



تهران - ۱۵۱۴۶۴۵۱۱۱
 خیابان ولی عصر - بالاتر
 از شهید بهشتی -
 کوچه‌ی دل افروز -
 شماره‌ی ۲۶ - زیرزمین
 تلفن و دورنگار
 ۸۸۷۲۸۳۱۷ و ۸۸۷۱۵۴۲۴
info@madaraneemrooz.com
www.madaraneemrooz.com

گیرنده :

.....

.....

.....

.....

پيك
مام

شماره‌ی
۹۹

خبرنامه‌ی داخلی
موسسه
مادران امروز

تابستان ۱۳۹۰
۲۰۱۱
۱۴۳۲

محیط خانه را برای سال تحصیلی آماده کنیم

با آرامش و نظم بیشتر و توجه به برنامه‌ریزی مناسب در خانواده، به استقبال سال تحصیلی برویم. یادمان باشد که در سال تحصیلی استراحت و تفریح تعطیل نمی‌شود بلکه در جایگاهی ویژه در برنامه‌های زندگی حفظ می‌شود.

تفریحات سالم و مناسب موجب کسب انرژی و رومی‌ی بهتر برای رسیدگی به امور درسی می‌شود.

با یاد دوست
 که ملارا و مهر مادری
 ذره‌ای از کان مهر و مدارای اوست

مختصری از فعالیت‌های موسسه در تابستان

- گام آمادگی پیش از ازدواج (خانم فرحناز مددی)
- گام مدیریت بر خشم (خانم ماریا ساسان نژاد)
- گام روابط زناشویی - صبح (خانم شیوا موفقیان)
- گام روابط زناشویی - بعدازظهر (خانم شیوا موفقیان)
- کارگاه مدیریت بر استرس (خانم مریم احمدی)
- کارگاه مشورت با دیگران (خانم مریم احمدی در همایش گروه‌های راه دور)
- کارگاه آشنایی با تغذیه‌ی کودکان زیر ۲ سال - از شیر گرفتن (خانم زهرا سلیمانی)

- برنامه‌های داخل موسسه
- گام آمادگی برای فرزندپروری (خانم نگین شهری)
- گام رفتار با کودک - بعدازظهر (خانم سهیلا طاهری)
- گام تشویق و تنبیه (خانم سهیلا طاهری)
- گام کتابخوانی و قصه‌گویی (خانم مرضیه شاه‌کرمی)
- گام مهارت‌های زندگی برای نوجوانان (۱۲ تا ۱۵ ساله) (خانم مرضیه شاه‌کرمی)
- گام مهارت‌های زندگی برای نوجوانان (۱۵ تا ۱۷ ساله) (خانم مرضیه شاه‌کرمی)

انجمن پژوهش‌های آموزشی پویا، کانون هموفیلی، دبستان دخترانه‌ی
سما، شورای کتاب کودک، شورای گسترش فرهنگ صلح

• کارگاه‌های شیردهی به نوزاد، ماساژ نوزاد، کار فرهنگی با
نوزاد، خواب نوزاد، پدران و آمادگی برای حضور فرزند (خانم
نگین شهری)

• برنامه‌های آینده

• برنامه‌های خارج از موسسه

• مدرسه‌ها

• برگزاری جشن بازی و کتاب در دبستان دخترانه‌ی کیمیای علم در
منطقه‌ی ۳ (گروه بازی)

• سایر مراکز

• برگزاری گام رفتار با نوجوان در انجمن زنان ۱۳ آبان با
کارشناسی خانم فرخنده صادق پور

• برگزاری گام مهارت‌های زندگی برای نوجوانان در انجمن
آینده روشن با کارشناسی خانم مرضیه شاه‌کرمی

• برگزاری گام ارتباط کلامی در شرکت ابزارسرا با کارشناسی خانم
فاطمه صهبا

• برگزاری گام رفتار با کودک در شرکت مهندسی و ساخت توربین
مپنا- توگا (کرج) با کارشناسی خانم سهیلا طاهری

• برگزاری گام رفتار با کودک در شرکت مهندسی و ساخت توربین
مپنا- توگا (کرج) با کارشناسی خانم زهرا سلیمانی

• برگزاری گام ارتباط همسران در شرکت مهندسی و ساخت
توربین مپنا- توگا (تهران) با کارشناسی خانم فاطمه صهبا

• برگزاری گام ارتباط همسران در شرکت مهندسی و ساخت
توربین مپنا- توگا (تهران) با کارشناسی خانم ماریا ساسان‌نژاد

• برگزاری کارگاه مدیریت بر زمان در شرکت مهندسی و ساخت
توربین مپنا- توگا (تهران) با کارشناسی خانم ماریا ساسان‌نژاد

• برگزاری تعداد ۱۱ جلسه راهنمایی خانواده در شرکت مهندسی
و ساخت توربین مپنا- توگا (کرج) با کارشناسی خانم مریم احمدی

• برگزاری تعداد ۴ جلسه راهنمایی خانواده در شرکت مهندسی و
ساخت توربین مپنا- توگا (کرج) با کارشناسی خانم دکتر فاطمه
قاسم‌زاده

• برگزاری سه کارگاه خواب نوزادان و آموزش توالیت رفتن به
کودکان در موسسه بازی و اندیشه با کارشناسی خانم زهرا سلیمانی

• نشست‌های مقدماتی برای آموزش مادران به عنوان یاریگر در
کانون هموفیلی با کارشناسی خانم سهیلا طاهری

• برگزاری مروری بر گام رفتار با کودک در کانون هموفیلی با
کارشناسی خانم سهیلا طاهری

• شرکت در کارگاه‌ها ، همایش‌ها ، نمایشگاه‌ها و
نشست‌های سایر مراکز

• حضور در نمایشگاه تخصصی مادر، نوزاد و کودک و معرفی و
فروش کتاب‌های مناسب برای خانواده‌ها در مرکز آفرینش‌های
فرهنگی هنری کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان

• ارتباطات و همکاری‌ها

• در تابستان با سازمان‌ها و نهادهای زیر ارتباط و همکاری
داشته‌ایم:

گام‌ها(صبح)	شروع	تعداد جلسه	گرداننده	ساعت
رفتار با کودک	۹۰/۷/۹	۹	خانم زهرا سلیمانی	۹-۱۱
تشویق و تنبیه	۹۰/۷/۹	۵	خانم نگین نابت	۹-۱۱
کامپیوتر برای مادران	۹۰/۷/۱۰	۸	خانم فرحناز مددی	۹-۱۱
رشد جنسی کودک و نوجوان	۹۰/۷/۱۰	۵	خانم شیوا موفقیان	۹-۱۱
آمادگی برای فرزندپروری	۹۰/۷/۱۱	۴	خانم نگین نابت	۹-۱۱
رفتار با کودک دبستانی	۹۰/۷/۱۱	۸	خانم ماریا ساسان‌نژاد	۹-۱۱
ارتباط همسران	۹۰/۷/۱۲	۸	خانم فاطمه صهبا	۹-۱۱
مدیریت بر خود	۹۰/۷/۱۳	۱۲	خانم مریم احمدی	۹-۱۱
رفتار با نوجوان	۹۰/۷/۱۷	۹	خانم مرضیه شاه‌کرمی	۹-۱۱
بازی و پرورش کودک	۹۰/۷/۲۵	۶	خانم سهیلا طاهری	۹-۱۱
آمادگی پیش از ازدواج	۹۰/۷/۲۸	۸	خانم فرحناز مددی	۹-۱۱
گام‌ها(بعدازظهر)	شروع	تعداد جلسه	گرداننده	ساعت
تشویق و تنبیه	۹۰/۷/۱۰	۵	خانم سهیلا طاهری	۴/۵-۶/۵
رفتار با کودک	۹۰/۷/۱۰	۹	خانم فریبا مقدس‌زاده	۴/۵-۶/۵
ارتباط کلامی	۹۰/۷/۱۰	۷	خانم فاطمه صهبا	۴/۵-۶/۵
آمادگی پیش از ازدواج	۹۰/۷/۱۸	۸	خانم فرحناز مددی	۴/۵-۶/۵
ارتباط همسران	۹۰/۷/۲۰	۸	خانم ماریا ساسان‌نژاد	۴/۵-۶/۵
رفتار با نوجوان	۹۰/۷/۲۳	۹	خانم مهین هوشمند	۴/۵-۶/۵
رفتار با کودک دبستانی	۹۰/۷/۲۳	۸	خانم فاطمه صهبا	۴/۵-۶/۵
مدیریت بر خشم	۹۰/۷/۲۶	۶	خانم فرحناز مددی	۴/۵-۶/۵
آمادگی برای فرزندپروری	۹۰/۸/۴	۴	خانم نگین شهری	۴/۵-۶/۵
کارگاه‌ها	شروع	تعداد جلسه	گرداننده	ساعت
شیردهی به نوزاد	۹۰/۸/۹	۱	خانم نگین نابت	۹-۱۲
ماساژ نوزاد	۹۰/۸/۲۳	۱	خانم نگین نابت	۹-۱۲
خواب نوزاد	۹۰/۸/۳۰	۱	خانم نگین نابت	۹-۱۲
کار فرهنگی با نوزاد	۹۰/۹/۷	۱	خانم نگین نابت	۹-۱۲
پدران و آمادگی برای حضور فرزند	۹۰/۹/۲۱	۱	خانم نگین نابت	۹-۱۲

خلاصه سخنرانی تیر ماه

کارشناس : آقای مهندس محمود سلطانی

موضوع : تابستان امسال و خانواده

زمانه‌ی ما ، زمانه‌ی بحران‌هاست . بحران در مفاهیم و کلمات . کلمات را می‌گوییم و از آن عبور می‌کنیم بدون آن‌که در مفهوم آن کلمه هماهنگی داشته باشیم.

در بحث امروز از واژه‌های خانواده ، زندگی، رشد، ذهن ، تجربه، بازی، نظم، ریتم و برنامه بسیار استفاده می‌شود . موضوع بحث امروز ما خانواده و تابستان است .

خانواده چیست؟ خانه کجاست؟ زندگی یعنی چه؟ خانه جایی است که زندگی می‌کنیم. و زندگی یعنی حرکت و رشد، در این میان حرکت باید جهت‌دار باشد . زمانی جهت حرکت مثبت و زمانی منفی است. حرکت در معنایی که مورد نظر من است یعنی حرکت متعادل ، طبیعی و هماهنگ با نظام هستی . چنین حرکتی منجر به شکوفایی می‌شود، شکوفایی به رشد و رشد به احساس خوشایند تبدیل می‌شود . حرکت در مسیر منفی ، زندگی غیر طبیعی و نامتعادل است و در نتیجه رشد نیست ؛ زوال و احساس ناخوشایند است . ما با کدام نوع از حرکت زندگی می‌کنیم ؟ با چه احساسی زندگی می‌کنیم ؟ این را

بدانید هر وقت حالمان بد است، زندگی روی روال متعادل نیست. ما باید مسئولانه به زندگی نگاه کنیم و ببینیم حالمان چه طور است. خوب است یا بد؟ مهم این است که در هر جایی که زندگی می‌کنیم سیر حرکت صعودی و رو به بالا داشته باشیم. در بستر خانواده است که کودک رشد می‌کند. انسان یا کودک برای رشد نیازهایی دارد (نیاز جسمی، ذهنی، عاطفی و...) ما باید روی ذهنمان کار کنیم. ذهن با آگاهی و تجربه تغییر می‌کند و تجربه یعنی بازی و همه‌ی این‌ها یعنی زندگی. تجربه وقتی سازنده است که به شکوفایی و احساس خوشایند برسد. بازی مال کودکان است. تابستان امسال را تبدیل به یک تجربه‌ی جدید کنیم و تغییر ایجاد کنیم. چرا که برای رشد کردن سکون معنایی ندارد.

کاربرد تغییر

در اولین جایی که می‌توان تغییر ایجاد کرد خانه است. خانه بستر رشد است و به این دلیل مقدس و محترم است. آیا می‌توانیم در خانه‌مان کشف داشته باشیم و جور دیگر نگاه کنیم. ابداع و پردازش جدید در خانه ایجاد کنیم به طور مثال بچه‌ها را در کارهای خانه مداخله دهیم. تابستان چیست؟ یک فصل از فصل‌های سال و گذر و عبور یک بخش از ریتم طبیعت و ریتم سال. از جایی شروع می‌شود و به سمت جلو می‌رود. اما این تکرار، نظم و برنامه دارد. این جهان آن قدر به هم پیوسته است که نمی‌تواند کوچک‌ترین خطایی را تحمل کند. یکی از دست‌آوردهای علم و مدرنیته برنامه است. با ایجاد تغییر و یک برنامه ریزی جدید می‌توانیم به رشد بچه‌ها کمک کنیم. مثلاً تغییر در برنامه‌ی غذایی مان، در خرید خانه (همراه با فرزندمان)، خرید از جاهای مختلف، ورزش دسته جمعی، گفت‌وگو. این چنین می‌توان زمینه‌ی رشد را برای همه‌ی اعضای خانواده آماده کرد. به جای بردن بچه‌ها از این کلاس به آن کلاس، تابستان را تبدیل به تعطیلات خلاق کنیم. کارهای جدید و نو کنیم. یک تجربه‌ی جدید از شهرمان داشته باشیم.

مثلاً بازدید از محله‌های مختلف، پارک‌ها، اماکن متری که قبرستان‌های اقلیت‌های مذهبی، مراکز خرید اعم از بازارهای روز و بازارهای سنتی و مدرن یا طوری برنامه ریزی کنید که صبحانه را در پارک بخورید. همه‌ی این کارها محبت بی‌قید و شرط به منظور آسایش جسم، آرامش روح و تحریک ذهن برای کودکان است چرا که پدر و مادر مری و پرورش دهنده‌ی فرزند خود هستند نه فقط پرستار و مراقب. تابستان امسال را تبدیل به فصلی فعال به منظور فعال‌تر کردن و تقویت ذهن خانواده کنیم. ما به عنوان پدر و مادر وظیفه داریم به کودکانمان معیار برای انتخاب در زندگی دهیم نه این که قانونی را حکم کنیم که آن‌ها مجبور به اجرای آن باشند.

هنگامی که به مسافرت می‌رویم فقط قصدمان رفتن و برگشتن نباشد. با نگاه دیگری به شهرها سفر کنیم مثلاً شناخت اماکن تفریحی و غذاهای محلی، نظافت و استفاده از طبیعت، آشنایی با دامداری و کشاورزی، چرا که کودکان ما درکی از منشا گیاهان و سبزیجات و میوه‌جات ندارند. بچه‌ها را به دامداری‌ها ببریم تا پرورش و شیردوشی را ببینند. بچه‌ها را به روستاها در مناطق آب و هوایی مختلف ببریم تا با زندگی در خانه‌های روستایی، قومیت‌های مختلف و نحوه‌ی زندگی در آب و هوای مختلف آشنا شوند. تجربیاتی در مورد هنر و ادبیات در اختیار بچه‌ها قرار دهیم مثلاً بردن به سینما، تئاتر، شب شعر، کنسرت موسیقی، کتابخانه و...

در پایان به پرسش‌های شرکت‌کنندگان پاسخ داده شد.

خلاصه‌ی سخنرانی شهرپور ماه

موضوع: اهمیت و نگهداری گیاهان به‌ویژه گیاهان آپارتمانی

کارشناس: آقای مهندس آرش سلمانی

گیاهان آپارتمانی در بیشتر موارد آن‌چنان که باید شاداب نیستند که یکی از عوامل این بی‌طراوتی عدم اطلاع از نیاز آبی گیاه است که یکی از عوامل مهم در رشد و بقا گیاه است. لازم است دوستداران گل و گیاه خانگی با اطلاع باشند که اکثر گل‌های آپارتمانی قبل از این که از تشنگی تلف شوند از

آبیاری زیاد رنج می‌برند، اما شناخت نیاز آبی گیاه بدون توجه به بافت خاک گلدان و همچنین زهکش گلدان امکان‌پذیر نیست. بعد از شناخت نوع بافت و ایجاد زهکش مناسب برای گلدان، باید با نیاز طبیعی گیاه آشنا باشیم.

پس:

نیاز آبی گیاه خود را از فروشنده‌ی گیاه پرسید و با روش اصولی آبیاری گیاه آشنا شوید. خاک گلدان را مرتباً بازدید کرده و با انگشت یا مداد میزان چسبندگی و رطوبت خاک را اندازه‌گیری کنید.

فصل رشد، استراحت، درجه حرارت و رطوبت محیط را دقیقاً مدنظر داشته باشید.

در صورت آبیاری بیش از اندازه باید آب اضافه حداکثر پس از ۱۵ دقیقه در زیر گلدانی جمع شود. در صورت عدم خروج یا تاخیر باید زهکش‌ها را بازدید نمود.

گلدان سفالی و نو را قبل از کاشت به مدت ۱۵ دقیقه درون آب بخوابانید و گرنه میزان زیادی از آب آبیاری و رطوبت خاک قبل از برطرف‌شدن نیاز آبی گیاه جذب گلدان می‌شود.

آبیاری با آب سرد باعث ایجاد شوک در گیاه می‌شود.

خاک و بافت خاک

خاک گلدان باید از نظر بافت در حد متوسطی باشد و به علاوه از نظر مواد آلی بسیار قوی. اگر خاک خیلی سبک باشد در نتیجه‌ی آبیاری بی‌درپی به زودی مواد غذایی آن شسته شده گیاه به کمبود مواد غذایی دچار می‌شود و در صورتی که خاک گلدان رسی و خیلی سنگین باشد به علت عدم زهکش کامل، مقادیر زیادی آب در خاک باقی می‌ماند و ریشه‌ی گیاه به علت کمبود اکسیژن رشد متناسبی نمی‌کند و رشد متوقف می‌شود یا باعث مرگ گیاه می‌شود.

یکی از علایم غنی بودن خاک، وجود جانورانی مانند کرم خاکی، هزارپا و سوسک‌های خاکی می‌باشد که اگرچه این جانوران باعث تجزیه‌ی مواد آلی خاک می‌شوند و برای خاک مفید هستند ولی حضورشان در منزل قابل قبول نیست که برای جلوگیری از این عامل می‌توان از خاک‌های بسته‌بندی شده استفاده کرد.

زهکش گلدان

عامل بعدی برای داشتن گیاهی شاداب، وجود یک زهکش مناسب برای گلدان است. برای ایجاد زهکش مناسب می‌توان از مواد مختلفی مثل پوکه، سنگ‌ریزه، تکه‌های یک گلدان سفالی و ... استفاده کرد که باید این تکه‌ها را در ته گلدان بریزیم ولی حواسمان باشد که سوراخ ته گلدان را کاملاً مسدود نکنیم.

ایجاد محیط مناسب

این امر غیرممکن است که بتوانیم شرایط جنگل‌های بارانی یا وضعیت صحرا را در منزل برای گیاهان فراهم کنیم و در عین حال منزل محیط مناسب برای زندگی خودمان نیز باشد. اما با استفاده از توصیه‌های موجود در کتاب‌های پرورش گیاه و همچنین فروشندگان گل و گیاه، می‌توان محیطی مناسب برای گیاهان خود در منزل فراهم کنیم. می‌توان گفت ایجاد و فراهم کردن تمام پیشنهادها و توصیه‌ها نیز در منزل بسیار سخت است اما در این شرایط نیز اکثر گیاهان اگر خیلی قوی و سالم نباشند، زنده می‌مانند و به زندگی ادامه خواهند داد. پیشنهادها و توصیه‌های مربوط به رطوبت را خیلی جدی بگیرید زیرا گیاهی که به رطوبت زیادی احتیاج دارد در هوای خشک به سرعت از بین می‌رود. توصیه‌های مربوط به نور و سایه نیز مهم هستند اما اگر شما دچار کمی مشکل شوید نتیجه‌ی آن مرگ گیاه نخواهد بود و شاید باعث ایجاد لکه‌هایی روی برگ گیاه در اثر نور زیاد شود یا باعث دراز و باریک شدن گیاه شود و شما می‌توانید این مشکل را با تغییر مکان گیاه برطرف کنید.

بین احتیاجات گیاه، دما انعطاف‌پذیرترین نیاز است و اکثر گیاهان توانایی مقاومت در نوسانات زیاد دمای مناسب با دمای موجود را دارند.

دما

بیشتر گیاهان در دمای زیر دمای پیشنهادی می‌توانند زندگی کنند و در زمستان وقتی که نور ضعیف است دمای بالا می‌تواند باعث تحریک رشد گیاه شود. در صورتی که میزان نور برای رشد مناسب نیست. در تابستان دمای بیرون در اکثر موارد خیلی بالاتر از دمای پیشنهاد شده برای گیاه است و گیاهان

در اثر پیشرفت و تکامل روزافزون علم و تکنولوژی و گسترش ارتباطات، اداره‌ی کارها در دنیای امروز پیچیده‌تر شده است. اداره کردن صحیح جوامع در حوزه‌های مختلف بیش از قبل نیازمند تفکر و تعقل مدیران است.

• نکته‌هایی درباره‌ی "نه" گفتن آگاهانه

نام نویسنده: **فاطمه صهبای**

آیا تا به حال برایتان پیش آمده که مایل به انجام کاری یا پذیرفتن درخواستی نبوده باشید، ولی درنهایت آن کار را انجام داده یا به آن درخواست پاسخ مثبت داده باشید؟ آیا شده کاری را که قبول نداشته‌اید، پذیرفته باشید؟ آیا تا به حال اتفاق افتاده که از مخالفت با امری به عذاب وجدان دچار شده باشید و برای فرار از آن به عذاب، با آن امر موافقت کرده باشید؟

• نکته‌هایی درباره‌ی آموزش توالی رفتن به کودکان

نام نویسنده: **زهرا سلیمانی**

آموزش توالی رفتن به کودک توسط والدین، نه تنها مربوط می‌شود به روش استفاده از توالی بلکه ضمن این آموزش، احساس اعتمادبه‌نفس و کفایت نیز در کودک ایجاد و تقویت می‌شود. بنابراین والدین باید بتوانند مراحل مختلف آموزش را در زمان مناسب، با آرامش کامل پیش ببرند و کودک خود را در انجام این امر راهنمایی و تشویق کنند.

• تشکر

- از خانم مرضیه شاه‌کرمی به‌خاطر نوآوری و تکمیل گام مهارت‌های زندگی برای نوجوانان
- از خانم فرحناز مددی به‌خاطر طراحی و اجرای اولیه‌ی گام آموزش‌های قبل از ازدواج
- از خانم زهرا سلیمانی به‌خاطر طراحی و اجرای اولیه‌ی کارگاه آموزش توالی رفتن به کودکان، تغذیه و از شیر گرفتن کودک

• تبریک

- به خانم فاطمه صهبای به‌خاطر انتشار کتاب "نکته‌هایی درباره‌ی "نه" گفتن آگاهانه"
- به خانم زهرا سلیمانی به‌خاطر انتشار کتاب "نکته‌هایی درباره‌ی آموزش توالی رفتن به کودکان"

• سپاس

- از خانم مریم ملک‌آبادیان به‌خاطر کمک‌های نقدی خود به موسسه، صمیمانه سپاسگزاریم.
- از خانم دکتر پریسا پهلوان مدیریت مهدکودک ویستا و همه‌ی نیروهای داوطلب برای فراهم کردن امکانات شرکت موسسه در نمایشگاه تخصصی مادر، نوزاد و کودک، صمیمانه سپاسگزاریم.

• تسلیت

به دوستان عزیز خانم‌ها مریم احمدی، دکتر سودابه جولایی، دکتر آزاده جولایی، خورشید جولایی و آذر بخششی و آقایان مهندس سیامک جولایی، مهندس محمد رجبی‌کیا و مسعود قاسم‌زاده که در تابستان گذشته عزیزی را از دست داده‌اند، صمیمانه تسلیت می‌گوییم.

مجبور به تحمل این دما مانند شما هستند ولی برای این که آسیب به گیاه وارد نشود، باید از نور مستقیم آفتاب جلوگیری شود و رطوبت را در حد مناسب بالا ببریم. اما کاهش دما تا نزدیکی صفر درجه برای اکثر گیاهان آپارتمانی خطرناک است حتی اگر این گیاهان در داخل منزل باشند ولی سیستم گرمایش در طول شب کار نکند.

نور سایه

بهترین مکان برای اکثر گیاهان مکانی است که دارای آفتاب مناسب باشد ولی از نور مستقیم آفتاب دور باشند. حتی گیاهانی که در بیرون از منزل خیلی قوی و شاداب هستند، از آفتاب شدت گرفته‌ی پشت پنجره رنج خواهند کشید و اغلب دچار سوختگی برگ خواهند شد. فقط گیاهانی که در صحرا یا استپ و یا در ارتفاعات به‌طور معمول رشد و زندگی می‌کنند، احتیاجی به دورکردنشان از آفتاب مستقیم پشت پنجره نیست. اما به این نکته توجه داشته باشید که وقتی توصیه می‌شود گیاه را از آفتاب و نور مستقیم دور کنید منظور این نیست که گیاه توانایی زندگی و رشد در تاریکی را دارد. بیشترین مشکلی که در نور مستقیم پیش می‌آید سوختن برگ‌ها است.

رطوبت

رطوبت موجود در هوا برای تمام گیاهان بسیار مهم است. مخصوصاً برای گیاهانی که دارای برگ‌های ظریف و حساس هستند مثل سرخس‌ها، کالادیم و ... و وجود رطوبت برای رشد این گیاهان بسیار ضروری است و بهتر است از غبارپاشی حداقل روزی یک‌بار برای مرطوب کردن هوا استفاده شود و برای گیاهانی که به رطوبت کم‌تری احتیاج دارند می‌توان آن‌ها را در یک مجموعه و ایجاد یک میکروکلیم رشد داد و یا این‌که با استفاده از زیرگلدانی‌هایی که کمی عمیق‌تر هستند و ریختن سنگ‌ریزه، پوک و ... زیرگلدانی را پر کنیم و بعد درون زیرگلدانی آب بریزیم ولی حتماً به این نکته توجه داشته باشید که گلدان تماس مستقیم با آب نداشته باشد که در این حالت هوا مرطوب می‌شود بدون این که به دلیل جذب آب از ته گلدان خاک آن باتلاقی و غیرقابل استفاده شود. غبارپاشی نیز برای مرطوب کردن هوای اطراف گیاه مناسب است اما باید به این نکته توجه داشته باشید که اگر گیاهتان گلدار است در هنگام غبارپاشی، حفاظی بین ذرات آب و گل ایجاد کنید زیرا ذرات آب باعث ایجاد لکه روی گلبرگ‌ها و حتی باعث پوسیدگی می‌شوند.

نکات:

- هنگام شب که پرده‌های منزل را می‌کشید، گیاه را بین پنجره و پرده قرار ندهید زیرا دمای بین پنجره و پرده به میزان زیادی کاهش پیدا می‌کند و به گیاه آسیب وارد می‌کند.
- اگر به هر دلیلی امکان تغییر مکان گلدان نزدیک پنجره در شب‌های سرد را ندارید، بهتر است حداقل نصف پنجره را بپوشانید.
- چنانچه گلدان در ۲ متری پنجره قرار گرفته باشد، ۲۰٪ میزان نور را دریافت می‌کند.

تازه‌های نشر مادران امروز

در تابستان امسال کتاب‌های زیر از نشرمادران امروز منتشر شد:

• نکته‌هایی درباره‌ی رفتار با کودکان، نکته‌هایی درباره‌ی رفتار با نوجوانان

نام نویسنده: **مریم احمدی شیرازی**

کتاب‌های ساده‌ای است که حاوی نکات سودمندی برای ارتباط بهتر با کودکان و نوجوانان است.

خواندن این کتاب‌ها را به والدین، معلمان و مربیان و همه‌ی گروه‌هایی که به آموزش خانواده می‌پردازند، پیشنهاد می‌کنیم.

• نکته‌هایی درباره‌ی مدیر و مدیریت

نام نویسنده: **مریم احمدی شیرازی**