

فرستنده :



مادران امروز

تهران-۱۵۱۱۷۱۵۱۱۱
خیابان ولی عصر - بالاتر از
شهید بهشتی - کوچه ی
دل افروز- شماره ۹- زیرزمین
صندوق پستی ۴۵۱-۱۵۱۱۵
تلفن و دورنگار
۸۸۷۱۵۴۳۴ و ۸۸۷۲۸۳۱۷
info@madaraneemrooz.com
www.madaraneemrooz.com

گیرنده :

پیک
مام

شماره ی

۶۰ و ۶۱

خبرنامه ی داخلی
موسسه
مادران امروز

مرداد و شهریور ۱۳۸۶
آگوست و سپتامبر ۲۰۰۷
شعبان و رمضان ۱۴۲۷

باکلاس اولی ها به استقبال مهر ماه برویم

● فانه را برای روز اول مدرسه آماده کنید ، درست مثل آمادگی برای جشن و مهمانی ، با ایجاد تغییرات فوشایند در فانه به استقبال سال تمصیلی بروید و شروع سال تمصیلی را جشن بزرگی قلمداد کنید .

● با کمک فرزندان شروع کنید به یادداشت کردن واقعه های مهم مدرسه ، یادتان باشد در آغاز مدرسه رفتن فیلی چیزها مهم است و ارزش نوشتن و نگهداری دارد . پس یک دفتر یادداشت مشترک با فرزندان داشته باشید و در ابتدا آن را با هم بنویسید او بگوید و شما بنویسید و به تدریج دفتر را به او واگذارید تا فودش بنویسد .

از کتاب آسان ” فرزند خود را برای ورود به دبستان آماده کنیم “ - انتشارات موسسه مادران امروز

با یاد دوست
که مدارا و مهر مادری
ذره ای از کان مهر و مدارای اوست

● مختصری از فعالیت های موسسه

در ماه های مرداد و شهریور برنامه های زیردر موسسه برگزار شد:

- گام مدیریت بر خشم (خانم ماریا ساسان نژاد)
- گام روابط زنانشویی (خانم شیوا موقیان)
- گام بازی و اندیشه (آقای محمود سلطانی)
- گام دیدن نه نگاه کردن - ویژه ی نوجوانان (آقای مهندس سیامک جولایی)
- کارگاه شادی در خانواده (خانم مریم احمدی)
- کارگاه نیازها و خواسته های والدین - ویژه ی پدران (خانم مریم احمدی)
- کارگاه آشنایی با موسیقی نواحی - ویژه ی نوجوانان (آقای فریبرز رستمی)

- گام رفتار با کودک (خانم نگین نابت)
- گام رفتار با کودک (خانم ماریا ساسان نژاد)
- گام تشویق و تنبیه (خانم فاطمه صهبا)
- گام رفتار با نوجوان (خانم مرضیه شاه کرمی)
- گام ارتباط کلامی (خانم فاطمه صهبا)
- گام مدیریت بر خود (خانم مریم احمدی)

● سخنرانی ماهانه‌ی مرداد و شهریور

جلسه‌ی مرداد ماه با موضوع **زن در میانسالی** با کارشناسی خانم شیوا موفقیان روز سه‌شنبه ۸۶/۵/۲ و جلسه‌ی شهریورماه با موضوع **اضطراب در نوجوانی** با کارشناسی آقای دکتر هادی هاشمی روز سه‌شنبه ۸۶/۶/۶ از ساعت ۹ تا ۱۱ صبح در محل موسسه برگزار شد .

خلاصه‌ی این جلسه‌ها در صفحه‌ی چهار آمده است.

● ارتباطات و همکاری‌ها

در ماه‌های مرداد و شهریور با سازمان‌ها و نهادهای زیر ارتباط یا همکاری داشته‌ایم:

انجمن پژوهش‌های آموزشی پویا ، شورای کتاب کودک ، موسسه پژوهشی کودکان دنیا ، مجموعه فرهنگی هنری سئول ، انجمن ایرانی مطالعات زنان ، شورای گسترش فرهنگ صلح ، خانه کتابدار ، موسسه نوین زندگی ، انجمن آینده روشن و اداره‌ی کل سلامت منطقه‌ی ۳

● برنامه‌های خارج از موسسه

فرهنگسراها ، شهرداری‌ها، خانه‌های فرهنگ

● برگزاری جلسه‌های سخنرانی به مناسبت بزرگداشت هفته زن و روز مادر با موضوع **نقش زن در تربیت و ارتباط بهتر در خانواده** با کارشناسی خانم‌ها فاطمه ایرانپور در خانه‌ی سلامت منطقه ۱۸ شهرداری تهران و خانم مهین هوشمند در مجموعه فرهنگی هنری سئول و خانم فرزانه تواناپور در فرهنگسرای سالمند و خانم فاطمه عرفانیان در خانه فرهنگ والفجر .

● شرکت در جشنواره‌ی همگامان سلامت شهر (خانم‌ها مهدوش کارگر ، هدیه حجازی ، نگین شهری و نسرين لطفی) در پارک ملت (شهرداری منطقه‌ی سه تهران)

● برگزاری جشن‌های بازی با همکاری مجموعه فرهنگی سئول روزهای ۸۶/۴/۲۹ و ۸۶/۶/۱۶ از ساعت ۵ تا ۷ بعدازظهر

● برگزاری جشن بازی در پارک ایرانشهر توسط گروه بازی در تاریخ ۸۶/۵/۲۶ از ساعت ۵ تا ۷ بعدازظهر

مهدهای کودک

● برگزاری کارگاه **ارتباط با خانواده** با کارشناسی خانم مریم احمدی به دعوت انجمن پژوهش‌های آموزشی پویا برای مدیران مهدهای کودک عضو انجمن درمهدکودک رنگارنگ

● شهرستان‌ها

● برگزاری نشست گروه‌های آموزش از راه‌دور استان گیلان در رشت

● برگزاری کارگاه **آشنایی با موسیقی** با کارشناسی آقای هاتف دوستدار برای اعضای گروه‌های آموزش از راه‌دور استان گیلان

● برگزاری سخنرانی و کارگاه **مهارت‌های زندگی** با کارشناسی خانم مرضیه شاه‌کرمی در ساری

سایر مراکز

● برگزاری گام **مهارت‌های زندگی** با کارشناسی خانم مرضیه شاه‌کرمی در مهدکودک شادان به دعوت موسسه نوین زندگی

● برگزاری یک جلسه سخنرانی با موضوع **ضرورت آموزش در خانواده** با کارشناسی خانم مرضیه شاه‌کرمی در هنرستان نظام مافی به دعوت انجمن آینده روشن

● شرکت در کارگاه‌ها ، سمینارها ، همایش‌ها و نمایشگاه‌ها، نشست‌های سایر مراکز

● شرکت در نشست **بررسی راهکارهای ارتقاء سلامت شهری** (خانم مرضیه شاه‌کرمی) به دعوت اداره کل سلامت

● شرکت در کارگاه با موضوع **آشنایی با اعتیاد** به دعوت موسسه خورشید (خانم مهین زندیه)

● شرکت عده‌ای از اعضای موسسه در بزرگداشت خانم توران میرهادی در فرهنگسرای ابن‌سینا

● موسسه در رسانه‌ها

● روزنامه‌همشهری محله ۶- مصاحبه باخانم مرضیه شاه‌کرمی

● روزنامه همشهری محله ۳- گزارش جشن بازی

● روزنامه اعتماد ملی - معرفی فعالیت‌های موسسه

● جشنواره‌ی تغذیه‌ی سبز

معمولاً جشنواره‌های غذا با هدف درآمدزایی یا سرگرمی برگزار می‌شود . اما در موسسه مادران امروز این برنامه با هدف تبادل تجربه‌ی خانواده‌ها در زمینه‌ی تغذیه‌ی سالم برگزار می‌شود. در این برنامه‌ها خانواده‌ها با انواع خوراکی‌های سالم (از نظر تازگی و طبیعی بودن و ارزش غذایی) که در تهیه‌ی آن‌ها به صرفه‌جویی (از نظر انرژی انسانی، زمان ، هزینه ، سوخت) و قابل دسترس بودن آن‌ها توجه شده است، آشنا می‌شوند.

این بار این جشنواره در تاریخ ۸۶/۵/۲۵ از ساعت ۱۰ صبح تا ۲ بعدازظهر در موسسه برگزار شد.

در این جشنواره ۳۲ نوع خوراکی اعم از نوشیدنی ، پیش غذا ، غذا ، دسر ارائه گردید.

در این برنامه میهمان و میزبان یکی شده بود و همه با مشارکت هم این میهمانی را برگزار کردند . مدیریت برنامه با گروه محیط زیست موسسه بود.

پاسخ به فراخوان حرکت مشترک برای روز جهانی خانواده در سال ۱۳۸۷

مناسبت‌های جهانی و بین‌المللی چنانچه‌ی موضوع آن‌ها با زندگی و هدف‌های ملی ما سازگار باشد، فرصتی است برای جلب توجه جهانیان به اهمیت آن موضوع. روز جهانی خانواده نیز چنین است.

پس شایسته است این فرصت را برای تحکیم نهاد خانواده در ایران و سراسر جهان مغتنم شماریم.

سه ماه از برگزاری روز جهانی خانواده در تاریخ ۲۵ اردیبهشت ۱۳۸۶، گذشته است. مسئولیت برگزاری این مراسم با چهار نهاد غیردولتی زیر بود:

انجمن پژوهش‌های آموزشی پویا، شورای کتاب کودک، موسسه پژوهشی کودکان دنیا و موسسه مادران امروز (مام).

پس از اردیبهشت ۱۳۸۶ نمایندگان این چهار نهاد نشست‌هایی را به منظور ارزیابی و پیگیری برنامه داشتند و در این نشست‌ها تصمیم گرفته شد که از مسئولان و نمایندگان همه‌ی سازمان‌ها و نهادهای دولتی و غیردولتی مرتبط با امور خانواده دعوت شود تا کمیته‌ای را برای برگزاری مراسم روز جهانی خانواده در سال ۱۳۸۷ تشکیل دهند.

اولین جلسه‌ی مسئولان سازمان‌ها در روز ۸/۵/۸۶ در موسسه مادران امروز تشکیل شد. در این جلسه مسئولان و نمایندگان سازمان‌های زیر حضور داشتند:

انجمن اولیا و مربیان کودکان و نوجوانان استثنایی، انجمن دوستداران کودک، انجمن جهان‌دیدگان شاد، انجمن حمایت از کودکان و نوجوانان توانیاب، انجمن حمایت از کم‌توانان ذهنی و بدنی، انجمن پژوهش‌های آموزشی پویا، انجمن زنان کوی ۱۳ آبان، انجمن حمایت و یاری آسیب دیدگان اجتماعی، انتشارات مارال، خانه‌ی کتابدار، دانشگاه علمی و کاربردی - طرح هم‌اندیشی مراکز علمی با خانواده‌ها، شورای کتاب کودک، شبکه حمایت و یاری آسیب دیدگان اجتماعی در بزم، کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان، موسسه مادران امروز، موسسه پژوهشی کودکان دنیا و موسسه رنگین‌کمان سپید.

در ابتدای جلسه سرکار خانم مریم احمدی مدیر موسسه مادران امروز درباره‌ی اهمیت نهاد خانواده و ضرورت حفظ و تحکیم آن و برگزاری بزرگداشت‌های روز جهانی خانواده توسط موسسه؛ همچنین درباره‌ی برگزاری این مراسم به کمک چهار نهاد فعال در سال ۸۶، توضیحاتی دادند و اظهار امیدواری کردند که در سال ۱۳۸۷ این حرکت با همکاری تعداد بیشتری از سازمان‌ها و نهادهای مربوط به خانواده به نحوی انجام شود که جامعه را هرچه بیشتر نسبت به اهمیت حفظ این نهاد ارزشمند برانگیزیم. سپس هریک از نهادهای حاضر موضوعی را از طرف سازمان خود برای ارایه در روز جهانی خانواده‌ی سال ۱۳۸۷ تعیین کردند. برنامه‌های ویژه‌ی موسسه برای روز جهانی خانواده در سال ۱۳۸۷ به این شرح اعلان شد:

۱- پیگیری ثبت تجربه‌ها و خاطره‌ها با توجه به خاطره‌های خانواده‌های دارای عضو ویژه ۲- ارایه‌ی نتایج حاصل از جلسه‌های مشترک با پدران از سال ۱۳۸۶ تا ۱۳۸۷.

سرکار خانم انصاری با تاکید بر اهمیت دید علمی و پژوهشی در حوزه‌های گوناگون مربوط به کار هریک از نهادهای حاضر، اشاره کردند که هدف ارایه‌ی گزارش کار یک سازمان یا بیان کلیات نیست و توجه حاضران را به انتخاب موضوع متناسب با امکانات و توانایی‌های موجود سازمان‌ها جلب کردند.

در پایان قرار شد، جمع کوچک‌تری از بین اعضای حاضر مسئولیت کمیته‌ی اجرایی را به عهده داشته باشد و هر ماه یک بار نیز همه‌ی اعضا برای همفکری و تبادل نظر دور هم جمع شوند، محل دبیرخانه نیز موسسه مادران امروز خواهد بود.

اعضای کمیته‌ی اجرایی عبارتند از نمایندگان تشکلهای: انجمن پژوهش‌های آموزشی پویا، شورای کتاب کودک، موسسه پژوهشی کودکان دنیا، موسسه مادران امروز، انجمن اولیا و مربیان کودکان و نوجوانان استثنایی. نشست بعدی همه‌ی سازمان‌ها روز ۸/۷/۸۶ ساعت ۵-۳ است. از همه‌ی سازمان‌ها و نهادهای دولتی و غیردولتی درخواست می‌کنیم به این حرکت بزرگ بپیوندند.

● برنامه‌های آینده

گام‌ها	شروع	تعداد جلسه	گرداننده	ساعت
رفتاربا نوجوان	۸۶/۷/۷	۹	خانم فاطمه‌ایرانپور	۹-۱۱
مادران باردار	۸۶/۷/۷	۸	خانم زهراسلیمانی	۹-۱۱
رشد جنسی کودک و نوجوان	۸۶/۷/۸	۴	خانم شیوا موفقیان	۹-۱۱
قصه‌گویی و کتابخوانی	۸۶/۷/۹	۵	خانم مرضیه شاه‌کرمی	۹-۱۱
رفتار با کودک	۸۶/۷/۱۸	۹	خانم فاطمه صهبا	۹-۱۱
تشویق و تنبیه	۸۶/۷/۱۸	۵	خانم ماریا ساسان‌نژاد	۹-۱۱
رفتار با کودک	۸۶/۷/۲۲	۹	خانم زهرا سلیمانی	۴-۶
تشویق و تنبیه	۸۶/۷/۲۲	۵	خانم نگین نابت	۴-۶
مدیریت بر خشم	۸۶/۷/۲۳	۶	خانم ماریا ساسان‌نژاد	۴-۶
رفتار با نوجوان	۸۶/۷/۲۳	۹	خانم مرضیه شاه‌کرمی	۴-۶
بازی و اندیشه	۸۶/۷/۲۴	۵	آقای محمود سلطانی	۴-۶
روابط زناشویی	۸۶/۷/۲۵	۵	خانم شیوا موفقیان	۴-۶
کارگاه‌ها	شروع	تعداد جلسه	گرداننده	ساعت
خانواده و مسایل مدرسه‌ای	۸۶/۷/۱۷	۱	خانم مریم احمدی	۹-۱۲
شادی در خانواده	۸۶/۸/۲۹	۱	خانم مریم احمدی	۹-۱۲
مدیریت در خانواده	۸۶/۹/۲۰	۱	خانم مریم احمدی	۹-۱۲

● تسلیت

به دوستان عزیز

خانم مهری امیرزادگان و آقای بیژن پذیرا، خانم شهناز یدالهی و آقای فاضل عزیزپور، خانم فرزانه تواناپور و آقای علیرضا ده‌محسنی، خانم ماندانا آجودانی و آقای علیرضا قاسمخان که عزیزانشان را از دست داده‌اند تسلیت می‌گوییم.

برای این دوستان و سایر اعضای خانواده‌هایشان آرزوی صبر، سلامتی و تندرستی داریم.

● خلاصه‌ی سخنرانی ماهانه‌ی مرداد

موضوع: زن در میانسالی

کارشناس: خانم شیوا موفقیان

خانم موفقیان مطالب خود را با توضیح این مسئله که میانسالی آغاز دوره شکوفایی یک زن است و آغاز پیری نیست شروع کردند. ایشان گفتند: انسان از لحظه‌ای که به دنیا می‌آید شروع به پیر شدن می‌کند و آغاز پیری مربوط به دوره‌ی میانسالی نیست. اکثر پستانداران قابلیت باروری را تا اواخر زندگی حفظ می‌کنند. یائسگی و تغییرات آتروفیکی که بعد از آن رخ می‌دهد مخصوص انسان‌ها بوده و این به دلیل طولانی‌تر بودن عمر انسان نسبت به سایر پستانداران است.

دوره‌ی قبل از یائسگی (Premeno Pause) تخمدان‌ها شروع به از دست دادن پاسخ دهی تحریک هورمونی می‌کنند. در شروع نخستین قاعدگی بین ۳۰۰ تا ۴۰۰ هزار فولیکول در تخمدان است. با هر قاعدگی حدود ۱۰۰۰ عدد شروع به رشد می‌کنند پس در یک زن حدوداً ۴۰۰ بار قاعدگی باتخمک‌گذاری رخ می‌دهد. در شروع یائسگی بافت رحم در اثر نبودن استروژن و پروژسترون رشد و ریزش نمی‌کند، خونریزی نامنظم و سپس قطع می‌شود و قاعدگی پس از یک دوره بی‌نظمی ناپدید می‌شود.

دوره یائسگی Menopause

شروع سنی منوپوز از حدود ۳۵ سالگی تا ۶۰ سالگی است. ۳۰٪ زنان تا ۴۵ سالگی، ۶۰٪ تا ۵۰ سالگی، ۹۸٪ تا ۵۵ سالگی و ۱۰۰٪ زنان تا ۶۰ سالگی یائسه می‌شوند. پس از ۱۲ ماه متوالی یا یک سال قطع کامل پرپود، می‌توان منوپوز را تشخیص داد.

از آنجاکه هورمون استروژن در بدن زنان نقش‌های بسیار متنوعی دارد، زمانی که بر اثر پایان ذخیره‌ی تخمدانی تولید آن قطع می‌شود، بخش‌های مختلف بدن نیز دچار تحولاتی می‌شود که بطور بسیار خلاصه توضیح می‌دهیم.

۱- تغییرات واژوموتور

از آنجا که استروژن‌ها در تعادل ارتباط مراکز مغزی مانند هیپوتالاموس و دستگاه عصبی خودکار موثرند، کمبود آن‌ها سبب اختلال در تنظیم حرارت مرکزی بدن می‌شود و تحریک‌پذیری عروق خونی افزایش می‌یابد. در اثر این حالت گرگرفتگی (Hot Flash) ظاهر می‌گردد که ۷۵٪ از زنان آن را تجربه می‌کنند. البته حالات روانی مانند استرس نیز در شدت این عارضه تاثیر مستقیم دارد.

۲- تغییرات دستگاه تناسلی یا Genital

در اثر کمبود استروژن حالت آتروفی یا کوچک شدن عضو پیش می‌آید. رحم، لب‌های فرج و واژن دارای سلول‌های شکننده می‌شوند. ترشح ژنیال کم می‌شود و خشکی واژن باعث ایجاد عارضه‌ی نزدیکی دردناک می‌شود. pH واژن از ۳ به ۵ می‌رسد و همین عامل باعث بروز انواع عفونت‌های تناسلی می‌شود. همچنین سیستموسل و رکتوسل و افتادگی رحم شدت می‌گیرد.

۳- تغییرات استخوانی

باید بدانیم مهم‌ترین و خطرناک‌ترین عارضه‌ی پس از یائسگی پوکی استخوان است. انهدام استخوانی در زنان پس از منوپوز شتاب بیشتر می‌گیرد و در هر سال ۱ تا ۲ درصد از تراکم استخوانی زنان یائسه از دست می‌رود. به این ترتیب زنانی که در دهه‌ی هشتم زندگی خود هستند بیش از نصف توده‌ی استخوانی خود را از دست داده‌اند. تهی شدن استخوان‌هایی مانند مهرها و استخوان‌هایی که وزن بدن بر روی آن‌ها فشار وارد می‌کند، می‌تواند به شکستگی‌های فشاری منجر شود. کاهش استروژن منجر به کاهش جذب کلسیم از روده می‌گردد و تغذیه‌ی استخوان مختل می‌شود.

پیاپیاده‌روی و ورزش‌های هوازی استخوان را تحت یک‌خون‌رسانی مفید قرار داده و در جبران این ضایعه بسیار موثرند. همچنین رژیم غذایی خانم‌ها باید حاوی ۲۵۰ سی‌سی شیر باشد که بتواند مقدار لازم کلسیم، فسفر و پروتئین را روزانه به آن‌ها برساند.

۴- تغییرات قلبی و عروقی

کاهش استروژن باعث بالا رفتن کلسترول و HDL می‌شود و درصد ابتلا به تصلب شرایین بالا می‌رود. به همین دلیل امکان سکته‌ی قلبی افزایش می‌یابد. این نسبت در زنانی که تحت هیچ درمانی قرار نمی‌گیرند نسبت به مردان ۷ برابر است.

۵- تغییرات روان و اعصاب

احساس سردرد، بی‌خوابی، سرگیجه، افسردگی، احساس ناامیدی و بی‌ارزش بودن در این دوره شایع می‌شوند که تمام آن‌ها محصول کمبود استروژن نیستند بلکه به شخصیت پایه‌ای افراد نیز بستگی دارند. ترس‌های متعددی مانند ترس از پیری، ترس از چاق شدن و اضطراب از چین و چروک‌های تازه روحیه‌ی زنان را ضعیف می‌کند.

به‌طور کلی دوره‌ی یائسگی دوره‌ای طبیعی در زندگی هر زنی به‌شمار می‌رود. پس می‌توان با ورزش و تغذیه و استراحت مناسب و کافی برخوردی طبیعی با این دوره داشته باشیم.

● سخنرانی ماهانه‌ی شهریور

موضوع: اضطراب در نوجوانی

کارشناس: آقای دکتر هادی هاشمی

اضطراب به منزله بخشی از زندگی هر انسان، در همه افراد در حدی اعتدال‌آمیز وجود دارد. ولی اضطراب مرضی عبارت است از احساس دائمی آسیب‌پذیری و یک ناراحتی روانی و بدنی بر اثر ترسی مبهم، که فرد احساس می‌کند یک اتفاق ناگوار در حال رخ دادن است که او منبع آن را هم نمی‌داند.

اضطراب در سنین مختلف به علت عوامل متفاوتی شکل می‌گیرد در کودکان حدود ۸ تا ۱۲ ماهه جدایی از مادر، حدود ۲ تا ۴ ساله هیولا و صداهای ناآشنا، در حدود ۶ سالگی ترس از مرگ و مصیبت‌ها و در نوجوانی ایجاد تعادل بین مقررات اجتماعی و استقلال باعث اضطراب می‌شوند.

اضطراب در بسیاری از اختلال‌های عصبی دیده می‌شود. در پایان جلسه درباره‌ی شیوه‌ی برخورد با اختلال‌های روانی توام با اضطراب و روش‌های درمان اضطراب گفتگو شد.