یا یاد دوست
که مدارا و مهر مادری
ذره‌ای از کان مهر و
مدارای اوست

موسسه
مادران امروز

پیک مام ویژه‌ی راه دور

شماره‌ی بیست و سوم – اسفند ۱۳۸۹

درباره‌ی پیک مام ویژه‌ی راه دور

موسسه مادران امروز به منظور اطلاع رسانی به گروه‌های بهره‌گیر از راه دور ، ارتباط گروه‌ها با یکدیگر ، تبادل تجربه ، خبر دار شدن از نظرها و پیشنهادها و رفع اشکال‌ها و ابهام‌های موجود در طول کار گروه‌های بهره‌گیر از راه دور ، اقدام به تهیه‌ی ***پیک مام ویژه‌ی راه دور*** *کرده است .*

در لحظه ی تحویل و دگر گشتن سال
با سبزه و تنگ ماهی و آب زلال
از بوی گلی که بشکفد از تو مرا
مانند نسیم ، می پرم، بی پرو بال

شفیعی کدکنی

پنجره را می گشایم و نفس عمیقی می کشم. چه بوی آشنایی! چشمانم را می بندم ، تصویرهایی رقص کنان از پیش چشمانم می گذرند. یاد خنکی مطبوعی تنم را مور مور می کند. رنگ به رنگ شدن آسمان و صدای رگبار. درختان که با جوانه هایشان به رنگ سبز کم رنگ در آمده اند. بوی کاج خیس خورده و شکوفه های تازه باز شده. رنگ های زیاد جعبه های گل های پامچال و بنفشه . صدای باغچه بیلی از توی خیابان و بعد صدای بیل زدنش در حیاط. ماهی قرمز توی تنگ و چشم دوختن به آن در لحظه ی سال تحویل ، تا ببینی افقی می ایستد یا نه. صدای خنده ها ی بچه ها هنگام دید و بازدید عید. ذوق پوشیدن لباس نو و در عین حال خجالت اولین باری که لباس را می پوشی و به عید دیدنی می روی. شیرینی ، شکلات ، آجیل و سفارش های پیاپی مادر برای کم خوردن . بوی اسکناس نو ی لای کتاب . بوسه ی گرم و مهربان مادربزرگ و پدر بزرگ بر پیشانی . چشمانم را می گشایم چه بوی آشنایی! بوی نو شدن سال! بوی عید!

سال نو مبارک!

گزارش‌های دریافت شده

از آخر بهمن ماه ۸۹ تا هفته ی سوم اسفند ماه ۸۹ از گروه‌های زیر گزارش‌هایی دریافت شده است:

● سپنتا(ترانه بهاری ۲)، قائم شهر ، نماینده ی گروه خانم فرحناز قربانی ، ۷ گزارش ● رنگین گمان ، بابل، نماینده ی گروه خانم درویش ، ۷ گزارش ● وشکوه ، بابل ، نماینده ی گروه خانم معصومه دباغیان ، گزارش ● مهر ۴ ، بابل ، نماینده ی گروه خانم مریم شکری ، ۱ گزارش ● مادران پیشرو ، قم ، نماینده ی گروه خانم حورا عزیزی ، ۲ گزارش .

خبرها

● اولین سه‌شنبه‌ی بعد از تعطیلات نوروزی، ۹۰/۱/۱۶ از ساعت ۱۳– ۱۰ به دیدار نوروزی با یکدیگر در موسسه اختصاص یافته است. چشم به‌راه شما هستیم و مقدمتان را گرامی می داریم. امیدواریم در آن روز باشما عزیزان دیدار ها را تازه کنیم.

● گام هایی که در بهار برگزار می شود به شرح زیر است :

– مدیریت بر خشم با کارشناسی خانم ماریا ساسان نژاد ، ۹۰/۱/۳ ، از ساعت ۹ تا ۱۱ – فرزند پروری با کارشناسی خانم سهیلا طاهری، ۹۰/۱/۲۲ ، از ساعت ۹تا ۱۱ – ارتباط همسران با کارشناسی خانم فاطمه صهبا ،۹۰/۱/۲۳ ، از ساعت ۹ تا ۱۱ – تشویق و تنبیه با کارشناسی خانم زهرا سلیمانی، ۹۰/۱/۲۷ ، از ساعت ۹ تا۱۱ – رفتار با کودک با کارشناسی خانم سهیلا طاهری ، ۹۰/۱/۲۷ ، از ساعت ۹ تا ۱۱–روابط زناشویی با کارشناسی خانم شیوا موفقیان، ۹۰/۱/۲۸ ، از ساعت ۹ تا ۱۱ – رفتار با نوجوان با کارشناسی خانم مرضیه شاه کرمی ،۹۰/۱/۲۸ ، از ساعت ۹تا ۱۱– آمادگی برای فرزند پروری با کارشناسی خانم زهرا سلیمانی ، ۹۰/۱/۲۹ ، از ساعت ۹ تا ۱۱ – مدیریت بر خشم با کارشناسی خانم ماریا ساسان نژاد ، ۹۰/۱/۳۱ ، از ساعت ۹ تا ۱۱– مدیریت بر خود با کارشناسی خانم مریم احمدی ، ۹۰/۱/۳۱ ، از ساعت ۹تا ۱۱ – کامپیوتر برای مادران با کارشناسی خانم فرحناز مددی ، ۹۰/۲/۴ ، از ساعت ۹تا ۱۱ صبح– ارتباط کلامی با کارشناسی خانم فاطمه صهبا ، ۹۰/۲/۴ ، از ساعت ۴تا ۶ – رفتار با کودک با کارشناسی خانم فریبا مقدس زاده ، ۹۰/۲/۵ ، از ساعت ۴ تا ۶ – مدیریت بر خشم با کارشناسی خانم فرحناز مددی ، ۹۰/۲/۷ ، از ساعت ۴ تا ۶ – رفتار با نوجوان با کارشناسی خانم مهین هوشمند ، ۹۰/۲/۷ ، از ساعت ۴تا ۶ – آمادگی برای فرزند پروری با کارشناسی خانم نگین شهری ، ۷/ ۲/ ۹۰ ، از ساعت ۴ تا ۶ .

هم چنین کارگاه هایی گه در سال آینده برگزار می شود به شرح زیر است:

– مدیریت بر زمان با کارشناسی خانم ماریا ساسان نژاد ، ۲۰/ ۲/ ۹۰ ، از ساعت ۹تا ۱۲– شیر دهی به نوزاد با کارشناسی خانم زهرا سلیمانی ،۹۰/۲/۲۶ ، از ساعت۹ تا ۱۲ – آمادگی برای ورود به دبستان با کارشناسی خانم مرضیه شاه کرمی ، ۹۰/۲/۲۷ ، از ساعت ۹ تا ۱۲– ماساژ کودک با کارشناسی خانم زهرا سلیمانی ، ۹۰/۳/۲ ، از ساعت ۹ تا ۱۲ – شیردهی به نوزاد با کارشناسی خانم نگین شهری ، ۹۰/۳/۴ ، از ساعت ۳تا ۶ – خواب نوزاد با کارشناسی خانم زهرا سلیمانی ، ۹۰/۳/۹ ، از ساعت ۹تا ۱۲ – ماساژ کودک با کارشناسی خانم نگین شهری ، ۹۰/۳/۱۱ ، از ساعت ۳ تا ۶ – کار فرهنگی با نوزاد با کارشناسی خانم زهرا سلیمانی ،۹۰/۳/۱۶ ، از ساعت ۹ تا ۱۲ – خواب نوزاد با کارشناسی خانم نگین شهری ،۹۰/۳/۱۸ ، از ساعت ۳ تا ۶ – پدران و آمادگی برای حضور فرزند با کارشناسی خانم زهرا سلیمانی ، ۹۰/۳/۲۳ ، از ساعت ۹ تا ۱۲ – کار فرهنگی با نوزاد با کارشناسی خانم نگین شهری ، ۹۰/۳/۲۵ ، از ساعت ۳تا ۶ –پدران و آمادگی برای حضور فرزند با کارشناسی خانم نگین شهری ،۹۰/۴/۱ ، از ساعت ۳ تا ۶ .

نکته های کاربردی برای ایجاد فرصت مناسب در نوروز

رابطه های لطیف و خوشایند بین والدین و فرزندان برای تربیت فرزند و ارتباط بهتر با او ضروری است.ایام تعطیلات نوروزی فرصتی مناسب برا ی بوجود آوردن فرصت های خاص برای گذراندن لحظه هایی پر بار و خوش با فرزندیا فرزندان است.

فرصت های خاص یعنی وقت ها، امکانات و موقعیت هایی که از آن ها برای ارتباط های خوشایند با فرزنداستفاده می کنند.این فرصت ها سبب تقویت ارتباط عاطفی بین والدین و فرزندان می شود، به درک ویژگی ها، توانمندی ها یا ضعف های طرفین از یکدیگر کمک می کند.والدین و فرزندان را برای پذیرش نظرهای یکدیگر آماده می کند،سبب شادی و آرامش هر دو طرف و اعتماد به نفس بیشتر در فرزند می شود، موجب اعتماد به یکدیگر و رفع کدورت های احتمالی می شود.در فرصت های خاص بهتر است از بکن و نکن یا امر و نهی، بازخواست ، آموزش مستقیم، کارهای درسی، داد و بیداد و دعوا و کارهای مهم و فوری پرهیز شود. در فرصب های خاص می توان به این کارها پرداخت : بازی، گردش، مهمانی، تماشای فیلم، نقل خاطرات، تماشای عکس یا فیلم های خانوادگی، گوش دادن به موسیقی، بررسی یک موضوع، لطیفه گویی، حرف زدن معمولی، کار مشترک، کار دستی و نقاشی، نمایش خلاق، بازدید و ...

گزارش ویژه

جشن دوازدهمین سالگرد تاسیس موسسه مادران امروز

● روز پنجشنبه ۸۹/۱۲/۲۸ به مناسبت آغاز سیزدهمین سال تاسیس موسسه مادران امروز ، نشست دوستانه ای داشتیم با حضور همکاران ، کارشناسان ، مشاوران ، نیرو های داوطلب و سایر دوستان علاقه مند به موسسه .در این نشست از صحبت های استادان گرامی سرکار خانم توران میرهادی ،سرکار خانم دکتر نوشین انصاری، سرکار خانم دکتر فاطمه قاسمزاده ، سرکار خانم شیوا موفقیان ، آقای مهندس محمود سلطانی و سایر عزیزان کارشناس و مهمانان گرامی بهره مند شدیم . این برنامه با خوشامد گویی به دوستان حاضر شروع شد. در ابتد سرکار خانم توران میر هادی درباره ی فرهنگ نامه ی کودک و نوجوان و تاریخچه ی آن صحبت کردند و گفتند که ۳۱ سال از شروع این کار می گذرد و ۲۵۰ نفر داوطلب در اجرای این کار همکاری دارند. خانم دکتر فاطمه قاسم زاده پیشنهاد ارتباط های هدفمند و با ساختار در سازمان های غیر دولتی ، غیر از ارتباط در مراسم و جشن ها را دادند. ایشان به چالشی هایی که در سازمان های غیر دولتی وجود دارد اشاره کردند. چالش هایی مانند بی خبری بخش های مختلف از یکدیگر و موازی کاری سازمان ها در رابطه با مسایل موجود در اجتماع ، نداشتن ارزشیابی سازمان ها از کار هایشان و اندازه گیری میزان نزدیک شدن به هدف از جمله نکته هایی بود که ایشان به آن اشاره کردند. هم چنین آقایان یحیی مافی ، مهندس محمود سلطانی ، حسین اکبری و شکوری و خانم ها دکتر نوش آفرین انصاری ، پرینوش صنیعی ، شیوا موفقیان ، دکتر میلانی و همایونی و دیگر دوستان در باره ی کودکالن و خانواده صحبت هایی کردند. مراسم با صحبت های خانم مریم احمدی قدر دانی از نیرو های داوطلب پایان یافت. این برنامه با مسئولیت بخش ارتباطات موسسه و با همکاری همکاران اداری و نیرو های داوطلب تدارک دیده شده بود .در پایان از همه ی دوستانی که با حضور خود یا با نامه ، پیام ، گل و هدیه ما را سرافراز کردند صمیمانه سپاسگزاریم .

معرفی کتاب

منصوره فرداد

خواندن کتاب زیر را به خانواده هایی که علاقه مند به مطالعه ی بیشتر و متنوع تر هستند ، پیشنهاد می کنیم :

● نام کتاب : **ده اصل ثابت فرزند پروری**

نویسنده : لارنس اشتاینبرگ ، ترجمه : مهرنوش عابر ، ناشر : انتشارات رشد

کودکان ارزشمندترین گنجینه‌های زندگی هستند.آن‌ها مهم‌ترین انگیزه‌های پدران و مادران برای تلاش در زندگی هستند. لازم است والدین علاوه بر رفع نیازهای جسمانی کودکان به سایر نیازهای آن‌ها نیز توجه کنند. والدین برای انجام این بخش از مسئولیت خود به اطلاعات و آموزش نیاز دارند. در کتاب ده اصل ثابت فرزند پروری نکته‌های به ظاهر ساده اما با اهمیت در تربیت کودکان مطرح شده است.این کتاب به والدین کمک می کند تا انتظارات خود از فرزندشان را معقول و بر اساس واقعیت

کنند. خواندن این کتاب را به تمام کسانی که در انتظار فرزند هستند[1] یا فرزند دارند و می خواهند مهارت فرزندپروری خود را بهبود بخشند، توصیه می‌کنیم. عنوان فصل‌های این کتاب عبارت است از:

- عملکرد خودتان اهمیت دارد .
- هراندازه به فرزندتان محبت کنید ، زیاد نیست .
- در حل مسائل و مشکلات فرزندتان شرکت کنید .
- شیوه‌های تربیتی خود را متناسب با وضع فرزندتان انتخاب کنید .
- مقررات وضع کنید و حد و مرز مشخص کنید .
- پرورش استقلال در فرزند
- ثابت قدم باشید .
- از انضباط سخت و خشن بپرهیزید .
- مقررات و تصمیمات خود را تشریح کنید .
- با کودک به احترام رفتار کنید .

خواندنی

نوروز با همه شادی ها و خوشی هایش می تواند گاهی برای خانواده ها و کودکان دردسرساز باشد. در روزهای نوروز گروهی از خانواده ها از مهمان پذیرایی می کنند یا خود به مهمانی می روند. گروهی دیگر هم راه سفر پیش می گیرند. جابه جایی و زیست در مکان هایی که گاهی پاکیزه و بهداشتی نیست، سبب آسیب هایی به فرزندان ما می شوند. چگونه می توان از این آسیب ها پرهیز کرد؟ پزشک مشاور کتابک برای شما خانواده ها توصیه هایی کارساز دارد. همچنین در این روزها کودکان با مواد خوراکی روبه رو می شوند که در روزهای عادی کمتر در دسترس شان است. خشکبارها و شیرینی ها و تغذیه در رستوران ها و مسافرخانه ها، هتل ها و در پیرامون مراکز گردشگری وضعیت ویژه ای پدید می آورد که اگر به آن بی توجه باشیم، کودکان را درگیر بیماری می کند و خوشی های مهمانی و سفر به کام ما تلخ می شود. برای این روزها هم پزشک مشاور کتابک توصیه هایی جدی دارد که رعایت و پیشگیری از این موارد می تواند کودکان و خانواده ها را از دردسرهای نوروزی رها سازد.رعایت بهداشت محیطی در روز های نوروز ؛

هنگامی کودک ما بیمار می شود که میزان ویروس ها و میکروب ها در بدن او به حد معینی برسند. بهترین راه انتشار ویروس ها و میکروب ها، تماس مستقیم است که بیشتر در مراکز و محل های پر تراکم اتفاق می افتد. با توجه به روزهای نوروز وافزایش دید و بازدیدها و مسافرت ها، عوامل ایجاد کننده ی بیماری بیشتر می شوند. در این موارد:• تا آن جا که ممکن است از بوسیدن کودکان پرهیز کنید. چون شما از این راه به آن ها ویروس ها و میکروب ها را منتقل می کنید. • اگر می خواهید با کودکان و حتا بزرگسالان دست دهید، حتما مطمئن باشید که دست های تان تمیز است. گاهی دستان آلوده ما بهترین ناقل بیماری ها است. • از بزرگان و سالمندان که دچار بیماری اند، بخواهید در دید و بازدید های نوروزی، کمتر با کودکان تماس داشته باشند. همچنین بهتر است شما نیز کودکان بیمار خود را به مهمانی ها نبرید. • هنگامی که به سفر می روید، چون از محیط بسته خانه و آپارتمان وارد فضای باز و طبیعت شده اید، جست و خیز کودکان بیشتر می شود. در این هنگام آن ها ممکن است عرق کنند، در فضای باز و طبیعت بهاری که همواره دمای هوا متغیر است، کودکان در معرض باد یا هوای سرد به سرعت سرما می خورند. آیا در این هنگام برای آن ها پوشاک مناسب به همراه دارید؟ • اگر کودکان در طبیعت و فضای باز بازی کرده اند و تن شان پوشیده از عرق است، در هنگام سوار شدن دوباره در اتومبیل یا مینی بوس و خودروهای عمومی، تا مدتی که تن شان عرق دارد از باز کردن شیشه خودروها خودداری کنید و به آن ها هم اجازه این کار را ندهید. این موقعیت بهترین فرصت برای به دام انداختن کودکان است تا سرما بخورند و برنامه سفر شما را به هم بریزند. • آیا در هنگام سفر، فکری به حال هوای ابری و بارانی کرده اید؟ اگر باران ببارد، کافی است کودکان به مدت نیم

تا یک ساعت در زیر باران قرار بگیرند و لباس های شان خیس شود تا امکان سرما خوردگی آن ها افزایش پیدا کند. همیشه به یاد داشته باشید که تغییرات ناگهانی درجه حرارت، بدن را دچار تنش می کند و در این وضعیت، عوامل بیماری زا بیشتر رشد می کنند. • از عوامل دیگر شیوع بیماری ها می توان به مراکز خرید، زیارتی و تاریخی اشاره کرد. کودکان در این محیط ها بیشتر در معرض عوامل بیماری زا قرار می گیرند. با توجه به کوتاه بودن قد آن ها و عادت به لمس اجسام با دست و دهان خود، زمانی که در کنار میزها و لبه های راه پله ها قرار می گیرند، دهان خود را روی آ ن ها قرار می دهند یا دست آلوده ی خود را بعد از تماس های مکرر با وسایل و مکان های آلوده وارد دهان شان می کنند، چون کودکان به ویژه خردسالان هنوز عادت دهانی شان را فراموش نکرده اند. • آیا ملافه ها یا پوشاک خواب کودک شما مناسب است؟ یادتان باشد که اگر از هتل ها یا مسافرخانه ها استفاده می کنید، ملافه های تخت ها را بررسی کنیدکه پاکیزه باشد. اگردر مکان های غیر از مسافرخانه ها و هتل ها شب را می گذرانید، پاکیزگی بسترها را بررسی کنید و سپس به کودکان خود اجازه دهید از آن ها استفاده کنند

• به پدران و مادران توصیه می شود در محیط های زیارتی که به طور سنتی عادت به بوسیدن ضریح و درهای ورودی آن ها وجود دارد، از این کار خودداری کنند و نگذارند کودکان شان نیز این کار را انجام دهند. فراموش نکنید که خطر آنفلونزای انسانی هنوز برطرف نشده است. • با توجه به اینکه امکان تماس را همواره نمی توان به طور کامل از بین برد، بهترین شیوه برای مقابله با بیماری ها برای کودکان و خانواده ها رعایت نظافت و شست وشوی مکرر دست با صابون است. در سفر از صابون های خمیری شکل که به صورت تیوب هستند، استفاده کنید. رعایت بهداشت تغذیه در روزهای نوروزی کودکان ما همواره درگیر دو گونه از بیماری های گوارشی می شوند.الف : پرخوری و خوردن مواد پر انرژی با میزان فیبر پایین، و یبوست

ب: تغذیه در مسیر مسافرت و مشکلات گوارشی به دلیل اختلالات حرکتی دستگاه گوارش (اسهال و یبوست)، ایجاد عفونت های دستگاه گوارش (آنتریت ها)• برای پیشگیری از مورد اول که به ویژه بیشتر برای کودکان پیش می آید وآن ها را دچار یبوست و در مرحله ی بعد دل پیچه می کند، مصرف کمتر مواد پر انرژی مانند پسته، فندق، گردو و شیرینی ها توصیه می شود. گاهی نمی توان جلوی پرخوری کودکان را در مهمانی ها گرفت. بنابراین، بهتر است آجیل عید خود را از انواعی تهیه کنید که ترکیبات ملین و فیبردار مانند انجیر، آلو، کشمش و توت داشته باشد. اگر شما نقشی در تهیه ی این مواد ندارید، می توانید در روزهای عید غذاهایی درست کنید که دارای فیبر بالا هستند، مانند خورش های حاوی سبزی، کوکو سبزی و ... تا اگر کودک تان پرخوری کرد، سبزی ها به تحریک دستگاه گوارش کمک کنند. • رعایت بهداشت مواد غذایی نیز بسیار اهمیت دارد. در درجه ی اول بهتر است در غذا خوری های بین راه که کیفیت بهداشتی مطلوبی ندارند غذا نخورید. گاهی شما فکر می کنید که چون غذا پخته شده عامل میکروبی کمتری دارد، پس خطری شما و کودکان تان را تهدید نمی کند. در حالی که در بیشتر اوقات ظرف ها و محیط غذاخوری ها به ویژه غذاخوری های بین راهی دارای میزان بالایی از میکروب هستند که دستگاه گوارش را دچار عفونت می کنند. • در این موارد بهتر است تا جایی که امکان دارد از غذاهای سبک مانند لبنیات و غذاهای بسته بندی شده ی سالم که بیشتر به شکل کنسرو هستند، استفاده شود. اگر غذا را خودتان تهیه می کنید، بهتر است در یخدان های استاندارد نگهداری شود که مانع از رشد آلودگی میکروبی می شوند، بعضی ها عادت دارند غذا های پخته شده را گرم نگه دارند تا در وقت مناسب استفاده کنند. گاهی به سبب مشکلات و مسائل غیر قابل پیش بینی، مصرف آن ها به تاخیر می افتد و غذای پخته شده در محیط گرم خیلی زودتر فاسد می شود، زیرا رشد میکروب در گرما سریع تر انجام می گیرد. در این حالت بهتر است از غذای های سرد و با انرژی کمتر استفاده کنید و استفاده ازمواد پروتینی را که زودتر و بیشترفاسد می شوند، کاهش دهید. • در طول سفر حتما همه خانواده از آب معدنی بنوشید و هرگز از آبخوری های عمومی که تنها یک لیوان دارند و همه از همان لیوان آب می نوشند، استفاده نکنید. شایع ترین علت عفونت های دستگاه گوارش، مصرف آب و غذای آلوده است. • چه در خانه چه در سفر، در اولین روزهای بهاری، میوه های نوبرانه ی بهاره خیلی طرفدار دارند، از جمله چاقاله بادام که در ظاهر خیلی تمیز به نظر می رسند و بیشتر مردم بدون شستن دوباره آن ها با افزودن نمک

مصرف می کنند. شست و شوی اولیه ی بیشتر این نوبرانه ها غیر بهداشتی است و لازم است دوباره آن ها را به دقت شست.

• در بیشتر مراکز گردشگری و زیارتی، دوره گردها و دستفروش ها از فرصت استفاده می کنند و خوراک های ناسالم خود را به مشتریان و مسافران تشنه و گرسنه ارائه می دهند. در استفاده از خوراک هایی مانند لواشک، آب میوه های سنتی مانند آب زرشک و آب آلو بسیار مراقب باشید. این خوراک ها همواره به گونه ای غیربهداشتی در محیط های آلوده تهیه می شوند. همچنین از مصرف بستنی یا فالوده ی سنتی نیز خود داری کنید، زیرا تهیه و جابه جایی آن ها بیشتر با افزایش بار میکروبی همراه است. در این موارد بهتر است از بستنی های بسته بندی و پاستوریزه استفاده شود.

دکتر مهدی محمدی – برگرفته از سایت کتابک

درخواست

● از نمایندگان گروه ها درخواست می کنیم ، گزارش های خود را در برگه ی گزارش نویسی که همراه پیک شماره ی ۲۱ برایتان فرستادیم ، برای ما بفرستید.

● از نماینده ی گروه رنگین کمان ، خانم درویش ، درخواست می کنیم نام کوچک خود و شماره ی جلسه ها و تمام نکته هایی که در جدول شناسنامه ی برگه ی گزارش آمده است با دقت بنویسند. هم چنین گزارش ها را به آدرس ایمیل راه دور بفرستند(www.amoozeshrahedoor.com). قرستادن گرازش ها به آدرس های دیگر خطر گم شدن و از دسا دادن گزارش های گروه را به همراه دارد. لطفا گزارش هایتان را در همان صفحه ی برگه ی گزارش نویسی بنویسید. شما گزارش ها را در صفحه های جداگانه ی word می نویسید و صفحه ها مشخصات ندارند و ما متوجه نمی شویم که کدام صفحه مربوط به کدام جلسه است. با توجه تان این مشکل را برطرف کنید چون گزارش های جامع و خوبی می نویسید.

● از نماینده ی گروه مادران پیشرو، خانم حورا عزیزی ، درخواست می کنیم گزارش خود را در برگه ی گزارش نویسی بنویسند تا شکل ظاهری گزارش مرتب و قابل استفاده به دست ما برسد.

● از نماینده ی گروه مهر ۴ ، خانم مریم شکری ، درخواست می کنیم که از گروه خود ما را با خبر سازند.در این چند ماه اخیر فقط ۱ گزارش از این گروه به دست ما رسیده است.

دوستان عزیز! کتاب مدیریت بر خشم (چگونه بر خشم خود مدیریت کنیم) منتشر شد!

خشم یکی از حالت ها و هیجان های طبیعی هر انسانی است. هیجان خشم برای سلامت و بقای انسان ضروری است به شرط این که آن را به درستی بشناسیم و بدانیم چگونه برای سازگار کردن آن با مصالح زندگی فردی و اجتماعی بکوشیم. در این کتاب با مفهوم خشم، چگونگی رویارویی با موقعیت خشم برانگیز و مدیریت بر خشم آشنا می شویم. تاریخ انتشار:۸۹/۱۲/۱۰ ، نویسنده : مریم احمدی شیرازی، دستیار:فرحناز مددی– ماریا ساسان نژاد،تعداد صفحه:۱۲۰

تلفن و فاکس موسسه مادران امروز : ۸۸۷۱۵۴۲۴ – ۸۸۷۲۸۳۱۷

ایمیل راه دور : amoozeshrahedoor@yahoo.com