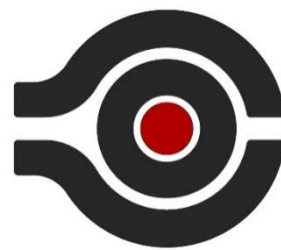


نشریه شورای بانوان



فصلنامه زمستان ۱۴۰۲

شماره ۱

مرکز پژوهش متالورژی رازی

در این شماره می خوانید:

- معرفی شورای بانوان
- توانمندسازی بانوان
- آشنایی با ۱۰ زن در علم که دنیا را تغییر دادند
- زنان نامدار ایران: پوری سلطانی
- فرهنگ و ادب: خلاصه ای از کتاب "نه برای لقمه ای نان"
- بهداشت و سلامت محیط کار: درد کمر و گرفتگی عضلات
- برگزاری دوره آموزشی بهداشت و سلامت زنان
- جشن روز زن و مرد

ارائه شده توسط اعضای شورای بانوان:

زهرا اصفهانی - شبنم ربیعی

مریم ساکی - سعیده صدراپی

فرزانه فردین - فاطمه ممدیان

هیوا ملک پور



معرفی شورای بانوان مرکز پژوهش متالورژی رازی، اهداف و رویکرد

به عنوان فردی که می‌تواند همپای آقایان جایگاه اجتماعی داشته باشد، از بین رفتن تبعیض و حمایت کامل از بانوان در موارد احتمالی آزار) و حصول اطمینان از سلامتی، ایمنی و تندرستی (شامل ارتقای وضعیت سلامت جسمی و روحی، افزایش حس رضایت‌مندی، اعتماد به نفس و عزت نفس) خواهد شد.

جهت حصول اهداف ذکر شده، اقدام اول شورا افزایش سطح آگاهی در حوزه سلامت و بهداشت بانوان بوده است که نقطه آغاز آن برنامه آموزشی بهداشت و سلامت با حضور متخصصان این حوزه در آذر ماه بوده است و ادامه این روند در دستور کار شورا قرار دارد.

توانمندی بانوان با افزایش سطح آگاهی، پذیرفتن توانایی‌ها و افزایش حس اعتماد به نفس و عزت نفس همکاران از طریق برگزاری دوره-های کتابخوانی آغاز شده است. تغییر از فرد شروع می‌شود و افزایش حس آگاهی و توانایی در هر فرد، علاوه بر بهبود زندگی شخصی، قطعاً منجر به بهبود روابط و پیشرفت در مرکز خواهد شد. در این زمینه نیز برنامه‌های دیگری در دستور کار قرار دارد که در ادامه مسیر به اطلاع همکاران گرامی خواهد رسید.

در انتها، ضمن قدردانی از حمایت مدیریت محترم مرکز از فعالیت-های شورا، اعلام می‌شود که این شورا همانند سایر تیم‌های مرکز، هر شش ماه گزارش عملکرد خود را به همکاران ارائه داده و از پیشنهادها سازنده شما همکاران گرامی استقبال می‌کند و اعتقاد دارد با هم‌فکری، می‌توان عملکرد بهتر و سازنده‌تری در این راه داشت. ارتباط با شورای بانوان از طریق صندوق شورا در طبقه نهارخوری و ارتباط با اعضای شورا میسر بوده و در صورت تمایل، موارد مطرح شده توسط همکاران کاملاً محرمانه باقی خواهند ماند. به امید روزی که زنان در هر جایگاهی، از نیازها و خواسته‌های درونی خود آگاه شده، جرات دستیابی به هدف را در خود تقویت نموده و از توانایی لازم برای عملی کردن خواسته‌های خود برخوردار شوند.

"شاداب و پراکنگیزه باشید"

یکی از مهم‌ترین نهادهای مردمی که در جامعه مدنی شکل می‌گیرد، شوراها هستند. واژه شورا (council) از واژه لاتین Concilium برگرفته شده و به معنای ارگانی است انتخابی یا انتصابی برای انجام وظیفه‌ای مشخص و در قالب و ظرفیت مشورتی، قانون‌گذاری اداری و به عنوان رکنی از ارکان اداره شهر، مجموعه مشخص، منطقه و حتی کشور. وجود شورا در هر ارگانی منجر به رشد و پیشرفت، بالا رفتن قدرت تصمیم‌گیری، کاهش احتمال خطا و اشتباه، ایجاد حس دیگرخواهی و اعتماد متقابل خواهد شد.

در همین راستا با توجه به تعدد بانوان شاغل در مرکز پژوهش متالورژی رازی، شورای بانوان مرکز از آذر ماه ۱۴۰۲، فعالیت مجدد خود را با اهداف و ماموریت‌های زیر آغاز نموده است:

- 🎯 توانمندسازی بانوان در حوزه‌های شخصی و حرفه‌ای
 - 🎯 مشارکت بانوان در امور مرکز و داشتن فرصت‌ها و حقوق برابر با آقایان در امور و نبود تبعیض
 - 🎯 پیشگیری از آزار و سوء استفاده احتمالی از بانوان
 - 🎯 ارتقای سطح سلامت و بهداشت جسمی و روحی بانوان
- یکی از مهم‌ترین اهدافی که در این شورا به آن پرداخته می‌شود مبحث توانمندسازی بانوان است. از توانمندسازی تعاریف متعددی ارائه شده که در آن‌ها به گستره‌ای وسیع از مفاهیمی نظیر حق انتخاب، کنترل داشتن و دسترسی به منابع و احساس استقلال و اعتماد به نفس بیشتر اشاره شده است. به صورت عمومی توانمندسازی زنان را فرایندی تعریف می‌کنند که به وسیله آن زنان برای سازماندهی خودشان توانمند شده و اعتماد به نفس خود را افزایش می‌دهند و از حقوق خود برای انتخاب مستقل و کنترل بر منابع، که منجر به از بین رفتن جایگاه فرودستی می‌شود، دفاع می‌کنند.

در عمده تعاریف، عاملیت زنان به عنوان یک فاکتور مهم وجود دارد، این عاملیت به این موضوع اشاره دارد که زنان را نباید فقط به عنوان دریافت‌کننده خدمات در نظر گرفت بلکه خود زنان باید به عنوان بازیگران اصلی در فرایند تغییر در نظر گرفته شوند. این تغییر منجر به برابری جنسیتی (شامل رفتار عادلانه با همکاران خانم، شکستن تعاریف سنتی و پذیرفتن زن از سوی افراد نماینده جامعه مردسالار



توانمندسازی بانوان

توانمند ساختن بانوان در سازمان‌ها فرایندی است که با تلفیق عواملی چون افزایش دانش، مهارت، آگاهی‌های اجتماعی، خودکارآمدی و ... این امکان را به زنان می‌دهد تا اختیارات بیشتری داشته باشند و هم پای مردان و برابر با آن‌ها در جریان توسعه، ایفای نقش کنند. در بسیاری از مقالاتی که در این زمینه وجود دارد به تفویض اختیار و قدرت تصمیم‌گیری تمرکز زیادی شده است. که اگر به درستی انجام شود (اول امکانات و بستر مناسب برای ارتقا کارکنان فراهم و سپس از آن اختیار داده شده در راستای رسیدن به اهداف سازمان استفاده شود) تاثیر بسیار چشمگیری بر کیفیت زندگی کاری زنان و تعالی سازمان خواهد داشت. نتیجه توانمندسازی زنان، پیشرفت شغلی و افزایش کارایی فردی آن هاست. شخصی که به او اعتماد می‌شود قطعاً نسبت به سازمان خود و اهداف آن وفادارتر خواهد بود و عملکرد بهتری دارد.

اگرچه در نظریه‌های توانمندسازی زنان به افزایش قدرت زنان پرداخته می‌شود. اما معنای این قدرت، برتری فردی و آن برداشت دم دستی و سطحی از واژه قدرت که عموماً افراد کوچک آرزوی آن را دارند نیست. منظور از این قدرت بالا بردن خودکارآمدی و عزت نفس زنان در محیط‌های کاری است. زنان توانمند که نکات مثبت وجودی شان را در بسترهای مناسب پرورش داده اند حتماً زنان قدرتمندی هم خواهند بود و از این قدرت فقط در راستای رهبری صحیح کارکنان و بهبود و تعالی سازمان خود استفاده خواهند کرد.

توانمند ساختن زنان چگونه است؟

توانمندسازی زنان در سازمان‌ها زمانی محقق می‌شود که ابتدا آگاهی‌ها و آموزش‌های لازم به افراد داده شود و منابع و داده‌های لازم و هم چنین ابزارهای مناسب در اختیار آن‌ها قرار گیرد. توانمندسازی زنان مربوط به سطح مشخصی از سازمان نیست. این اقدام باید در تمام رده‌های سازمان انجام پذیرد و هدفمند باشد. در این صورت می‌تواند نتایج بسیار مطلوبی داشته باشد.



زنان توانمند چه ویژگی‌هایی دارند؟

زنان توانمند تلاش می‌کنند در همه عرصه‌های مهم خود را ارتقا دهند. یک زن شاغل نه تنها به دانش و آگاهی کافی جهت انجام امور محوله نیاز دارد، بلکه این دانش و آگاهی باید به صورت مستمر و پیوسته به روزرسانی شود. چرا که همیشه چیزهای زیادی برای آموختن وجود دارد و علم بشر مرتب در حال پیشرفت است و هرکسی که از این قافله جا بماند، شانس زیادی برای موفقیت نخواهد داشت. اما نباید فراموش کرد که دانش هم تنها تکه‌ای از پازل بلیت ورودی دنیای زنان توانمند است. عملکرد جمعی زنان از دیگر موارد تاثیرگذار بر فرایند توانمندسازی است. زنان باید توانایی مشارکت‌های سیاسی و اجتماعی داشته باشند.

زنانی که هدفشان توانمندسازی است غالباً توانایی تسلط زیادی بر خود دارند. این افراد خود را در شرایط کاری سخت (که قطعاً در طول زندگی کاری، دست کم یک بار برای هر فردی اتفاق می‌افتد) کنترل می‌کنند. می‌توانند با مرور اهداف خود، استفاده از قدرت تمرکز و تفکر، داشته‌ها و خصوصیات اخلاقی شرایط را سهل و آسان و یا حداقل قابل تحمل کنند و باز هم برنده باشند.

زنان توانمند تفکر نقادانه دارند. با هر موضوعی که روبه رو شوند آن را محک می‌زنند و پرسش‌های مناسب مطرح می‌کنند و در نهایت با جمع‌آوری اطلاعات و دسته‌بندی آن‌ها و منطق خود، نتیجه‌گیری‌های ارزشمند ارایه می‌نمایند.

زنان توانمند اجازه نمی‌دهند شرایط محیطی آن‌ها را تحت تاثیر خود قرار دهند. بلکه این قدرت را دارند تا بر شرایط محیطی اطراف چیره شوند و همه جوانب را آن طور که در راستای اهداف و موفقیت‌های خود و سازمان است، تنظیم نمایند.



فراموش نکنیم توانمندی به خلاقیت و مهارت نیاز دارد. سازمانی که به توانمندسازی بانوان پرداخته است، با اعتماد به نفسی که به آن‌ها می‌دهد، از مهارت‌ها و خلاقیت‌هایی که دارند به بهترین شکل ممکن استفاده خواهد کرد و چه بهتر از این که کارکنانی با مهارت بالا و خلاق داشته باشیم؟

از قدیم این جمله را بارها شنیده‌ایم: «عقل سالم در بدن سالم است» به این که چند درصد این نظریه درست باشد یا نه کاری ندارم. همین قدر که بدانیم سلامت جسمی به ما این امکان را می‌دهد تا فرصت بیشتری برای خلق ایده‌ها و رسیدن به آرمان‌هایمان داشته باشیم کافیست. زنی که استراحت کافی دارد، ورزش می‌کند، غذای سالم استفاده می‌کند و برای سلامت جسمی خود ارزش قایل است آمادگی بیشتری برای تبدیل شدن به زنی توانمند در محیط کاری، جامعه و خانواده دارد.

سخن آخر این که توانمندسازی هم مثل هر تغییر دیگری به اراده نیاز دارد. کافیست بخواهیم، هم ما زنان و هم سازمان‌هایی که هدفشان پیشرفت و قرار گیری در رده شرکت‌های موفق دنیا است. خوشبختانه در سازمان ما این هدف همیشه مورد توجه بوده و در حال حاضر هم، اعضای شورای بانوان مرکز، در تلاش هستند تا با برنامه‌ریزی‌های صحیح و استفاده از منابع موجود و حمایت‌های مدیریت ارشد، گام بزرگی در راستای توانمندسازی بانوان گرامی این مرکز پژوهشی بردارند.

آشنایی با ۱۰ زن در علم که دنیا را تغییر دادند



رادیاواکتیو را تایید و بعداً آن را اصلاح کرد. او همچنین به خاطر "آزمایش وو" که نظریه برابری در فیزیک را زیر و رو کرد، شناخته شده است. این پیشرفت منجر به جایزه نوبل شد که با نادیده گرفته شدن نقش مهم وو در این کار، به همکاران مرد وی اعطا شد.

• کاترین جانسون، ریاضیدان

اوت ۱۹۱۸ - فوریه ۲۰۲۰

محاسبات جانسون به عنوان کارمند ناسا برای فرستادن اولین آمریکایی‌ها به فضا بسیار مهم بود. او زمانی معروف شد که داستانش در فیلم فیگورهای پنهان مطرح شد.

• آدا لاولیس، ریاضیدان

دسامبر ۱۸۱۵ - نوامبر ۱۸۵۲

لاولیس به عنوان اولین برنامه‌نویس رایانه شناخته می‌شود. مدت‌ها قبل از اختراع رایانه‌های مدرن، یادداشت‌های او در مورد موتور تحلیلی پیشنهادی چارلز بابیج (یک کامپیوتر قابل برنامه‌ریزی و همه منظوره)، اولین الگوریتم کامپیوتری در نظر گرفته می‌شود.

• ماری کوری، فیزیکدان و شیمی‌دان

نوامبر ۱۸۶۷ - ژوئیه ۱۹۳۴

مهمترین دستاوردهای کوری شامل کشف رادیاواکتیویته و اختراع یک دستگاه پرتو ایکس متحرک است که در طول جنگ جهانی اول به کار گرفته شد. کوری با همسرش پیر، عناصر رادیاواکتیو پولونیوم و رادیم را نیز کشف کرد و تکنیک‌هایی را برای جداسازی ایزوتوپ‌های رادیاواکتیو توسعه داد. در سال ۱۹۰۳، کوری اولین زنی بود که برنده جایزه نوبل شد. پس از اولین کسب جایزه نوبل در شاخه فیزیک، او بعداً جایزه‌ای در رشته شیمی گرفت و اولین کسی بود که دو بار جایزه نوبل را از آن خود کرد.

• جانکی امل، گیاه‌شناس

نوامبر ۱۸۹۷ - فوریه ۱۹۸۴

امل به عنوان اولین زن دانشمند در رشته گیاه‌شناسی هند، چندین گونه هیبریدی را توسعه داد. او همچنین از حفاظت از تنوع زیستی هند حمایت کرد.

• شین شونگ وو، فیزیکدان

مه ۱۹۱۲ - فوریه ۱۹۹۷

وو اولین دانشمندی بود که نظریه انریکو فرمی در مورد واپاشی بتا



• روزالیند فرانکلین، شیمیدان

ژوئیه ۱۹۲۰ - آوریل ۱۹۵۸

فرانکلین به خاطر کارهای نوآورانه اش در کشف ساختار مارپیچ دوگانه DNA شهرت دارد. او چهار سال قبل از دریافت جایزه نوبل توسط همکاران مردش در سال ۱۹۶۲ از دنیا رفت. برخی معتقدند که حتی اگر فرانکلین زنده می ماند، احتمالاً توسط کمیته مورد بی اعتنائی قرار می گرفت.

• گلدیس وست، ریاضیدان

۱۹۳۰ تا کنون

کار وست در توسعه مدل سازی ریاضی شکل کره زمین به عنوان پایه و اساس فناوری GPS عمل کرد. در سال ۲۰۱۸، او در تالار مشاهیر پیشگامان فضایی و موشکی نیروی هوایی ایالات متحده، یکی از بالاترین افتخارات فرماندهی فضایی نیروی هوایی، پذیرفته شد.

• فلوسی وونگ استال، ویروس و زیست شناس مولکولی

اوت ۱۹۴۷ تا کنون

وونگ استال اولین دانشمندی بود که HIV را شبیه سازی و نقشه های از ژن های آن ایجاد کرد که منجر به آزمایش ویروس شد.

• جنیفر دودنا، بیوشیمی

فوریه ۱۹۶۴ تا کنون

دودنا یکی از توسعه دهندگان اولیه CRISPR بود، یک فناوری پیشگام برای ویرایش ژنوم که این رویکرد، نوید پایان بیماری ها را می دهد.

• ورا روبین، ستاره شناس

ژوئیه ۱۹۲۸ - دسامبر ۲۰۱۶

روبین وجود جسم تاریک را کشف کرد، چسب عجیبی که جهان ما را در کنار هم نگه می دارد. کار او به عنوان یکی از مهم ترین اکتشافات قرن بیستم در نظر گرفته می شود و بسیاری فکر می کنند باید جایزه نوبل می گرفت.

زنان نامدار ایران: پوری سلطانی

پوراندهخت (پوری) سلطانی شیرازی (۱۳۱۰ - ۱۶ آبان ۱۳۹۴) از پایه گذاران علوم کتابداری و اطلاع رسانی و کتابداری نوین ایران است. او طی پنجاه سال کار مستمر، تأثیر بسزایی بر فعالیت و شکل گیری کتابخانه ملی ایران داشته است. همسر او مرتضی کیوان (روزنامه نگار و منتقد ادبی) بود که در شهریور ۱۳۳۳ با هم دستگیر و زندانی شدند. در مهر همان سال، کیوان به جرم ضدیت با حکومت کودتا تیرباران شد. پوری پس از رهایی از زندان، از ایران مهاجرت و در انگلستان تحصیلات خود را در رشته زبان و ادبیات انگلیسی تکمیل کرد. پس از بازگشت در کتابخانه بانک مرکزی مشغول به کار شد. چندی بعد با ادامه تحصیل در رشته کتابداری و سپس با تأسیس مرکز خدمات کتابداری تحول چشمگیری در توسعه کتابداری نوین در ایران ایجاد کرد. اکنون به حق پوری سلطانی را مادر کتابداری ایران می نامند. او و همکارانش با همه توان کوشیدند تا کتابخانه ملی ایران را به سطح علمی و فنی بزرگترین کتابخانه های ملی دنیا برسانند. همچنین سهم او در شیوه های نوین طبقه بندی کتاب، اسناد و مدارک و حفظ میراث مکتوب ایران و کمک به محققین رشته های مختلف در یاد و خاطر بسیاری از پژوهشگران باقی است. پوراندهخت سلطانی شنبه ۱۶ آبان ۱۳۹۴ بر اثر بیماری ریوی درگذشت. سلطانی جایزه ترویج علم ایران را از جانب انجمن کتابداری و اطلاع رسانی ایران دریافت کرده است.



ANA News Agency
Photo: Reza Hosselini



فرهنگ و ادب: خلاصه ای از کتاب «نه برای لقمه ای نان»

کونوسوکه ماتسوشیتا یکی از رهبران پیشگام صنعت در جهان است. موفقیت‌های بزرگ این فرد دلیل خوبی برای الگو گرفتن از رفتار او و آموختن آموزه‌هایش است.

ماتسوشیتا منابع انسانی را عنصری مهم در شرکت‌ها می‌داند. او تاکید دارد که باید به قدرتی که نیروهای سازمانی دارند اعتماد کرد و مدیریتی که کارها را با روی گشاده به همکاران خود می‌سپارند مسلماً موفقیت‌های بیشتری خواهند داشت. در عین حال باید به نیروی انسانی هم آموزش داده شود تا بتوانند انتظار مدیریت را پس از سپردن کار به آن‌ها برآورده نمایند.

مدیریت گشوده یکی دیگر از مضامینی است که در این کتاب مطرح می‌شود و به معنای اعتماد کردن و در واقع بالا بردن روحیه افراد است. کارمندان بایستی شایستگی، توانایی و وفاداری داشته باشند و این توانایی‌ها نسبی است یعنی باید به طور پیوسته به روز شود. مدیران بایستی ضمن کمک به کارمندان در جهت برطرف کردن نقاط ضعفشان، نقاط بهبود آن‌ها را آشکار گردانند و به صفات برجسته و مثبت آن‌ها توجه داشته باشند. انتظار بیشتر از همکاران به آن‌ها اعتماد به نفس می‌دهد تا بتوانند توانایی‌های خود را ارتقا دهند و وظایف را بهتر انجام دهند.

تجربه یکی دیگر از مواردی است که همواره باید مورد توجه مدیران باشد. علاوه بر آن که دانش نظری لازم است حتماً باید تجربه بالینی هم وجود داشته باشد. آموزه‌های عملی بسیار مهم است که به کارکنان آموزش داده شود. یک مدیر باید تجربه‌های مفید خود را در اختیار کارمندان قرار دهد.

همان طور که همه ما می‌دانیم انسان‌ها کامل نیستند، هر مدیر هم به سبب انسان بودنش کاستی‌هایی دارد. این جاست که خرد گروهی اهمیت پیدا می‌کند. مشورت با کارمندان و استفاده از نقطه نظرهای آن‌ها و به اصطلاح خرد گروهی مدیران را تا اندازه قابل توجهی از تصمیم‌گیری‌های نادرست در امان خواهد داشت.

یک مدیر خوب و یا یک بازرگان موفق آفریننده است و مرتب در حال خلق ارزش برای خدمات و یا محصول خود است. این فرد هرگز به باختن فکر نمی‌کند و همیشه سعی دارد کار خود را با فرض سودآوری آغاز کند تا نتیجه بخش باشد.

کارمندان و مدیران بایستی روحیه خدمت‌دهی داشته باشند. در این کتاب «خدمات پس از فروش» کلید نگهداری مشتریان عنوان شده است و کاملاً صحیح می‌باشد. اگر شده خدمات کمتری ارائه دهید و یا محصول کم‌تری بفروشید ولی حتماً با خدمات پس از فروش. باید حواستان باشد که این خدمات پس از فروش را پیش از شکایت مشتری ارائه دهید و اگر زمانی شکایتی از مشتریان ایراد می‌شود آن‌ها را گرامی بدارید و به طور دقیق بررسی فرمایید.

مدیر و یا یک بازرگان یک وظیفه اجتماعی هم دارد. به مشتریان خود باید اعتماد کنید و به خرد همگانی ایمان داشته باشید. با اعتماد به نفس محصول خود را تولید کنید و خدمات خود را عرضه نمایید و بدانید که پشتیبانی همگان را پشت سر خود خواهید داشت.

رقابت از دیگر مفاهیمی است که باید حتماً مورد توجه مدیران باشد. رقابت سالم امری پسندیده است و نوآوری را افزایش خواهد داد. ولی رقابت بیش از اندازه هم بازار را آشفته خواهد کرد. به سعادت همگان باید توجه داشته باشید.

یک مدیر خوب باید در روزهایی که شرایط مساعد است به فکر روزهای رکود هم باشد. و باید توجه داشت که هیچ‌گاه شکست یا کامیابی مطلق وجود ندارد. در هر شکست، آثاری از کامیابی نسبی وجود دارد و بالعکس. یک مدیر دقیق، کارها و تصمیمات را مورد ارزیابی مستمر قرار می‌دهد تا بتواند میزان شکست و پیشرفت خود را به خوبی بسنجد.

در همه کسب و کارها ریسک و خطر وجود دارد. بدون ریسک کردن هم نمی‌توان پیشرفت کرد. یک مدیر موفق ریسک‌ها را شناسایی می‌کند و با بررسی همه جانبه و استفاده از خرد گروهی بهترین تصمیم را اتخاذ می‌کند. البته نباید فراموش کرد که ایمنی بهتر از ورشکستگی است و هرگز نباید به اصطلاح بی‌گدار به آب زد.

در همه سازمان‌ها مشتری مرتبه نخست را دارد. این باید به عنوان الگو و شعار در سازمان‌ها مورد توجه قرار گیرد.

سخن آخر

همه ما انتظار داریم بهتری داشته باشیم در حالی که خودمان هستیم که این آینده را می‌سازیم. هر کدام از ما باید تا جایی که امکان دارد آزادانه توانایی‌ها و خلاقیت‌های خود را به کار گرفته و آن تصویر ذهنی خود را عملی بسازیم.



بهداشت و سلامت محیط کار: درد کمر و گرفتگی عضلات



بزرگ‌ترین مشکل کارمندان اداری نشستن بیش‌ازحد و طولانی آن‌ها است. بدن انسان طوری طراحی شده که به‌طور منظم حرکت کند، نه این‌که هشت ساعت پشت میز بنشیند. سعی کنید در زمان‌های مختلف روز به وضعیت نشستن یا ایستادن خود توجه کنید.

استفاده از میز ایستاده به شما امکان می‌دهد بین وضعیت نشستن و ایستادن در طول روز به‌طور متناوب تغییر وضعیت دهید. طبق تحقیقات نیز این کار بسیار مفید خواهد بود. آیا روی صندلی به صورت شانه خمیده نشسته‌اید یا به صورت قوز راه می‌روید؟ نحوه نگاه‌داشتن بدن بر روی عضلات، مفاصل و

استخوان‌هایی که ستون فقرات ما را در جای صحیح خود نگه می‌دارند، تأثیر دارد. در حقیقت قوز کردن موجب خواهد شد تا کمر ضعف پیدا کرده و زودتر بگیرد یا منقبض شود.

به صورت مداوم پیش می‌آید که روزها به سرعت بگذرند و شما ساعت پنج عصر که کارتان تمام شده است، به خودتان بیایید و متوجه شوید که در طول ساعات کاری اصلاً بدن‌تان را کش نداده‌اید. برای یادآوری می‌توانید یک محرک برای خودتان تعیین کنید. مثلاً هر بار که نوشیدنی می‌خورید یا از پشت میز خود بلند می‌شوید، یک یا دو دقیقه وقت خود را به حرکات کششی اختصاص دهید. بیشتر تمرینات برای بهبود کمردرد، مواردی را دربرگرفته که افراد روی زمین خوابانیده شده و برای محیط کار چندان ایده‌آل نیستند. ما در این بخش قصد داریم روش‌هایی را به شما معرفی کنیم که عمدتاً در بحث کششی کمر هستند و می‌توانید آنها را به صورت ایستاده یا نشسته در کنار میز کار خود انجام دهید. البته در شب‌هنگام نیز می‌توان با کمک حصیر یوگا این فعالیت‌ها را در خانه عملی سازید.

چرخش ستون فقرات

در حالی که روی صندلی هستید، دستتان را روی سینه به شکل ضربدر قرار داده و شانه‌های خود را بگیرید. بدن خود را به آرامی بچرخانید اما فشاری وارد نیاورید و تا آن‌جا که توان دارید، چرخش داشته باشید.

کشش عضله‌های سطحی کمر

وقتی روی صندلی نشسته‌اید، پایتان را روی زمین قرار دهید، سپس دستتان خود را روی قسمت کوچک بخش پشتی بدن‌تان قرار می‌دهید. در این بخش باید به پشت دست خود خم شده تا جایی که کشیدگی قسمت پایینی کمر خود را احساس کنید. البته علاوه بر حالت نشسته، در حالت ایستاده نیز این تمرین قابل انجام است. اگرچه باید بیشتر به عقب خم می‌شوید.

کشش پهلو

یک بازوی خود را روی سر قرار دهید و دست دیگر را برای کمک روی ران جای می‌دهید. آرام به طرف دیگر خم شده تا در امتداد بخش پهلو خود، احساس کشیدگی کنید. در این حالت باقی مانده و در هر طرف حرکت را تکرار نمایید.

کشش به حالت عدد ۴ انگلیسی

در حالی که روی صندلی خود نشسته باقی ماندید، یک پا را روی پای دیگر به صورت ضربدری قرار دهید تا مچ یک پایتان روی زانوی پای دیگر قرار گیرد. دست خود را بر روی زانو به شکل ضربدری قرار داده و به آرامی فشار دهید تا جایی که در لگن و باسن خود احساس کشیدگی کنید. قبل از تعویض پا، سعی کنید این حرکت را سه تا پنج بار تکرار کنید.



🎯 کشش کمر

برای انجام این تمرین کافی است بایستید و پا را به اندازه عرض باسن از هم باز کنید. دو دست خود را به صورت عمودی، از روی تیغه، روی میز گذاشته و سعی کنید با انگشت کوچک خود، میز را لمس کنید. همچنین از کمر به جلو خم شده تا جایی که تنه بدن شما با زمین موازی باشد. در حالی که وزن خود را به سمت پاشنه‌ها منتقل می‌کنید، نباید زانو خم شود و باید صاف باقی بماند. در زمان کشش، دست خود را تعویض کنید و دست راست را گرفته و آن را روی پای چپ قرار دهید. این تمرین را پنج بار تکرار کرده و پنج ثانیه نیز در این حالت باقی بمانید.

🎯 کشش بازو روی سینه

بازوی چپ خود را تا ارتفاع شانه خود بالا بیاورید و بازو را از آرنج خم کنید. باید بازو را در حالت موازی با زمین قرار دهید، سپس آرنج چپ را با دست راست گرفته و آن را به آرامی از روی سینه عبور دهید. این حرکت را با بازوی دیگر خود تکرار کنید. شما باید در قسمت فوقانی بازو و شانه خود، احساس یک کشش جزئی داشته باشید.

🎯 کشش در ستون فقرات

صندلی خود را از جلوی میز جابجا کنید تا هنگام نشستن، فضای زیادی مقابلتان وجود داشته باشد. دست‌ها، زانوها و بازوها را در جلوی خود قرار داده و تمرین را شروع کنید. به جلو خم شوید و سر خود را به سمت پایین نگه دارید. باسن را به سمت پاها پایین آورده و ده تا سی ثانیه نگه دارید و این حرکت را دو یا سه بار تکرار کنید. بهبود درد کمر می‌تواند مدت زمان زیادی طول بکشد و تأثیر زیادی بر کیفیت زندگی شما بگذارد. اگر کمردرد دارید، بهتر است به پزشک یا فیزیوتراپیست خود مراجعه کنید.

برگزاری دوره آموزشی بهداشت و سلامت زنان

داشتن روتین سالم برای زندگی و تغذیه و همچنین انجام معاینات دوره‌ای یکی از مهم‌ترین کارهای پیشگیرانه در مورد بیماری‌های زنان بوده و بسیاری از بیماری‌های رایج در بانوان، با انجام این موارد قابل پیش‌بینی و پیشگیری هستند. با توجه به اهمیت سلامت بانوان و در راستای اهداف شورا، در ماه آذر دوره آموزشی در حوزه تغذیه و سلامت، بهداشت بانوان، غربالگری و معاینات دوره‌ای و سلامت روان با حضور متخصصانی از مرکز بهداشت شهر قدس در مرکز پژوهش متالورژی رازی برگزار شد.





برگزاری جشن روز زن و روز مرد در مرکز پژوهش متالورژی رازی

روز ۱۳ دی به مناسبت روز زن و ۴ بهمن به مناسبت روز مرد در مرکز پژوهش متالورژی رازی جشنی برگزار و از سرکار خانم سوداگری به عنوان بانوی باسابقه و جناب آقای اسکندرپور به عنوان آقای باسابقه مرکز به پاس سال‌ها تلاش و خدمت بی دریغ تقدیر شد. برای این دو همکار گرامی آرزوی شادابی، سلامتی و موفقیت داریم.

