



نشریه فرهنگی - اجتماعی
ویژه زنان و خانواده
سال اول / شماره دوم / اسفند ۱۳۹۶

میلاد بانوی آب و آینه هفته گرامی داشت مقام زن و مادر بر دلهای همیشه بهاریان نخبسته باد



علیای
السلام

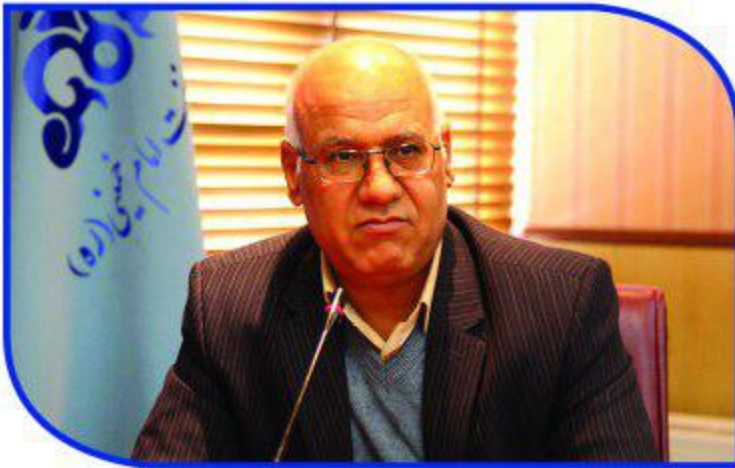
فردین



شرکت پالایش نفت امام خمینی (ره) سازند
روابط عمومی

سرمقاله

زهرا هلاکویی



پیام تبریک مدیر عامل

یا محول الاحوال....
سالی دیگر گذشت و صنعت پیرصلابت نفت کشورمان یکصد و ده ساله شد. اکنون بهاری دیگر در راه است و گاه تحول و دگرگونی... چه نیکو که امسال نیز استقبال از بهار با میلاد فرخنده اسوه بی بدیل انسانیت و فضیلت و تجلیگاه عالی ترین صفات الهی، حضرت صدیقه طاهره، زهرای مرضیه سلام...! علیها قرین گردید. این تقارن را برای همه به ویژه زنان خانواده بزرگ شرکت پالایش نفت امام خمینی (ره) که به پیروی و تأسی از آن حضرت افتخار دارند، به فال نیک می گیریم و امیدواریم همه ما خصوصا بانوان سرافراز و ارجمند میهنمان بتوانیم با بهره گیری از آن الگوی کامل با همدلی و همراهی در عرصه های مختلف زندگی فردی و اجتماعی، مسیر تعالی را پیماییم و سربلندی و افتخار را برای ایران عزیزمان رقم بزنیم. ایامتان زیبا و فرجامتان نیکو باد!

علیرضا امین

"همای اوج سعادت به بام ما افتاد" و انتشار دومین شماره از این نشریه مقارن با میلاد با سعادت علت خلقت افلاک، نمونه اعلای فضائل انسانی، مصداق کامل "عرش الرحمن"، حضرت فاطمه زهرا سلام...! علیها گردید. آموزگاری که در تمامی ابعاد فضائل انسانی رشد متعادل داشته و قهرمان میدان جهاد با نفس، نمونه اعلای صبر و مقاومت، خلوص، ایثار، عرفان، وفای به عهد، توفیق در تربیت فرزند و همسر داری و حضور باصلابت در صحنه های اجتماعی، فرهنگی، سیاسی، عبادی و ایمانی است.

اگرچه شناخت ابعاد باطنی و مقامات عرفانی آن حضرت فراتر از درک انسان معمولی است، اما بر ما واجب است در نظامی که از "شراب طهور" کوثر نبوت آبیاری شده، متناسب با ظرفیت وجودی خویش با بهره گیری از آن الگوی کامل بتوانیم در عرصه های مختلف فردی و اجتماعی، گامهای خود را در مسیر رشد و تعالی پیماییم و با تجهیز خود به فضایل والای انسانی و تطبیق اصول و زوایای زندگی آن حضرت با شرایط عصر حاضر در مقابل تیغ تهاجم فرهنگی از یک سو و حصار تجر و تنگ نظری از دیگر سو برای امروزیان راهگشا باشیم.

اسفند ماه هر سال برای ما کارکنان نفتی و همه ملت ایران یاد آور یکی از درخشان ترین روزهای تحول و نقطه عطف تاریخ کشورمان یعنی سالروز ملی شدن صنعت نفت است. این صنعت که با حفر اولین چاه نفت در سال ۱۲۸۷ در کشورمان آغاز شد به تدریج اقتصاد، سیاست، فرهنگ و اجتماع ایران عزیز را متأثر نمود و با ملی شدن آن در سال ۱۳۲۹، عملیات اکتشاف، استخراج و بهره برداری از این موهبت ارزشمند از اختیار استعمار انگلستان خارج و در دست صاحبان اصلی آن، ملت شریف ایران قرار گرفت.

اکنون صنعت نفت با بیش از یک قرن تجربه همچنان مزیت اقتصادی و سیاسی بزرگ کشورمان شناخته می شود و با برخورداری از ذخایر عظیم نفت و گاز جایگاه ممتازی در دنیا و منطقه به کشورمان داده است. (ادامه صفحه بعد)



به بهانه روز مهندسی

(ادامه سرمقاله)

برای ارج نهادن به نقش ارزشمند فعالان جامعه مهندسی در پیشرفت و توسعه این مرز و بوم، پنجم اسفند ماه را در کشورمان به نام روز مهندسی می شناسند. این روز می تواند مجال باشد برای نگاه به دستاوردها و موفقیت های زنان مهندس میهن عزیزمان که به رغم تمامی محدودیت های ناشی از نگرش های سطحی و پیش داوریها همچنان توانسته اند اثبات کنند که زن ایرانی می تواند در تمامی حوزه های تخصصی از جمله فنی- مهندسی که تا مدتها مردانه شناخته می شد حضور پر رنگ، توانمند و تاثیر گذار داشته باشد. همانطور که رهبر معظم انقلاب فرمودند: " باید زنان اندیشمند و آگاه ایران اسلامی، راه روشن خود را ادامه دهند و گام ها را متین و محکم بردارند."

اگرچه در دو دهه اخیر زنان ما در زمینه های علمی و آکادمیک و سطوح بالای تحصیلی موفقیت های چشمگیری داشته اند اما همچنان جای آنان در بسیاری رشته ها و به تبع آن فرصت های شغلی موجود جامعه از جمله حوزه های فنی- مهندسی و تکنولوژی خالی است. هنوز زنان ما نتوانسته اند سهم قابل توجه و درخور تحصیلات خود را از اشتغال در بخش های فنی و مهندسی به دست آورند و همچنان کارزار به چالش کشیدن کلیشه های جنسیتی برای این گروه ادامه دارد. اصلاح و بهبود این شرایط نیاز به حرکت فرهنگی و افزایش آگاهی عمومی در از میان برداشتن تفکرات رایج دارد و در این میان نگرش مدیران و مسؤولان تصمیم گیرنده بسیار اثر گذار خواهد بود.

امیدواریم حرکت رو به جلوه در سالهای اخیر در سطح وزارت نفت و شرکتهای تابعه از جمله شرکت ملی پالایش و پخش جهت ارتقاء جایگاه زنان و ایجاد فرصتهای برابر و شایسته آغاز شده است همچنان با قدرت ادامه پیدا کند. ضمن تبریک روز مهندسی به همه مهندسین خلاق و توانمند که مسیر سازندگی کشور عزیزمان را هموار می نمایند، فرصت را مغتنم شمرده و مصاحبه ای با یکی از زنان متخصص، توانا و پر تلاش شرکت ملی پالایش و پخش، سرکار خانم مهندس "مرضیه جدا" انجام دادیم که در ادامه می خوانید.

(ادامه در صفحه ۳)

هرچند این تحول بزرگ برگ زرینی از تاریخ مبارزاتی ملت ایران در سالهای استعمار به شمار می رود اما این موفقیت تنها قدم اول در قطع وابستگی و رسیدن به خودکفایی بود. اگرچه گامهای استوار و اراده آهنین کارکنان نفتی در سراسر کشور و از جمله شرکت پالایش نفت امام خمینی (ره) راه توسعه و قطع وابستگی را بهتر از گذشته می پیماید، اما هنوز این صنعت از ملی شدن تا بومی شدن راه درازی را در پیش دارد. در روزهای پایانی سال ۹۶ هستیم. سالی که هوشیارانه با عنوان اقتصاد مقاومتی؛ تولید و اشتغال نامگذاری گردید. اگر چه سال به اتمام رسید اما هدف تولید و اشتغال برای همیشه و در تمامی دوره ها نیاز ضروری توسعه کشور محسوب می شود. وجود منابع عظیم نفت و گاز کشورمان در قلب انرژی جهان، خاور میانه، فرصت ارزشمندی است که تمامی سیاستگذاران در همه بخش های کشور؛ آموزش، طراحی، ساخت، تولید، اشتغال، بازاریابی، خدمات و ... هم سو با هم و با مشارکت ملی و همگانی در تحقق برنامه های صنعت نفت همراه شوند تا بتوانیم این صنعت ملی را بطور کامل بومی و خودکفا کرده و تأثیر گذار بر زنجیره ارزش و جهانی نماییم. به یاد داشته باشیم که در تحقق اهداف متعالی کشور نقش استراتژیک منابع انسانی مهمترین عامل موثر در توسعه و خودکفایی می باشد و یکی از معیارهای اصلی توسعه یافتگی، میزان مشارکت زنان در عرصه های مختلف اقتصادی است. فراموش نکنیم نیمی از منابع انسانی جامعه را زنان تشکیل می دهند! و هدف توسعه پایدار زمانی به درستی محقق خواهد شد که بهره گیری از این سرمایه عظیم و ارزشمند، آگاهانه و بر اساس شناخت صحیح قابلیت ها و استعدادهای هر دو گروه زنان و مردان صورت گیرد و تعادل مطلوبی در مشارکت زنان و مردان در فعالیتهای اجتماعی و اقتصادی برقرار شود.





به بهانه روز مهندسی

(ادامه صفحه ۲)

خانم مرضیه جدا مدیر پژوهش و فن آوری شرکت ملی پالایش و پخش، متولد سال ۱۳۵۷، دانشجوی دوره دکتری مهندسی شیمی دانشگاه صنعتی امیرکبیر و عضو بنیاد ملی نخبگان کشور می باشند که در سوابق علمی ایشان بیش از ۱۰ مقاله ISI در مجلات و کنفرانس های بین المللی به ثبت رسیده است.

- خانم دکتر جدا چشم انداز آینده پالایش و پخش برای پیشرفت زنان شاغل را چگونه ارزیابی می کنید؟

به نظر بنده چشم انداز آینده شرکت ملی پالایش و پخش فرآورده های نفتی برای ارتقای زنان شاغل متأثر از دو عامل محیطی درون سازمانی و برون سازمانی است. در حوزه درون سازمانی زنان شاغل بایستی در راستای اهداف سازمانی شان، توانمندیهای تخصصی و تعاملات درون سازمانی خود را با در نظر گرفتن کلیه ذینفعان داخلی مرتبط با مدیریتشان تقویت نمایند و به عبارتی به مسایل مربوط به حوزه تخصصی خود کاملاً مسلط باشند این مسله کمک خواهد نمود که زنان شاغل در جلسات تخصصی در حاشیه نباشند و در تصمیم سازی ها نقش موثری را ایفا نمایند.

از منظر برون سازمانی با توجه به رویکرد مثبت دولت، وزیر نفت و مدیر عامل شرکت ملی پالایش و پخش فرآورده های نفتی نسبت به استفاده از پتانسیل های شایسته در حوزه منابع انسانی و بدور از تبعیض جنسیتی و توجه ویژه به توسعه مشارکت زنان و توانمندی های زنان شاغل تا افق ۱۴۰۰؛ ارزیابی اینجانب در خصوص چشم انداز آینده ارتقای زنان شاغل در صنعت پالایش و پخش مثبت بوده و به نظرم این مسله روندی رو به جلو را طی خواهد نمود. البته باید به این موضوع نیز توجه داشت که این موضوع متأثر از رویکرد دولت و وزیر مربوطه در دوره های مختلف نیز می باشد.

- به نظر سرکار افزایش مشارکت زنان در صنعت نفت چه تأثیری در دراز مدت در وضعیت این صنعت خواهد داشت؟

قبل از اینکه به تأثیر دراز مدت توسعه مشارکت زنان در وضعیت این صنعت بپردازیم لازم است در خصوص توسعه منابع انسانی با تأکید بر شایسته سالاری بدور از تبعیض جنسیتی مواردی را طرح نمایم بنده معتقدم اگر هدف و شعار در کشور توسعه با رویکرد اسلامی و فرهنگ ملی است لذا باید محور این توسعه، توسعه انسانی با نگاه بر شایسته سالاری در صدر کلیه برنامه ها قرار گیرد و توسعه مشارکت زنان به دو دلیل در الویت تمام این برنامه ها می باشد. دلیل اول اینکه شاخص های توسعه مشارکت زنان بویژه در نهادهای تصمیم گیر و تصمیم ساز در ایران در مقایسه با مردان و شاخص های بین المللی در کشورهای توسعه یافته بسیار کم می باشد و حضور به اندازه زنان شایسته و توانمند در این نهادهای تصمیم ساز کمک به بهره مندی این نهادها از توانایی های زنان شاغل می نماید و دلیل دوم اینکه از دیدگاه تئوری پردازان توسعه و مدیریت، توسعه مشارکت زنان در ابعاد مختلف بازده مضاعف داشته و روند توسعه کشور را در دراز مدت تسریع می نماید و به طور قطع می توان گفت دستیابی به توسعه واقعی در جوامع غیر ممکن بوده تا زمانی که شاخص های توسعه منابع انسانی بدور از رویکرد جنسیتی و بر اساس شایسته سالاری تغییرات جدی نماید.

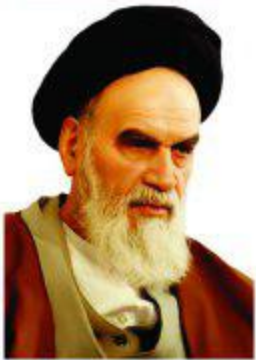
لذا بنده معتقدم افزایش توسعه مشارکت زنان می بایست ابتدا در بدنه جامعه صنعت نفت از رشد قابل قبولی برخوردار باشد و با توجه به شاخص اشتغال در کشور در حوزه زنان که در حدود ۱۳ درصد می باشد اما ما شاهدیم که مقدار این شاخص در صنعت نفت علی رغم تلاش های انجام شده در دولت ۱۱ و ۱۲ هنوز در حدود ۹ درصد می باشد لذا این مسله نگرانی های جدی را ایجاد می نماید و با توجه به اینکه بیش از ۵۰ درصد فارغ التحصیلان رشته های فنی و مدیریتی از دانشگاه های معتبر در دو دهه گذشته، دختران این جامعه می باشند بنابراین می بایست هم در حوزه سیاستگذاری و هم در حوزه برنامه ریزی افزایش این شاخص مد نظر قرار گیرد و من معتقدم با افزایش مشارکت زنان در بدنه صنعت در دراز مدت شاهد حضور زنان شایسته و شاغل در صنعت نفت در پست های مدیریتی B به بالا خواهیم بود.

- فکر می کنید چه عاملی باعث شده که علیرغم وجود پتانسیل های علمی و تخصصی بالا در بین خانمها، زنان کمتر توانسته اند به مقاطع بالای مدیریتی برسند؟

به نظر من، داشتن رویکرد شایسته سالاری بدون در نظر گرفتن جنسیت زن و مرد در سیاست گذاری های کلان منجر به توسعه کشور خواهد شد و بررسی های انجام شده در برنامه های کشورهای توسعه یافته اسلامی نشان می دهد که این کشورها برای توسعه مشارکت (اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی و سیاسی) زنان در کوتاه مدت و بلند مدت برنامه ریزی داشته اند اما در جوامع در حال توسعه یا توسعه نیافته هنوز تعادل مطلوب و قابل قبول در این امر و استفاده متعادل از فرصتهای مشارکت برابر که زمینه ساز بروز خلاقیت و استعداد های انسانی است به خصوص برای زنان توانمند و شایسته برقرار نمی باشد همانطور که شما نیز اشاره نمودید علی رغم وجود پتانسیل های علمی و تخصصی بالا در بین خانم ها زنان کمتر توانسته اند به مقاطع بالای مدیریتی راه یابند و ریشه اصلی این مسله را باید در رویکرد برنامه های توسعه کشور در شش دوره اخیر جستجو نمود. بالاخص اجرایی نکردن برنامه چهارم توسعه کشور و سند چشم انداز نظام مقدس جمهوری اسلامی ایران که در سال ۱۳۸۴ به امضای مقام معظم رهبری نیز رسیده بود، باید دانست. برنامه توسعه چهارم کشور با محور قرار دادن عدالت اجتماعی، شایسته سالاری، کاستن از نابرابریها در مجموع به دنبال این بود که کشور در حوزه منابع انسانی به ویژه در حوزه زنان به دستاوردهای جدیدی نسبت به برنامه های قبلی کشور دست یابد که این امر مغفول ماند و اجرایی نشد و زنان جامعه ما علی رغم کسب رتبه های علمی و تحصیلات بالا در کشور به لحاظ کمی و کیفی، حضور کمی در مقاطع بالای مدیریتی (مدیر کل، عضو هیئت مدیره شرکت ها و ...) دارند و این امر را باید ناشی از فراهم نبودن بستری لازم و نگرشهای نامتعارف برای هموار نمودن حضور زنان شایسته و توانمند صنعت نفت در جایگاه های مدیریتی دانست.

- می دانیم که سرکار مقالات متعددی در رزومه کاری خود دارید. یکی از مقالات شما که در سال گذشته ارائه فرمودید به مقوله نقش زنان در محیط زیست پرداخته است. لطفاً در این خصوص توضیحاتی برای خوانندگان نشریه ارائه بفرمایید.

(ادامه در صفحه ۴)



زن در نگاه حضرت امام (ره)

زهرا هلاکویی

صحبت از زن مسلمان و شخصیت والای او به قدری گسترده است که در یک نوشتار کوتاه نمی گنجد، اما شاید اشاره ای به دیدگاه معمار بزرگ انقلاب در مورد جایگاه زن و تجلیل از مقام او در این ایام که با زادروز فرزند خلف زهرای اطهر، حضرت امام خمینی (ره) نیز مقارن گردیده خالی از لطف نباشد.

بزرگمردی که بر خرافه های آگاهانه دشمنان و محرومیت های خودساخته و ناآگاهانه دوستان که سالهای سال زنان ما را به بند کشیده بود خط بطلان کشیدند و بانوان را با جایگاه والای خویش به صحنه آوردند.

چارچوب نگرش حضرت امام (ره) به مسائل زنان، برگرفته از نگاه عمیق ایشان به فضایل ارزشمند و ابعاد کامل شخصیت والا و بی نظیر حضرت فاطمه (س) بود. زنی که از لحاظ فضایل هم رتبه و هم طراز فضایل بی نهایت پیامبر اکرم (ص) و ائمه اطهار (ع) می باشد: «زنان جامعه اسلامی باید حضرت فاطمه را سرمشق خود قرار دهند و فاطمه گونه رفتار کنند، تا هم خودشان و هم جامعه را به سعادت و خوشبختی برسانند».

در نظام اندیشه حضرت امام (ره) به عنوان مرجعی بزرگ و رهبری عالیقدر که سخنانشان برگرفته از احکام دین و تکالیف الهی بود، زن انسانی والا و مایه اصلاح جامعه می باشد. امام (ره) به مقتضای شناخت عمیقی که از اسلام داشتند رسالت خود و انقلاب را دستیابی زنان به کرامت و مقام والای انسانی می دانستند: «ما می خواهیم زن به مقام والای انسانیت برسد، زن باید در سرنوشت خود دخالت داشته باشد، اسلام زن را مثل مرد در همه شئون، همانطوری که مرد در همه شئون دخالت دارد، دخالت می دهد».

ایشان حضور مسئولانه و بر اساس رسالت ایمانی را نه تنها حق زنان بلکه وظیفه و تکلیف آنها می دانستند و مشارکت زنان را در همه ابعاد اجتماعی به ویژه مشارکت سیاسی طلب می کردند.

حضرت امام (ره) زنان را همپای مردان و حتی بالاتر از ایشان در تحولات سیاسی - اجتماعی کشور مؤثر می دانستند: «ما نهضت خود را مرهون زنها می دانیم، مردها به تبع زنها در خیابان ریختند». «بانوان ایران در این نهضت و انقلاب سهم بیشتری از مردان دارند».

امام راحل (ره) نقش زن را در تمامی عرصه های فرهنگی، تربیتی، اجتماعی، سیاسی، سازندگی، هنری، نظارتی و حتی دفاعی برجسته می خواستند. مبانی فکری امام (ره) تاکید خاص بر نقش تربیتی و سازنده زنان به ویژه مادران داشت: «زنان به تربیت انسان ها که همانا شغل انبیاء است، اشتغال دارند». همانطور که از گفته های ایشان بر می آید، زنان را جهت دهنده مسیر حرکت جامعه می شناختند و رسیدن به کمال غایی را مستلزم تربیت نیکویی می دانستند که نقش اصلی آن را زنها ایفا می کنند: «از دامن زن، مرد به معراج می رود».

امید که آرمانهای آن بزرگ رهبر اندیشمند ایران اسلامی در ارتقاء شایسته جایگاه زنان میهنمان به ظهور کامل برسد. انشاءا...

(ادامه صفحه ۳) سابقه این مقاله به ابلاغیه سیاست های کلی محیط زیست که توسط مقام معظم رهبری در سال ۱۳۹۴ به رئیس سازمان حفاظت از محیط زیست ابلاغ شد بر می گردد در این ابلاغیه سه محور اصلی به شرح ذیل جزء مهمترین محورهای حفاظت از محیط زیست و صرفه جویی منابع از منظر فرهنگی و مسئولیت پذیری اجتماعی به شمار می آید.

۱- گسترش اقتصاد سبز با تاکید بر اصلاح الگوی تولید در بخش های مختلف اقتصادی و اجتماعی و بهینه سازی الگوی مصرف آب، منابع غذا، مواد و انرژی به ویژه ترویج مواد سوختی سازگار با محیط زیست

۲- نهادینه سازی فرهنگ و اخلاق زیست محیطی و تدوین منشور اخلاق محیط زیست و ترویج این فرهنگ مبتنی بر ارزش ها و الگوهای سازنده ایرانی و اسلامی

۳- گسترش سطح آگاهی و بینش اقشار جامعه و تقویت فرهنگ صرفه جویی و توجه به حفاظت از محیط زیست و مصرف بهینه منابع از منظر مسئولیت اجتماعی آحاد جامعه

لذا اینجانب علاوه بر اینکه در صنعت پالایش نفت سابقه مدیریت بیش از دهها پروژه پژوهشی، مهندسی پایه و تفصیلی و EPC را داشته ام، موضوعی که در این ابلاغیه به لحاظ فرهنگی مطرح شد برایم جذابیت داشت لذا در این حوزه مطالعات وسیعی را انجام دادم که نتایج آن منجر به نگارش نقش زنان در توسعه پایدار زیست محیطی شد که در همایش بین المللی مسئولیت اجتماعی شرکت نفت در سال ۱۳۹۵ ارائه گردید. در این مقاله از منظر فرهنگی و تربیتی به نقش سازنده و تربیتی زنان و مادران در خانواده و جامعه در زمینه اطلاع رسانی عمومی و ایجاد بسترهای لازم جهت مشارکت اعضای خانواده و جامعه در اصلاح الگوی مصرف خانوار پرداخته شد. همچنین جایگاه حفاظت از محیط زیست که جزء مسئولیت اجتماعی آحاد مردم می باشد در اسناد بالا دستی نظام (شامل قانون اساسی، برنامه های توسعه چهارم و پنجم و ... و ابلاغیه مقام معظم رهبری) مورد بررسی قرار گرفت. ضمناً به نقش تربیتی و کارآفرینی زنان و مادران در کشورهایمانند هند، برزیل و آفریقای جنوبی پرداخته شد و در نهایت مطالعه موردی نقش زنان شاغل در شرکت پالایش نفت تهران در ۱۰ سال گذشته در پروژه های زیست محیطی ارائه شد.

- در پایان چه توصیه ای برای کارکنان زن به خصوص در صنعت نفت دارید؟

به نظر من کارکنان زن صنعت نفت می بایست در ابتدا در راستای رسالت سازمانی خودشان توانایی های علمی، تخصصی و مدیریتی شان را افزایش دهند و با الگو قراردادن اسوه های زن در تاریخ مذهبی و ملی مانند حضرت زهرا (س) مسیر حرکتشان را برای دستیابی به تعالی سازمانی مشخص نمایند. در زندگی اجتماعی و توسعه مشارکت اجتماعی حضرت زهرا (س) ۴ اصل و پایه را مشاهده میکنیم که زمان و مکان نمی شناسد و به نظر من چنانچه کارکنان زن خود را مجهز به این ۴ اصل مدیریتی نمایند مسیر فعالیت اجتماعی و ارتقای شغلی زنان بسیار هموار می باشد این چهار اصل مدیریتی عبارتند از:

۱. مدارا، تعامل و همکاری در فعالیت ها که منجر به ایجاد بسترهای لازم در تیم سازی، افزایش حس رضایت و اعتماد به نفس در انسان می شود.
۲. توجه به رشد دیگران که ریشه در مفهوم توانمند سازی افراد جامعه دارد.
۳. ایثار و از خود گذشتگی باعث افزایش بهره وری در کارهای تیمی می شود.
۴. رفتار باعدالت و انصاف با زیر مجموعه خودمان.

از همراهی شما سپاسگزاریم و برایتان آرزوی موفقیت داریم.

همراه با روابط کار و مددکاری اجتماعی

از جمله بخش های اثرگذار و ارزشمند خدمت رسان به جامعه انسانی در حوزه های فردی و اجتماعی روابط کار و مددکاری اجتماعی است که تجربه، هنر، مهارت و تخصص این بخش، ضمن بهبود و پیشرفت شرایط اجتماعی سازمان، به کارکنان و خانواده های ایشان کمک می کند تا راحت تر بر مشکلات خود فائق آمده و



- رسیدگی به پرونده های کارکنان مازاد / بازنشسته پیش از موعد
- رسیدگی به تخلفات اداری کارکنان قراردادی تابع قانون کار
- محاسبه غرامت های از کار افتادگی جزئی ، کلی ، فوت ناشی و غیر ناشی از کار

به نظر شما افزایش دانش و اصلاح نگرشها تا چه اندازه

می تواند در کاهش آسیب ها، ارتقاء سلامت جامعه و اصلاح رفتارها مؤثر باشد؟

فرض بنیادی روشهای تغییر یا اصلاح رفتار این است که رفتارهای بهنجار و یا نابهنجار هر دو از اصول روانشناختی مشابهی پیروی می کنند، یعنی همان اصولی از یادگیری که ایجاد و ادامه رفتارهای بهنجار را توضیح می دهند توجیه کننده رفتارهای نابهنجار نیز هستند. یعنی رفتارهای خوب و بد هر دو آموخته می شوند، لذا برای ایجاد رفتار بهنجار باید شرایط مناسب یادگیری، دانش افزایی و فرهنگ سازی در جامعه هدف را فراهم آورد و از این راه به تغییر رفتارهای نابهنجار و جانشین ساختن آنها با رفتار و مدل های بهنجار اقدام نمود و این مهم جز با آموزش و تکرار میسر نمی گردد.

یکی از نیازهای فرهنگی - اجتماعی جامعه کنونی گسترش فرهنگ صحیح ازدواج و انتخاب آگاهانه است. با خبر شدیم که در این خصوص روابط کار و مددکاری پالایش و پخش، طرح همسان گزینی را اجرا نموده که با مشارکت خوب همکاران نیز همراه بوده است. اگر ممکن است توضیحاتی در خصوص طرح، اهداف و نتایج آن بفرمایید.

نظر به اهمیت سنت حسنه ازدواج و سفارش اکید دین مبین اسلام جهت برپایی "محبوب ترین بنیان اجتماعی" و گسترش ازدواج از طریق انتخابی "به هنگام، آگاهانه، آسان و پایدار" این شرکت با موسسه تبیان (زیر مجموعه سازمان تبلیغات اسلامی) که اقدامات موثری را با مجوز قانونی از مبادی ذیربط در این رابطه انجام داده است، تفاهنامه مشترکی را در ۹۶/۲/۲۷ منعقد نموده و این امکان در اختیار کارکنان مجرد ذکور و اناث اعم از رسمی و غیر رسمی، همچنین فرزندان مجرد همکاران قرار داده شده که با ثبت نام در سامانه www.hamsan.tebyan.net فرصت بیشتری جهت انتخاب آگاهانه، شایسته و همسان را داشته باشند.

همچنین جلساتی مشترکی، مسئولین موسسه تبیان با رئیس و کارشناسان روابط کار و مددکاری اجتماعی این شرکت بعنوان متولیان امر برگزار و مشارالیهم در جریان روند اجرایی طرح قرار گرفتند. متعاقب آن در تاریخ ۹۶/۵/۳۰ نیز همایش همسان گزینی با حضور مسئولین و کارکنان ستاد پالایش و پخش و شرکتهای تابعه برگزار و بطور رسمی طرح مذکور رونمایی و به کارکنان معرفی گردید. لازم به ذکر است تا کنون بالغ بر ۵۰ نفر از کارکنان مجرد و فرزندان کارکنان در طرح مذکور ثبت نام نموده اند که روند اجرایی همسان یابی آنان در دست انجام می باشد.

با عنایت به مراتب فوق، تداوم و ثمر بخشی این امر خدا پسندانه مستلزم استفاده از تجارب، تخصص و همکاری تمامی صاحب نظران و متخصصین امر در سطح صنعت نفت می باشد.

(ادامه در صفحه بعد)

بتوانند به طور مطلوب تر پاسخگویی وظایف و مسؤولیتهای خود باشند. با توجه به موارد متعدد همکاریهای واحد مددکاری اجتماعی در رفع مشکلات همکاران خانم و خانواده های پرسنل، بر آن شدیم که گفتگویی کوتاه با **رییس محترم روابط کار و مددکاری اجتماعی شرکت ملی پالایش و پخش، جناب آقای علی حسینی نیا**، داشته باشیم و توضیحات کاملتر ایشان را در مورد این بخش از سازمان به اطلاع همکاران عزیز و خانواده های گرانقدر برسانیم.

جناب آقای حسینی نیا قبل از هر چیز از فرصتی که در اختیار نشریه ما گذاشتید سپاسگزاریم. **می دانیم که سلامت اجتماع و رسیدن به جامعه ای پویا و کار آمد از جمله محورهای اصلی فعالیت های مددکاری برای توسعه اجتماعی است و یکی از راهها برای نیل به این هدف پیشگیری از آسیب و آگاه سازی است.** لطفاً توضیحاتی در مورد اقدامات پیشگیرانه ای که واحد مددکاری ارائه می دهد بفرمایید. همچنین اگر ممکن است حوزه های اصلی کاری روابط کار و مددکاری اجتماعی را برای آشنایی بیشتر خوانندگان ما معرفی بفرمایید.

- کمیته بهداشت روان از سال ۱۳۷۶ با هدف توسعه فرهنگ استفاده از مشاوره، ارتقاء سطح سازگاری کارکنان و ارتقاء سطح مهارتهای اجتماعی شروع به فعالیت نمود و در حال حاضر نیز با حضور یک روانپزشک، (دو روز در هفته) و یک روانشناس (دو روز در هفته) مشغول فعالیت می باشد. همچنین با برگزاری دوره های مهارتهای زندگی، همایشها و سخنرانی هایی در زمینه بهداشت روان کارکنان و خانواده آنها، تهیه و توزیع کتاب و ... در حال فعالیت می باشد.

- کمیته پیشگیری از آسیب های اجتماعی از سال ۱۳۸۱ طرح جامع پیشگیری و درمان اعتیاد ستاد شروع و دستورالعمل آن به شرکتهای تابعه نیز ابلاغ گردید و در حال حاضر در شرکتهای پالایش نفت آبادان و اراک و شرکت خطوط لوله و مخابرات با اولویت پیشگیری بر درمان در حال فعالیت می باشد.

- رسیدگی به مسایل و مشکلات کارکنان رسیدگی به مشکلاتی از قبیل حوادث ، تصادف ، بیماری های خاص و صعب العلاج، ازدواج و فوت و ... و پرداخت کمکهای مالی در قالب پرداخت وام یا کمک مالی بلاعوض و دلجویی از کارکنان بستری شده در بیمارستان شرکت و بررسی مسائل و مشکلات آنها

- رسیدگی به وضعیت کارکنانی که دارای فرزند / یا فرزندان معلول می باشند.

- نظارت بر عملکرد شرکتهای تابعه

و جعلنا من الماء كل شيء حي و ما از آب هر چیز را زنده گردانیدیم...

با نزدیک شدن به فصل بهار نخستین سنتی که ایرانیان بر پا می کنند، خانه تکانی است. سنتی که از دیر باز در جامعه کهن ایران زمین رواج داشته و با گذشت سالها همچنان پابرجا مانده است. با نگاه به تأکید دین مبین اسلام به پاکیزگی، نظافت و نظم شاید یک دلیل ماندگاری این رسم زیبا و دیرینه که خود نشان از پاکی، تازگی و نوشدن دارد، مناسب و کاربردی بودن آن برای تمام زمانهاست.

شکی نیست که بزرگداشت آیین های ملی، هویت و فرهنگ ما را همچنان غنی نگه داشته و از آفات مصون می دارد. اما نکته ای که در این میان نباید از نظر دور داشت افزایش چشمگیر مصرف آب در روزهای پایانی سال و همزمان با انجام این سنت نیکوست.

در کشوری که زنگ خطر کمبود آب در آن به صدا درآمده است و متولیان و متخصصان امر مرتباً نسبت به روشهای نادرست مصرف آب هشدار می دهند، چه نیکوست که استقبال از بهار را با مصرف مسؤولانه تر آب همراه سازیم و با مد نظر قرار دادن هزینه و سختی های زیادی که برای تهیه آب شرب انجام می شود، مصرف آن را در این ایام و همیشه، هوشمندانه مدیریت کنیم.

باشد که این همدلی تحولی باشد در شروع سال جدید!



همراه با روابط کار و مددکاری اجتماعی

(ادامه صفحه ۵) در پایان همکاری امور زنان و خانواده با مددکاری اجتماعی را چه اندازه مهم و اثر گذار می دانید و چه توصیه ای برای اثر بخشی بیشتر این همکاری دارید.

با توجه به نقش بسیار مهم و بنیادی خانواده بطور اعم و نقش زنان و مادران بطور اخص در تربیت فرزندان و اداره کنندگان آتی جامعه که غیر قابل اغماض می باشد، ذکر این نکته ضروری است که عدم رضایت از رفتار والدین، تربیت ناصحیح، عدم کنترل و نظارت بر فرزندان، مشکلات عاطفی ناشی از فوت یکی از والدین، بی تفاوتی والدین، بی سوادی و کم سوادی تحصیلی و فرهنگی آنها و ... جملگی حکایت از عدم امکان و یا عدم کنترل و نظارت فرزندان توسط والدین دارد و مطالعات و پژوهشها نشان از آن دارد که سرخوردگی فرزندان زمینه ساز مشکلات رفتاری برای آنها و روی آوردن به انواع آسیب ها و بزه های اجتماعی می گردد. لذا امور زنان و خانواده و مددکاری اجتماعی به عنوان دو بازوی پرتوان و همسو در جهت گسترش فرهنگ و دانش در خانواده و جامعه می توانند اقدامات موثری را با هم اندیشی و مشارکت و هم فکری در شرکت جهت پیشگیری از آسیبهای اجتماعی بردارند.

قدردان همراهان هستیم و توفیق شما آرزوی ماست.



سرکار خانم دکتر شیرزاد مدرس دوره نیز ابتدا به معرفی نیازهای روانشناختی از بدو تولد تا بیست سالگی به تفکیک بازه های زمانی رشد کودک پرداختند. در بخشی از توضیحات ایشان اشاره شده است که هرچقدر نیاز روانشناختی به لحاظ تحولی پایه ای تر باشد، ناکام شدن آن نیاز، آسیب بیشتری از نظر تحولی وارد میکند.

ایشان همچنین تکنیک های درمانی مرتبط با آسیب های سنین مختلف را



بر اساس نیاز ناکام شده ارائه دادند.

شایان ذکر است با توجه به استقبال و درخواست شرکت کنندگان در این نشست، با موافقت مدیر عامل محترم و مدیر محترم منابع انسانی مقرر گردید این دوره ها ادامه داشته باشد.

دوره بعدی نیمه دوم فروردین ۹۷ خواهد بود.

در ادامه سلسله مباحث آموزشی بهبود کیفیت زندگی، نشست **فرزند پروری از صفر تا بیست سالگی بر اساس دیدگاه روان تحلیلی** و با تدریس استاد گرانقدر سرکار خانم دکتر سپیده شیرزاد در محل باشگاه فرهنگی اجتماعی شهرک مهاجران با حضور مدیر عامل، کارکنان و خانواده های شاغلین در بهمن ماه برگزار گردید.

در این نشست، مهندس امین مدیر عامل محترم شرکت ضمن خیر مقدم

به خانواده های ارجمند کارکنان، فرزند پروری را یکی از وظایف مهم والدین عنوان نموده و از برگزاری این گونه کلاسها و همایشها جهت پرسنل و خانواده ها به دلیل افزایش آگاهی آنان و ایجاد بستری مناسب جهت رسیدن به یک خانواده موفق همراه با آرامش فکری استقبال نمودند.



توسعه ورزش همگانی برای بانوان شاغل یکی از اولویت های امور زنان و خانواده



ورزش همگانی در بین زنان شاغل بوده است. در این خصوص با حمایت های مدیران و مسوولان ذیربط تمهیداتی اندیشیده شده تا بستر سازی زمینه انجام ورزش همگانی به منظور ارتقا سلامتی، ایجاد نشاط و شادابی، افزایش کارایی و بهره وری و تقویت روابط سالم صورت گیرد. در اجرای کلیه فعالیت های مذکور با استفاده از امکانات موجود و کمترین هزینه سعی شده است انگیزه ورزش همگانی در بین شاغلین زن تقویت گردد. در اولین اقدام که در ابتدای سال ۹۵ صورت گرفت تمرین و آموزش شنا بصورت یکبار در هفته آغاز شد و برای علاقمندان متقاضی تا کنون ادامه داشته است. در سال ۹۶ نیز برای علاقمندان به سایر رشته های ورزشی، آموزش و تمرین یوگا و دارت با همکاری داوطلبانه چند تن از همکاران توانمند، برنامه ریزی گردید و در حال اجرا می باشد. همکاری مشفقانه مدیریت، مسوولین محترم خدمات عمومی و اجتماعی، مرکز سلامت کار، پایگاه بسیج پالایشگاه، امور ورزش و همچنین همکاران ارجمند خانمها گلکار، قربانی، عابدی و جناب آقای غلامی فر که داوطلبانه در آموزش و اجرای برنامه ها یاری رسانده اند جای بسی تقدیر و سپاس دارد.

ورزش و تربیت بدنی از عوامل تاثیر گذار مهم در تامین سلامت و بهبود کیفیت زندگی است. با توجه به ساختار جوامع امروزی و محدودیت های اوقات فراغت کارکنان زن به ویژه مادران شاغل و با در نظر گرفتن مشکلات اسکلتی عضلانی مبتلا به زنان شاغل، یکی از اولویت هایی که امور زنان و خانواده شرکت پالایش نفت امام خمینی (ره) از ابتدای آغاز به کار بر آن تاکید داشته است توسعه



یوگا برای همه

شهره قربانی - کارشناس مرکز سلامت کار پالایشگاه

ورزش یوگا مختص گروه خاصی نبوده و همه رده های سنی و از هر جنسی می توانند از آن بهره ببرند. تمرینات اصلی یوگا تمرینات کششی بی خطری هستند که به غیر از انعطاف پذیری، خستگی را از بدن شما دور می کند. این تمرینات موجب آزاد شدن اسید لاکتیک تولید شده در عضلات می شود و درد و خستگی و خشکی را در عضلات از بین می برند.

یوگا تنها عضلات را تقویت نمی کند بلکه موجب قوی شدن تاندون ها و رباط ها می شود. صرف نظر از سطح تمرینات، فواید این ورزش در مدت کوتاهی پدیدار می شود. در یک مطالعه مشخص شد که بعد از ۸ هفته از شروع تمرینات، ۳۵ درصد بهبودی در انعطاف پذیری تنه و شانه ها مشاهده شد.

با افزایش انعطاف پذیری و تقویت عضلانی به مرور حالت بدن (پوسچر بدن) بهتر شده، طوری که سبب برطرف شدن قوز و خمیدگی پشت می شود. به دلیل تنفس عمیق و آگاهی بر تنفس، ظرفیت ریه ها افزایش یافته و تمرکز ذهن را بالا می برد.

با استمرار در تمرینات، اندروفین در بدن ترشح شده که سبب بهبود خلق و خو و ایجاد آرامش و خنثی شدن هورمون استرس می گردد. چنانچه یوگا ۳ بار در هفته و هر بار ۴۰ تا ۶۰ دقیقه تمرین شود، گردش خون، گوارش، عملکرد تنفسی، قابلیت تحرک مفاصل، قدرت استقامت و تعادل در بدن بهبود یافته و روحیه فرد متعادل و ملایم و تحمل و طاقت وی بیشتر می شود. به طور مثال با تأثیر بر عملکرد قلب سبب کاهش فشار خون شده و با بازگرداندن جریان خون از عضوهای پایینی، گردش خون را تسهیل کرده و حتی در بهبود واریس اثر دارد.



سبک های مختلفی از یوگا هم اکنون آموزش داده می شود؛ یوگای قدرتی که در بین جوانان و نوجوانان طرفداران بسیاری دارد، نه تنها سبب افزایش آمادگی جسمانی شده بلکه نشاط و تحرکی را که لازمه این گروه است تأمین می کند. در عین حال سبک های دیگر ممکن است با تأثیر بر عملکرد اندامها، اثرات توانبخشی و رفع اختلالات خواب، مورد توجه میانسالان و حتی کهنسالان قرار گیرد. با افزایش بیماریهای خاص مثل MS و انواع سرطانها، در کنار درمانهای پزشکی، یوگا به عنوان ورزشی اثربخش در رفع عوارض بیماری و افزایش امید و روحیه بیماران مورد توجه گروههای پزشکی قرار گرفته است.

نمایشگاه بزرگ « فرهنگ ناب » حضوری عاشقانه ، فضایی همدلانه



در این اقدام که به همت واحد هلال احمر کانون به مرحله اجرا در آمد ، بانوان خیر ، هنرمند و داوطلب با تهیه غذاهایی سالم ، ترشیجات ، انواع شیرینی و کیک و فروش آن به نفع خیریه توانستند مبلغ قابل توجهی را به نفع نیازمندان شهر جمع آوری نمایند .

اما از دیگر بخش های جذاب این نمایشگاه که با عنایت خاص مخاطبان مواجه شد می توان به غرفه مشاوره خانواده ، غرفه تست رایگان فشار خون ، غرفه مشاوره و فروش محصولات طب اسلامی و مشاوره بیمه اشاره نمود .

گفتنی است برگزاری این نمایشگاه با استقبال کم نظیر خانواده های محترم پرسنل و دیگر مردم شهر مهاجران مواجه گردید . بازدید کنندگان برگزاری این نمایشگاه در ایام دهه فجر را عاملی مهم در ایجاد شور و نشاط و همدلی در میان خانواده های شهر دانسته ، بر لزوم تداوم چنین برنامه هایی تأکید داشتند . در همین راستا وقتی از خانم معصومی که به اتفاق دو دختر کوچکش برای بازدید از نمایشگاه آمده بودند دیدگاهشان را در مورد نمایشگاه پرسیدیم گفتند : « به نظر من نمایشگاه زیبایی است و من نظیر این نمایشگاه را تا به حال در شهر مهاجران ندیده ام . فقط امیدوارم بعد از این باز هم نمایشگاه برگزار کنید . »

معتقد بودند « نمایشگاه « فرهنگ ناب » هنرهای بومی فرهنگ اصیل کشورمان را به نمایش گذاشته بود . هنرهایی که افراد آنها را در همین مکان آموخته اند . من از غرفه خوشنویسی و تابلو فرش بسیار لذت بردم . »

خانم عماد را در حالی دیدیم که یک ظرف میناکاری شده را خریداری کرده بودند و قصد خروج داشتند . وقتی از ایشان خواستیم نظرشان را در مورد نمایشگاه بگویند بیان کردند : « نمایشگاه خوبی بود . فقط ای کاش بیشتر اطلاع رسانی می کردید تا تعداد بیشتری از مردم شهر بتوانند از غرفه ها بازدید کنند . »

کانون فرهنگی شهید سلیمانی توانست با برگزاری این نمایشگاه با عرضه نمونه خدمات و اقدامات هنری و فرهنگی خود در راستای آشنایی هر چه بیشتر مخاطبین با توانمندی ها و ظرفیت های بالقوه و بالفعل خود اقدام نماید اما این تازه آغاز راه است .

(ادامه در صفحه ۹)

به مناسبت خجسته ایام چهلمین سالگرد پیروزی انقلاب اسلامی ایران ، نمایشگاه بزرگ « فرهنگ ناب » با موضوع نمایش توانمندی ها و دستاوردهای قرآنی ، علمی ، فرهنگی و هنری کانون فرهنگی شهید سلیمانی پالایشگاه در محل این واحد فرهنگی برگزار شد . در این نمایشگاه که به همت بخش کانون فرهنگی شهید سلیمانی که یکی از زیرمجموعه های بزرگ روابط عمومی شرکت پالایش نفت امام خمینی (ره) شازند محسوب می شود برگزار شد علاقه مندان توانستند در طی چهار روز برگزاری نمایشگاه از خدمات و هنرهای ارائه شده در این نمایشگاه بهره مند شوند .

در آیین افتتاحیه این نمایشگاه ، مهندس امین مدیرعامل محترم شرکت و تنی چند از مسئولین پالایشگاه ، حجت الاسلام و المسلمین نیکزاد امام جمعه محترم شهر مهاجران ، دکتر رجائیان شهردار ، مسئول هلال احمر شازند ، فرماندهان محترم بسیج ، مسئولین جهاد دانشگاهی استان مرکزی ، اعضای شورای شهر و جمع کثیری از خانواده های محترم پرسنل و دیگر علاقه مندان و بازدید کنندگان حضور داشتند .

اما در این اقدام شایسته فرهنگی ، مؤسسات طرف قرارداد با کانون حضوری چشمگیر و شایان توجه داشتند . جامعه القرآن الکریم و اهل البیت علیهم السلام ، جهاد دانشگاهی ، فنی و حرفه ای ، هلال احمر ، پایگاه بسیج زینبیه ۲ ، مرکز نیکوکاری شهر مهاجران ، بیمه پاسارگاد ، بیمه سامان با برپایی غرفه های مربوطه بازدید کنندگان را از نزدیک در جریان اقدامات ، خدمات و تسهیلات خود قرار دادند . غرفه های هنری از بخش های شاخص این نمایشگاه به حساب می آمد . تعداد زیادی از هنرمندان ، اساتید و هنرآموزان ، حاصل آموخته های هنری خود در کانون را در این غرفه ها به معرض نمایش عموم قرار دادند . از جمله این بخش ها می توان به غرفه های خوشنویسی ، رنگ و روغن ، پاستل ، ویترای ، سیاه قلم ، تابلو فرش میناکاری ، نمکاشی ، حجم تراشی با سفال ، خیاطی ، بافتنی با میل و ... اشاره نمود . از جمله بخش های شاخص و پرطرفدار این نمایشگاه ، برگزاری جشنواره فروش غذاهای ایرانی به نفع نیازمندان شهر بود .



دلیل خلق زمین و زمان معین شد

شنیده می شود از آسمان صدایی که...
کشیده شعر مرا باز هم به جایی که ...
نبود هیچ کسی جز خدا، خدایی که...
نوشت نام تورا، نام آشنایی که ...
پس از نوشتن آن آسمان تبسم کرد
و از شنیدنش افلاک دست و پا گم کرد
نوشت فاطمه، شاعر زبانش الکن شد
نوشت فاطمه تکلیف نور روشن شد
دلیل خلق زمین و زمان معین شد
نوشت فاطمه یعنی خدا غزل گفته است
غزل قصیده ی نابی که در ازل گفته است
نوشت فاطمه تعریف دیگری دارد
ز درک خاک، مقام فراتری دارد
خوشا به حال پیمبر چه مادری دارد
درون خانه بهشت معطری دارد
پدر همیشه کنارت حضور گرمی داشت
برای وصف تو از عرش واژه بر می داشت
چرا که روی زمین واژه ی وزینی نیست
و شأن وصف تو اوصاف اینچنینی نیست
خدا فراتر از این واژه ها کشیده تو را
گمان کنم که تورا، اصلا آفریده تورا
که گرد چادر تو آسمان طواف کند
و زیر سایه ی آن کعبه اعتکاف کند
ملک ببیند و آنگاه اعتراف کند
که این شکوه جهان را پر از عفاف کند
کتاب زندگی ات را مرور باید کرد
مرور کوثر و تطهیر و نور باید کرد
در آن زمان که دل از روزگار دلخور بود
و وصف مردمش الهاکم التکائر بود
درون خانه ی تو نان فقر آجر بود
شبیبه شعب ابی طالب از خدا پر بود
بهشت عالم بالا برایت آماده است
حصیر خانه ی مولا به پایت افتاده است
به حکم عشق بنا شد در آسمان علی
علی از آن تو باشد... تو هم از آن علی
از آسمان نگاهت ستاره می خواهم
اگر اجازه دهی با اشاره می خواهم -
به یاد آن دل از شهر خسته بنویسم
کنار شعر دو رکعت نشسته بنویسم
و پیش چشم تو با دست بسته بنویسم
به شعر از نفس افتاده جان تازه بده
و مادری کن و اینبار هم اجازه بده
به افتخار بگویم از تبار توایم
هنوز هم که هنوز است بی قرار توایم
فضای سینه پر از عشق بی کرانه ی توست
کرم نما و فرود آ که خانه خانه ی توست...

سید حمید رضا برقی



(ادامه صفحه قبل) کانون به عنوان مهمترین و بزرگترین مرکز قرآنی و فرهنگی شهر مهاجران ، با داشتن ظرفیت های بالقوه خویش می تواند در صورت حمایت های بیشتر در ترویج فرهنگ ناب ایرانی - اسلامی خانواده های پرسنل و حتی شهر مهاجران نقشی بسیار مؤثر داشته باشد . به نحوی که ضمن پوشش دادن اوقات فراغت خانواده ها با ایجاد فضایی مفرح و اسلامی ، با فراهم نمودن فضای پیشرفت و بالندگی فرزندان و خانواد ها ، آرامش خاطر هر چه بیشتر کارکنان را فراهم نماید و در رفع کاستی ها و نقاط ضعف فرهنگی این شهر و دیار اقداماتی شایسته و بایسته از خود به یادگار بگذارد

ناگفته عیان است چنانچه فعالیت های فرهنگی به صورت صحیح و اصولی و با برنامه ریزی های مناسب انجام شود و مخاطبین خود را به درستی مورد شناسایی قرار دهد می توان نتایج مثبت و نیکویی را از آن به مشاهده نشست ؛ ایجاد ارتباط درونی افراد با فرهنگ دینی و معارف اسلامی ، آشنایی با هنر و فرهنگ خودی ، استدلال پذیری و تحلیل گرایی ، رشد عقلانیت و جامعه پذیری ، رشد توانایی نقادی ، پرسش گری و جستجوگری تنها بخشی از این نتایج به حساب می آید .

آری تلفیق علم و فرهنگ و هنر خودی با تعالیم و آموزه های دینی و قرآنی می تواند چراغ راهنما باشد در مسیر نیل به سعادت حقیقی ؛ سعادت که تنها در سایه سار آن ایرانی آباد ، آزاد و غیر وابسته ساخته خواهد شد . ان شاء الله

مریم کلوانی / روابط عمومی



تدبیر:

از دیدگاه قرآن پدر و مادر از جمله مجاری فیض خدا و مصادیق نعمات الهی هستند که قدر دانی و سپاسگزاری از ایشان در طول سپاسگزاری از خدا قرار می‌گیرد.

« اشکر لی و لوالدیک » (لقمان / ۱۴)

قرآن مکرراً تجلیل از پدر و مادر را یادآوری می‌کند اما با همه این تجلیل‌های مشترک، وقتی می‌خواهد از زحمات پدر و مادر یاد کند، از زحمت مادر سخن می‌گوید، نه از زحمت پدر، آنجا که می‌فرماید:

«و وَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ إِحْسَانًا حَمَلَتْهُ أُمُّهُ كُرْهًا وَ وَضَعَتْهُ كُرْهًا وَ حَمَلَهُ وَ فِصَالَهُ ثَلَاثُونَ شَهْرًا» (احقاف / ۱۵)

و زحمات سی ماهه مادر را می‌شمارد، که دوران بارداری، زایمان و دوران شیرخوارگی برای مادر دشوار است. و همه اینها را به عنوان شرح خدمات مادر ذکر می‌کند.

در روایت آمده است که روزی فردی از پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم پرسید: «ما حق الوالدة؟» پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم جواب دادند: «هیهات هیهات لو أنه عدد رمل عالج و قطر المطر أيام الدنيا قام بين يديها ما عدل ذلك يوم حملته في بطنها». یعنی «هرگز! هرگز نخواهی توانست! اگر فرزند به تعداد ریگهای بیابان و قطرات باران در جهان، در ادای حق مادر بکوشد معادل روزی که مادر فرزند را در شکمش حمل می‌کرد نمی‌شود».



اختر چرخ ادب....

تقویم را که ورق بزنی، می‌بینی بیست و پنجم اسفند ماه را به بزرگداشت بانوی شعر و ادب ایران پروین اعتصامی اختصاص داده‌اند. شاعری که مفاهیم بلند و مضامین حکیمانه اشعارش به قول استاد بهار "روح انسان را به سوی سعی و عمل و امید، حیات، اغتنام وقت، کسب کمال، همت و فضیلت سوق می‌دهد". روح اخلاق‌گرا و دغدغه‌بزرگ او برای بهبود جامعه به خوبی از اشعارش نمایان است. زبان مناظره‌گر او در شعر، بازتابی از رنج محرومان و دفاع از آنان دارد. شاعر آزاده‌ای که در کمال استغنا و بی‌نیازی پیشنهاد ورود به دربار زمان خود را نپذیرفت و مدال وزارت معارف ایران را رد کرد. دریغ که عمری بسیار کوتاه داشت. هرچند که در همان کوتاه فرصت زندگی هم، این ارجمند زن دنیای ادب پارسی توانست به جایگاهی آنچنان رفیع برسد که مورد حیرت فضلا و دانشمندان هم عصر خود باشد و به عنوان بزرگترین شاعر زن ایرانی در تاریخ ادبیات فارسی شناخته شود.

قریحه و استعداد سرشار پروین غیر قابل انکار است. از هشت سالگی به شعر گفتن پرداخت و در چهارده سالگی اشعارش به چاپ رسید و هنوز هم پس از سالها همگان، زن و مرد اشعارش را می‌خوانند و زبان به ستایشش دارند. اما فراموش نکنیم او در زمانی زندگی می‌کرد که نظام فکری جامعه، نظامی مردسالار بود و در آن احتمال پرورش ذوق و تواناییهای زنان چندان نبود و از این نظر پروین همچنان شاهکاری بی‌نظیر است.

علاوه بر توانایی و استعداد پروین، نقش پدر دانشمند و فاضل او یوسف اعتصام‌الملک را در تربیت و پرورش استعدادها و بلوغ فکری او نمی‌توان نادیده گرفت. کتاب تربیت نسوان که در روزگار ناآگاهی و تعصب عام جامعه آن زمان به چاپ رسید، حکایت از دیدگاه والای پدرش نسبت به اهمیت پرورش و تربیت بانوان در جامعه ایرانی دارد. او توانست فرزندی تربیت کند که سرآمد و نمونه توانمندی زنان در اجتماع باشد.

نگاه پروین به زن نگاه بسیار ارزشمندی است. این ارزشمندی در شعر او کاملاً هویداست آنجا که می‌گوید:

به هیچ مبحث و دیباچه‌ای قضا نوشت
برای مرد کمال و برای زن نقصان
زن از نخست بود رکن خانه هستی
که ساخت خانه بی پای بست و بی بنیان
برای گردن و دست زن نکو پروین
سزاست گوهر دانش، نه گوهر الوان...

باشد که همه زنان سرزمین ما به این درجه از افتخار و تابندگی برسند.

علل ایجاد کبد چرب چیست؟

عادات و رفتارهای غلط بسیاری ایجاد کننده این بیماری هستند که بارزترین و مهم ترین آنها مصرف الکل و مشروبات الکلی، مصرف مواد غذایی چرب، اضافه وزن، نداشتن فعالیت بدنی سالم یعنی همان ورزش و تحرک مفید، سوء تغذیه، فشار خون بالا، بارداری، مصرف داروهایی همچون آسپرین و تتراسایکلین می باشند.

پیشگیری از ابتلا و درمان کبد چرب

مهم ترین روش درمانی در بیماری کبد چرب، رفع علت زمینه‌ای بروز بیماری است. درمان عمومی برای بیماران کبد چرب تغییر در رژیم غذایی و ورزش کردن می باشد. اگرچه برخی افراد باید برای درمان های بیشتر به پزشک مراجعه کنند.

کاهش کالری مصرفی و خوردن مواد غذایی طبیعی و حاوی فیبر نقطه شروع خوبی است.

مصرف خوراکی های حاوی کربوهیدرات های پیچیده، فیبر و پروتئین می تواند به احساس سیری و تامین انرژی کمک کند. برخی افراد تمایل دارند برای درمان این بیماری رژیم های غذایی خاص همچون رژیم گیاهی یا مدیترانه ای داشته باشند. برخی از مواد خوراکی مفید برای پیشگیری و درمان بیماری کبد چرب غیر الکلی عبارتند از:

سیر، اسیدهای چرب امگا ۳، قهوه، بروکلی، چای سبز، گردو و سویا توجه و رعایت نکات زیر به پیشگیری از ابتلا به کبد چرب کمک می کند:

- ◀ انتخاب سبک زندگی سالم
- ◀ مصرف نکردن مشروبات الکلی
- ◀ پیگیری یک برنامه تدریجی و مستمر کاهش وزن در صورت لزوم
- ◀ به حداقل رساندن مصرف شکر، کاهش مصرف غذاهای سرخ کردنی
- ◀ رعایت رژیم غذایی متعادل سرشار از فیبر و دارای چربی های اشباع شده کمتر
- ◀ گنجاندن ورزش هایی مانند پیاده روی، شنا و نرمش های کششی در برنامه روزانه (حداقل چهار روز در هفته)

با سپاس از مرکز سلامت کارپالایشگاه
منبع: سایت پزشکی و مجله سلامتی راستینه



کبد چرب: (Fatty liver)

کبد چرب یا استئاتوز واژه کلی برای اشاره به جمع شدن چربی در کبد است. وجود چربی در کبد، طبیعی می باشد، اما اگر این میزان از چربی بیشتر از ۵ تا ۱۰ درصد وزن کل کبد شود، فرد به بیماری کبد چرب دچار شده است. کبد چرب یک بیماری درمان پذیر است ولی بعضی اوقات می تواند باعث اثرات و عوارض خطرناکی شود. کبد چرب معمولاً نشانه و علامتی ندارد.

اگر میزان زیادی چربی در کبد وجود داشته باشد، فرآیند تصفیه و حذف مواد مضر که در کبد انجام می شود دچار مشکل می گردد. در بعضی از مواقع کبد چرب باعث التهاب و یا زخم های کبدی می شود و در شدید ترین حالت فرد دچار نارسایی کبدی می گردد.

کبد چرب مشکلی است که عمدتاً با اشتباهات رایج تغذیه ای ایجاد می شود و متأسفانه حدود ۴۰ درصد از مردم ایران به آن مبتلا هستند. البته برخلاف تصور بسیاری از افراد، کبد چرب فقط مختص افراد چاق نیست؛ بلکه افراد لاغر هم ممکن است به علت تغذیه نادرست، استرس زیاد، ورزش نکردن و... دچار کبد چرب شوند. هرچند درصد ابتلا به کبد چرب میان افراد لاغر بسیار کمتر از افرادی است که دچار چاقی به ویژه در ناحیه شکم هستند. کودکان هم در برابر بیماری کبد چرب در امان نیستند. این بیماری می تواند عوارض شدیدی برای سایر اعضای بدن ایجاد کند.

دو نوع بیماری کبد چرب وجود دارد:

کبد چرب الکلی و کبد چرب غیر الکلی. همچنین در زنان این امکان وجود دارد که به دلیل بارداری دچار بیماری کبد چرب شوند.

