت زمان مناسب برای دوره بازتوانی بیماری است. با این همه با توجه به پیچدگی های اثرات بیماری لازم است که **که شدت و زمان تمرینات ورزشی توسط پزشک و یا سایر متخصصان ورزشی تعیین گردد.** متخصصان امکان این را دارند که شدت تمرین مناسب را تشخیص داده و از افزایش شدت جلوگیری کنند.



بهترین ورزش ها برای افراد مبتلا به بیماری خفیف کرونا: در موارد خفیف تر بیماری، بعد از پایان دوره بیماری و با اجازه پزشک تمرینات مقاومتی سبک (جهت بهبود مجدد قدرت و حرکت بهتر)، تمرینات با وزن بدن (برای بهبود قدرت نسبی در افراد، تمرینات یوگا، تمرینات برای کنترل و عمق تنفسی (جهت بهبود تنفس) را می توان به عنوان تمرینات ورزشی پیشنهاد نمود.

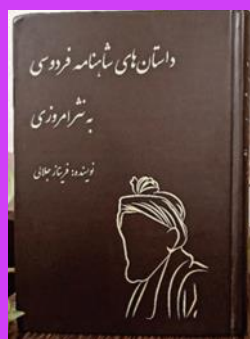
گردآورنده: هدی قانعی

منبع: ایسنا - بر گرفته از متن گفتگو با مهدیه ملانوری شمسی فیزیولوژیست ورزشی و عضو هیات علمی دانشگاه تربیت

مدرس

پیشنهاد کتاب

این روزها اگر از کسی راجع به شاهنامه فردوسی پرسش شود که مثلاً کجای این شاهکار بیش تر بر دل تان نشست یا کجای این اثر برای شما گواهی بر نبوغ فردوسی است، پاسخ خیلی از آدم ها نبرد رستم و سهراب است، آن هم به لطف کتاب های درسی و البته این که بارها این داستان را از زبان مردم کوچه و خیابان شنیده ایم. ولی اگر از پدر و مادرها و بزرگ ترهای فامیل سراغ شاهنامه را بگیرد برایتان داستان هایی را نقل می کنند که شاید حتی به گوشتان هم نخورده باشد. شاهنامه فردوسی سرشار از نمادها و آیین های فرهنگ ایرانی است که دانستن آن ها بر هر ایرانی واجب است. امروزه اما کمتر کسی سراغ خواندن شاهنامه می رود. خیلی ها نظم زیبا و البته فاخر آن را بهانه می کنند که قادر به خواندنش نیستند و در نتیجه چیز زیادی از آن نمی دانند. پس با وجود چنین کتاب هایی که داستان های شاهنامه را به نثر فارسی روان درآورده دیگر جای هیچ بهانه ای نیست. این کتاب بهترین پیشنهاد برای کسانی است که شاهنامه را به دلیل شیوه نگارش منظوم آن کنار گذاشته اند. داستان های شاهنامه و ماجرای پادشاهان، جنگاوری ها و قصه های بسیار شیرین و دل انگیزش یکجا در این کتاب گردآوری شده و هرکسی با هر اندازه بضاعت ادبی قادر به خواندن و درکش می باشد.



آشنایی با محیط کار در آزمایشگاه کوانتومتری مرکز پژوهش متالورژی

رازی

آزمایشگاه کوانتومتری یکی از قدیمی ترین آزمایشگاه های مرکز پژوهش متالورژی رازی است که در حال حاضر از حیث تعداد نمونه های ورودی در جایگاه اول قرار گرفته است، واضح است که ما روزانه با تعداد زیادی نمونه سر و کار داریم و البته این امتیاز را هم داریم که از نظر درآمد در جایگاه دوم قرار بگیریم. طبیعتاً برای رسیدن به این موقعیت به ابزاری کارآمد نیاز داریم، از جمله پنج دستگاه آنالیز کوانتومتری و هشت نفر نیروی پرسنل که همه با هم سعی بر این داریم روز به روز بر کیفیت خدمات و خروجی کارمان بیفزاییم.

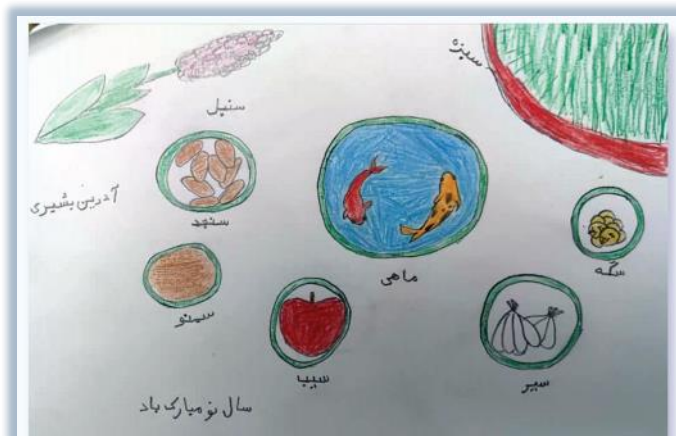
آزمون کوانتومتری یکی از آزمون هایی است که به مدت زمان کوتاهی برای انجام احتیاج دارد، همین ممکن است باعث این برداشت شود که ساده و بی دردسر است. اما همین آزمون ساده برای این که نتیجه درست و دقیق داشته باشد نیازمند انجام اموری مهم است که جز با برنامه ریزی و راهبری درست امکان پذیر نخواهد بود. مثلاً دستگاه های ما به طور روزانه کنترل می شوند. عموماً فرایند ریکالیبراسیون دستگاه ها، چند وقت یکبار صورت می گیرد و همان اساس کارشان خواهد بود ولی دستگاه های کوانتومتری باید روزانه با نمونه های مخصوص ریکالیبره شوند. خوشبختانه تعداد نمونه های مرجع بالایی که در این آزمایشگاه وجود دارد و کنترل منظم همکاران ما موجب می شود با اطمینان به نتیجه ای که به مشتریان ارائه می دهیم اتکا نماییم. همانطور که می دانید زمان تحویل آزمون ما بسیار کوتاه است و حتی نمونه های پذیرش شده تا ظهر هر روز را، در همان روز گزارش می دهیم. همین فوریت در انجام آزمون یکی دیگر از مزیت های ما برای مشتریان است که ما را نیز ملزم به انجام سر وقت کارها می کند. البته ویژگی سرعت بالا نباید سبب کاهش دقت شود و شاید تلفیق سرعت و دقت در کنار هم مهمترین ویژگی مورد لزوم کارکنان این بخش باشد.

همکاری، هم دلی و دلشوره کاری دیگر ویژگیهای همکاران این بخش است. بدون این ویژگیها نمی توان تصور کرد که خدماتی سریع و قابل اعتماد به مشتری ارائه گردد.

من به عنوان مدیر این آزمایشگاه از همکاری با کارکنانی این چنین ساعی و متعهد بسیار خوشوقتیم و امیدوارم که به عنوان همکاری با سابقه کاری بیشتر بتوانم با رعایت چهارچوب های کاری، در جهت رفع مشکلات ایشان گامی بردارم.

گردآورنده: فاطمه محمدیان

نقاشی کودکان



آدرین بشیری



سرکار خانم مهندس سعیده صحرايي

به یمن آمدن فرشته کوچکتان (لیام)،
با آسمانی ترین آرزوها برای پرخیز و
برکت بودن قدم های کوچکش و روح
بخشیدن به زندگیتان ، تبریک
صمیمانه ی ما را پذیرا باشید.

تحریریه:

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

عناوین

- پیام به مناسبت روز جهانی زن
- در وصف بهار
- چهارشنبه سوری آتش دل افروز
- اعتماد به نفس در زنان
- پیشنهاد کتاب
- بهترین نوع ورزش و مدت زمان آن پس از ابتلا به کرونا
- آشنایی با محیط کار آزمایشگاه کوانتومتری