پیام مادر

www.mothersfoundation.ir
فصل‌نامه فرهنگی- شماره اول- تابستان ۹۵

مشت اندیشی
روزنه

نقش مادر در کیفیت جمعیت و توسعه کشورها
مصاحبه ۹۲

آیا وظیفه مادر تنها خانه‌داری است؟
مصاحبه ۱۱

نگاه پیام مادر
۴
چگونه آغاز کردیم

مادر یعنی سازنده جامعه فردا
سیب ۵۰

نقش مادر در استحکام بنیان خانواده و جایگاه حقوقی وی در قوانین
حقوقی ۱۲

شب بخیر کوچولو
وقت خواب ۹۰

همایش ملی جایگاه و نقش مادر

National Conference on the Status and Role of Mothers

MOTHER FOUNDATION

محورهای همایش:

۱. سلامت مادر
۲. آموزش و توانمندسازی مادران
۳. تصویر مادر در فرهنگ، ادبیات و هنر
۴. مادر و فرزند
۵. مادر و نظام حقوقی در ایران و جهان
۶. جایگاه مادر در جامعه
۷. جایگاه مادر در اسلام و انقلاب
۸. مادری و چالش های آن در عصر فن آوری ارتباطات و اطلاعات

تاریخ‌های مهم:

ارسال چکیده مقالات : ۱۱ تیرماه ۱۳۹۵
(ارسال مقاله فقط از وب سایت قابل قبول می باشد).
نتایج ارزیابی چکیده مقالات: ۲۰ تیرماه ۱۳۹۵
مهلت دریافت اصل مقالات: ۲۰ مرداد ۱۳۹۵
شروع ثبت نام همایش از ۲۰ مرداد ۱۳۹۵ تا ۱۰ شهریور ۱۳۹۵
تاریخ برگزاری همایش: ۲۸ و ۲۹ شهریور ماه ۱۳۹۵

دبیرخانه همایش:

شیراز، میدان ارم، مجتمع دانشگاه شیراز، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی
کدپستی: ۷۱۹۴۶۸۴۷۵۹
تلفن: ۳۶۱۳۴۶۷۶-۰۷۱ / نمابر: ۳۶۲۸۶۴۴۱-۰۷۱
رایانامه دبیرخانه علمی:
motherhoodconf@rose.shirazu.ac.ir
(خلاصه و اصل مقالات باید به ایمیل دبیرخانه علمی ارسال شود).
رایانامه دبیرخانه اجرایی:
motherhoodinfo@rose.shirazu.ac.ir
وب سایت همایش:
ncsrm.shirazu.ac.ir
تلفن دبیرخانه علمی: ۳۶۱۳۴۶۷۶-۰۷۱
تلفن دبیرخانه اجرایی : ۰۹۳۰۸۶۵۸۰۷۰

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: غلامرضا محمدی
سر دبیر: محمدسعید فریدونی
خبرنگار: نازنین بالش‌زر، نسرین بالش‌زر
ویراستار: آزاده شیرالی
عکاس: مریم آبیار
گرافیست: آزاده شیرالی
اعضای تحریریه: دکتر پریسا مؤمنی، دکتر ناصر بهمنی، دکتر امیر عزیزی، دکتر سبا ولی زاده، دکتر سونیا هاشمی، دکتر موسی صالحی، ثریا طهمورثی نژاد، مریم زارع، ناهید نوری، محمد امین، مجید نورایی پور، لیدا جواهری
حروف چینی: مهسا فولادفر
مجری: کانون تبلیغات رایحه هنر

آدرس: شیراز فلکه اطلسی ـ بلوار هجرت ـ کوچه ۶ پلاک ۲۹
کد پستی: ۷۱۴۵۶-۴۷۱۷۷
تلفن: ۲-۰۷۱۳۲۲۸۸۴۴۰ - ۰۹۱۷۴۸۲۲۳۶۸
فکس: ۰۷۱۳۲۲۸۸۴۴۳
پست الکترونیک: info@mothersfoundation.ir
www.mothersfoundation.ir

سخن سردبیر

در این برهه از زمان انسان‌های اندکی وجود دارند که برای بالابردن جایگاه انسان، وقت و انرژی گذاشته و هزینه مالی می‌کنند. جای بسی خورسندی و امیدواری است که از این دست انسان‌ها هنوز در جامعه وجود دارند. شخصی که با عشق گام در این عرصه نهاد و بنیان‌گذار بنیاد مادر شد تا مقام والای مادر را هر چه برجسته‌تر و شأن و منزلت او را شاخص‌تر نماید و توجه جهانیان را بیشتر معطوف این موضوع کند. ما هم در حد توان خود دستان گرم ایشان را می‌فشاریم و ادامه دهنده راه این دست از انسان‌های والا هستیم.

فهرست

نگاه پیام مادر ← چگونه آغاز کردیم ۴
نگاه پیام مادر ← اهداف بنیاد مادر ۶
نگاه پیام مادر ← مادر ۸
خانواده ← دوگانگی اجتماعی نسل‌ها و هویت خانواده ۹
حقوقی ← نقش مادر در استحکام بنیان خانواده و جایگاه حقوقی وی در قوانین ۱۲
کدبانو ← تمیز کردن این ۷ مکان خانه را فراموش نکنید ۱۴
دخترونه ← اینجا همه چی به‌هم ریخته است! ۱۶
جاده آرامش ← خود مهرورزی ۱۸
سیب ← مطالبی جهت اطلاع خانم‌های باردار ۲۰
خانواده ← شادی و خوشبختی در خانواده ۲۲
قصه‌ی من ← صدا کن مرا... ..... ۲۴
جاده آرامش ← رفتار و اهداف فرزندان ۲۶
سیب ← نقش مادر در سلامت جسم و روان و سفره خانواده ۲۸
مصاحبه ← آیا وظیفه مادر تنها خانه‌داری است؟ ۳۱
خانواده ← مدیریت مالی در خانواده ۳۲
مصاحبه ← مقام والای مادر ریشه و ستون اصلی نه تنها خانواده بلکه جامعه است ۳۴
پنجره ← قطار زندگی ۳۵
نبض ← کیست تخمدان ۳۶
پنجره ← چگونه خود را به زندگی نشان خواهی داد ۳۹
حرکت ← نقش بازی در رشد کودکان ۴۰
نکته ← هنگام انتخاب مهدکودکبه این نکات توجه کنید ۴۲
پنجره ← تذکره زنان شاعر فارس ۴۴
مصاحبه ← مهمترین وظیفه زن مادری است ۴۵
سیب ← رشد جنین مرحله به مرحله ۴۶
مصاحبه ← مادری کردن برای فرزندان اولویت زندگی هر زنی است ۴۹
سیب ← نقش مادر در آموزش و پیشگیری از پوسیدگی دندان ۵۰
مصاحبه ← دستم بگرفت و پابه‌پا برد ۵۲
مصاحبه ← شناخت بنیاد از سوی جامعه اهمیت بیشتری دارد ۵۳
سیب ← تغذیه سالم در دانش آموزان ۵۴
شهروند ← حقوق شهروندی ۵۶
پرونده ویژه ← رابطه عروس و مادر شوهر ۵۸
کدبانو ← کد بانوی ایرانی ۶۰
روزنه ← مثبت اندیشی ۶۲
نگاه ویژه ← مادران مقدس ۶۴
جاده آرامش ← رابطه اختلاف سن زن و شوهر با جوانی و خوشبختی ۶۷
گزارش ویژه ← مشکلات خواب ۶۸
روزنه ← لطفاً لبخند بزنید ۷۰
نگاه پیام مادر ← ضرورت آموزش خلاقیت در مدرسه ۷۲
دیدگاه ← مدیریت زمان از نگاه حافظ ۷۴
نگاه پیام مادر ← مادر ای لطیف ترین واژه هستی ۷۶
نگاه پیام مادر ← مادر و مادری ۷۷
نگاه مادربزرگ ← به کلبه‌ی کاهگلی مادر بزرگ مهربون خوش آمدید ۷۸
جاده آرامش ← زنان سرپرست خانواده ۸۰
نبض ← اهمیت ریزمغذی‌ها در تغذیه کودکان ۸۲
مصاحبه ← خانواده احیا می‌شود با اهمیت دادن به نقش مادر ۸۴
سیب ← همیشه بهار ۸۵
زیبایی ← با ۱۰ روش آسان مادری زیبا و سالم باشید ۸۶
سیب ← معرفی چند گیاه دارویی مفید ۸۸
مصاحبه ← اهداف بنیاد مادر ارتقای جایگاه و منزلت مقام مادر در بستر جامعه ۸۹
وقت خواب ← شب بخیر کوچولو ۹۰
سیب ← در رابطه با اختلالات صوتی ۹۱
مصاحبه ← نقش مادر در کیفیت جمعیت و توسعه کشورها ۹۲
نگاه پیام مادر ← How did we start ۹۷
مصاحبه ← مادر یعنی سازنده جامعه فردا ۹۸

غلامرضا محمدی (بنیانگذار بنیاد مادر)

چگونه آغاز کردیم

در سایه استعانت‌های ارزشمند خداوند بزرگ و به پاس حق‌شناسی از زحمات و زنده نگاه داشتن نام نیک پدرم، زنده یاد حاج حسین محمدی، در سال ۱۳۵۹ موسسه‌ای به نام خیریه حاج حسین محمدی تأسیس کردم از آن سال به بعد نه در حد آرزوهای بزرگ خویش بلکه در حد توانم به‌منظور رضایت خداوند و انجام وظایف انسانی، در راستای خدمت به وطن عزیز و کمک به نیازمندان و محرومین به‌خصوص به روستاییان گرامی، خدماتی در روستای زادگاه خویش و سایر مناطق استان فارس انجام دادم که از آن جمله: آب‌رسانی، ساخت خانه بهداشت، درمانگاه اورژانس، احیا بهشت زهرا(س)، احداث جاده، پل، مدرسه، غسالخانه، آسفالت کوچه‌های روستا، درختکاری در مسیر جاده، نصب سیستم اذان گوی دیجیتال در بیش از یک‌صد مسجد و مکان، احداث باغ خیریه، احداث عبادتگاه و کمک به دانش آموزان و دانشجویان و کارآفرینی برای زنان روستایی (قالی‌بافی) و غیره از آن جمله بود که هنوز هم ادامه دارد.

مدت‌ها در فکر و اندیشه این بودم که برای مادرم چه کنم که ارزش نام مادر و زحمات او را داشته باشد آیا مدرسه‌ای یا درمانگاهی، مرکز خیریه‌ای و یا مکانی به‌نام ایشان بنا کنم که بتوانم اندکی از فداکاری‌ها و از خودگذشتگی‌های قداست آمیز او را پاس داشته باشم. طی حدود سه سالی که در کندوکاو و مشورت کردن با دوستان و اندیشمندان بودم، احساس کردم مقام والا و ارزشمند و نیز قداست مادر را نمی‌توان در یک جا و مکان مشخص و محبوس و محدود نمود. مقام و منزلت مادر گسترده‌تر از مکان، زمان و تاریخ می‌باشد همان‌طوری‌که خداوند بهشت را زیر پای مادران قرار داد. و این مسئله چندین سال فکر و روحم را مشغول کرده بود. ابتدا تصمیم گرفتم برای مادرم یک مدرسه دخترانه و یا یک درمانگاه مخصوص مادران بسازم ولی فکر کردم این کار بسیار کوچک است در مقابل مقام مادر، تا این‌که یک روز به مادر بی‌پناهی در جایی برخورد کردم، با خود گفتم مادر من، مرا دارد این مادر چه کسی را دارد؟ جرقه‌ای به ذهنم رسید که بایستی کاری برای همه مادران انجام دهم. همه مادران، مادر من هستند و این احساس در ذهنم و روحم رخنه کرد. مدت‌ها به این موضوع فکر کردم و جوانب و راهکارهای آن را مورد مطالعه و بررسی قرار دادم و نیز با دوستان خود در این امر حساس و انسانی مشورت کردم. تا این‌که در اردیبهشت سال ۱۳۹۳ روزی در خدمت مادرم بودم سوال کردم، مادر تولدت چه روزی است؟ مادر فرمود یادم نیست، شناسنامه‌ام را نگاه کن. عشقی درچشم مادرم و شوقی در دلم احساس کردم، شناسنامه را نگاه کردم، مهر سال ۱۳۰۹ بود مثل این‌که دنبال گمشده‌ای که می‌گشتم پیدا شد. آن روز تا صبح روز بعد با شوق و عشق وصف نشدنی سپری شد. با خود حرف می‌زدم، زمزمه می‌کردم و خوشحال بودم، گفتم مادر خود را بهانه‌ای می‌کنم و به‌عنوان جشن تولد و قدرشناسی از مادرم، آن آرزوها، هدف و رویایی که در این چند سال داشتم که کاری برای همه مادران انجام دهم را عملی می کنم افکارم و نگرانیم اندکی آرام گرفت، از طرق مختلف بررسی کردم که آیا در ایران چنین اهدافی برای مادران پیش بینی شده است یا خیر؟ تا آنجا که دانش و توانم یاری نمود و بررسی ها نشان می داد دیدم تاکنون چنین کاری با این شیوه و اهداف در ایران انجام نشده است. گفتم بهتر است ببینیم آیا در جهان چنین مرکز و یا بنیادی با این اهداف وجود دارد یا خیر؟ باز هم از طرق مختلف (ازطریق اینترنت، سوال از دوستان، بررسی مراکز علمی، سازمان‌های N.G.O دولتی و سازمان‌های بین المللی و غیره) همه را بررسی کردیم تا آنجا که ما دسترسی داشتیم و توانستیم اطلاعات کسب کنیم فقط چهار مرکز N.G.O تحت عنوان بنیاد مادر mothersfoundation.com در سراسر جهان به شرح زیر وجود دارد:

1. بنیاد مادر در حیدرآباد هند که این خیریه برای بچه‌های یتیم و بی‌سرپرست فعالیت می‌کند.
2. بنیاد مادر در بنگلادش که اطلاعات زیادی در سایت آن‌ها نیست ولی به ظاهر لباس‌های دسته دوم برای افراد مستمند تهیه و پخش می‌کند.
3. یک بنیاد مادر در یکی از بخش‌های ایالت شیکاگوی آمریکا وجود دارد که به‌منظور کمک به کودکان فعالیت می‌کند.
4. بزرگترین و معروف‌ترین بنیاد در دنیا تحت عنوان بنیاد مادر می‌باشد که دفاتر اصلی آن در نیویورک (آمریکا)، لندن (انگلستان) و ژوهانسبورگ (آفریقای جنوبی) مستقر است که تنها به زنان و یا مادرانی که مبتلا به ایدز هستند کمک می‌کند ولی هدف و آرزوی من خیلی بالاتر از این عوامل و موضوعات جسمی، فیزیکی و دنیوی برای مادران بوده و هست. با توجه به دانش اندک و توان محدود به این نتیجه رسیدم که باید کاری نو و والاتر از این موضوعات و اقدامات برای مادران انجام دهم، نه فقط برای مادر خودم بلکه برای همه مادران وطنم و کل مادران گیتی در نتیجه با مطالعات و بررسی‌های زیاد و مشورت با دوستان، یاران، همدلان و صاحب نظران در داخل و خارج از کشور، نهایتا تصمیم به تأسیس بنیاد مادر با اهداف مشخص گرفتم. احساس کردم که بهترین روز برای اعلام این موضوع در جشن تولد مادرم می‌باشد که در جمع، هم قدرشناسی از زحمات مادرم به‌صورت عمومی کرده باشم و هم تأسیس بنیاد مادر را اعلام کنم. لذا تصمیم گرفتم جشنی به‌عنوان نکوداشت و تولد مادرم با حضور دوستان و اندیشمندان در مهرماه برگزار کنم. جلسات هماهنگی و ستاد اجرایی برای برگزاری جشن تولد مادرم، با همکاری و همدلی جناب آقای استاد ناصر امامی و جناب آقای داریوش نوید گویی و سرکار خانم زهرا سمیعی هر هفته از خرداد ماه ۹۳ برای بهتر برگزار کردن این جشن تشکیل می‌شد نهایتا در آخرین جلسه یعنی در روز پنجشنبه ۱۰ مهرماه ۹۳ پس از بحث و بررسی‌ها، آخرین تصمیم‌گیری در مورد چگونگی برگزاری نکوداشت مادرم انجام شد و در آخرین لحظه به دوستان اعلام کردم که قصد تأسیس بنیاد مادر را دارم که همگی ضمن استقبال از این امر خیر، اظهار می‌داشتند که وقت تنگ است و مجالی نیست به دوستان عرض کردم مهم نیست نگران نباشید تنها یک شب برای تهیه بنر به‌عنوان تأسیس بنیاد مادر زمان داشتیم که جناب آقای نوید گویی با عشق و علاقه و زحمت زیاد سفارش بنر به‌عنوان تأسیس بنیاد مادر را دادند و در روز ۱۳۹۳/۷/۱۱ در آخرین لحظات قبل از آیین نکوداشت، بنر آماده شد و این امر خیر در آئین نکوداشتی که به پاس قدرشناسی از زحمات مادرم برگزار شد، به منظور گرامیداشت ارزش مقام مقدس و والای کلیه مادران وطنم و مادران جهان با اهداف مشخص تأسیس بنیاد مادر در روز ۱۱ مهر ۱۳۹۳ در شیراز را اعلام نمودم که پس از آن، این امر مورد تشویق و استقبال بسیاری از بزرگان، فرهیختگان و مقامات عالی رتبه علمی، فرهنگی و کشوری قرار گرفت.

از خداوند بزرگ می‌خواهم که در سایه دعای خیر مادر، بتوانم اهداف عالیه خویش را با کمک و همکاری اعضای ارجمند هیئت امناء، مشاوران و سایر عزیزانی که در این راه روشن با من همراه و همگام بوده و هستند انجام داده و برگ زرین دیگری بر افتخارات دیر پای کشور عزیز اسلامی ایران افزوده سازم.

دعای مادر همیشه همراهتان

اهداف بنیاد مادر

به منظور شناخت مقام والا و بی‌بدیل مادر و ارج‌گذاری و قدرشناسی از او، در تاریخ یازدهم مهرماه ۱۳۹۳ طی مراسم شکوهمند و افتخار آمیزی با حضور جمع کثیری از برجستگان و بلندپایگان استان فارس برای تکریم و حفظ و حراست از شأن و منزلت مقام والای مادر، بنیاد مادر با اهداف زیر به‌صورت NGO تأسیس گردید:

۱ آشنا ساختن جامعه به‌خصوص نسل جوان به مقام والای مادر به‌منظور شناخت بیشتر جایگاه رفیع این شاهکار خلقت و قدرشناسی از زحمات ایشان.

۲ ارتقا و باز آفرینی مقام مادر از جهات فرهنگی، خانوادگی و اجتماعی.

۳ آموزش مسئولیت‌های خطیر مادری به خانم‌های جوان به‌خصوص دختران در قبال فرزندان و رفتار متقابل آنان نسبت به مادران.

۴ تأثیر نقش مادران در ساختن جامعه‌ای ایده‌آل.

۵ پررنگ‌تر نمودن مسئولیت‌های جامعه به‌خصوص فرزندان در قبال حقوق ارزشمند مادران.

۶ ایجاد مرکز مشاوره برای مادران به‌منظور رفع تنگناهای آنان از نظر فرهنگی، اجتماعی، حقوقی، درمانی، معنوی، خانوادگی و غیره.

۷ بنیاد مادر به‌صورت صد در صد NGO می‌باشد.

۸ بنیاد مادر وابسته به هیچ ارگان و حزب و نهادی نمی‌باشد و هرگونه فعالیت سیاسی در آن ممنوع می‌باشد.

۹ انتخاب مادران شایسته و برگزاری مراسم نکوداشت آنان در مهرماه هرسال به‌منظور تشویق و ترویج اهداف والای بنیاد مادر.

۱۰ ایجاد شعب بنیاد مادر در سایر استان‌های کشور و خارج از کشور.

مأموریت بنیاد مادر

بازشناسی ، قدرشناسی و نکوداشت مقام مادر، تفهیم و تبیین نقش مهم و سازنده مادران در جامعه و ارائه آموزش‌های مسئولیت پذیری مادران در قبال خانواده نسل جوان و جامعه؛ مسئولیت و حمایت جامعه در قبال مادران از لحاظ فرهنگی، خانوادگی، اجتماعی و حقوقی

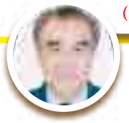
چشم انداز بنیاد مادر:

مادرانی متعالی، جهانی خوشبخت

شعار بنیاد مادر:

مادر چراغ راه آینده است

غلامرضا محمدی (مدیر مسئول)



مـــادر

درراستای رسالت آگاهی دادن و اطلاع رسانی صادقانه به هم وطنان شریف این سرزمین با پشتوانه بنیاد بین المللی مادرتصمیم به راه اندازی نشریه ای گرفتیم که مختص مادر باشد به این دلیل که مادر سنگ زیر بنای پیشرفت و تعالی هر جامعه ای می باشد. تهیه این نشریه حداقل کاری بود که برای ارج نهادن به مقام والای مادر می توانستیم انجام دهیم با صدور مجوز نشریه پیام مادر دلگرم تر از گذشته در این مسیر گام برداشتیم.از همین جا تقدیر و تشکر می کنم از آقای دکترحسین انتظامی معاون محترم مطبوعاتی وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی انسان فرهیخته ای که در نوک پیکان مطبوعات کشور این مسولیت خطیر را بر دوش می کشند و ازهیچ تلاش و کوششی در ارتقاع جایگاه مطبوعات کشور کم نمی گذارند و در مدت تصدی پست ایشان شاهد حرکات رو به رشد در عرصه مطبوعات کشور بوده ایم همچنین خدا قوت می گویم به جناب آقای دکترمریدی مدیریت محترم اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان فارس و جناب آقای سهرابی معاون محترم مطبوعاتی ایشان که در روز خبرنگار امسال نشان دادن برای بالا بردن شان و منزلت مطبوعات استان ازهیچ گونه تلاش و کوششی دریغ نمی ورزند و بیشتر از داشته هایشان برای روز خبرنگار از خود مایع گذاشتن بدین وسیله مراتب سپاس خود را از زحمات صادقانه ایشان وهمکاران محترم درزمینه پیشبرد اهداف فرهنگی جامعه تقدیم می دارم.

از درگاه ایزد منان دوام عزت وسلامت، تداوم حضور و تاثیر آن بزرگواران در راستای دستیابی به اهداف عالیه فرهنگی ارتقای کیفیت زندگی و نشاط ملت شریف وپرافتخار ایران و توسعه پایدار جمهوری اسلامی ایران رامسئلت دارم.

دعای مادر همیشه همراهتان

دکتر ناصر بهمنی (روانشناس)

دوگانگی اجتماعی نسل‌ها و هویت خانواده

به‌طور کلی پدیده‌های اجتماعی از آن رو مهم تلقی می‌شوند که فراگیری و گستره آن چون موجودی سیال در میان همه اقشار مختلف جامعه به حرکت در می‌آید، مشکل‌های اجتماعی پدیده‌ای نیست که تنها به سراغ جوامعی خاص برود از همین رو کشورهای مختلف هر یک به فراخور شرایط خود با پدیده‌های اجتماعی روبرو می‌شوند و حتی گاه از آن به‌عنوان بحران یاد می‌کنند.

اما آن‌چه مسلم است جوامع انسانی همواره با مشکل‌های خانه و خانواده و تفاوت نسل‌ها روبرو بوده است و تجربه ثابت کرده که اگر به این عوارض در مراحل نخستین پیدایش توجه شود و برای پیشگیری از گستردگی مسائل اجتماعی و عوارض، ثانوی اقدامی صورت گیرد، هزینه‌های بسیار اندک خواهد بود و به‌ویژه این‌که موجب گسترش امنیت روانی و احساس تعلق و امیدواری در خانواده و جامعه خواهد شد از سویی دیگر پر واضح است که توسعه درون زا، متوازن و پایدار توسعه‌ای است که در آن انسان محور، توسعه و عمل قرار گیرد در این ارتباط مشارکت همه افراد، گروه‌ها و به‌ویژه مهمترین نهاد اجتماعی یعنی خانه و خانواده ضامن تحقق اهداف توسعه خواهد بود.

توجه و اهمیت بخشیدن به تمامی اقشار جامعه و به‌ویژه خانواده‌هایی که دارای فرزندان جوان و تفاوت فاحش نگرش خانواده هستند بسیار حائز اهمیت است و هرگونه غفلت و بی‌توجهی نسبت به این گروه ضمن آن‌که آنان را دچار نوعی انزوای اجتماعی و بعضا تزلزل خانواده و بحران هویت و مستمر آنان

را بـه نیـروی ضـد توسـعه و پـرورش نیافتـه تبدیـل می‌نمایـد.
اصـولا مشـارکت از مقوله‌هـای بسـیار مهـم تأثیرگـذار بـر توسـعه و پیشـرفت جوامـع اسـت و تحقـق مشـارکت همـه اقشـار جامعـه الزامـات و پیـش زمینه‌هایـی را طلـب می‌کنـد و آن‌چـه باعـث می‌شـود انسـان‌ها احسـاس تعلـق و خودبـاوری نماینـد ایجـاد حـق و تعییـن جایـگاه بـرای آنـان اسـت.

احسـاس تعلـق و خودبـاوری معمـولا زمانـی حاصـل می‌شـود کـه همـه انسـان‌ها متناسـب بـا شایسـتگی و توانمنـدی خویـش از امکانـات و فرصت‌هـای اجتماعـی متعـادل و متـوازن برخـوردار باشـند بی‌تعـارف بایـد گفـت درک ایـن ضـرورت چنـدان مـورد عنایـت متولیـان امـر قـرار نگرفتـه اسـت و بـدان سـبب عوامـل مختلـف دسـت بـه دسـت هـم داده و بحـران هویـت نمـود یافتـه کـه جامعـه شناسـان و روان‌شناسـان آن‌را آشـفتگی اجتماعـی یـا آنومـی نامیدنـد و ابـراز داشـتند آنومـی مقدمـه فروپاشـی اجتماعـی اسـت زیـرا فروپاشـی معنـی عمیق‌تـری دارد و شـرایط کنونـی می‌توانـد مقدمـه فروپاشـی اجتماعـی و از هـم گسسـتن نسـل‌ها، باورهـا و رهـا کـردن سـنت‌ها باشـد علیهـذا اغلـب صاحـب نظـران متفق‌القـول ابـراز می‌دارنـد در شـرایط کنونـی، در زمینـه فرهنگـی، اجتماعـی، سیاسـی و اقتصـادی دچـار نوعـی آنومـی هسـتیم، بـه ایـن صـورت کـه قوانیـن و مقـررات مشـخصی و معینـی در محـدوده‌ای اقتصـادی و اجرائـی و ... وجـود نـدارد و مـردم در هـر زمینـه‌ای در شـک و تردیـد هسـتند و مصـداق شـعر زیـر است:

هیچ آرایی و تربیتی مجو هر چه می‌خواهد دل تنگت بگو

بـه عبارتـی دیگـر دلیـل ایجـاد آشـفتگی اجتماعـی در جامعـه مـا ایـن اسـت کـه قوانیـن و مقـررات و هنجارهایـی کـه طـی سـال‌ها و قرن‌هـا اعتبـار یافتـه و تثبیـت شـده اسـت اکنـون همـه آن‌هـا رهـا شـده اسـت و بـه امیـد آن‌کـه هنجارهـای جدیـد جایگزیـن آن شـود، در حالی‌کـه هنجارهـای جدیـد نیـز یـا نهادینـه نشـده اسـت و یـا اصـلا وجـود نـدارد به‌زبانـی دیگـر یعنـی قوانیـن و مقـررات ثابتـی جـای قوانیـن و مقـررات قبلـی را نگرفتـه اسـت و در نتیجـه مـردم نیـز دچـار نوعـی سـردرگمی و بلاتکلیفـی هسـتند به‌طـور مثـال: در ارتبـاط بـا تربیـت فرزنـدان، چگونگـی حـدود آزادی آنـان و حفـظ حریـم خانـواده و سـنت‌ها افـراد دچـار سردرگمی‌شـده و اقدامـات سـلیقه‌ای طبقـات اجتماعـی در مناطـق و دوائـر مختلـف حاکـم بـر امـور اسـت پـر مسـلم اسـت همیـن آشـفتگی اجتماعـی منجـر بـه فسـاد اجتماعـی می‌شـود فسـاد اجتماعـی بـا آنومـی اجتماعـی social anomi رابطـه مسـتقمی دارد و ایـن مـوارد را بـه شـدت ناامیـد و دچـار بحـران می‌کنـد.

البتـه جامعـه شناسـان دلیـل گسـترش فسـاد را کاهـش کنتـرل درونـی و کاهـش کنتـرل بیرونـی می‌داننـد، کـه کاهـش کنتـرل درونـی یعنـی ضعـف وجـدان عمومـی و اعتقـادات و از بیـن رفتـن تعصبـات ملـی و میهنـی و کاهـش الگوهـای صحیـح تربیتـی و ضعـف نهادهـای آموزشـی، نظارتـی و هدایتـی اسـت.

آنومـی و یـا فروپاشـی اجتماعـی یعنـی از میـان رفتـن هنجارهـای مطلـوب اجتماعـی و به‌عبارتـی دیگـر یعنـی زمانـی کـه ارزش‌هـا و هنجارهـای

نسـل جدیـد ایـران ضمـن نقـد ارزش‌هـای کهـن درپـی ایجـاد نوعـی تعامـل و تطابـق میـان آن ارزش‌هـا و اقتضائـات روان جدیـد اسـت

اجتماعـی مـورد تهدیـد قـرار گرفتـه و جامعـه فاقـد ارزش‌هـا و هنجارهـای راهنمـا گـردد البتـه ناگفتـه نماند بخـش عمـده‌ای از هنجارهـا و ارزش‌های اجتماعـی مـا بـه دلیـل اتصـال و همراهـی بـا ارزش‌هـای دینـی و تطابـق تاریخـی بـا ایـن ارزش‌هـا در خمیـر ناخـودآگاه مـردم شـکل گرفتـه و بـا به‌عبارتـی درونـی شـده اسـت و بـه همیـن سـبب نسـل نویـن جامعـه مـا هـر چنـد بـا دیـده شـک بـه ارزش‌هـای نسـل گذشـته می‌نگـرد، امـا ایـن بـه معنـای نفـی آن ارزش‌هـا به‌صـورت مطلـق و عـدم جایگزینـی ارزش‌هـای جدیـد کـه بـه پدیـده آنومـی منجـر می‌شـود نیسـت.

جامعـه ایرانـی و حتـی نسـل جدیـد آن ضمـن نقـد ارزش‌هـای کهـن و بـاور بـه بعضـی از آن‌هـا درپـی ایجـاد نوعـی تعامـل و تطابـق میـان آن ارزش‌هـا و اقتضائـات روان جدیـد اسـت.

و امـا احسـاس نگرانـی نسـبت بـه فرآینـدی اسـت کـه آغـاز و پیامدهـای آن هنـوز به‌خوبـی معیـن و روشـن نیسـت به‌رغـم این‌کـه از الگوهـای بسـیار غنـی ملـی و مذهبـی بهره‌منـد هسـتیم و تاریـخ ایـن آب و خـاک نشـان داده اسـت کـه هیچـگاه از ریشـه‌ها و بنیان‌هـای خـود فاصلـه نگرفته‌ایـم ولاکـن بایـد بـاور کنیـم کـه نسـل جدیـد مـا در معـرض وضعیتـی قـرار گرفتـه کـه لازم اسـت بـه خوبـی توصیـف و تبییـن و تحلیـل شـود به‌طـور مـداوم و مسـتمر تغییـر و تحـولات نگرشـی، گرایشـی و حلقـه‌ای هویتـی آن‌هـا مـورد بـازکاوی دقیـق و بررسـی قـرار گیـرد.

یکـی از ابعـاد تعلـق آفریـن کـه می‌توانـد هـم ریشـه در عواطـف و هـم ریشـه در پیوندهـای اجتماعـی و در گرایش‌هـای فرامـادی افـراد داشـته باشـد، موضوع‌هایـی اسـت کـه نـزد افـراد از اهمیـت برخوردارنـد و بخشـی از هویـت افـراد به‌وسـیله همیـن عوامـل کـه در حقیقـت بیانگـر ارزش‌هـای والایـی در نـزد افـراد اسـت، تعییـن و تعریـف می‌شـود و بـه اختصـار، بایـد گفـت ایـن مـوارد بـه سـه دسـته کـه شـامل ارزش‌هـای فـردی، ارزش‌هـای پیونـد دهنـده اجتماعـی و عوامـل فـوق مـادی یـا فرامـادی اسـت، تقسـیم می‌شـوند.

لازم بـه ذکـر اسـت کـه تمـام پدیده‌هـای اجتماعـی کـه گاه به‌صـورت معضـل در می‌آینـد ریشـه‌های تعمـق روانشـناختی و روان‌کاوانـه دارنـد، ریشـه در تعامل‌هـای بیـن فـردی و الگوبرداری‌هـای خـودآگاه و ناخـودآگاه مسـتقیم و یـا غیـر مسـتقیم داشـته و یکـی از ایـن پدیده‌هـا مفهـوم اختـلاف دو نسـل اسـت کـه اختـلاف فرهنگـی، جهان‌بینـی و تشـخصیتی فـراوان دارنـد و به‌جـرأت می‌تـوان اظهـار کـرد در سـال‌های گذشـته در بعـد توسـعه فرهنگـی و کاهـش اختـلاف فرهنگـی نسـل‌ها اقـدام شایسـته و بایسـته‌ای صـورت نگرفتـه اسـت در حالی‌کـه بایـد گفـت توسـعه فرهنگـی به‌عنـوان عنصـر اصلـی و تسـهیل کننـده و زیـر بنایـی دوام و بقـا و مشـارکت اجتماعـی مـردم اسـت، و ایـن حرکـت در

حفـظ و بقـای هویـت ملـی و ایجـاد هم‌بسـتگی ملـی و ارتبـاط سـالم بیـن نسـل‌ها و رضایت‌منـدی جوانـان نقـش حیاتـی دارد.

مانـدگاری هویـت و فرهنـگ ملـی و پاسـداری از آداب و رسـوم، ارزش‌هـا و میـراث فرهنگـی خـود از شـاخص‌های اصلـی رشـد فرهنگـی اسـت.

از راهکارهـای دسـتیابی بـه توسـعه فرهنگـی می‌تـوان ایجـاد شـرایط بـرای تقویـت هم‌گرایـی فرمـی، تبـادل فرهنگـی ملـل و طوایـف روزآمـد کـردن ارزش‌هـا و باورهـا و هنجارهـای فرهنگـی متناسـب بـا تحـولات جهانـی در چارچـوب فرهنـگ ملـی و بیـن المللـی، حفـظ و احیـای ارزش‌هـای فرهنگـی، مذهبـی و ویژگی‌هـای هویتـی هـر فرهنـگ و

قـوم و ... یـادآور شـد و بایـد متذکـر شـد هیـچ انتظـار نیسـت کـه ایـن برنامـه بـه یکبـاره اتفـاق افتـد و پـر مسـلم اسـت نیازمنـد برنامه‌هـای کوتـاه مـدت و بلنـد مـدت خواهـد بـود.

مـع الوصـف سـخن کوتـاه نمـود و در پایـان ایـن بحـث بـار دیگـر گوشـزد می‌نمایـد کـه جوانـان و به‌ویـژه آنانی‌کـه دارای اسـتعداد و حسـن وطن‌پرسـتی هسـتند جـزو سـرمایه‌های بـزرگ ملـی محسـوب می‌شـوند، آیـا خبرهایـی کـه دربـاره بریدگی‌هـای آنـان از جامعـه، فـرار از خانـه، گرفتـار معضـلات و بزهکارهـای اجتماعـی و علی‌الخصـوص کـوچ از ایـران عزیـز بـه گـوش می‌رسـد، نمی‌بایسـت متولیـان امـر را به‌تفکـر و اندیشـه بـرای اتخـاذ راهکارهایـی وا داشـت. به‌نظـر می‌رسـد زمـان دسـت روی دسـت گذاشـتن و فقـط بـه شـعار دادن و بـه ابـراز تأسـف بسـنده کـردن گذشـته باشـند بایـد کاری کـرد. بیاییـد قلبـا بـاور کنیـم کـه ایـران یعنـی همـه مـا و شـاید بـا گردشـگری ذهنـی و مجـازی بـه دور آن بیشـتر بـا شـمال و جنگل‌هـای سرسـبزش، غـرب و کوهسـتان‌های سـر بـه فلـک کشـیده اش، جنـوب و مهمان‌نـوازی مردمانـش، شـرق نیمـه بیابـان بـا اسـتار و لباس‌هـای تمـام سـفید مردمـان بلـوچ و مرکـز تمـام کویـری بـا کویـر لوتـش کـه جایـی بـرای دم کشـیدن اسـت بـا ایـران عزیـز بیشـتر آشـنا شـویم و بـرای ایـران عزیـز و مـردم خونگـرم و وفـادار و دوسـت داشـتنی آن بیشـتر دل بسـوزانیم.

خلاصـه کلام این‌کـه لازم و ضـروری اسـت در خصـوص بحـران هویـت و اثرهـای سـو فرهنگـی بـرای نسـل جـوان و راه‌هـای پیشـگیری ایـن امـر بنیـادی تدابیـری اتخـاذ شـود و پـر مسـلم اسـت شـرط موفقیـت در گـروی بهره‌منـدی از نظریـه علمـی و کارشناسـی صاحب‌نظـران، اندیشـمندان، جامعه‌شناسـان، روانشناسـان و پذیـرش واقعیت‌هـای روانشناسـی رشـد و شـخصیت جوانـان و دوری از خـوش باوری‌هـای غیـر واقعـی و گریـز از کتمـان واقعیت‌هـای عصـر سـرعت و عصـر تکنولـوژی خواهـد بـود.

بـه امیـد روزی کـه همـه مـا همـواره بـا گسـترش بنـد معرفـت و توجـه بـه جایـگاه جوانـان، شـاهد تأمیـن جامعـه‌ای پویـا و بـا نشـاط و کشـوری مسـتعد رشـد و بالندگـی جوانـان داشـته باشـیم. بـه امیـد روزی کـه همـه و همـه بپذیریـم کـه نهـاد خانـواده مقـدس و ریشـه تربیـت اسـلامی و بنیـادی در جـوار مـادران مهربـان و پـدران فـداکار شـکل می‌گیـرد.

بـه امیـد روزی کـه فرهنـگ ظاهـر سـازی از بیـن مـا رخـت بـر بسـته و فرهنـگ اصیـل ایرانـی، اسـلامی همـراه بـا نشـاط اجتماعـی و ترویـج اصـول و موازیـن حقـوق شـهروندی و تقویـت نهـاد خانـواده مـلاک رفتـار و گفتـار متولیـان امـر گـردد.

چشـم هـا را باید شسـت
جـور دیگـر بایـد دیـد

عبدالحسین مصدقی فرد مشاور حقوقی بنیاد مادر

نقش مادر

در استحکام بنیان خانواده و جایگاه حقوقی وی در قوانین

انسان، این آفریده‌ی بی‌همتای پروردگار و این اشرف مخلوقات در هرگوشه از این جهان پهناور و در میان هر قوم و قبیله و ملیتی، در اولین لحظات گام گذاشتن به عرصه‌ی گیتی و آغاز زندگی، گریان به‌دنیا می‌آید شاید می‌گرید، با این تصور که از بطن مادر جدا شده و دیگر صدای قلب او را و گرمای وجودش را احساس نخواهد کرد. او می‌گرید، تا اندوه خود را به‌خاطر این فراق و جدایی ابراز نماید، اما دیری نمی‌پاید که این بار در دامان پر مهر و عطوفت مادر، باز هم گرمای وجودش را و بوی آشنای او را با دل و جان احساس می‌کند و این‌بار، در آغوش مادر با صدای دل‌انگیز و روح‌نوازش آشنا می‌شود که برایش لالایی می‌خواند اولین تجربه‌ی نوزاد، در آشنایی با دنیای موسیقی، نوایی فرح‌بخش، آرام و مهرآمیز، که او را به آرامش دعوت می‌کند.

کودک از گریه باز می‌ماند و حیرت‌زده چشم می‌گشاید حالا دیگر هم گرمای وجود مادر را هم صدای رویایی و دل‌نواز او را و هم سیمای مهربان و متبسم او را با تمامی وجود حس می‌کند و با چشم‌های تازه به هستی گشوده‌اش می‌بیند: خدای من: مادر را بیرون از وجودش به تماشا نشستن، چه با شکوه است.

سال ها بعد، وقتی گذشته‌های خویش را مرور می‌کند به یاد خواهد آورد که چگونه دستان کوچک ظریفش در دستان مادر، به او قوت قلب می‌دادند تا احساس توانمندی کند و پا به پای شیوه‌ی راه رفتن را بیاموزد چه شب‌ها که تا سحرگاه در کنار گاهواره‌ی او بیدار می‌نشست و با لحن مهربان خود به او آرامش می‌داد چه روزها که به تعلیم و تربیت او همت می گماشت و چون آموزگاری دلسوز، او را با گفتار و کلام و طرز بیان آشنا می‌کرد.

به‌راستی که چه عظمتی دارد مقام این فرشته‌ی صبور و خستگی‌ناپذیر این وجود گرامی و این نماد مهر و محبت و ایثار و از خودگذشتگی و این محور اصلی کانون خانواده و اجتماع.

اسطوره‌ی مادر، یک اسطوره‌ی جهانی است که از ژرفای تاریخ تاکنون مورد توجه ابناء بشر بوده و همواره مورد تقدیس و تکریم قرار گرفته است در گذشته‌های دور و در بین جوامع ابتدایی بشر، مقام مادر، به‌عنوان یک عنصر اساسی در انسجام خانواده و پیوندهای زیست گروهی، طایفه‌ای و عشیره‌ای، چنان جایگاه ویژه ای داشته که بخش عمده ای از زندگی اجتماعی را در طول تاریخ تحت عنوان «نظام مادر سالاری» به خود اختصاص داده است.

در تاریخ باستانی ما ایرانیان، «ماندانا» مادری است که طبق روایتی تاریخی، در خواب می‌بینند که از شکمش درخت تاکی روییده که سایه‌ی آن سراسر آسیا را فرا گرفته، سال‌ها پس از این خواب دیدن، هنگامی که فرزندش کوروش کبیر، متصرفات خود را از شرق و غرب فلات ایران گسترش می‌دهد به یاد مادر و خوابی که دیده بوده می‌افتد و به این باور می‌رسد که آن‌چه دارد از برکت وجود مادر و تعلیم و تربیت اوست.

در ادبیات کهن ما نیز، به مقام ارزشمند مادر، بسیار اشاره شده و آثار ادبی ما همواره مشحون از ستایش و ارج نهادن به جایگاه مادر می‌باشد گاهی نیز ادیبان ما به عکس، از بی‌توجهی خویش در دوران صباوت به مقام مادر سخن رانده و اظهار پیشمانی کرده‌اند و زمانی به خود آمده‌اند که دیگر، سایه مادر به زوال رسیده بوده اگر شیخ مصلح الدین سعدی جوان، در ایام شباب و نوجوانی، همچون دوران میان سالی خویش از اهمیت احترام به این موجود مقدس آگاه بود هیچ‌گاه با اتکا به غرور جوانی بانگ بر مادر نمی‌زد تا دل‌آزرده به کنجی نشیند و گریان، نوجوانیش را به یاد عهد خردی‌اش بیندازد که چه سان ضعیف و ناتوان، مامنی جز آغوش گرم مادر نداشت.

علاوه بر تاکیدهای دین مبین اسلام در تعیین جایگاه رفیع و والای مادر، قانون‌گذاران نیز با تصویب قوانین تکالیفی را برای فرزندان تعیین و اجرای آن را مورد تاکید قرار داده‌اند از جمله در ماده ۱۱۷۷ قانون مدنی مقرر گردیده، طفل باید مطیع ابوین خود بوده و در هر سنی که باید باشد به آن‌ها احترام کند تاکید قانون‌گذار بر اطاعت طفل از ابوین و از جمله مادر و احترام به آنان در هر سن و سال نشان از اهمیتی است که مادر در تحکیم بنیان خانواده در اجتماع دارد و حاکی از جایگاه این شخصیت ارزشمند است که باید همواره مورد تکریم و احترام باشد امید به آن که در جامعه ایرانی اسلامی ما همگان به مقام شایسته مادر و جایگاه قابل تقدیس آن واقف گردند و فرزندان بیاموزند که امر مادر مطاع است و دستوراتش باید بی‌چون و چرا اجرا گردد انشاا... .

خدای من:

مادر را بیرون از وجودش به تماشا نشستن، چه با شکوه است.

به‌راستی که چه عظمتی دارد مقام این فرشته‌ی صبور و خستگی‌ناپذیر این وجود گرامی و این نماد مهر و محبت و ایثار و از خودگذشتگی، و این محور اصلی کانون خانواده و اجتماع.

شیدا توپچی پور

تمیز کردن این ۷ مکان خانه را فراموش نکنید

میکروب‌ها همه‌جا هستند، مهم نیست چقدر خانه خود را تمیز نگه می‌دارید، باز هم می‌توانید ردپای آن‌ها را در نقاط مختلف خانه ببینید. مکان‌های زیادی در خانه وجود دارند که تمیز کردن آن‌ها را فراموش می‌کنید یا حتی شاید این‌طور به نظر برسد که احتیاجی به تمیزی ندارند اما به همان سادگی که تمیز کردن آن‌ها را فراموش می‌کنید، می‌توانید آن‌ها را پاک و براق کنید. بنابراین بار دیگر که به فکر تمیز کردن خانه افتادید، به مکان‌هایی که در اینجا به شما معرفی می‌کنیم نیز توجه بیشتری داشته باشید.

۱. زیر تخت

بسیاری از خانم‌ها از تمیز کردن این قسمت از خانه اجتناب می‌کنند. شاید شما هم مانند کودکان از نگاه کردن به زیر تخت می‌ترسید! اما یادتان باشد که این مکان گرد و غبار زیادی را به خود جذب می‌کند بنابراین حتی اگر برای تمیز کردن خانه عجله دارید، این مکان را از یاد نبرید.

۲. لوازم شخصی مانند گوشی، کیبورد، کنترل تلویزیون

این‌ها لوازمی هستند که شما در طول روز بارها آن‌ها را لمس می‌کنید و پر از میکروب هستند، بنابراین با تمیز کردن آن‌ها نه تنها خود که خانواده‌تان را از میکروب و بیماری دور نگه می‌دارید. فقط هنگام تمیز کردن یادتان باشد از ماده‌ای استفاده کنید که به آن‌ها آسیب نرساند.

۳. دستگیره در و کلید چراغ

مکان‌هایی در خانه وجود دارند که تمام افراد با آن‌ها در تماس اند اما معمولا به تمیزی آن‌ها توجهی نمی‌شود، شاید چون کثیفی آن‌ها به چشم نمی‌آید، اما باید بگوییم که آن‌ها کثیف‌ترین نقاط خانه‌اند. دستگیره‌های در یا کلیدهای چراغ بارها و بارها در طول روز توسط افراد مختلف لمس می‌شوند بنابراین هر زمان که خانه خود را تمیز می‌کنید، این مکان‌ها را نیز از یاد نبرید تا از میکروب‌ها در امان باشید.

۴. بالشتک

آیا به همان نسبت که به روبالشی‌های تخت خود اهمیت می‌دهید و هر چند وقت یک بار آن‌ها را تمیز یا تعویض می‌کنید، برای بالشتک‌های تزیینی تخت یا مبلمان خود نیز وقت می‌گذارید؟ افراد خانه معمولا پس از یک روز سخت کاری، هنگامی که روی تخت یا مبل لم می‌دهند و تلویزیون تماشا می‌کنند، پایشان را روی بالشتک‌ها می‌گذارند و سلول‌های مرده پوست‌شان روی آن‌ها می‌ریزند. بنابراین اگر می‌خواهید از شر میکروب‌ها در امان باشید، هنگامی که خانه خود را تمیز می‌کنید، روکش این بالشتک‌ها را نیز تعویض کنید و هر چند وقت یک‌بار آن‌ها را بشویید.

۵. سطل آشغال آشپزخانه

حتی اگر سطل آشغال آشپزخانه شما بوی بد ندهد، پس از خالی‌کردن آشغال‌ها باید آن را بشویید زیرا خرده آشغال‌های غذا و باکتری‌ها روی آن می‌چسبند. برای تمیزکردن آن بهتر است از اسپری‌های ضدعفونی‌کننده استفاده کنید.

۶. جا مسواکی

جا مسواکی همیشه در سرویس بهداشتی قرار دارد و شما روزی حداقل دو بار از آن استفاده می‌کنید. طبق تحقیقی که در سال ۲۰۱۱ انجام شد، جا مسواکی یکی از کثیف‌ترین مکان‌های خانه است که باید هر چند وقت یک بار با دهانشویه‌های ضدباکتری تمیز شود.

۷. گیاهان خانگی

گیاهانی که خارج از خانه رشد می‌کنند معمولا توسط باد و طوفان کثیف و به کمک باران تمیز می‌شوند اما گیاهانی که داخل خانه نگهداری می‌شوند، به مرور زمان گرد و غبار را به خود جذب می‌کنند. بنابراین هر دو روز یک‌بار با یک اسفنج مرطوب آن‌ها را گردگیری کنید.

مکان‌های دیگری نیز مانند زیر فرش، زیر کابینت، حباب‌های چراغ، بالای کابینت، پنکه سقفی یا قاب پنجره و غیره در خانه وجود دارند که معمولا هنگام تمیز کردن به آن‌ها توجهی نمی‌شود. آن‌ها را نیز از یاد نبرید.

مریم زارع

اینجا همه چی به هم ریخته است !

به واسطه چند وقت زندگی خوابگاهی به نکات جالبی پی بردم که هر روز هم به این نکات اضافه می‌شود.

مقوله ورودی بحث « دم پایی» است که برعکس اسمش هیچ‌وقت دم‌پا نیست، گوشه انتهای سالن است یا اگر دم‌پا باشد یک لنگه‌اش دم‌پای اتاق کناری است و یک نکته جالب دیگر این‌که «بی صاحاب مونده» است .

البته لازم به ذکر است که در خوابگاه‌های دانشجویی بحث مالکیت بی‌فایده است. همه چیز عام المنفعه است، برای همین اگر دیدید که توی لیوان شما پوست تخمه ریخته‌اند یا با حوله شما سفره را تمیز می‌کنند به‌هیچ عنوان دلگیر نشوید، بلکه بروید مسواک خود را چک کنید و اگر خشک بود دو رکعت سجده شکر به‌جای آورید!

در مبحث خورد و خوراک، خوبی‌اش این است که تنوع غذایی دارید، مثلا می‌توانید از پلوی شفته شده خودتان صرف نظر کنید و با هم اتاقی‌تان ماکارونی سوخته بخورید!

در مورد خوراکی‌های داخل یخچال هم مثل دم‌پایی الکی امید نداشته باشید و اگر احیانا میوه‌ای دارید که هوس کرده‌اید برای فردا بخورید، داخل یک کیسه سیاه بگذارید و رویش بنویسید «سم سیانور» یا «مرگ موش» و در انتهای یخچال پنهان کنید! لازم به ذکر است این کارها ۲ درصد احتمال زنده ماندنش را بیشتر می‌کند!

نیمه‌ی گمشده واقعا کجاست؟

مقوله یافتن نیمه‌ی گمشده از مهم‌ترین و خطیرترین مباحث در طول زندگی ما انسان‌هاست که با پیشرفت زندگی بغرنج‌تر شده است!

قدیم ترها نیمه‌ی گمشده، راه دوری نمی‌رفت طوری‌که طیف انتخاب پسرها از «دختر همسایه» شروع می‌شد و در بیشترین فاصله به آن دختر مانتو سورمه‌ای دبیرستان کوچه بالایی می‌رسید. یا اگر در این حد فاصل پیدا نمی‌شد کافی بود مادر خانواده یک چادری سر کند و یک دوری در فامیل بزند و یک سبزی پاک کنند دور هم!

برای دخترها هم همین‌طور و این نیمه‌ی گمشده از «پسرعمو » شروع به پیدا شدن می‌کرد که در کمال خوش‌شانسی انگار عقدشان را توی آسمان‌ها بسته بودند و اگر این‌طور نبود نهایتا به یک چایی آوردن برای زنان همسایه که در حال سبزی پاک کردن هستند ختم می‌شد!

اما امروزه دیگر خبری از این مباحث نیست و نیمه‌ی گمشده انگار زیادی گم شده است و هر آن امکان دارد از طریق شبکه‌های اجتماعی آن طرف دنیا پیدایش کنی!

البته به‌نظرم مسئله مد هم در پیچیدگی این ماجرا بی‌تأثیر نیست، چرا که از بس همه افراد با هجوم مد یک شکل و یک اندازه شده اند، مثل یک عالمه لنگه دم‌پایی شبیه به هم! آدم گیج می‌شود که بالاخره کدام یکی از این‌ها نیمه‌ی گمشده من است! چرا که هر لحظه امکان دارد متوجه شوی نیمه‌ی گمشده و دم‌پایی دختر اقدس خانوم را اشتباهی برداشته‌اید و استفاده می‌کنید!

دنیای وارونه همینه حتما!

انسان‌ها بستگی به‌نوع شغلی که دارند با موضوعات برخورد می‌کنند و همیشه فکر می‌کنم اگر در مواردی این نوع نگرش جابه‌جا می‌شد چی می‌شد؟! مثلا وقتی برای بیماری به دکتر مراجعه می‌کنیم به جای دارو و قرص، بغلمان می‌کردند و جای زخم را می‌گفتند « بیا فوت کنم خوب شه » یا وقتی در مسائل عمرانی یک مهندس می‌خواست مبحث خستگی بنا را محاسبه کند دستی روی شونه بنا می زند و می‌گفت «خسته نباشی بنا جان» یا اصلا مشاورها به‌جای پیدا کردن راه‌حل مشکل‌هایمان، یک دستمال کاغذی می‌گرفتند دستشان، اشک و دماغشان را پاک می‌کردند و با صدای گرفته‌ای می‌گفتند « ای وای، الهی، آخه چرااا؟ »

راه‌های بیداری سرکلاس

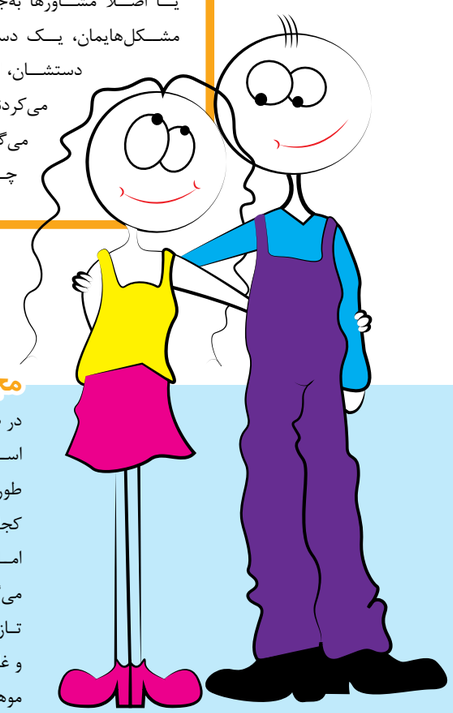
هیچ‌وقت حکمت لالایی بودن صدای اساتید، سر کلاس را متوجه نشدم و از آن‌جایی که توانایی تغییر حنجره این بزرگواران را ندارم، راه‌هایی را برای نخوابیدن سر کلاس پیدا کرده‌ام!

بهترین راه‌کارم همان راه‌کار معروف سیلی زدن به‌صورت شخص خواب‌آلود و گفتن « نخواب، تو باید زنده بمونی، نخواب» است!

راه‌حل‌های دیگری مثل باز نگه‌داشتن چشم با چوب کبریت، خوردن قهوه و این امثال امور هست. اما راه‌کاری که جدیدا متوجه کارآیی‌اش شدم این است که تصور کنیم استاد لولو است و یکی دم گوشمان بگوید « اگه بخوابی میگم لولو بیاد بخورتت»

در حد نیچه مثلا!

این روزها که بازار ارتباط‌های مجازی و اینترنتی داغ است موضوعی که بیشتر به‌نظر می‌آید نشر و پخش متن‌های ادبی از بزرگان است. این موضوع در حدی فراگیر شده که ادیبان دیگر حرفی برای گفتن ندارند و همی‌نطور فرت و فرت سخن این و آن است که به بزرگان می‌چسبانند! این‌ها را گفتم تا آگاه باشید و یک‌وقت شوکه نشوید اگر به دوستتان گفتید « من مسواک زدن را دوست دارم» و نیم ساعت بعد عین این پیام برایتان بیاید و زیرش بنویسند « کوروش بزرگ ».



مجنون، ورژنِ همین الان یهویی!

در طول اعصار، از گذشته تا به حال، عشق مضامین متفاوتی به خود گرفته است! معشوق ثابت است، ولی رویکرد برخورد با معشوق کمی عوض شده و اصلا به طاقت فرسایی قبل نیست! طوری‌که قبلا شاعر و خواننده با لحنی که دل آدم را از جای می‌کند مثلا می‌گفت « تو ای پری کجایی؟»

اما الان خواننده‌ای که قطعا شعر زیاد می‌گوید با امید به زندگی بیشتری بشکن می‌زند و می‌گوید « من دلم پری رو می خواد، پری من رو نمی‌خواد »

تازه با حرص هم اذعان می‌دارد که «پری غلط کرد شوهر کرد» و این‌گونه تکلیف خود و پری و غلطش را مشخص می‌کند و می‌رود سراغ عشق بعدی‌اش که به گمان باید «شراره» باشد که موهایش را مادر گرانقدرش عروسکی شانه کرده است!

خود مهرورزی

محمد امین (کارشناسی ارشد روانشناسی)

نسبت به خود احساس خوب داشته باشید، خود را دوست بدارید و مهرورزی را تجربه نمایید. به خود محبت کنید، تا بتوانید به دیگران عشق بورزید. احساس شما پژواکی است که به کائنات می‌فرستید، انعکاس آن به شما باز می‌گردد.

خود مهرورزی راستین، یک عملکرد دگر خواهانه است که از اعماق وجود سرچشمه می‌گیرد و این دریافتی نامحدود از ادراک کمال وجود شماست. ممکن است دارای ویژگی‌هایی باشید که مطلوب شما نیست. صادقانه به خود نگاه کنید و آن‌چه هستید را بپذیرید. کمال وقتی به دست می‌آید که تمام ویژگی‌های ناخواسته شخصی‌مان را بپذیریم و در صورت نیاز آن‌ها را اصلاح کنیم. خود مهرورزی، ادراک این واقعیت است که آن‌چه هستید، کامل‌ترین شکل شماست. خود مهرورزی درک جایگاه شما در طرح کلی زندگی و پذیرش مسئولیت خود در تکامل زندگی است. تجربه‌ها درس‌های زندگی هستند اهمیت آن‌ها را دریابید.

مهربانی با یکدیگر، احترام گذاشتن به‌دیگران و همه‌ی موجودات، نشانه‌ی عشق و احترام به خود و قلبی سرشار از محبت است. مهربانی، وجود ما را لبریز از عشق و نشاط می‌کند، این عشق روز افزون شده، تمام جوانب زندگی را لبریز از احساس زیبای عشق و محبت می‌کند و مسیر موفقیت را کوتاه‌تر می‌سازد.

دگر مهرورزی نیز یعنی دوست داشتن دیگران با تمام ویژگی‌هایی که شما دوست ندارید. وقتی خودتان را دوست داشته باشید، درمی‌یابید که دیگران همان‌گونه که هستند، کامل هستند. خود مهرورزی بخشی بنیادین از سلامت جامع است و قدرتمندترین آغاز برای شفا است. رویکرد شما به زندگی با توانایی مهرورزی شما در ارتباط است. **افزایش عزت‌نفس، توانایی دوست داشتن دیگران، توانایی پذیرش شکست و عشق به زندگی از مزایای خود مهرورزی است.**

خود مهرورزی به این مفهوم است که شما در درون وجودتان با خود به صلح رسیده‌اید، خاستگاه این آگاهی از مراتب متعالی و فارغ از تعلقات زمینی است. به خود مهرورزی اهمیت دهید. باید بیاموزید که به خود عشق الهی داشته باشید. با خود مهرورزی راحت‌تر به منابع عشق و مهر وصل خواهید شد.

صداقت، سخاوت و مهرورزی به شهامت نیاز دارد و شهامت، نیازمند خودباوری و اعتمادبه‌نفس است. دگر مهرورزی درک و توانایی دیدن دیگران است و لازمه آن توانایی انعطاف‌پذیری و اعتماد به دیگران می‌باشد. مهرورزی احساس رضایتی ژرف به زندگی شما می‌بخشد و توان شما را احیا می‌نماید. پذیرش مسئولیت و مدیریت عواطف، احساسات، تعلقات، رضایت و خرسندی، شما را به درک عشق ناسوتی و لاهوتی رهنمون می‌گرداند و این درک، زمینه‌ساز ادراکات ماورایی خواهد شد. عشق والاترین تجربه‌ی زندگی است. عشق، نیاز درونی است آن را بپذیرید و از آن استقبال کنید. عشق، سوخت ماشین اراده، توانایی خلق اهداف و قدرت رسیدن به خواسته‌های شما است. برای قدرت بیشتر، عشق بیشتری داشته باشید. «عاشق باش، اما وارسته، وارسته باش اما عاشق، باور داشته باش خوبی ورای زمان، مکان، شما و دیگران می‌درخشد و ماندگار است»

پذیرش کامل فرد همان عشق بی قید و شرط است.

«اندرو متیوس»

«صوفیان عشق را علاج همه دردها و کیمیای وجود تعریف کرده‌اند. عشق فقر را به ثروت تبدیل می‌کند، گدا را به شاهزاده، جنگ را به صلح، جهل را به دانش و جهنم را به بهشت مبدل می سازد.»

(دکتر الهی قمشه ای)

شادمانی زندگی در حضور عشق جریان دارد. زندگی باز و بسته کردن درها است، خودتان را تصور کنید که درها را به‌سوی شادی، آرامش و عشق باز می‌کنید و همواره در حال کسب تجربه‌های جدید، رشد و تعالی هستید. روزانه‌کاری را انجام دهید که در شما احساس خوب ایجاد می‌نماید. زندگی شما این قابلیت را دارد که فوق‌العاده باشد. شما این توانایی را دارید که از زندگی خود کمال لذت را ببرید. کافی است با عشق و شوق زندگی کنید. عشق ریشه‌ی احساس خوب و سرچشمه تمام خوبی‌ها است.

خودتان را دوست داشته باشید تا احساس خوب را تجربه کنید و دیگران هم شما را دوست بدارند. هر چیزی در این جهان نوعی انرژی و ارتعاش است که از یک سرچشمه آمده‌اند. «عشق رها شدن از ترس است» رهایی بیشتر با ارتباط با توانایی درونی حاصل می‌شود و ارتباط با توانایی درونی، رهایی را افزایش می‌دهد.

وجود خود را سرشار از عشق ناب راستین سازید و عشق و محبت را به دیگران نثار کنید. رفتارتان را متعادل سازید و آزادی نظر و اختیار اراده دیگران را بپذیرید و محترم بدارید. به نظرات دیگران گوش فرا دهید و با رفتار و عملکردتان دیگران را راهنمایی کنید و امید آفرین باشید.

تعلقات فیزیکی، عاطفی و ذهنی از جمله موانع مهم پرواز و اوج گرفتن می‌باشند. خود را رها کنید. هدفِ کانونی و مقصد غایی خود را تعیین نمایید و از توانایی‌های فیزیکی، عاطفی و ذهنی در جهت رسیدن به آن استفاده نمایید. تعلقات، زنجیری است که شما را زمین‌گیر می‌کند. رهایی، وسیله عروج و بال پرواز شما است. اگر راه‌یابی به آسمان را دوست دارید و مشتاق پرواز هستید وابستگی و تعلقات خود را رها نمایید. ابتدا ذهن خود را از تعلقات فیزیکی، اموال و دارایی رها سازید سپس به رهایی از وابستگی‌های عاطفی و ذهنی بپردازید. توجه نمایید که شما می‌توانید دارایی‌های مادی را در اختیار داشته باشید و به آن تعلق نداشته باشید، همچنین می‌توانید در فقر زندگی کنید و به دارایی‌های مادی وابستگی زیاد داشته باشید. عشق واقعی شما را آزاد و رها می‌سازد. عشق ناب یکسره سرخوشی، لذت و معرفت است.

دکتر پریچهر پورانصاری (فوق تخصص زنان و زایمان)

نبض

مطالبی جهت اطلاع خانم‌های باردار

استراحت در بستر علاوه بر اینکه خطر لخته شدن خون دارد از عوارض ان از دست رفتن عضلات و تراکم استخوان است.

چرا در بارداری نباید جگر خورد؟ زیرا جگر دارای ویتامین ؟ بالایی است و این ویتامین بالا میتواند برای سیستم عصبی جنین و سیستم قلب وعروق مضرباشد.
در بین افرادی که رژیم مناسب داشته باشند کمبود این ویتامین نادر است بنابراین باید سعی شود از خوردن غذاهایی مثل جگر و محصولات مرتبط مثل مغز خودداری کرد.

چه کسانی باید در بارداری ویتامین د مصرف کنند؟

- اگر از نظر نژادی متعلق به مناطقی مثل جنوب اسیا بخصوص ژاپن؛ چین و یا افریقایی تبار واسیای میانه هستند
- کسانی که مدت زیادی در منزل هستند(دور از نور افتاب هستند)
- در کسانی که پوست کمتر در معرض افتاب است و همینطور از ضد افتاب برای پوشش استفاده میکنند.
- رژیم غذایی با میزان پایین ویتامین دی دارند(غذا های غنی از ویتامین دی شامل تخم مرغ/گوشت/شیر غنی شده با ویتامین و کره و غلات غنی شده با ویتامین دی.
- افراد چاق که BMI بالای ۳۰ دارند(نسبت وزن به مجذور قد)
- این افراد باید روزانه حداقل ۶۰۰ واحد روزانه ویتامین دی طی بارداری و شیر دهی دریافت کنند.اغلب مولتی ویتامین های مورد استفاده در دوره پری ناتال حاوی ۴۰۰-۶۰۰ واحد ویتامین D هستند.
(RCOG guide&۲۰.۳ Upto date)

بطن چهارم در سونو غربالگری ۱۱-۱۳ هفته و ۶ روز تحت عنوان intra cranial tranclusensy در ویو میدساژیتال به سهولت دیده می‌شود در بعضی از موارد اسپاینابیفیدا باز این نما دیده نمی شود.

جهت استفاده پزشکان:

طبق نظر ACOG برای جلوگیری از زایمان زودرس نباید به‌طور روتین استراحت در بستر را توصیه کرد . استراحت در بستر علاوه بر اینکه خطر لخته شدن خون دارد از عوارض ان از دست رفتن عضلات و تراکم استخوان است. تحقیقات نشان داده میزان تولد زودرس در بین کسانی که احتیاط می‌کردند ۳۷٪ در برابر ۱۷٪ گروه کنترول بوده است. (ACOG ONLINE GUIDE LINE ۲۰۱۳)

بطن چهارم در سونو غربالگری ۱۱-۱۳ هفته و ۶ روز تحت عنوان intra cranial tranclusensy در ویو میدساژیتال به سهولت دیده می‌شود در بعضی از موارد اسپاینابیفیدا باز این نما دیده نمی شود.

معاینه این یافته سونوگرافی در طی سونو غربالگری برای NT&NB در ویو میدساژیتال قابل بررسی است. در صورتی که این یافته دیده نشود سونوگرافر باید FETAL SPINE را با دقت چک کند. (Isoug white journal ۲۰۱۲)

دکتر محمد ذوالعدل (عضو هیات علمی دانشگاه)

شادی و خوشبختی در خانواده

مباشرت با افراد غیر مثبت‌گرا

تحقیقات نشان داده که میزان ضرری که از نظر سلامتی برای اطرافیان سیگاری ایجاد می‌شود چندین برابر فرد سیگاری است. در مسائل عاطفی هم همین‌گونه است. یک جامعه سالم باید یک جامعه سرشار از شادابی باشد نه سرشار از غم و نا امیدی. بنابراین درانتخاب دوست و مباشر دقت کنید. افراد مثبت رو به@عنوان مباشر انتخاب کنید. ممکن است شما دیدی مثبت و متعادل در مورد زندگی داشته باشید ولی سروکار داشتن با افراد بدبین و منفی‌گرا در خانه، در محیط کار، مدرسه و در بازی می‌تواند پس از مدتی بر روی شما تأثیر گذاشته و شما را افسرده و دلسرد کند. انرژی منفی بر دیگران تأثیر می‌گذارد و موجب ایجاد احساس غم و مصیبت می‌شود. روابط دوستانه‌ی مؤثر با دیگر افراد خوش‌بین و مثبت‌اندیش ایجاد کنید. گذراندن زمان بیشتر با افراد خوش‌بین باعث افزایش روحیه شما شده و به شما اطمینان می‌دهد که وضعیت سلامت ذهن شما در حالت مناسب خود قرار دارد.

احساس عدم موفقیت

در موارد زیر فرد احساس شکست می‌کند:

۱- نرسیدن به آن چیزی که در ذهن است یا نرسیدن به ایده‌آل‌ها ۲- نداشتن توانایی لازم ۳- نداشتن هدف ۴- مقایسه کردن ۵- نداشتن اعتمادبه‌نفس ۶- تکرار اشتباهات

انسان‌ها وقتی شکست می‌خورند اول دنبال متهم بیرونی می‌گردند، درحالی‌که باید دنبال متهم درونی بگردند. ابتدا باید ببینیم چه اشکالی در کارمان بوده و کجا اشتباه کرده‌ایم که به شکست منجر شده است.

پرتوقعی

پرتوقعی از خود یعنی هیچ‌وقت از خودت راضی نباشی. اگر کسی بتواند مسئولیت کار خودش را به‌عهده بگیرد یکی از بزرگترین گام‌های بسیار بسیار مهم را در راه موفقیت برداشته است.

مقایسه نابجای خود با دیگران

یکی‌دیگر از موانع شادی و خوشبختی در خانواده‌این است که ما خود را با دیگران مقایسه می‌کنیم و تلاش می‌کنیم و دوست داریم جای دیگران باشیم. ما در برخورد با مسائل واکنش‌های متفاوتی می‌توانیم داشته باشیم. گله و شکایت کمکی به شما نخواهد کرد. البته درد دل‌کردن و گریه‌کردن در جای خودش خوب است. تخلیه احساسات شیوه‌ی صحیح و در جای مناسب بسیار خوب است.

عدم پذیرش واقعیت‌ها

روان‌شناسان می‌گویندکه ما دو نوع خود داریم: خود ایده‌آل و خود واقعی. خود ایده‌آل یعنی آن‌چه برای خود تصور کرده‌ایم و دوست داریم آن‌جور باشیم. اگر خود ایده‌آل را بر اساس واقعیت‌ها موجود در محیط تنظیم نکرده باشیم می‌تواند منجر به شکست شود. زندگی واقعی قهر دارد، آشتی دارد، بگو مگو دارد، مهر و محبت دارد، تنفر دارد، مرگ هم دارد. قبول واقعیت‌ها زندگی از اصول بهداشت روانی است. یکی دیگر از موانع شادی و خوشبختی این است که به‌جای این که تمرکز را بگذاریم روی آن‌چه که داریم تمرکز را می‌گذاریم روی آن‌چه نداریم. یک عادت بسیار بد قضاوت زود هنگام است، بدون تأمل و دقت قضاوت می‌کنیم و تصمیم می‌گیریم. بسیاری از مشکل‌های در جامعه امروزی ناشی از این است که فقط به ظواهر نگاه می‌کنیم، قضاوت می‌کنیم و دیگران را با هم مقایسه می‌کنیم.

هماهنگی درون و بیرون

یکی دیگر از موانع شادی و خوشبختی در زندگی تظاهر بی‌جا و بی‌جهت است. انسان سالم آگاه است که همه انسان‌ها دارای نقاط قوت و نقاط ضعف هستند و هیچ‌کس کامل و بی‌عیب نیست. پذیرش واقعیت‌ها و شرایط موجود زندگی به انسان کمک می‌کند تا نقاط ضعف و قوت خود را بشناسد و تلاش کند نقاط ضعف خود را برطرف و نقاط قوت خود را تقویت نماید. هماهنگی درون و برون از نشانه‌های سلامتی ذهن است «همواره چنان باشی که می‌نمایی یا چنان نمای که هستی»

باور نمودن شک ها و شک ها به باورها

یکی از دلایلی که ما از زندگی لذت نمی‌بریم این است که به باورهایمان شک داریم و شک‌هامون رو باور می‌کنیم. اجازه ندهید به باورهایتان شک رسوخ کند. در یک کلمه و عبارت اگر بخواهیم در زندگی آرامش داشته باشیم به آن‌چه که سهراب می‌گوید توجه کنید «چشم‌ها را باید شست، جور دیگر باید دید»

لازم است تردید به نفس و ترس خود را بشناسید و تشخیص دهید. وقتی ترس و تردید به خود را شناختید، باید آن را اندازه‌گیری کنید. برای این کار از خود می پرسید: « برای این تصمیم چقدر احساس ترس و شک دارم؟» تشخیص شک و تردید به خود، به شما برای کنار آمدن با آن کمک می‌کند و می‌توانید راه‌های عملی برای برخورد با آن را پیدا کنید. در موقع تصمیم‌گیری همواره از خودتان بپرسید بدترین اتفاقی که ممکن است بیفتد چیست؟ اغلب ترس ما از خجالت کشیدن و تحقیر شدن درصورت شکست است. تصورکردن بدترین نتیجه ممکن به شما کمک می‌کند همه چیز را از دید بهتری ببینید و ترس و تردید خود را کاهش دهید. تلاش کنید حمایت اطرافیانتان را جلب کنید و اطلاعاتی جمع‌آوری کنید که در برخورد با ترس و شک بتواند کمکتان کند. بیشتر تردیدها و ترس‌ها نسبت به تصمیم‌گیری در خیال ما هستند. اگر شهامت لازم برای پای‌بندی و مقید بودن به هدف خود را داشته باشید و سختی‌های رسیدن به آن را تحمل کنید می‌توانید به تمام اهداف خود برسید. ممکن است در زندگی خود تاکنون گامی بلند برنداشته باشید، با مشورت خانواده و اشخاص با تجربه کاری را که تاکنون دلتان می‌خواسته اما از درگیر شدن با آن هراس داشته‌اید را سبک و سنگین کنید و در صورت معقول بودن با تمام قوا دست به‌کار شوید.

فعالیت عملی

- فهرستی از دوستان خود تهیه کنید و بررسی کنید آیا دوستان مثبت و خوشبینی هستند؟
- باورهای خود را در مورد زندگی ارزیابی کنید و ببینید چقدر به باورهایتان یقین دارید؟
- به میزان هماهنگی درون و برون خود از بیست، نمره بدهید و برای افزایش نمره خود تلاش کنید.

صدا کن مرا...

ناهید نوری

حـاج یـدا... در حالـی کـه قـرص را در دهـان می‌گذاشـت، لیـوان آب را بـا دسـت‌های لـرزان سرکشـید و گفـت: الهـی کـه خیـر ببینـی دخترم.

لبخنـد زنـان لیـوان آب را از دسـت‌های لرزانـش بیـرون کشـیده و پرسـیدم: چیـز دیگـری لازم نداریـد؟

چشـم‌های آبـی پرآبـش را بـه چشـم‌هایم دوخـت و زیـر لـب گفـت: راسـت می‌گوینـد چـوب خـدا صـدا نـدارد. آدمـی تقـاص کارهایـش را تـوی همیـن دنیـا پـس می‌دهـد . تقـاص مـن هـم دیـدن هـرروزه‌ی توسـت دخترجـان .

گفتـم: ایـن حرف‌هـا چیسـت کـه می‌زنیـد حـاج آقـا؟ مـن کـه گفتـم از شـما گلایـه‌ای نـدارم.

قطـره‌ی اشـک سـمجی کـه گوشـه‌ی چشـم‌هایش بـود بی‌صـدا سـرخورد و افتـاد روی گونه‌هایـش. گفـت: حلالـم کـن دخترجـان. مـن آفتـاب لـب بامـم، می‌ترسـم بمیـرم و ایـن کوله‌بـار گنـاه و پشـیمانی را بـا خـودم بـه گـور ببـرم. پتـو را تـا زیـر چانـه‌اش بـالا کشـیده و گفتـم: حلالتـان کـرده‌ام حاج‌آقـا. بـه خـدا حلالتان کـرده‌ام.

حـاج یـدا... کـه خوابـش بـرد، بی‌صـدا رفتـم پشـت پنجـره. صـدای اذان از منـاره‌ی مسـجد محله‌مـان بـه گـوش می‌رسـید. بی‌اختیـار مـرغ خیالـم پرکشـید بـه گذشـته. راسـتی کـه چقـدر دور و دیـر به‌نظـر می‌رسـید.

سهراب گفت: بخوان.

برایش خواندم: صدا کن مرا،

صدای تو خوب است.

صـدای تـو سـبزینه‌ی آن گیـاه عجیبـی اسـت کـه در انتهـای صمیمیـت حـزن می‌رویـد.

و در ابعاد این عصر خاموش،

من از طعم تصنیف در متن ادراک یک کوچه تنهاترم

بیا تا برایت بگویم،

تنهایی من چقدر بزرگ است...

گفت: باز هم بخوان.

گفتم: هشت کتاب تمام شد و تو خسته نشدی.

خندید: صدای تو خوب است...

خالـه‌ی بزرگـم سـرایدار منـزل حـاج یـدا... بـود. در واقـع ایـن او بـود کـه واسـطه‌ی آشـنایی مـا شـده بـود بـا خانـه‌ی حـاج یـدا... . خانـه‌ی بزرگـی کـه وقتـی ایـن سـرش می‌ایسـتادی، آن سـرش هیـچ پیـدا نبـود. از بچگـی همیشـه دلـم می‌خواسـت تـوی همچیـن خانـه‌ای زندگـی بکنـم نـه بـه خاطـر اتاق‌هـا و تالارهـای تودرتویـش و نـه بـه خاطـر فرش‌هـای ابریشـمی و پرده‌هـای کتـان و خلاصـه هزارویـک جـور شـکوه و جلالـش. بلکـه بـه خاطـر درخت‌هـای سـر بـه فلـک کشـیده و حـوض بـزرگ پـر از ماهی‌هـای قرمـز کوچولویـش. بـه خاطـر صـدای پرنـدگان و تنهایـی ژرفـی کـه وقتـی وسـط بـاغ می‌ایستادم به‌هم دست می‌داد.

دلـم می‌خواسـت سـاعت‌ها بنشـینم و لـذت ببـرم از ایـن همـه زیبایـی و صفـا کـه هـی مـرا بـه یـاد عظمـت و بزرگـی پـروردگار می‌انداخـت و دل کوچولویـم را مـدام بـه تپـش وا می‌داشـت. بـه خاطـر همین‌هـا هـم بـود کـه وقتـی مـادرم رخـت می‌پوشـید تـا بـرای گردگیـری و رخت‌شـویی بـه خانـه‌ی حـاج یـدا... بـرود، مـن زودتـر از او آمـاده می‌شـدم. در واقـع تمـام دوران کودکـی مـن بـه همـراه مـادرم در آن خانـه گذشـت. بزرگ‌تـر کـه شـدم تـوی کارهـا بـه مـادرم کمـک می‌کـردم و در واقـع مـن هـم جزئـی از خدمتـکاران منـزل حـاج یـدا... شـدم.

سـهراب پرسـید: راسـتی تـو چـرا این‌قـدر سـهراب را دوسـت داری؟ بـه خاطـر مـن؟

خندیدم: شاید هم به خاطر سهراب، تو را هم دوست دارم.

او هم خندید. پرصدا و بلند گفت: باز هم بخوان.

برایش خواندم: باید امشب بروم

بایـد امشـب چمدانـی را کـه بـه انـدازه‌ی پیراهـن تنهایـی مـن جـا دارد، بـردارم

و به سمتی بروم

که درختان حماسی پیداست

رو به آن وسعت بی‌واژه که همواره مرا می‌خواند

باید امشب بروم.

سـهراب را خیلـی اتفاقـی تـوی کتاب‌فروشـی دیـدم. وقتـی کـه رفتـه بـودم تـا ۸ کتـاب سـهراب را بخـرم، او داشـت رباعیـات خیـام را ورق مـی‌زد. ۸ کتـاب را کـه تـوی دسـتم دیـد، پرسـید: جدیـد اسـت؟

گفتم: بله، چاپ جدید است.

خندید: نه منظورم این است که شاعر جدید است؟

متعجب نگاهش کرده و گفتم: شما سهراب را نمی‌شناسید؟

بـاز هـم خندیـد: چـرا، می‌شناسـمش. مـن خـودم سـهرابم. لحنـش و صـدای خنـده‌اش ناراحتـم کـرد و بـا عصبانیـت پرسـیدم: مسـخره‌ام می‌کنیـد؟

خنـده‌اش را قـورت داد و گفـت: نـه، چـرا مسـخره؟ راسـت گفتـم. اسـم مـن هـم سـهراب اسـت. راسـتش بعـد از سـال‌ها همیـن امـروز بـه ایـران بازگشـتم و خبـر نداشـتم کـه از اسـمم دارنـد سوءاسـتفاده می‌کننـد. آهـا یـادم آمـد تـوی ایـران قانـون کپی‌رایـت رعایـت نمی‌شود .

بـاز هـم خندیـد، ایـن بـار مـن هـم خنـده‌ام گرفـت. یـک جورهایـی بی‌تکلـف می‌خندیـد، بی‌تکلـف حـرف مـی‌زد. از مـن خواسـت تـا از سـهراب برایـش بگویـم، تـا از سـهراب برایـش بخوانـم. بـه خـودم کـه آمـدم یـک سـاعتی بـود داشـتیم از هـر دری حـرف می‌زدیـم. یکهـو یـادم آمـد کـه امـروز بایـد زودتـر بـه خانـه‌ی حـاج یـدا... بـروم، آخـر قـرار بـود بـه مناسـبت بازگشـت پسـر ته‌تغـاری‌اش از دیـار فرنـگ میهمانـی باشـکوهی بگیرنـد. آن‌قـدر عجلـه کـردم بـرای رفتـن کـه صـدای سـهراب را نشـنیدم: کجـا دوبـاره می‌توانـم ببینمتـان؟

میهمانـی خانـه‌ی حـاج یـدا... مثـل همیشـه باشـکوه و شـلوغ بـود. تمـام بازاری‌هـا و هتل‌دارهـا و اعیـان و اشـراف شـهر آمـده بودنـد، بـه قـول مـادرم شـهر شـهر فرنـگ بـود و از همـه رنـگ بـود. امـا مـن در عالـم دیگـری سـیر می‌کـردم. دلـم می‌خواسـت ایـن میهمانـی مسـخره زودتـر تمـام شـود تـا بتوانـم بـرای مـادرم از سـهراب جدیـدی کـه وارد زندگـی‌ام شـده بـود، حـرف بزنـم. تـازه یـادم افتـاده بـود کـه هیـچ نشـانی ازش نـدارم و تـوی ایـن شـهر بـزرگ، پیـدا نکـرده، گمـش کـرده‌ام. امـا بـه خـودم دلـداری مـی‌دادم کـه شـاید بتوانـم تـوی همـان کتـاب فروشـی نشـانی ازش پیـدا کنـم. اگـر ایـن حـس متقابـل بـود حتمـاً او هـم بـه دنبـال مـن می‌گشـت.

آن‌قـدر در فکـر سـهراب و پیـدا کردنـش بـودم کـه متوجـه ورود پسـر حـاج یـدا... بـه سـالن نشـدم. پسـری کـه ندیـده می‌دانسـتم از آن بچـه پولدارهـای بی‌غمـی اسـت کـه بـه واسـطه‌ی مـال پـدر، سـر از دیـار فرنـگ درآورده‌انـد. پسـر ته‌تغـاری حـاج یـدا... کـه وارد شـد همـه دسـت زدنـد و ... نگاهـش کـردم، بـاورم نمی‌شـد، خدایـا چـه می‌دیـدم؟

سـهراب پسـر ته‌تغـاری حـاج یـدا... بـزرگ بـود. حـاج یـدا...ای کـه تـوی بـازار حـرف اول و آخـر را مـی‌زد. حـاج یـدا...ای کـه صاحـب یـک هتـل بـزرگ و معـروف بـود. همـان حـاج یـدا...ای کـه هرگـز کسـی بـالای حرفـش حـرف نمـی‌زد. از بـد روزگار مـرد رویاهـای مـن پسـر حـاج یـدا... بـود. همانـی کـه تـوی خانه‌شـان خدمتـکار بـودم.

سـهراب هـم مـرا دیـد و برعکـس مـن تـوی چشـم‌هایش پـر شـد از خوشـحالی. دیگـر نتوانسـتم تحمـل کنـم از تـالار بیـرون آمـده و رفتـم تـه بـاغ و گریـه کـردم. بـرای بدشانسـی‌هایم گریـه کـردم.

بیا تا برایت بگویم تنهایی من چقدر بزرگ است ...

ادامه در شماره آینده ...

اسماعیل شیخ محسنی (کارشناس ارشد روان‌شناسی)

محیط خانه، نخستین و با دوام‌ترین عامل مؤثر در رشد شخصیت کودکان است. والدین و افراد خانواده نقش بسیار مؤثری در آشنا کردن کودکان به زندگی جمعی و فرهنگی جامعه دارند. خانواده یکی از عوامل مؤثر در رفتار فرزندان می‌باشد. خانواده محیط مناسب را برای تأمین احتیاج‌های اساسی فرزندان، در زمینه‌ی جسمی، روانی و اجتماعی فراهم می‌سازد. خانواده بر اندیشه و باورهای فرزندان و شیوه‌ی برخورد آن‌ها با دیگران تأثیر می‌گذارد.

رفتار و اهداف فرزندان

خانواده‌ها شیوه‌های رفتاری متفاوتی را در تربیت فرزندان اعمال می‌کنند. به‌طور کلی چهار روش برای کنترل و محبت کردن از طریق خانواده مورد استفاده قرار می‌گیرد.

۱ کنترل زیاد، محبت کم:

هر کودکی به‌طور طبیعی تمایل به آزادی و استقلال عمل دارد. سخت‌گیری بیش از حد، روح آزادی را در کودک از بین می‌برد. در این شرایط فرزندان اعتمادبه‌نفس خود را از دست می‌دهند و در تصمیم‌گیری‌های مهم در زندگی ناموفق خواهند بود.

۲ کنترل کم، محبت زیاد:

عشق و محبت بیش از اندازه بدون اعمال کنترل‌های لازم نیز روش صحیح تربیت فرزندان نیست پذیرش فرزند و محبت به او و در عین حال اعمال کنترل‌های لازم به کودک این حس را القاء می‌کند که والدین دوستش دارند اما برخی رفتارها و اعمال او را تأیید نمی‌کنند.

۳ کنترل کم، محبت کم:

کودک نمی‌تواند در خلاء عاطفی رشد یابد. اگر والدین هیچ‌گونه عشق و محبتی نشان ندهند زندگی برای کودک بی‌ارزش و بی‌ثمر می‌شود. هنگامی که فرزند احساس خطر می‌کند آغوش مادر به او اطمینان و آرامش می‌بخشد. همچنان که کودک بزرگ‌تر می‌شود کلمه‌های اطمینان بخش مادر جای آغوش او را می‌گیرد.

۴ کنترل کافی، محبت کافی:

بهترین ساختار رفتاری و شیوه‌ی فرزندپروری آن است که همراه با کنترل مناسب، محبت کافی باشد.

تشخیص ٤ هدف از رفتار نادرست فرزندان

یک سوال که اکثر والدین به دنبال پاسخ آن هستند این است که وقتی فرزندم مرتکب رفتارهای نادرست شد چه کاری باید انجام دهیم؟ چگونه با رفتار نادرست فرزندان برخورد کنیم یا کنار بیاییم؟ هدف فرزندان از رفتارهای نامناسب چیست؟ تشخیص اهداف فرزندان در رفتارهای نامناسب، به والدین کمک می‌کند در مقابل فرزندان واکنش مناسب وصحیح داشته باشند.

٤ رفتار نادرست فرزندان

جلب توجه

نمونه‌های رفتار نادرست که فرزندان برای جلب توجه انجام می‌دهند: حرف دیگران را قطع می‌کنند. دلقک بازی می‌کنند. خود را به فراموش‌کاری می‌زنند. وظایف خود را انجام نمی‌دهند. از دیگران انتظار زیاد دارند مثل این‌که نوکر او هستند.

رفتارهایی که والدین معمولا انجام دهند: معمولا در این مواقع والدین احساس رنجش و آزردگی دارند و تذکر می‌دهند یا پرخاش می‌کنند. در این شرایط فرزندان ممکن است موقتاً از رفتار نادرست دست بکشند. البته احتمال دارد در زمان دیگر رفتار نادرست خود را از سر بگیرند.

رفتار صحیح والدین در مقابل جلب توجه کودکان: به توقع‌های غیر معقول فرزند توجه نکنید. در صورت امکان او را نادیده بگیرید. به رفتار خوب فرزندتان توجه کنید.

شیوه‌های ترغیب کودک به اهداف و باورهای مثبت: به مشارکت فرزندتان توجه کنید و او را به مشارکت در کارها دعوت کنید. از فرزندتان بابت کمک‌های او تشکر و قدردانی کنید.

اعمال قدرت

نمونه‌های رفتار نادرست که فرزندان برای اعمال قدرت انجام می‌دهند: قشقرق راه می‌اندازند. بیش از حد متوقع هستند. بحث و بگو مگو و لجاجت می‌کنند. کارهای مورد نظر والدین را کند و شلخته انجام می‌دهند.

رفتارهایی که والدین معمولا انجام دهند: معمولا در این مواقع والدین احساس عصبانیت و تهدید می‌کنند و فرزند را دعوا یا تنبیه می‌کنند و البته ممکن است تسلیم خواست فرزند شوند. در این شرایط فرزندان به رفتار نادرست خود ادامه می‌دهند، نافرمانی می‌کنند یا با تعلل و شلختگی به خواسته‌های والدین گوش می‌دهد.

رفتار صحیح والدین در مقابل اعمال قدرت کودکان: با فرزندتان دعوا نکنید و تسلیم خواسته نابجای آن‌ها هم نشوید. از جنگ قدرت پرهیز کنید. در صورت امکان محل را ترک کنید. شرایطی فراهم کنید که کودک عواقب رفتارش را ببیند.

شیوه‌های ترغیب کودک به اهداف و باورهای مثبت: به فرزندان حق انتخاب و تصمیم‌گیری بدهید. برای انجام کارها از کودک کمک بخواهید. گاه گاهی با فرزندتان همکاری کنید.

عاجز جلوه کردن

نمونه‌های رفتار نادرست که فرزندان برای عاجز جلوه کردن انجام می‌دهند: برای انجام کارشان سعی نمی‌کنند و براحتی دست از کار می‌کشند.

رفتارهایی که والدین معمولا انجام دهند: معمولا در این مواقع والدین احساس نا امیدی و تسلیم شدن دارند. در این شرایط رفتار و واکنش والدین پاسخ نمی‌دهد و رفتار کودک بدتر می‌شود.

رفتار صحیح والدین در مقابل عاجز جلوه کردن کودکان: متأسف نشوید. انتقاد نکنید. به هر تلاشی که فرزندان انجام می‌دهند توجه کنید.

شیوه‌های ترغیب کودک به اهداف و باورهای مثبت: در صورتی که فرزندتان رفتارهای تلاشمند می‌کند به او توجه کنید.

انتقام گرفتن

نمونه‌های رفتار نادرست: بی‌ادبی می‌کنند. حرف‌های توهین‌آمیز می‌زنند. رفتار خشونت‌آمیز انجام می‌دهند. نگاه‌های توهین‌آمیز می‌کنند. با والدین همکاری نمی‌کنند.

رفتارهایی که والدین معمولا انجام دهند: معمولا در این مواقع والدین احساس عصبانیت و ناراحتی شدید می‌کنند و فرزندان را تنبیه می‌کنند یا رفتار آنان را به طریقی تلافی می‌کنند. در این شرایط فرزندان رفتار نادرست خود را بیشتر می‌کنند و انتقام می‌گیرند.

رفتار صحیح والدین در مقابل انتقام گرفتن کودکان: آزرده و عصبانی نشوید. فرزندتان ناراحت نکنید. اعتمادسازی کنید. احساس محبوبیت را در فرزند تقویت کنید.

شیوه‌های ترغیب کودک به اهداف و باورهای مثبت: به مشارکت فرزند توجه کنید و از او قدردانی کنید. بر روی نقاط قوت و استعدادهای فرزندتان تمرکز کنید. به فرزندنتان دل‌گرمی دهید.

تشویق کردن

اگر مایلید فرزند شما رفتار مطلوبی انجام دهد مهارت‌های تشویق کردن را بیاموزید:

- رفتار مطلوبی را که می‌خواهید کودکتان انجام دهد دقیقاً مشخص کنید. برای مثال «داشتن نظم» برای کودک مبهم است. به جای آن می‌توانید از کودک خود بخواهید مثلاً اسباب‌بازی‌ها را در محل خود قرار دهد.
- در هر نوبت یک رفتار را انتخاب کنید و وقتی فرزند شما آن رفتار را به‌صورت خودکار انجام می‌دهد روی رفتار دیگری تمرکز کنید.
- از روش‌های گوناگون تشویق کردن استفاده کنید. تشویق‌های شما می‌تواند کلامی باشد برای مثال: آفرین دخترم! من واقعاً از این که بعد از تمام شدن بازی اسباب‌بازی‌هایت را مرتب کردی خوشحالم. یا تشویق‌های غیرکلامی مثل لبخند زدن، چشمک زدن، بغل کردن، و ... که کودکان از آن لذت می‌برند.
- بعد از این‌که کودکتان رفتار مطلوب را انجام داد جایزه‌ی در نظر گرفته شده را تهیه کنید و به وعده‌ی خود عمل کنید.
- اگر در تشویق کردن فرزندتان برای انجام یک رفتار مطلوب ناموفق هستید با متخصص مشورت کنید.

دکتر موسی صالحی (متخصص تغذیه)

نقش مادر در سلامت جسم و روان و سفره خانواده

جسم سالم لازم است تا روان سالم در خود داشته باشد. جسم سالم ممکن نیست مگر این‌که سفره سالم باشد. مدیر سفره در همه خانواده‌ها مادران هستند. اما بعضاً اطلاعات لازم برای شکل‌دهی سفره سالم را ندارند. بعضی اطلاعات لازم را دارند. دسترسی به مواد غذایی سالم برایشان سخت است. از جمله وظایف مدیریت جامعه یکی این است که فروشگاه‌های پررونق را حمایت مالی و مالیاتی بنماید تا در آنجا قفسه‌های مواد غذایی سالم پررنگ‌تر و مواد غذایی ناسالم کم‌رنگ‌تر شود. دولت می‌تواند بر مواد غذایی ناسالم مالیات ببندد و برای موادغذایی سالم یارانه اختصاص دهد. تا مادران با بودجه‌ای که در اختیار دارند بتوانند سفره خود و فرزندان خود را با مواد غذایی سالم تقویت نمایند. بدیهی است نقش رسانه‌های عمومی بالا بردن آگاهی و اطلاعات مادران در حوزه غذای سالم و مواد اولیه سالم می‌باشد. زنان نقش مهمی در توسعه جامعه دارند. آن‌ها از یک سو نیمی از پیکره جامعه‌اند و با حضور فعال خود در عرصه‌های گوناگون اجتماعی، مسئولیت‌های بسیاری را بر دوش گرفته‌اند و از سویی دیگر با ایفای نقش مادری و همسری نقش‌محوری در تحکیم خانواده و تربیت نسل آینده را دارا می‌باشد. نقش زنان در تأمین بهداشت و سلامت جامعه بسیار حائز اهمیت است زیرا آنان نه تنها مسئول سلامت خود می‌باشند بلکه بیشترین تأثیر را بر سلامت و بهداشت خانواده دارند. دوعامل اصلی در رشد شخصیتی هر انسانی تأثیرگذار می‌باشد که آن دو عامل اصلی پدر و مادر هستند. با توجه به نقش زنان در سلامت روان جامعه طبیعتا برای شناخت شخصیت یک زن مراحل تربیتی او را بررسی می‌کنیم زمانی که وی به‌عنوان یک دختر جوان در خانواده مطرح بوده و بعد رشد کرده و خانواده‌ای را تشکیل داده است و نقشی که در خانواده و اجتماع ایفا می‌کنند. وقتی صحبت از خانواده می‌باشد و نقش‌محوری زنان در خانواده و جامعه بایستی اشاره‌ای به مهارت‌های زندگی هم داشته باشیم همه‌ی ما با مهارت‌هایی که کسب می‌کنیم در دوره‌های زندگی‌مان وارد مقاطع جدیدی از زندگی می‌شویم مثل ازدواج کردن، به سلامت خانواده و فرزندان بها دادن، اطلاعات خود را در زمینه غذای سالم و مقرون به صرفه بالا بردن، شاغل شدن و وارد محیط کار شدن بنابراین هرچه در دوران کودکی و نوجوانی والدین بتوانند مهارت‌های بیشتری به فرزندان و به‌خصوص دختران آموزش بدهند، در آینده دختران به‌عنوان زنان موفق می‌توانند مطرح شوند یکی از این مهارت‌های مهم زندگی اعتمادبه‌نفس می‌باشد، مهارت بر قراری ارتباط، مهارت گوش کردن، مهارت نقدپذیری و مهارت انعطاف‌پذیری که هرچه ما در زندگی انعطاف‌پذیری بیشتری داشته باشیم و طبیعتا قدرت برقراری رابطه بهتری خواهیم داشت و می‌توانیم در خانواده خودمان موفق باشیم و اگر به‌عنوان خانم شاغل در جایی کار کنیم بدیهی است که می‌توانیم ارتباط بهتری با همکاران و کارفرمایان برقرار نماییم پس این مهارت‌ها است که در زندگی به ما کمک می‌کند که در آینده چگونه زندگی کنیم و هسته اصلی همه‌ی آن‌ها اعتمادبه‌نفس می‌باشد.

مسئله اعتمادبه‌نفس و عزت‌نفس یک دختر در خانواده به‌صورت اکتسابی حاصل می‌شود در خانواده‌ای که زن به‌عنوان مادر خودش از عزت‌نفس و اعتمادبه‌نفس بالایی برخوردار می‌باشد می‌تواند این مهارت را به فرزندش نیز آموزش دهد ولی متأسفانه گاهی یک دوره تسلسل باطل ایجاد می‌شود مادری که هنوز خودش اعتمادبه‌نفس را کسب نکرده نمی‌تواند آن را به دخترش آموزش دهد.

امروزه نقش زنان در جامعه پررنگ‌تر می‌باشد. دختری که از مادر یا خانواده نتوانسته آن اعتمادبه‌نفس را کسب کند جامعه چه‌قدر می‌تواند به آن کمک کند؟ حتما در شرایط سخت‌تری قرار خواهد گرفت اگر بخواهد اعتمادبه‌نفسی را که ندارد از جامعه یاد بگیرد. فرزندی که در خانواده، به هر دلیلی عزت‌نفس را یاد نگرفته است و یا از اعتمادبه‌نفس نامطلوب دچار خودشیفتگی شده در جامعه با چه مشکل‌هایی روبرو می‌شود و جامعه با آن‌ها چه برخوردی دارد؟

وقتی فردی در دو سر طیف قرار دارد یعنی یا اعتمادبه‌نفس کم دارد یا اعتمادبه‌نفس کاذب، در هر صورت سرخوردگی به دنبالش می‌آید. برای این‌که جامعه هیچ‌وقت توقع‌های افراد را آن‌طوری که می‌خواهد برآورده نمی‌کند و یا اگر خود شیفته باشند معمولا این‌گونه است که انتظارهای زیادی از جامعه و دیگران دارند و چون این انتظارها برآورده نمی‌شود آستانه تحمل ناکامی‌هایشان نیز پایین می‌آید و زود برآشفته و ناراحت می‌شوند و در ارتباط‌های اجتماعی دچار خلل می‌شوند.

پس بنابراین این افراد هرچه به تعادل نزدیک‌تر باشند آسیب‌پذیریشان هم کمتر است یعنی در بعضی شرایط که باید اعتمادبه‌نفس بالا داشته باشند حتما بایستی این‌گونه باشند و در بعضی شرایط بایستی نرم‌تر و ظریف‌تر برخورد کنند باید این استراتژی و این مهارت را داشته باشند که در برخوردهای مختلف انعطاف‌پذیری مناسبی را داشته باشند. بحث اصلی مهارت انعطاف‌پذیری است که باید یک فرد(زن) در دوران زندگی آن را فرا بگیرد تا بتواند از پس تمامی نقش‌هایی که در طول زندگی برعهده می‌گیرد برآید مثل نقش همسری، نقش مادری یا نقش یک کارمند یا یک پزشک یا هر شغل دیگری که بر عهده او می‌باشد. امروزه با پیشرفت جوامع بشری و حضور بیشتر زنان در بیرون از خانه، آن‌ها به یک نیروی اصلی تبدیل شده‌اند و منزلت اجتماعی آنان در یک جامعه با توجه به حضور در محیط کار(دوشادوش مردان) می‌بایست مهم تلقی شود و بی‌تفاوت وضعیف جلوه دادن کار زنان تأثیرگذاری منفی بر سلامت روان آن‌ها خواهد داشت. در واقع همچنان انتظار از زنان به سبب ماهیت وجودیشان از لحاظ جسمی و عاطفی بالاست که این خود منجر به افزایش فشارهای روانی و اجتماعی بر زنان می‌شود و تمامی ابعاد سلامت زنان را تحت تأثیر قرار می‌دهد. پس می‌توان گفت امنیت سلامت یک خانواده و یا یک جامعه نقش مؤثری در سلامت روان زنان دارد. از عوامل دیگری که بر سلامت روان زنان تأثیرگذار

« نقش ویژه زن در قالب مادر و پایه اساسی خانواده در مراقبت و تربیت فرزند و دادن عواطف لازم به وی و توجه به رشد سالم جسمی و روانی فرزند اهمیت خود را مشخص می‌سازد. فرزندان برای رشد روانی سالم خود نیاز به وجود مادری با محبت، با عاطفه، با انرژی و شاد دارند »

می‌باشد می‌توان عوامل اقتصادی و اجتماعی را نام برد.

عمده نقش‌های زنان را می‌توان حول سه بعد اصلی سلامت تقسیم‌بندی نمود، با توجه به این ۳ بعد زنان نقش‌های عمده زیر را در خانواده بر عهده دارند: ۱- بعد سلامت جسمانی: نقش‌های زنان در این بعد به ۲ بخش عمده تقسیم می‌شود: الف: نقش سلامت زنان با توجه به ویژگی‌های بیولوژیکی آنان به‌عنوان نیمی از جمعیت کشور. ب: نقش سلامت زنان به‌عنوان مدیر داخلی خانه و نیز مدیریت سبد و سفره غذایی و نقش آنان در فرهنگ‌سازی الگوی غذایی افراد خانواده ۲- بعد سلامت روانی: نقش زنان به‌عنوان مدیر عاطفی و روانی خانواده و نقش آنان در معنویت و مسائل روانی و اجتماعی و اقتصادی خانواده و تربیت نسلی پویا. ۳- بعد سلامت اجتماعی: نقش‌های زنان، که بیشتر به‌عنوان مدیر عاطفی خانواده و تربیت عاطفی و اخلاقی فرزندان به‌عنوان اعضای جامعه و نقش آن در افزایش کیفیت زندگی و سهم آنان در داشتن جامعه‌ای سالم را می‌توان متذکر شد.

خانواده نقش به‌سزایی در تشکیل شخصیت فرد دارد. چرا که بهداشت روان فرد بستگی به سلامت عاطفی او دارد و داشتن سلامت عاطفی از طریق خانواده فراهم می‌شود.

در خانواده‌ای که عشق و علاقه و محبت به اندازه کافی مبادله می‌شود، سلامت روانی افراد آن خانه تا حد زیادی تأمین است. خانواده به پدر و مادری احتیاج دارد که به برقراری یک رابطه سالم با هم متعهد باشند و آن‌قدر احساس امنیت کنند که بتوانند فرزندان خود را به دور از کشمکش‌ها پرورش دهند. زنان به دلیل ویژگی خاص شخصیتی خود و تفاوت‌های جنسیتی با مردان در زمینه‌های گوناگون، نقش بسیار حساس و مهمی در تأمین سلامت و بهداشت روانی خانواده برعهده دارند. تولید نسل، پرورش بدنی (حضانت) و پرورش روانی کودکان، پرستاری، تأمین آرامش خانواده، انتقال فرهنگ و زبان، تأمین روانی مرد، اقتصاد خانواده و مانند این‌ها کارکردهای بسیار مهم و حیاتی است که تنها از زن بر می‌آید. همه کارکردهای زن را می‌توان کارکردهای فطری دانست و بیشتر این ویژگی‌ها و کارکردها را به‌صورت غریزه حتی در کودکی دختران می‌توان مشاهده نمود.

خانواده یکی از رکن‌های اصلی جامعه به‌شمار می‌رود و دست‌یابی به جامعه سالم، آشکارا در گرو سلامت خانواده است و تحقق خانواده سالم به برخورداری افراد از سلامت روانی و داشتن رابطه‌های مطلوب با یکدیگر بستگی دارد. خانواده مدرسه عشق است. مرکز محبت است. مادر رکن اصلی تربیت و مربی و سازنده عظیم این مدرسه است و پدر عامل اجرای ضابطه و قاعده برای کودک.

از نظر روانی، زن دارای عواطفی رقیق و قلبی مهربان و دارای غریزه پرستاری و مهرورزی و صلح جویی و به‌طور طبیعی یک زن سالم بدور از پرخاش جنگ و خصومت است.

ازاین‌رو وجود او می‌تواند تعدیل کننده احساسات خشونت‌بار و جنگ‌جویانه مرد در بیرون و در خانه باشد. از برکت همین ویژگی زن سالم در خانه و خانواده انتظار می‌رود که زن در خانواده اثر آرام‌بخشی و ایجاد بهداشت روانی داشته باشد و در خانه برای اعضای آن آسایش و تعادل روانی به بار بیاورد و محیط زندگی عاطفی و شیرین شود حتی این عاطفی و لطیف شدن آن، از خانه به جامعه منتقل گردد.

در دین اسلام زن نه تنها ملعبه مرد نیست و نه تنها وابسته نمی‌باشد نه تنها ابزار نیست بلکه چون بنیان مرصوصی است که مرد را از پرتگاه دوزخ می‌رهاند و از انحراف نجات می‌دهد و با هم از خطر تیرگی و تاریکی آسوده می‌شوند.

هماهنگ هم راه اصلاح را طی می‌کنند و از تباه و تبار می‌رهند. نقش‌های زن نسبت به شوهر نیز وجود دارد که از طرف زن می‌بایست مورد توجه خاص قرار گیرد، درصورتی که زن نسبت به این نقش‌ها توجه داشته باشد و آن‌ها را انجام دهد، به ایجاد استحکام در خانواده کمک کرده است.

نازنین بالش زر

مصاحبه

آیا وظیفه مادر تنها خانه‌داری است؟

یک مادر می‌تواند سازندگی، انسانیت، اخلاق و حتی اصول شهروندی را به فرزندان آموزش دهد

در ابتدای ماجرا آقای مهندس محمدی در زمان حیات مادرشان قرار شد مراسم بزرگداشتی در مهرماه ۱۳۹۳ برای ایشان برپا کنند.

درجلسه‌ای که به‌همین منظور داشتیم قرار شد در یکی از هتل‌های شیراز ۶۰۰ نفر را به صرف شام دعوت کنیم. هنگام بررسی هزینه‌ها به این فکر رسیدیم که این مبلغ را صرف راه‌اندازی یک NGO به‌نام بنیاد مادر کنیم.

در عرض کمتر از ۲۴ ساعت لگو و تابلوی بنیاد مادر طراحی و در آن مراسم رونمایی شد از مادر جناب محمدی طی مراسم با شکوهی تجلیل به عمل آمد. در همان شب تصمیم گرفتیم این بنیاد به شکل بین المللی تأسیس گردد.

عشق مهندس به مادرشان زمینه‌ساز شکل‌گیری بنیاد بین‌المللی مادر گردید از همان ابتدا هدف این بود که از تمام مادران در همه جای دنیا حمایت شود بنابراین در همین راستا کمیته‌های مختلفی تشکیل گردید.

خودتان را معرفی کنید و نقش شما در بنیاد مادر چیست؟

داریوش نوید گویی هستم نائب رئیس مجمع و مشاور اجتماعی بنیاد بین‌المللی مادر، در ابتدای تشکیل بنیاد برنامه‌ریزی کردیم که چگونه محکم و استوار پیش برویم، بنا بر این در مهرماه سال ۹۴ طی مراسم با شکوهی که داشتیم کتاب بنیاد مادر به همراه گزارشی از سال گذشته را ارائه دادیم.

بنیاد مادر دارای چه ویژگی‌های خاصی می‌باشد؟

ویژگی خاص بنیاد این است که از همان ابتدا آقای محمدی هیچ کمک مالی از کسی قبول نکردند حتی با وجود، اصرار از خانواده خود هم کمک نگرفتن اما در هر زمینه‌ای کمک مشاوره‌ای می‌گرفتند که کارها با کیفیت بالا انجام شود.

البته در سال ۹۴ ایرادهایی داشتیم که با همدلی دوستان انشاا... در آینده کمتر می‌شوند. جهت تحقق هدف بین‌المللی و این که جوانب کار به خوبی پیش برود و پاسخگوی وجدان خود در برابر مادر باشیم و کارمان هیچ‌گونه نقصی نداشته باشد امسال مراسم را در تهران برگزار می‌کنیم.

به نظر شما مادر در چه جایگاهی قرار دارد؟

در کشورهای غربی هر بچه‌ای که به دنیا می‌آید مشخصات آن به نام مادر ثبت می‌گردد. این جایگاه مادر در غرب است. اما در تمدن ما مادر یک جایگاه ویژه‌ای دارد مادر، فرزندی را تربیت می‌کند که آینده کشوری را در دست می‌گیرد و در غیر این صورت اگر فرزند خوب تربیت نشود آینده کشور به‌خطر می افتد.

در همین راستا تجلیل از مادران برتر که موجب ترغیب و تشویق سایر مادران می‌شود و آن‌ها را به جایگاه واقعی خود نزدیک‌تر می‌کند در حال انجام است. افرادی که در این بنیاد عضویت دارند به‌دلیل این‌که هدف مادی ندارند نقش آن‌ها بسیار تأثیرگذار می‌باشد.

اهداف شما در بنیاد مادر چه چیزهایی است؟

همه ما اعتقادمان بر این است که حمایت‌های مادی تنها راه حمایت از مادران نیست. ما می‌خواهیم نقش مادر را به خوبی، عملی و اجرایی نشان دهیم یک تشکیلات منسجم علمی با خمیر مایع مذهبی که تاکید دین ما می‌باشد را پایه‌ریزی کنیم. ما باید با الگویی که از اسلام داریم تمام مادرانی را که در بعد انسانی باعث تکامل انسان شده اند و در هر کجای دنیا هستند را مورد توجه قرار دهیم و در همین جا اعلام می‌کنیم ما به هیچ‌جایی وابستگی نداریم و نخواهیم داشت.

به‌عنوان مشاور نظرتان در مورد بنیاد مادر چیست؟

اعتقاد ما این است از مشاوره و نظر هر مادر، پدر و فرزندی کمک بگیریم ما باید به شیوه‌ها و روش‌های مختلف آموزش‌های همگانی با فرزندانمان را شروع کنیم که چگونه با مادر رفتار کنند. آیا مادر فقط به دنیا آمده که کارِ خانه را انجام دهد و از بچه مراقبت کند یا یک مادر می‌تواند سازندگی، انسانیت، اخلاق و حتی اصول شهروندی را به فرزندان آموزش دهد. از طرفی یک مادر باید قدر و ارزش خود را بداند و از خانه بیرون بیاید و در تمام زمینه‌های اجتماعی شرکت کند. به همان اندازه که یک مرد می‌تواند بر جامعه تأثیر داشته باشد یک زن هم می‌تواند این نقش را داشته باشد.

ما زنانی را سراغ داریم که در نهایت فقر و نبود همسر، فرزندان تحصیل کرده و بزرگی را پرورش داده‌اند. باید این چنین مادران شناسایی و از آن‌ها تقدیر به‌عمل آید.

در اینجا بحث ما یک مادر نیست، منظور تمام مادران در تمامی نقاط دنیا هستند و حتی مادرانی که در جمع ما نیستند قابل تقدیر و ستایش هستند انشاا... همه مردم با ما هم فکری کنند تا هر چه بیشتر مادر را به جایگاه و ارزش واقعی خود نزدیک‌تر کنیم.

مدیریت مالی در خانواده

مرضیه فضلی نژاد (دانشجوی دکترای علوم قرآن و حدیث)

مادر در خانواده پررنگ ترین نقش‌ها را دارد و از جایگاه والایی برخوردار است. زن خوب، مدیر داخلی خانواده و از عمال و کارگزاران خداوند است.

گرچه پدر و مادر هر دو نقش تربیتی دارند اما نقش مادر بیش‌تر است و در خانواده‌هایی که سرپرست و پدر خانواده از دست رفته مادران هم نقش تربیتی و هم نقش مدیریتی دارند. اگر والدین نقش سازنده و تربیتی خود را خوب ایفا کنند جامعه رو به رشد خواهد رفت.

خانواده در دو حیطه‌ی جسمی و تربیتی نیازمند حمایت والدین می‌باشد. نیازهای جسمانی و رسیدگی به این بخش از خانواده پایه و شالوده‌ی نیازهای روحی و عاطفی است. بنابراین برنامه‌ریزی صحیح برای نیازهای جسمی و غذایی با مدیریت مالی پایه‌گذاری مدیریت در سایر ابعاد خانواده است.

برای مردان مستحب است که بر خانواه وسعت داده و بذل و بخش نمایند و برای زنان مستحب است که ممسک باشند و از اسراف جلوگیری کنند. برای این‌که این برنامه‌ریزی کامل انجام پذیرد برنامه‌ریزی زمانی پیش نیاز قرار می‌گیرد. این برنامه‌ریزی در چهار حیطه‌ی عبادی، معیشت، روابط اجتماعی و تفریحات و لذات مشروع امکان‌پذیر است.

رسیدگی به معیشت و اقتصاد خانواده در بعد روایی هم‌سطح شناخت و بصیرت در فرهنگ دینی قرار می‌گیرد و این نشان از اهمیت معیشت در خانواده می‌باشد. اهمیت حفظ سلامت خانواده و امانت بودن آن زمینه را برای مدیریت بهتر مادران فراهم می‌سازد. داشتن انگیزه‌ی کافی برای انجام امور مالی خانواده زمینه‌ساز رسیدگی‌های بیشتر مادران می‌باشد. امور دیگری نیز زیرمجموعه‌ی این انگیزه قرار می‌گیرد.

برخی از آن‌ها عبارتند از:

پس‌انداز کردن بخشی از حقوق، داشتن دفتر دخل و خرج، تعیین حق هر یک از اعضای خانواده، دادن مسئولیت مالی به هر یک از فرزندان، جلوگیری از اسراف به‌عنوان بهترین راهکارهای مالی خانواده می‌باشند.

نداشتن امکانات کافی بهانه‌ی خوبی برای زنان با سلیقه نیست زیرا مادران با سلیقه از کمترین امکانات بیشترین بهره‌ها را برده و می‌توانند بهترین غذاها را حتی با این کمبود امکانات فراهم سازند.

قناعت نیز به‌عنوان عامل افزایش دهنده‌ی عزت‌نفس عامل مهم دیگری در مدیریت مالی خانواده است.

این عامل از دیدگاه روایات از چنان اهمیتی برخوردار است که در خطبه‌ی متقین بدان اشاره شده است.

قناعت به‌عنوان عامل افزایش دهنده‌ی عزت‌نفس عامل مهم دیگری در مدیریت مالی خانواده است.

نسرین بالش‌زر

مصاحبه

مقام والای مادر

ریشه و ستون اصلی نه تنها خانواده

بلکه جامعه است

ناصر امامی مشاور فرهنگی بنیاد مادر در گفتگو با نشریه پیام‌مادر گفت: سالیان درازی است که با جناب آقای مهندس غلامرضا محمدی افتخار دوستی دارم و به اندیشه‌های روشن و آرمان‌های انسان‌گرایانه ایشان آشنا هستم، مردی خود ساخته و هدفمند، شخصیتی خلاقه اندیش و خیر گستر و انسان والایی که عشق به خدمت و مردم دوستی به راستی او را از همگان خویش ممتازتر ساخته است .

عاشقان را عمر جاویدان خدا بخشیده است
عشق آری کار آب زندگانی می‌کند

مشاور فرهنگی بنیاد مادر ادامه داد: اگر بخواهم تمامی اقدام‌های نیک‌اندیشانه و انسان‌دوستانه ایشان را که به دور از هرگونه تظاهر و ریا، در دور افتاده‌ترین نقاط این دیار انجام شده است را برشمارم موجب تطویل کلام خواهد شد .

در راستای آن همه فرانه‌گری وعواطف درونی می‌توان به انگیزه والای تأسیس بنیاد فرهنگی بین‌المللی مادر اشاره کرد .

امامی همچنین اظهار کرد: آن‌چه که می‌تواند به‌عنوان برگ زرین دیگری بر تاریخ خلاقه اندیشی‌های فرهنگی و انسانی جهان مورد توجه قرار بگیرد و در روزگار فعلی که اکثر مبانی قداصت آمیز فرهنگی، عاطفی به دست فراموشی سپرده شده، بار دیگر مقام والای مادر که به‌راستی می‌توان او را ریشه و ستون اصلی نه تنها خانواده بلکه جامعه قلمداد کرد مورد نگرش و تکریم قرار بگیرد موجب افتخار و مباهات بسیار است تا مادران آینده نیز ضمن فراگیری وظایف حساس مادری به شأن و مرتبت خود واقف گردند.

وی در پایان ضمن اشاره به خدمات ارزنده این بنیان خاطر نشان کرد: آن‌چه تا به حال از طرف جناب مهندس محمدی به‌عنوان بنیان‌گذار بنیاد فرهنگی بین‌المللی مادر انجام شده است به‌راستی افتخارآمیز بوده و مورد تأیید اکثر فرهیختگان جامعه قرار گرفته است.

موفقیت هرچه بیشتر ایشان را در انجام برنامه‌های گسترده عاطی بنیاد فرهنگی بین‌المللی مادر از خداوند بزرگ خواهانم.

مهندس صدف محمّدی
مترجم: سارا معصومی

پنجره

قسمت اول

قطار زندگی

زمانی که با تمام وجودت و از اعماق قلبت چیزی را می‌خواهی و جهان را با تمامی امکانات و وسعتش کافی نمی‌دانی، زمانی که متوجه می‌شوی متعلق به آن طبقه و قشری که به تو تحمیل شده‌اند نیستی... و آن‌گاه که دیگر راضی نیستی هم‌رنگ جماعت شوی و می‌خواهی رنگ خودت را پیدا کنی... آن وقت است که شروع به کاوش خودت می‌کنی و موفق می‌شوی خودت را پیدا کنی ... وقتی آن زمان باشکوه فرا می‌رسد، متوجه می‌شوی که حاضری جانت را فدای خواسته‌های زندگی‌ساز خود کنی ... و نگذاری کسی غیر از خودت، تو را معرفی کند! تنها در این صورت است که می‌توانی بر قطار زندگی سوار شوی و زمانی که به انتهای مسیر رسیدی پایین بپری... و شاهد تفاوتی که ایجاد کرده‌ای باشی!

همیشه تشنه بیشترین و بهترین‌ها باش... شجاع‌تر، از خود گذشته‌تر، باهوش‌تر، صادق‌تر و مهربان‌تر ...

دکترمریم لطفی زاده (متخصص زنان، زایمان و نازایی)

کیست تخمدان

کیست تخمدان، کیسه پر از مایع در داخل و یا روی سطح یک تخمدان هستند. خانم‌ها دارای دو تخمدان هستند که هرکدام به اندازه یک بادام است که در طرفین رحم واقع شده اند. تخمک‌ها در تخمدان‌ها به‌وجود آمده و در حین یک سیکل ماهیانه در سال‌های تولید مثل خانم‌ها، بالغ می‌شوند.

بسیاری از خانم‌ها، در زمانی از زندگیشان های تخمدانی دارند. بیشتر کیست‌های تخمدانی ایجاد ناراحتی برای خانم‌ها نمی‌کنند و یا مختصری ناراحتی ایجاد می‌کنند و اکثرا بی‌ضرر هستند.

اکثریت این کیست‌ها بدون درمان، در عرض چند ماه ناپدید می‌شوند . گرچه، کیست‌های تخمدانی به‌خصوص آنهایی که پاره شده‌اند، گاهی اوقات تولید نشانه‌های جدی می‌کنند.

بهترین راه برای سالم نگهداشتن شما، دانستن نشانه‌های خطر در مورد کیست تخمدان و اینکه معاینه لگنی منظم داشته باشید.

علائم بیماری کیست تخمدان

بیشتر کیست‌ها، هیچ علامتی ایجاد نمی‌کنند و خود به خود برطرف می‌شوند. یک کیست تخمدانی بزرگ می‌تواند سبب درد شکمی شود. اگر کیست روی مثانه فشار وارد بیاورد، ممکن است احساس تکرر ادرار به فرد دست بدهد.

نشانه های کیست تخمدانی اگر موجود باشند عبارتند از:

احساس سیری زود رس و نفخ شکم

موهای زائد و پر موئی

نامنظمی در سیکل های قاعدگی

درد لگنی – یک درد مداوم و یا متناوب مبهم که ممکن است به قسمت تحتانی پشت شما و ران های شما تیر بکشد

درد لگنی حین رابطه جنسی

درد حین اجابت مزاج و یا فشار روی روده ها

احساس پری و سنگینی در زیر دل

احساس تکرر ادرار ویا تخلیه نا کامل ادرار بر اثر فشار روی مثانه

چه موقع باید به پزشک مراجعه کرد ؟

اگر شما این علائم را دارید سریعا به پزشک مراجعه کنید:

درد لگنی یا شکمی شدید و ناگهانی

درد همراه با تب یا تهوع

علائم شوک شامل پوست رنگ پریده و سرد ، تنفس سریع و تعریق و یا ضعف

این علائم نشان دهنده یک حالت اورژانس است و این معنی را می دهند که شما هر چه سریع تر بایستی به پزشک یا اورژانس بیمارستان مراجعه کنید ..

علل بیماری کیست تخمدان

بیشتر کیست های تخمدانی در طول کارکرد نرمال چرخه قاعدگی شما درست میشوند . نام آنها کیست های فونکسیونل **functional** است . سایر انواع کیست های تخمدان شیوع کمتری دارند .

کیست های فونکسیونل

حول و حوش نیمه سیکل قاعدگی، از فولیکول تخمک آزاد می شود و سفر خود را به لوله فالوپ در جستجوی اسپرم و باروری آغاز می کند . یک کیست فولیکولر وقتی تشکیل می شود که فولیکول نتواند پاره شود و در نتیجه تخمک آزاد نمی شود و رشدی در جای آن ایجاد شده و تبدیل به کیست می شود .

کیست کورپوس لوتئوم

وقتی که تخمک از فولیکول آزاد می شود، بقایای فولیکول پاره شده تولید مقادیر زیادی هورمون های استروژن و پروژسترون در تدارک برای باروری می کند .این فولیکول تغییر یافته حالا اسمش کورپوس لوتئوم است . گاهی اوقات سوراخ خروج تخمک مسدود می شود و در نتیجه مایع داخل فولیکول جمع شده و تبدیل به کیست می شود . داروی باروری کلومیفن (کلومید ، سروفن) وقتی که برای تخمک گذاری استفاده می شود خطر ایجاد کیست کورپوس لوتئوم پس از تخمک گذاری را افزایش می دهد.

این کیست ها نه جلوگیری از بارداری می کنند و نه تهدیدی برای آن هستند . کیست های فونکسیونل معمولا بی ضرر هستند و ندرتا ممکن است که تولید درد کنند و اغلب خود به خودی در عرض ۲ تا ۳ سیکل قاعدگی بعدی از بین می روند.

سایر کیست ها

بعضی از انواع کیست در رابطه با عملکرد نرمال سیکل قاعدکی نیستند . این کیست ها عبارتند از:

کیست درموئید

ممکن است حاوی بافت هایی مثل مو ، پوست ویا دندان باشند . چون از بافت هایی منشا می گیرند که تخمک انسانی را درست می کنند . آنها ندرتا تبدیل به سرطان می شوند.

سیست آدنوما

این کیست ها از بافت تخمدانی منشا می گیرند و ممکن است که با مایع آبکی و یا مواد موکوسی پر شده باشند .

آندومتریوما

این کیست ها بر اثر بیماری آندو متریوز رخ می دهند. بیماری که در آن سلول های لایه داخلی رحم (اندومتر) به طرف خارج رحم رشد می کنند. بعضی از این بافتها ممکن است که به تخمدان بچسبندو بر اثر رشد آنها کیست آندومتریوما تشکیل شود.

کیست های درموئید و آندومتریوما می توانند بزرگ شوند بطوریکه محل تخمدان را در لگن تغییر دهندو این منجر به افزایش احتمال پیچ خوردن آن و درد زیر دل شوند.

عوارض بیماری

بعضی خانم ها فرم های کمتر شایعی از کیست را دارند که هیچ علامتی ندارد و فقط دکتر آنرا حین معاینه لگنی کشف می کند . کیست های تخمدانی که پس از یائسگی ایجاد می شوند ، ممکن است سرطانی باشند ، (**cancerous**) بنابر این اهمیت معاینه لگنی منظم توسط پزشک را متوجه میشویم

پیچ خوردگی تخمدان **ovarian torsion** - در بعضی موارد کیست های بزرگ رخ میدهد و با درد **ovarian rapture** - پارگی کیست ممکن است با درد شدید و خونریزی داخلی همراه باشد

تست ها و روش های تشخیصی

کیست تخمدان شما ممکن است حین معاینه لگنی یافت شود . اگر پزشک به وجود کیست مشکوک باشد ، اغلب تست هایی را برای تعیین دقیق وجود آن و نوع آن درخواست می کند.

عموما پزشک به سایز کیست و محتوای داخلی آن (جامد یا مایع

یا مخلوط) به منظور درمان کیست توجه می کند . کیست های پر از مایع معمولا سرطانی نیستند . ولی کیست های پر شده از مواد جامد و یا مخلوط جامد و مایع احتیاج به آزمایشات بعدی برای تعیین وجود سرطانی بودن کیست دارند.

برای تعیین نوع کیست ، پزشک شما این روش های تشخیصی را پیشنهاد می کند:

تست حاملگی

یک تست حاملگی مثبت ممکن است نشان دهنده این باشد که کیست شما از نوع کورپوس لوتئوم است .

سونوگرافی لگنی – در این روش بی درد ، یک دستگاه تولید کننده امواج صوتی امواجی را به داخل بافت می فرستد و سپس تصاویر حاصله توسط پزشک سونوگرافیست از لحاظ وجود کیست ، سایز آن و محتوای داخلی آن بررسی می شوند .

لاپاراسکوپی

دراین روش پزشک تحت بیهوشی عمومی یا کمری ، یک لوله باریک دور بین دار را به داخل شکم بیمار فرستاده و تخمدان ها و رحم را مستقیما مشاهده می کند و حتی می تواند کیست را با کمک لاپاراسکوپ بردارد .

تست خونی CA۱۲۵

پروتئین موجود در سلول های سرطانی است که اغلب در بیماران مبتلا به سرطان تخمدان بالا می رود .اگر شما کیست تخمدانی پس از یائسگی ویا کیستی دارید که محتوای آن قسمتی جامد است ، چون شانس سرطانی بودن کیست در این موارد بیشتر است، پزشک برای شما این تست را درخواست می کند .

اگرچه هیچ راه قطعی برای جلوگیری از رشد کیست‌های تخمدانی وجود ندارد، اما معاینه‌های منظم لگنی توسط پزشک و نیز آگاه بودن شما به علائم کیست تخمدان کمک زیادی به تشخیص هر چه سریع‌تر آن می‌کند.

روش های درمانی

درمان بسته به سن شما ، نوع کیست و سایز آن و وجود علائمی مثل درد و غیره در شما دارد . پزشک ممکن است به شما این پیشنهادات را بدهد :

صبر و انتظار

در بسیاری از موارد به شما توصیه میشود ۲ تا ۳ماه صبر کنید و سپس مجددا معاینه و سونوگرافی شوید . بسیاری از کیست ها خود به خود در عرض این مدت از بین می روند .

البته این بسته به نوع کیست هم دارد. در مورد کیست های بزرگ تر از ۸ سانتی متر و جامد و مشکوک به سرطان ، پزشک به هیچ وجه توصیه به صبر نمی کند .

قرص جلوگیری از بارداری خوراکی

پزشک ممکن است به شما این قرص ها را به منظور کاهش احتمال تشکیل کیست های جدید تخمدانی در حین سیکل های قاعدگی بعدی به شما بدهد . البته باز این بسته به عواملی مثل سایز و نوع کیست و سن شما دارد. در ضمن شما نبایستی موارد ممنوعیت مصرف قرص را داشته باشید .

جراحی

اگر کیست شما بزرگ باشد (سایز کیست بالای ۸ سانتی متر) پزشک ممکن است به شما جراحی توصیه کند . در مورد کیستهای مشکوک به بدخیمی و کیست های پا برجا پس از درمان و کیست های تولید کننده علائم مثل درد ویا پرموئی شدید نیز عموما جراحی توصیه می شود.

بعضی کیست ها بدون در آوردن کامل تخمدان ، با عمل جراحی بنام اافرکتومی خارج می شوند . در بعضی موارد کیست های خیلی بزرگ ، پزشک برداشتن کامل تخمدان را پیشنهاد می کند. اگرکیست سرطانی باشد ، پزشک معمولا برداشت کامل رحم و تخمدان ها یا هیسترکتومی را پیشنهاد می کند . همچنین به احتمال زیاد پزشک برداشت کیست با عمل جراحی را در مورد کیست های تخمدان پس از یائسگی توصیه می کند .

جلوگیری

اگر چه هیچ راه قطعی برای جلوگیری از رشد کیست های تخمدانی وجود ندارد ، اما معاینات منظم لگنی توسط پزشک و نیز آگاه بودن شما به علائم کیست تخمدان کمک زیادی به تشخیص هر چه سریعتر آن می کند . شما بایستی که متوجه تغییرات در سیکل قاعدگی خود که بیشتر از ۳ بار رخ داده ، باشید و سپس آنرا با پزشک خود در میان بگذارید.

آیا ارتباطی بین کیست های تخمدان و نازائی وجود دارد؟

بعضی از انواع کیست تخمدان ، می توانند با کاهش باروری فرد در ارتباط باشند . شامل : آندومتریوما و کیست های تخمدانی ناشی از بیماری تخمدان پلی کیستیک یا پی سی او **PCO** در بیماری تخمدان پلی کیستیک کیست های متعدد و کوچک تخمدانی و پریود های نامنظم ، چاقی و پر موئی و افزایش سطح بعضی هورمون ها وجود دارد که می تواند منجر به نازائی در خانم شود .

مهندس صدف محمّدی
مترجم: سارا معصومی

قسمت دوم

چگونه خود را به زندگی نشان خواهی داد؟

زندگی بی‌رحم است، بهترین و بدترین‌های ما را برملا خواهد کرد ... هر عاطفه و احساسی را که داشته باشیم، غم، شادی، خشم، تنفر، گذشت، خوشی‌های زودگذر و غیرکافی برای دست‌یابی به عشق، بی‌زاری، تنفر از خود و دیگران و هزار و یک درد و بی‌درد دیگر، در آن لحظه که دیگر هیچ احساسی باقی نمانده، در همان لحظه است که باید تصمیم بگیری، آیا در آن لحظه حساس زانو می‌زنی؟ و برای دریافت کمک التماس می‌کنی؟ آیا از پایداری منصرف می‌شوی؟ سقوط می‌کنی؟ یا استقامت می‌کنی تا به ورای ترس‌ها و غم‌ها غلبه کنی و تصمیم‌بگیری که با ناخواسته‌ها مبارزه کنی تا آخر هیچ راه برگشتی وجود ندارد، در آن لحظات زندگی‌ساز موانع زندگی را از سر راه خود بردار، تصمیم بگیر، ایستاده‌گی کنی، اینک تو در حال شکل‌دهی به هویت خود هستی، زیرا هر انتخاب تصمیم و اراده تو را تعریف خواهند کرد. انتخاب با توست.

چه‌کار می‌خواهی بکنی؟

هر تصمیمی که اتخاذ کنی فرصتی است برای نشان دادن خود به زندگی، انتخابت چیست، هنگامی که در لبه تیغ ایستاده‌ای و همه نظاره‌گر تو هستند آیا التماس می‌کنی؟ سقوط می‌کنی؟ یا راهی پیدا می‌کنی که خود را نجات داده و به قله موفقیت صعود کنی؟

حرکت

نقش بازی در رشد کودک

مجید نورائی پور (کارشناس ورزشی)

رشد عبارت از دگرگونی‌هایی که با توجه به شرایط ذاتی موجود زنده با تأثیر از عوامل و شرایط خارجی (بیرونی) در او به‌وجود می‌آید. از این‌رو رشد با روند زمان حادث می‌شود. که به دو گونه صورت می‌گیرد.

۱ رشد طبیعی با نمو جسمی (اندام‌ها و عضله و استخوان) دستگاه‌های درونی قلب‌وعروق و تنفس و سیستم عصبی همراه است.

۲ رشد محیطی که با کسب تجربه ناشی از دریافت‌های ذهنی و اندیشه کودک و از یادگیری در محیط به‌دست می‌آید.

اگرچه عوامل ارثی نقش عمده ای در رشد و بلوغ کودک دارد، اما رشد و بلوغ هنگامی به‌نحو مطلوب کامل تلقی میگردد که شرایط محیط یادگیری برای کودک فراهم شده باشد.

حرکت، کلید یادگیری در کودکان محسوب می‌شود، بدیهی است بدون حرکت، یادگیری هم اتفاق نخواهد افتاد از طریق حرکت در جسم و اندیشه است که کودک و نونهال به شناسایی دنیای اطرافش می‌پردازد.

به‌طور کلی باید بپذیریم همان‌گونه که افراد برای استفاده از الفاظ و به‌کار بردن کلام و خواندن نیازمند دانستن هجاها و آواها و لغت‌هایی هستند، برای حرکت نیز باید از اصول حرکت‌ها نیز آگاهی کسب نمایند. اصولی که در کودکان به‌نام حرکت‌ها بنیادین معروف است که چگونه نشستن، ایستادن صحیح و راه رفتن و دویدن، پریدن و دریافت کردن و پرتاب کردن از پایه‌های اساسی حرکت به‌حساب می‌آید.

چنانچه این حرکت‌ها در بدن به‌خوبی شکل بگیرد استفاده از اهرم‌ها (اندام‌های) بدن به‌راحتی صورت می‌گیرد و در آینده (بزرگسالی) با صرف کمترین انرژی بیشترین بهره‌وری را از بدن خود خواهد برد.

لذا نقش بازی در راستای رشد، تکامل جسمی و اندام‌ها و افزایش قابلیت‌ها (توان، سرعت، قدرت ...) در کنار رشد و پرورش فکری با توجه به تجربه‌ای که در طی دوران کودکی از انواع بازی‌ها به‌دست می‌آید بسیار حائز اهمیت است.

در سنین پنج تا ده سالگی کودک متمایل به بازی‌های گروهی می‌شود و بالاتر از آن دختران ترجیح می‌دهند با دختران هم‌بازی شوند.

ایوان پاولف (روسی) معتقد است بازی واکنشی نسبت به محرک‌های جدید است از اینجاست که کودک حس کنجکاوی‌اش در برخورد با اشیا برانگیخته می‌شود و تلاش می‌کند که به‌نوعی لمس کرده و یا نسبت به شناخت و درک اشیاء از آزمایش و تکرار دست نکشد.

شنیدن صدای زنگ تلفن و توجه به اشیایی که به‌نوعی آویزانند و کشیدن وسایلی که در دسترس قرار دارند. بعضی از روان‌شناسان معتقدند، بازی کودکان، خصوصاً بازی‌هایی که به‌نوعی با تحرک همراه است، پریدن، دویدن، خندیدن، باعث صرف انرژی مازاد در کودکان می‌شود که کودک در طی انجام بازی قوای محبوس شده خود را رها می‌سازد و از این کار لذت می‌برد، از اینجاست که بازی‌های فکری، کارهای دستی، حتی بازی با الفاظ و کلام و ... که با شادی و نشاط درونی همراه است می‌تواند نسبت به تعدیل انرژی در کودکان کمک مؤثری نماید. ضمن این‌که در هنگام بازی، از آنجایی‌که رقابت موجب دقت در برتری‌جویی می‌گردد، کودک سعی می‌کند از اندیشه و ذهنیت خود حداکثر استفاده را نموده و به حرکت در آورد.

« پیازه » روان‌شناس معروف سوئیسی، بازی را وجهی از رشد طبیعی ذهن کودک که دارای مراحل مختلفی است می‌داند. به‌نظر او کودک تا ۱۸ ماهگی دوره رشد حسی و حرکتی را می‌گذراند. از ۱۸ ماهگی تا سه یا چهار سالگی می‌آموزند که در بازی‌هایی با همسالان خود شرکت کند، که حضور او باید با حفظ نوبت و رعایت دیگران باشد. از پنج سالگی به‌بعد رقابت را دوست دارد.

«گروس» روان‌شناس سوئیسی که در زمینه کودکان دارای مطالعات زیادی است معتقد است بازی را به‌عنوان نوعی محرک فطری و درونی به منظور آماده شدن برای زندگی آینده می‌داند، او می‌گوید بازی دختران خردسال با عروسکهایشان و انتقال نقش مادری به آن‌ها و همین‌طور بازی پسران با ماشین و همین‌طور استفاده از تفنگ و شمشیر در بازی‌های رزمی از نیازهای درونی آن‌ها برای دست‌یابی به آینده‌ای که در ذهن خود در بزرگسالی برای خود جستجو می‌کنند سرچشمه می‌گیرد، لذا تمام این فعالیت‌ها و کوشش‌های آگاه یا ناخودآگاه خود را فطرتا در راستای ساختن خویش برای زندگی آینده به‌کار می‌گیرند.

در هر حال بازی و ورزش نقش غیر قابل انکاری در رشد کودک دارد و لازم است والدین زمینه‌های استفاده از بازی‌ها را با حضور سایر کودکان برای فرزندان خود به‌وجود آوردند، استفاده از پارک‌های بازی عمومی.

استفاده از امکانات مهدهای کودک و در اختیار گذاشتن ابزار و تجهیزات بدون خطر، کم قیمت و دلخواه کودک به او می‌تواند نسبت به تکامل رشد در همه ابعاد کمک شایان توجهی نماید.

پانته‌آ فریدونی (مشاور)

نکته

هنگام انتخاب مهدکودک به این نکات توجه کنید

قبل از انتخاب و ثبت نام در یک «مهد کودک» بهتر و ضروری است تا مواردی مختصر را مدنظر قرار بدهید. از جمله این‌که؛ سوالاتی از کارکنان آنجا بپرسید و با والدین کودکانی که در آن مهد هستند صحبت کنید.

نسبت تعداد مربیان به تعداد بچه ها: هرچه تعداد کودکان کمتر باشد، کارآیی مربی بیشتر می‌شود. آکادمی پزشکان اطفال آمریکا ۳تا۵ کودک برای هر مربی و ۷تا۱۰ برای کودکان بزرگ تر را پیشنهاد کرده است.

تفکیک رده های سنی مختلف: این کار از گسترش بیماری بین بچه ها جلوگیری می‌کند.

مدیریت مهدکودک:

درباره شیوه‌های تربیتی و مدیریتی مرکز اطلاع پیدا کنید.

نحوه مراقبت از کودکان بیمار.

به کودکان دارو تجویز می‌شود یا نه؟

آیا مهدکودک مجهز به اتاقی مخصوص بچه‌های بیمار می‌باشد؟

آیا در مهدکودک پرستار یا پزشک برای مراقبت‌های پزشکی وجود دارد؟

ضرورت واکسیناسیون برای کودکان قبل از ورود به مرکز.

لزوم انجام آزمایش‌های پزشکی هنگام ثبت‌نام.

تشکیل پرونده پزشکی برای هر کودک.

مربیان و کارمندان مهدکودک:

آشنایی آن‌ها به کمک‌های اولیه، آشنایی مربیان با روش‌های تربیتی، آیا پرسنل مهدکودک آموزش‌های لازم برای جلوگیری از گسترش بیماری‌ها را دیده‌اند؟ این کار اصلی‌ترین راه جلوگیری از گسترش بیماری بین کودکان است.

امنیت ساختمان و محیط بازی:

نوشتن تلفن‌های ضروری، پوشیدن سطوحی مانند زیرتاب و سرسره با مواد نرمی مانند تراشه چوپ. تمرین اطفای حریق، وجود هشدار دهنده‌های حریق، پوشاندن پریزهای برق، لبه‌های تیز وسایل، رعایت بهداشت اسباب‌بازی‌ها، اسباب‌بازی‌های قابل شستشو باید هر روز با آب و مواد سفیدکننده شسته شوند، ضدعفونی منظم مهدکودک.

نکته:

اگر کودکان مهد از پاسخ به سوالات شما طفره می‌روند یا کودک شما از محیط ابراز نارضایتی می‌کند، نشانه این است که مشکلی در آن مهدکودک وجود دارد و لازم است که جدی گرفته شود.

تذکره زنان شاعر

داریوش نویدگویی

فارس

زینب یزدانشناس متولد نوزدهم تیرماه هزار و سیصد و شصت و دوی شهرستان شیراز است. دانشجوی رشته‌ی مدیریت دولتی و عضو انجمن شعر زنان شیراز است.

سکوت

ابهتی دورانی
زجر که می‌کشم
نقطه های در به درِ
امپرسیونیسم
چشم‌های در به درت
کورم می‌کند
رگ‌های فاصله تیر
می‌کشد
تا سکوت را بشکنی

فاصله

من
خط فاصله
تو
پرانتز باز
خالی
پرانتز بسته
امتداد بی‌حوصله یک خط
نقطه
سر خط
یک صفحه سفید
یک دفتر علامت سؤال
جوهر تمام شد.

سوء تفاهم

شاید عشق ما فقط سوء تفاهم بود و بس
تصویر چشم عاشقت شاید توهم بود و بس
گم شد خیال عشق تو در لا به لای لحظه‌ها
شاید که حس عاشقت از اولش گم بود و بس
حالا ولی فهمیده‌ام از غربت چشمان تو
آن آشنا بیگانه ای مانند مردم بود و بس
تقدیر آدم می شوم تبعیدی از تو تا خودم
اما کجای ماجرا تنها تبسم بود و بس.

فرزانه یزدانشناس متولد دهم فروردین ماه سال هزار و سیصد و پنجاه و نه شهرستان شیراز است.دیپلم تجربی و عضو انجمن شعر زنان شیراز است که آثارش در مطبوعات محلی و نیز مجموعه های اختصاصی این انجمن به چاپ رسیده است. آثار خانم یزدانشناس بارها در همایش های استانی رتبه ی برتر را حائز گردیده است. متأسفانه زندگی هر از گاهی کانون آرامش غزل های مستعد را طوفانی می‌کند، ولی او مصمم است.

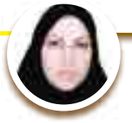
سفر

رفتی، برو، اما نگو دیگر نمی‌آیی
حالا که من می‌مانم و یک عمر تنهایی
حالا که دیگر عشق هم تکرار یک درد است
عشقی که در دل مانده تا روز مبادایی ...
این روزها را خواستی، اما بدون من
سر کرد این دل بی تو اما با چه شب‌هایی
رفتی و من این لحظه‌ها را می‌شمارم باز
تنها به این امید، تو یک روز می‌آیی
اما دلم این لحظه را باور نخواهد کرد
وقتی نمی‌آیی، چه امروزی، چه فردایی؟
دیگر خیال بودنت را هم نمی‌خواهم
وقتی نداری تو برایم هیچ معنایی
می‌سازم از نو زندگی را، اما
دیگر نخواهی داشت در دنیای من جایی

خیال تو

هی دست و پا نزن که خودت را رها کنی
از من دوباره راه خودت را جدا کنی
دیگر برایم این همه اما ... اگر ... نکن
طاقت ندارم این همه چون و چرا کنی
دیدی که سر به راه نشد آخرش دلم
لازم که نیست این همه هر شب دعا کنی
شبها که من همیشه به این فکر کرده ام
فردا مرا به پنجره هایت صدا کنی
آنجا تو با تمامی حرف و حدیث ها
عشق مرا اضافه به این ماجرا کنی
حالا فقط خیال تو مانده برای شعر
اینجا کنار پنجره ای که تو وا کنی

نازنین بالش زر



مصاحبه

یلدا راهدار مدیر گروه صنعت و مدیریت ایرفا- شرکتی که در زمینه آموزش، پژوهش‌های اقتصادی، اجتماعی و مشاوره مدیریت و سرمایه‌گذاری فعالیت دارد یلدا راهدار دکترای مدیریت استراتژیک، متاهل و متولد ۱۳۵۳ است وی علاوه بر تدریس و چاپ کتاب و مقالات متعدد سوابق مدیریتی و پژوهشی بسیاری دارد از جمله سوابق ایشان رئیس کمیسیون رقابت و خصوصی‌سازی اتاق ایران، نائب رئیس کانون زنان بازرگان ایران، رئیس کانون بانوان بازرگان شیراز نائب رئیس خانه صنعت و معدن جوانان فارس و ... می‌باشد.
نشریه پیام مادر گفتگویی را با این بانوی موفق انجام داده که در ذیل توجه شما را به آن جلب می‌نماییم.

مهمترین وظیفه زن مادری است

رمزموفقیت شما به‌عنوان یک بانوی موفق در چه چیزهایی است؟

بحث حضور خانم‌ها در اجتماع شرایط خواص خود را می طلبد بخشی از آن به خود فرد بستگی دارد که یک انسان پی‌گیر باشی، پشتکار داشته باشی، توانمندی و تخصص‌های ویژه داشته باشی.

حمایت‌های خانواده مهمترین بخش در این زمینه می‌باشد. تربیت خانوادگی ما را آماده ورود به اجتماع می‌کند و باید همیشه آماده کارهای تیمی باشیم و زمانی که وارد خانواده دوم می‌شویم بدون همراهی همسر نمی‌توانیم موفق باشیم من به‌واسطه همراهی ایشان به فعالیت‌های اجتماعی خود می‌پردازم.

در نهایت مادران و همسران موفق کسانی هستند که احساس رضایت از حضور خود در جامعه داشته باشند خانم‌ها در روابط اجتماعی خود چند تصور باید داشته باشند تا عملکرد بهتری در جامعه از خود نشان دهند.

مهمترین مسأله این است که خانم‌ها باید بپذیرند که نیمی از بدنه جامعه را تشکیل می‌دهند اما متاسفانه به آن بی‌توجهی می‌شود نصف سهم جامعه به‌عهده خانم‌ها است.با وجودی که تعداد زیادی خانم تحصیل کرده داریم اما از توانمندی‌های خود استفاده نمی‌کنیم.

مهمترین وظیفه زن مادری است اما این موضوع وظیفه مادر را در زمینه اجتماعی نفی نمی‌کند همان‌طوری که وظیفه پدری را نفی نمی‌کند.

چرا بانوان در جایگاه شایسته خود در جامعه نیستند؟

اول این‌که باید حق زنان برای حضور در جامعه پذیرفته شود هنوز جامعه ما آن‌طور که باید آمادگی لازم برای ورود زنان را ندارد در حال حاضر، حضور زنان در جامعه حدود ۱۴٪ می‌باشد. و این نشان می‌دهد که بار تکفل را در خانواده بر دوش مردان گذاشته‌ایم بنابراین ما زنان علاوه بر نقش مادری و همسری نقش خاص خود را در اجتماع داریم.

در رابطه با نشریه پیام مادر که ویژه مادران و بانوان است چه نظری دارید؟

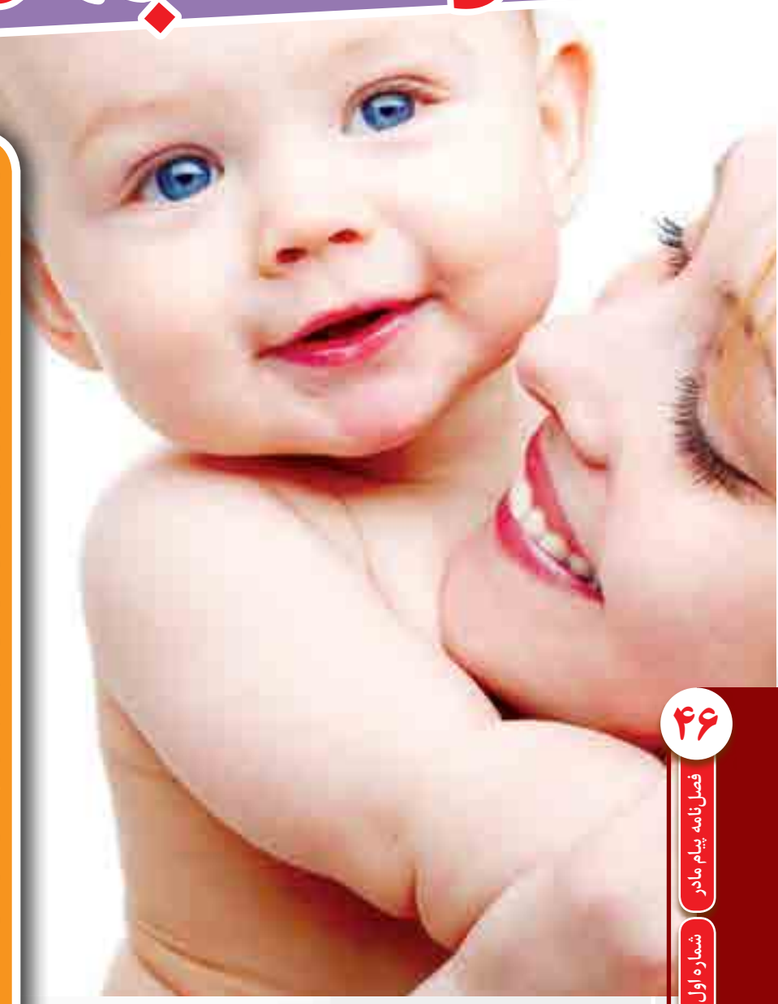
حرکت بسیار پسندیده‌ای است بارها به اصحاب رسانه در فارس گفته‌ام وظیفه خود را در قبال جامعه آن‌طور که باید انجام نمی‌دهند سهمی که برای زنان در رسانه‌های استان و کشور وجود دارد بسیار کم رنگ است و توجه کمی به معرفی زنان موفق در جامعه می‌شود جامعه فعال ما به شدت مردانه است و رسانه ها ترجیح می‌دهند بیشتر در آن زمینه وارد شوند رسانه‌ای اگر شهامت این را داشته باشد که به زنان بپردازد می‌تواند نقش مهمی در سلامت جامعه داشته باشد. بنابراین ترس حضور زنان در جامعه کمتر می‌شود.

مهتاب خلفیان

سیب

خیلی از پدر و مادرها از زمانی که متوجه می‌شوند کودکی در راه است مدام می‌خواهند بدانند که بچه شان چه شکلی است و الان در چه وضعیتی قرار دارد، مطلبی که در ادامه میخوانید تقدیم به همین پدر و مادرهاست.

رشد جنین
مرحله به مرحله



شما پدر و مادرهایی را دیده اید که زمان حاملگی عکسی سیاه و سفید از سونوگرافی دستشان گرفته اند و دائم میخواهند یک لوبیای چشم بلبلی را به جای عکس بچه شان به شما قالب کنند؟ بعد شما هم هرچه زور میزنید وسط آن همه موج ها و سایه های سیاه و سفید که شبیه فال قهوه است نمیتوانید بچه آن‌ها را پیدا کنید و فقط الکی سر تکان میدهید. اینها تقصیری ندارند؛ همه اش از علاقه زیاد است. اینها همان والدینی هستند که بعد کودکشان به دنیا آمد، بزرگ شد و دانشگاه شهرستان دیگری قبول شد، هر روز زنگ میزنند و میپرسند: «امروز ناهار چی خوردی؟ »

ماه اول

- ۳۰ روز بعد از بسته شدن نطفه و زمانی که جنین از حالت یک گلوله کوچک سلولی خارج شده، ساختار اولیه اندامها و ارگانهای حیاتی در حال شکل‌گیری اند. جنین در این زمان شبیه یک لوبیاست.
- کمتر از یک سانتی متر طول دارد. جوانه های اولیه قلب، سیستم گوارش، ستون فقرات و نخاع، همچنین مغز در حال شکل‌گیری از یک لوله اولیه از سلولهای حیاتی هستند که در مرکز جنین در حال تقسیم و تمایزند.
- جفت در حال شکل‌گیری و رشد است.

این توده سلولی الان ۱۰ هزار برابر زمانی است که تازه نطفه تشکیل شده و نخستین سلول انسان شکل گرفته بود. در این ماه، سلولهایی که بعدا قرار است چشم را تشکیل بدهند به‌صورت دایره ای در جلوی لوله عصبی قرار میگیرند. جوانه های اولیه دهان و زبان هم سلولهای اولیه خود را به دست میآورند.

ماه دوم

- در پایان هفته هشتم، جنین شما بین ۲/۵ تا ۳ سانت طول دارد.
- قلب جنین که هنوز شبیه ۲ لوله در هم پیچیده است شروع به فعالیت کرده است.
- چشمها، بینی، زبان، گوشها و جوانه های اولیه دندانی در حال شکل‌گیری هستند.
- در نوزدان پسر، آلت جنسی در حال شکل گیری است.
- جنین میتواند حرکت کند اما مادر هنوز متوجه حرکت نمیشود.
- جوانه های پستان در هفته هفتم روی سینه به وجود میآیند.
- اولین امواج مغزی در این زمان شکل میگیرند. مغز برای نخستین بار با بعضی عضلات و اندامها متصل می‌شود و می‌تواند به آن‌ها پیام دهد.
- بیضه ها و تخمدانها در این زمان قابل تشخیص هستند.
- در پایان هفته هشتم تکامل زبان کامل میشود و شکل نهایی خود را می گیرد.

ماه سوم

- در پایان هفته ۱۲ ، وزن آن حدود ۲۷ گرم است و در نهایت ۶ تا ۷. ۵ سانتی متر طول دارد.
- در این ماه، شکل ظاهری جنین از آن حالت لوبیایی شکل خارج شده و تا حدودی فرم طبیعی بدن انسان گرفته است.
- لاله های گوش شکل گرفته اند و ناخنها هم در انگشتان به وجود آمده اند.
- دستها، پاها و انگشتان آن‌ها کاملا شکل خود را پیدا کرده اند.
- اغلب بافتها و اعضای داخلی بدن جنین تشکیل شده اند حتی جوانه های چشایی روی زبان شکل گرفته اند.

در پایان هفته دهم میتوان به وسیله سونوگرافی داپلر، ضربان قلب جنین را ثبت کرد.

- تکامل مغز به مرحله نهایی خود رسیده است. در این زمان به سرعت مغز رشد میکند و حجم آن چند برابر میشود. رفلکسهای جنین خود را نشان می‌دهند.
- عضلات گونه که بعد وظیفه مکیدن را به عهده دارند شکل میگیرند. جوانه های دندانی همچنان در حال زیاد شدن هستند و غدد بزاقی تکامل پیدا کرده شروع به ترشح بزاق میکنند.
- تارهای صوتی به وجود میآیند.

ماه چهارم

- در هفته ۱۶ عمر جنین، وزن آن حدود ۲۰۰ گرم و طول آن تقریبا ۱۸ سانتی متر است.
- رفلکسهای جنین درحال شکل‌گیری است و ممکن است در این ماه جنین قادر باشد شستش را بمکد.
- غدد عرق در حال شکل‌گیری در پوست هستند.
- انگشتان شکل نهایی خود را پیدا میکنند.
- جنسیت جنین اکنون کاملا قابل تشخیص است.
- پوست روشن و صورتی و شفاف است و تمام سطح آن با موهای جنینی پوشیده شده است.
- در این مرحله اگرچه جنین کاملا به‌صورت یک انسان کامل درآمده است اما نمیتواند خارج از رحم مادر زنده بماند.

از این مرحله به بعد جنین فقط رشد میکند. تکامل تقریبا تمام شده است.

ماه پنجم

- جنین بین ۲۰ تا ۲۵ سانتی متر طول دارد و در پایان این ماه وزن آن به ۴۵۰ گرم میرسد.
- موهای سر شروع به رشد کردن و ظاهر شدن روی سر میکنند.
- ارگان های داخلی بدن در حال رشد کردن و بالغ شدن هستند.
- ابروها، پلکها و مژه ها به وجود میآیند.
- مادر در این ماه برای نخستین بار متوجه حرکات جنین میشود.
- جنین در هفته ۱۸ دیگر میتواند بخوابد و بیدار شود و حتی حالت دلخواهش را برای خواب انتخاب کند.
- تخمکهای رحم جنین دختر در این ماه به وجود می آیند و اینها همه تخمکهایی است که یک زن میتواند در تمام زندگی اش داشته باشد.

وزن بچه در پایان ماه نهم حاملگی به طور طبیعی بین ۲۶۰۰ تا ۳۵۰۰ گرم است و یک جنین ۹ ماهه باید حدود ۵۰ سانتی متر طول داشته باشد.

ماه ششم

- جنین در این سن بین ۲۷ تا ۳۵ سانتی متر طول دارد و وزن آن نهایتا به حدود ۹۰۰ گرم میرسد.
- پلکها از هم جدا میشوند و جنین برای مدت کوتاهی چشمانش را باز میکند و دوباره میبندد.
- سطح پوست جنین از ماده ای به نام ورنیکس پوشیده شده است که نقش محافظتی دارد.
- جنین در این سن قادر به سکسکه کردن است و گاهی سکسکه میکند.
- فعالیت‌های مغز تکامل بیشتری می یابد.
- دهان و لبها حساستر میشوند و امواج مربوط به فعالیت بخش بینایی جنین را هم در این ماه میتوان ثبت کرد.

ماه هفتم

- وزن جنین در این ماه حدود یک و نیم کیلوگرم و طول آن بین ۳۵ تا ۴۰ سانتی متر است.
- رشد جوانه های چشایی زبان کامل شده است.
- لایه های چربی زیر پوست در حال شکل گیری اند.
- بعضی از ارگانهای داخلی همچنان مسیر بلوغ را طی میکنند.
- پوست جنین هنوز در این ماه چروک خورده و قرمز است.
- امواج مغزی جنین دیگر کاملا شبیه امواج مغزی یک نوزاد است.
- اگر در این مرحله نوزاد به دنیا بیاید نارس تلقی میشود و احتیاج به مراقبتهای ویژه دارد.

ماه هشتم

- در پایان ماه هشتم، وزن جنین در نهایت به ۲/۵ کیلوگرم و طول آن به ۴۵ سانتی متر میرسد.
- رشد کلی در این ماه سریعتر انجام میشود.
- مغز در ماه هشتم رشد بسیار زیادی دارد.
- در داخل بدن جنین همه اعضا داخلی به غیر از ریه کاملا رشد کرده اند.
- حرکات بچه یا همان لگد زدنها آنقدر قوی شده است که میتوان آن را از روی پوست شکم مادر هم دید.
- کلیه ها کاملا رشد کرده و بالغ شده اند.
- چروکهای پوست کمتر شده است.
- ناخن‌ها رشد میکنند و از نوک انگشتان بلندتر میشوند.
- عنبیه در اوایل این ماه رنگ میگیرد و رفلکس چشم نسبت به نور ایجاد میشود.

ماه نهم

- وزن بچه در پایان ماه نهم حاملگی به طور طبیعی بین ۲۶۰۰ تا ۳۵۰۰ گرم است و یک جنین ۹ ماهه باید حدود ۵۰ سانتی متر طول داشته باشد.
- ریه ها در این ماه بالغ میشوند جنین در این ماه دیگر کاملا رشد کرده است و میتواند خارج از رحم مادر هم زنده بماند.
- پوست به تدریج صورتی و صاف میشود.
- فعالیت بچه در این ماه کمتر میشود.
- جنین در رحم شروع به چرخش میکند و پایین تر میآید تا وضعیت مناسب برای زایمان پیدا کند.
- در این سن جنین به سمت نور حرکت میکند و به نور واکنش نشان میدهد.

نازنین بالش زر

مصاحبه

مادری کردن برای فرزندان اولویت زندگی هر زنی است

خودتان را معرفی نمایید؟

دکتر نسرین دانش هستم متخصص اعصاب و روان و به‌عنوان موسس و هیات امنای بنیاد مادر افتخار حضور در این بنیاد را دارم

زمینه فعالیت شما در بنیاد مادر چیست؟

اساتید لطف کرند و مرا به‌عنوان مشاور روانشناسی انتخاب نمودند.

چه اهدافی را در این بنیاد دنبال می‌کنید؟

این کار یعنی کار تحقیق و بررسی و مشاوره دادن به مادران است همچنین کار اعضای بنیاد را باید پیگیری و ارجاع مناسب نمایم. ابتدا باید نیاز سنجی شود که اعضای بنیاد به چه سطحی از خدمات مشاوره ای نیاز مندند، سپس بر اساس حد اکثر نیاز برنامه‌ریزی مناسبی برای خدمات صورت پذیرد. همان گونه که می دانید بنیاد هنوز در حال گسترش و عضو گیری است و به تدریج باید در این زمینه اطلاعات لازم جمع آوری گردد.

از دیدگاه شما وضعیت و جایگاه بانوان در جامعه در چه سطحی می‌باشد؟

وضعیت و جایگاه بانوان را جز به‌عنوان «یک عضو جامعه سنتی ایران» بیشتر تابع و پیرو مردان جامعه می دانم و در این زمینه کارهای بسیاری باید صورت پذیرد تا زنان ایرانی بتوانند در حد استاندارد های جهانی کار آفرین و موفق باشند.اما نباید فراموش کرد که مادری کردن برای فرزندان در اولویت زندگی هر زنی است و از مواردی است که یک بانو را مستثنی و بزرگ می نماید. خوشبختانه در سالهای اخیر با وجود نرخ بالای اشتغال زنان می بینیم که وظایف مادرانه در کنار کار در جامعه انجام گرفته و در کل حد قابل قبولی دارد. ما به مادران روز آمد و آگاه نیاز داریم تا فرزندان لایق و متعهد پرورش داده و آینده ای بهتر را بسازیم.

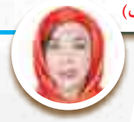
به‌عنوان مشاور روانشناسی بنیاد چه برنامه هایی را دنبال می‌کنید؟

برنامه‌ریزی ها به وسیله کل اعضای بنیاد انجام می‌گیرد و هیچ اقدامی با تصمیم یک نفر صورت نمی‌گیرد. در مورد برنامه های مشاوره ای نیز انشا الله پس از نیاز سنجی علاوه بر مشاوره های فردی، برنامه هایی شامل کارگاههای آموزشی و پنل های اطلاع رسانی خواهیم داشت و اگر بودجه اجازه دهد در سطح کشوری فعال خواهیم شد.

سخن آخر؟

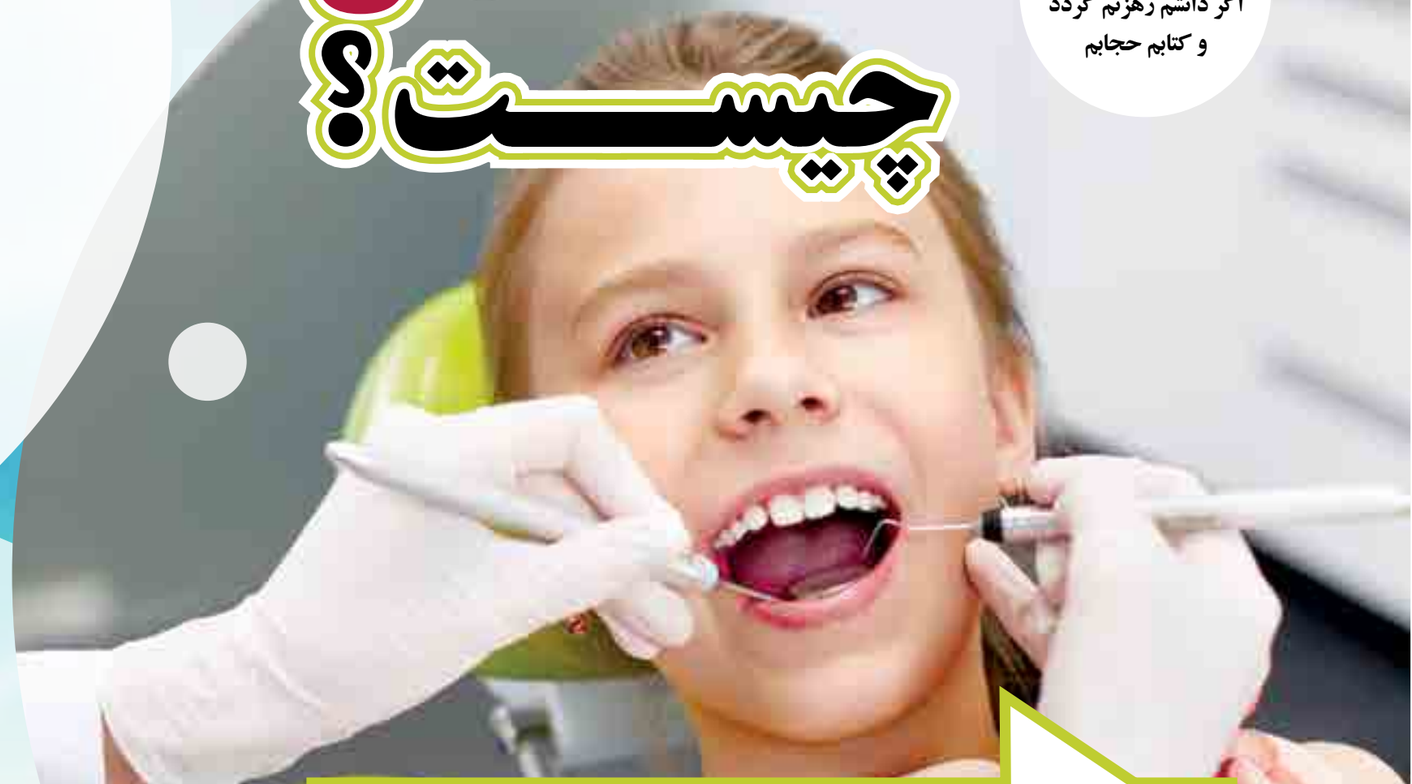
تلاش دست اندر کاران بنیاد یادآوری شأن و منزلت مقام مادر و لزوم احترام به والدین است.امیدوارم همه ما بتوانیم در این راستا اقدامات شایسته و ماندگاری انجام دهیم.

دکتر پریسا مومنی (دندانپزشک)



پوسیدگی دندان چیست؟

الهی؛
وای بر من
اگر دانشم رهزنم گردد
و کتابم حجابم



پوسیدگی دندان، بیماری عفونی قابل انتقالی است که با فعالیت میکروبها در سطح دندان آغاز می‌شود و در ساختمان آن پیشرفت می‌کند. برای ایجاد پوسیدگی، مواد قندی هم باید در دسترس میکروبها باشد تا عامل خراب کننده ساختمان معدنی، یعنی اسیدتولید گردد. در واقع پوسیدگی دندان، تخریب بافتهای سخت دندان است. وقتی یک بیماری در اثر فعالیت میکروبها ایجاد شود به آن بیماری عفونی گویند و اگر بیماری بتواند از محلی به محل دیگر منتقل شود، آن را بیماری قابل انتقال می‌گویند. با تعریفی که از پوسیدگی دندان شده می‌فهمیم که پوسیدگی می‌تواند از یک دندان به سایر دندان‌ها سرایت کند.

محل‌های شایع پوسیدگی:

پوسیدگی تمام نقاط دندان را یکسان مبتلا نمی‌کند، بلکه بعضی از سطوح دندان‌ها به علت وضعیت خاصی که دارند بیشتر دچار پوسیدگی می‌شوند. این سطوح عبارتند از:

- شیارهای سطوح جونده: سطح جونده دندان‌های آسیا شیارهای باریک و عمیقی دارد که محیط مناسبی برای رشد و زندگی میکروبها است.
- سطوح بین دندانی: این سطوح بدلیل عدم نفوذ موهای مسواک قابل تمیز کردن نیست بنابراین از نواحی مستعد پوسیدگی و بیماریهای لثه است.
- طوق دندان یا ناحیه اتصال لثه با دندان.

نشانه‌های پوسیدگی:

وقتی دندان دچار پوسیدگی می‌شود ممکن است یک یا چند مورد از علامتهای زیر را داشته باشد.

- تغییر رنگ مینای دندان: در محل پوسیدگی، مینا قهوه‌ای یا سیاه می‌شود.
- سوراخ شدن دندان در محل پوسیدگی: گاهی میزان این پوسیدگی کم است و فقط با معاینه مشخص می‌شود و گاهی مقدار زیادی از دندان از بین می‌رود به طوری که شخص فکر می‌کند دندان او شکسته است.
- حساس بودن دندان یا درد گرفتن دندان در موقع خوردن غذاهای سرد، گرم، ترش، شیرین.
- حساس بودن دندان یا درد گرفتن وقتی که دندان‌ها را روی هم فشار میدهیم.
- بوی بد دهان که می‌تواند به علل مختلف باشد که یکی از آن‌ها می‌تواند پوسیدگی دندان باشد.
- گیر کردن مواد غذایی بین دندان‌ها و پاره شدن نخ دندان هنگام استفاده.

پوسیدگی دندان چرا و چگونه ایجاد می‌شود؟

علل مختلفی برای آن ذکر شده است ولی به طور کلی ۴ عامل اصلی، میکروبها، مواد قندی، مقاومت دندان شخص، زمان در ایجاد پوسیدگی نقش دارند.

این چهار عامل همواره ایجاد پوسیدگی می‌کنند و اگر یکی از آن‌ها نباشد دندان پوسیده نمی‌شود. در دهان هر فرد به طور طبیعی انواع و اقسام میکروبها وجود دارد ولی همه میکروبهای موجود در دهان پوسیدگی بوجود نمی‌آورند. وقتی مدتی دهان تمیز نشود میکروبها بر روی دندان لایه‌ای تشکیل می‌دهند به نام پلاک میکروبی که لایه نرم و غلیظی است که از مقدار زیادی باکتری‌های مختلف و سلول‌های موجود در دهان تشکیل شده است و چنان به سطح دندان می‌چسبد که به راحتی با آب شسته نمی‌شود و بی‌رنگ است و برای از بین بردن آن باید به دقت مسواک زد.

برای تشخیص پوسیدگی و درمان به موقع آن حتماً هر ۶ ماه یکبار به دندانپزشک خود مراجعه کنید و اگر علائم پوسیدگی که عنوان شد را در خود احساس کردید حتماً برای درمان به دندانپزشک مراجعه کنید.

الهی؛
آن را که تو را شناخت جان را چه کند
فرزند و عیال و خانمان را چه کند؟
دیوانه کنی، هر دو جهانش بخشی
دیوانه تو، هر دو جهان را چه کند؟

نسرین بالش زر

مصاحبه

دستم بگرفت و پابه‌پا برد

پرفسور علی اصغر خدادوست، چندین سال متناوب به‌عنوان بهترین جراح قرنیه در دنیا توسط شخصیت‌های برجسته چشم پزشکی آمریکا معرفی شدند.
دریافت جایزه چهره ماندگار چشم پزشکی از:
American Ophtalmology Association (AOA)
بنیان‌گذار مؤسسه اربیس (بیمارستان سیار جراحی چشم پزشکی که در اکثر کشورهای محروم دنیا از جمله آفریقا فعالیت دارد)

پرفسور علی اصغر خدادوست رئیس هیأت امناء بنیاد مادر گفت: اساس هستی در کره زمین برای ما انسان‌ها، پدرها و مادرها هستند عشق پادشاهی است که در کاخ دل انسان‌ها به حکومت نشسته است. قوی‌ترین و زورمندترین مرد روی کره زمین هم با دیدن زن مورد علاقه‌اش پایش می‌لرزد برای اینکه عاشق شده است. وی ادامه داد در بیولوژی تمام آن‌چه که من را می‌سازد، سوخت‌وساز حرکتی است که از زن منشاء می‌گیرد نه از مرد. اگر میتوکندریا نباشد که از تخمدان می‌آید هیچ‌وقت من چنین قدرتی پیدا نمی‌کردم. این ارزش زن را می‌رساند که از همان اولین مرتبه که هرکدام از ما از او به وجود آمدیم.

پرفسور خدادوست همچنین گفت: حال یک قدم جلوتر برویم، شعر زیبای ایرج میرزا را شنیده اید مادر شدن از آن نقطه ای نیست که من تشکیل می شوم. تمام عمرم هست (دستم بگرفت و پابه‌پا برد) همیشه هست نمونه این (دستم بگرفت و پابه‌پا برد) رییس هیأت امنا بنیاد مادر اظهار داشت: چندین مورد در زندگیم دیده‌ام که باید تبریک گفت به این معجزه بزرگ که کار اصلی به‌وجود آمدن این جمعیت روی کره زمین از مادران است نه پدران.

مردان یک بذری را می کارند و می روند و حالا آن مزرعه ای که بذر در آن کاشته شده چه حاصلی خواهد داد؟ ممکن است لیدر بشود، ممکن است یک آدم جانی بشود، ممکن است آدم باطلی شود تمامش اثرات این مزرعه است تا آن بذر درون آن کاشته شده، خوب بگیرد یا خوب نگیرد.

پرفسور خدادوست ادامه داد: خانم‌های همکلاس من درس خواندند، دکتر شدند و مشغول به کار شدند اما وقتی ازدواج کردند و صاحب اولین بچه شدند کار و مطب را رها کردند و گفتند کودک من بر کار و زندگی من مقدم‌تر است. بله مادر شدن همان تماس اولیه نیست. ناگفته نماند هر مرد موفقی که شما می بینید حتماً پشت سر آن یک مادر فداکار است. وی در پایان گفت: آقای مهندس محمدی کار فوق‌العاده‌ای انجام دادند. مادران حقشان است، نباید بنیاد مادر را دست‌کم گرفت باید بتوانیم جهانی‌اش کنیم برای اینکه واقعاً اگر مادرها نبودند نه من بودم و نه شما.

نازنین بالش زر

مصاحبه

شناخت بنیاد از سوی جامعه اهمیت بیشتری دارد

پروفسور جعفر مهراد- رئیس هیات مدیره بنیاد فرهنگی بین المللی مادر ، استاد دانشگاه شیراز
عضو فرهنگستان علوم جمهوری اسلامی ایران، مشاور امور پژوهشی دانشگاه پیام نور کشور، چهره ماندگار علمی کشور ، عضو کرسی های نظریه پردازی علمی رفتاری و اطلاعات شوراهای انقلاب فرهنگی، رئیس بخش علم اطلاعات و دانش شناسی دانشگاه شیراز، بنیانگذار پایگاه اسنادی علوم جهان اسلام ، موسس مرکز منطقه ای علوم و فناوری

پروفسور مهراد در رابطه با هدف از تأسیس بنیاد فرهنگی بین المللی مادر گفت: این بنیاد که توسط مهندس غلامرضا محمدی بنا نهاده شده و در راستای ارتقاء پیشرفت و حفظ جایگاه والای مادر حرکت می‌کند و یکی از موثرترین بنیاد هایی است که در سال های اخیر در سطح بین المللی پا به عرصه حیات علمی و فرهنگی گذاشته است .

وی دو هدف را برای بنیاد حائز اهمیت دانست و اظهار کرد: بنیاد تلاش مداومی را در راستای تحقق این دو هدف بعمل می آورد که عبارتند از:
۱) تبیین جایگاه والای مادر در عرصه های فرهنگی و اجتماعی
۲) پیشرفت مادران در سطوح بالای علمی و آموزشی .

در حالیکه این دو حوزه مورد توجه شدید اجتماعات انسانی در سطوح ملی و بین المللی است ، ما در بنیاد فرهنگی بین المللی مادر می کوشیم با چالش های پیش رو مواجه شویم و به مسایل و ایده هایی که در این حوزه از فراز و فرودهای فراوانی نیز برخوردار است ، پاسخ دهیم .

این استاد دانشگاه شیراز ادامه داد: سال ۱۳۹۳ که نخستین سال تأسیس بنیاد فرهنگی بین المللی مادر بود مهندس محمدی در جمع میهمانان بنیاد در هتل همای شیراز مبلغ ۱۰/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال (ده میلیارد ریال) جهت آغاز فعالیت‌های فرهنگی علمی بنیاد مادر اختصاص دادند که به شدت مورد استقبال میهمانان حاضر در نشست قرار گرفت .

رئیس هیات مدیره بنیاد فرهنگی بین المللی مادرهمچنین گفت: تلاش برای استقرار هیات مدیره بنیاد فرهنگی بین المللی مادر برای محقق ساختن اهداف بنیاد بدون وقفه آغاز شد و در فاصله اندک مجوز تأسیس بنیاد از سوی وزارت کشور صادر و اعضای هیات مدیره با شرح وظایف مشخص و مبتنی بر اهداف بنیاد فعالیت‌های خود را آغاز نمودند . وی گفت: شناخت بنیاد از سوی جامعه اهمیت بیشتری دارد بنا بر این مصاحبه ها و سخنرانی ها تا حدودی موثر واقع شد همچنین برقراری ارتباط با نهادهای مردمی و سازمان های دولتی نیز اثر بخش بود . در فاصله کوتاهی این باور بوجود آمد که طبقات مشخصی از مردم استان فارس با بنیاد فرهنگی بین المللی مادر آشنا شده اند و همراهی و همکاری خود را با این نهاد تازه تأسیس اعلام و ابراز داشتند .عضو فرهنگستان علوم جمهوری اسلامی ایران ابراز امیدواری کرد: در گام بعدی هیات مدیره بنیاد با دانشگاه و موسسات آموزش عالی کشور ارتباط برقرار کرد و نخستین تفاهم نامه بنیاد مادر با دانشگاه شیراز به امضاء رسید. براساس این تفاهم نامه حمایت از اجرای طرحهای پژوهشی و برگزاری همایش های ملی و بین المللی، ایراد سخنرانی‌های داخلی و خارجی، حمایت از پایان نامه های ارشد و دکتری در حوزه «مادر» و اعطای بورس تحصیلی به مادران واجد شرایط در سطح ارشد و دکتری طبق آئین نامه های آموزشی و تحصیلات تکمیلی در رشته های مختلف دانشگاهی در دستور کار قرار گرفت. پروفسور مهراد اظهار کرد: دومین سالگرد جشن تأسیس بنیاد مادر در سال ۱۳۹۴ در هتل بزرگ شیراز بر اهمیت برنامه ها و گستره فعالیت‌های بنیاد افزود . میهمانان کثیری از اقصی نقاط کشور به این جشن دعوت شده بودند. به دعوت بنیاد از سفارتخانه های مقیم جمهوری اسلامی ایران نیز میهمانان در این جشن شرکت کردند. مقامات عالی رتبه از یونسکو و آیسیسکو در این جشن سخنرانی کردند. در شب دوم بیش از ۲۰۰۰ نفر در جشن دومین سالگرد تأسیس، میهمانان بنیاد مادر بودند . این برنامه با هنرنمایی سالار عقیلی استاد آواز ایران به پایان رسید. این چهره ماندگار علمی کشور ادامه داد: در این جشن برای نخستین بار از مادران شایسته که توسط نهادها و سازمان های استان فارس انتخاب و معرفی شده بودند به طرز نیکویی تقدیر به عمل آمد . بدین ترتیب، ندای بنیاد فرهنگی بین المللی مادر در بافت و متن جامعه طنین انداز شد و طبقات مختلف با هدف های مردمی و اجتماعی و استقرار بنیاد فرهنگی بین المللی مادر در شهر شیراز آشنا شدند . هیات مدیره هم اکنون درصدد تأمین زمین مناسب برای تأسیس مدرسه از مقطع ابتدایی تا متوسطه و دانشگاه مخصوص بنیاد مادر است . ملاقات ها و گفتگوهای مناسبی با مقامات ارشد استان صورت گرفته است . طرح مقدماتی این فعالیت فرهنگی علمی عظیم آماده شده و هیات مدیره به محض تأمین زمین با همکاری و رایزنی وزارت علوم ، تحقیقات و فناوری کارهای ساختمانی را آغاز خواهد کرد . آنگونه که استنباط کرده ام سرمایه گذاری به‌صورت وقف در این زمینه بی وقفه ادامه خواهد داشت. وی خبر از برگزاری نخستین همایش تبیین مقام و جایگاه مادر در شهریور ماه ۱۳۹۵ در دانشگاه شیراز داد و گفت: در دهه اول مهرماه ۱۳۹۵ نیز جشن سومین سالگرد تأسیس بنیاد فرهنگی بین المللی مادر در سالن همایش های صدا و سیما برگزار خواهد شد .رئیس بخش علم اطلاعات و دانش شناسی دانشگاه شیراز همچنین گفت: از بدو تأسیس بنیاد فرهنگی بین المللی مادر تا کنون مهندس غلامرضا محمدی خود شخصا با هیات مدیره بنیاد همکاری کرده و ایده ها و دیدگاه های خود را تشریح و هیات مدیره را برای تسریع در اقداماتی که بعمل می آورد، تشویق می‌کند . وی تاکید کرد: اعضای هیات مدیره عموما از شخصیت های علمی و فرهنگی که سالیان دراز در این زمینه فعالیت کرده اند انتخاب شده اند . برنامه های بنیاد جنبه فرهنگی و علمی داشته و می کوشد در اوایل هزاره سوم ابتکارات اجتماعی و علمی را بر فعالیت‌های خود مسلط و شاخه های بنیاد را در سطح ملی و بین المللی راه اندازی کند . بدیهی است ایده ها ، بزرگ و اندیشه ها ، بسیار بلند مرتبه است . موفقیت هیات مدیره در مشخص ساختن اهداف و رسالت های بنیاد فرهنگی بین المللی مادر در گرو همکاریهای موثر نهادها به ویژه سازمان هایی است که در حوزه های فرهنگی مسئولیت اساسی دارند. پروفسور جعفر مهراد در پایان گفت : بنیاد از نهادها و سازمان های فرهنگی علمی جز همکاری در اجرای اهداف و برنامه های خود انتظاری ندارد . منابع مالی بنیاد به اندازه کافی وجود دارد . آن‌چه امروز مورد نیاز است، همراهی و همکاری در برگزاری و اجرای برنامه های بنیاد فرهنگی بین المللی مادر است .

هیات مدیره از کار مشترکی که آغاز کرده است به خوبی اطلاع دارد . عشق به خدمت و مساعدت به ارتقای جایگاه « مادر» تنها رسالتی است که انجام آن را برخود فرض می داند .

استاد امام زاده

تغذیه سالم در دانش آموزان

تأمین انرژی و مواد لازم برای فعالیت‌های ذهنی کودکان علاوه بر این‌که سلامت جسم آن‌ها را تأمین می‌کند بلکه به آن‌ها کمک می‌کند تا از ساعات حضور در کلاس ها بهترین بهره را ببرند و یادگیری مطالب درسی به بالاترین حد ممکن خود برسد . این انرژی هم از طریق صبحانه که مهمترین وعده غذایی دانش آموزان است و هم از طریق میان وعده هایی که در زنگ تفریح دانش آموزان تهیه می‌شود بایستی تأمین گردد.

مصرف مواد غذایی مثل پفک ، چیپس ، انواع شکلات و .. امروزه در مدارس بسیار معمول است. در حالیکه این مواد نه تنها هیچ نوع انرژی و مواد مغذی به بدن دانش آموز نمی رساند بلکه حاوی رنگها ، اسانس ها و روغن مضر هستند و با ایجاد سیری کاذب ، دانش آموزان را از خوردن مواد غذایی لازم و ضروری باز می دارند. علاوه بر اینها با داشتن چربی های مضر زمینه ابتلا انواع بیماری ها را ایجاد می‌کنند.

کارشناسان امر تغذیه برای راهنمایی مدیران و والدین دانش آموزان توصیه می‌کنند موارد ذیل را جهت بهبود تغذیه دانش آموزان مد نظر قرار دهند :

۱. والدین عزیز کمی راحت طلبی را کنار بگذارید و با کمی صرف وقت میان وعده مناسبی برای زمانی که کودکتان در مدرسه است ، ترتیب دهید .

۲. میان وعده غذایی باید براحتی قابل حمل باشد، مصرف آن راحت بوده و در زمان کوتاه زنگ تفریح یا ورزش مورد استفاده قرار گیرید . در این خصوص از سلیقه و میل کودک خود نیز جویا شوید .

۳. یکی از نیم چاشت های بسیار مناسب گذاشتن چند عدد خرما همراه با گردو می‌باشد . خرما دارای کلسیم ، منیزیوم ، فسفر ، آهن و ویتامین های E - B - A و مقداری هم ویتامین C است . به دلیل انرژی بخش بودن ، حمل راحت ، استفاده سریع ، مصرف آن در زنگ های تفریح و قبل از زنگ ورزش مفید است .

۴. انجیر خشک هم از مواد مغذی است که معمولاً کودکان از خوردن آن استقبال می کنند . انجیر دارای کلسیم ،آهن ، فسفر ، پتاسیم ، پروتئین ، چربی ، قند و ویتامین های C - B - A است . انجیر نیز بدلیل سهولت در حمل و مصرف توصیه می‌شود .

۵. گذاشتن حداقل یک نوع میوه فصل مثل سیب یا مرکبات (پرتقال ، نارنگی ، لیموشیرین ، موز و گلابی) نیز توصیه می‌شود . به خصوص اگر برای کودکتان بیسکویت یا مواد قندی گذاشته اید مصرف سیب باعث پاک کردن مواد غذایی از دندان ها خواهد شد .

۶. میوه های خشک نظیر برگه هلو، آلو، توت خشک، کشمش ، نخودچی و مغز میوه ها مانند گردو، فندوق ، بادام تهیه کنید و به تناوب مقدار کمی از آن را روزانه برای کودک خود بگذارید . این مواد خوراکی دارای مقدار زیادی آهن هستند و مصرف آن بین دو وعده غذای اصلی بسیار مفید است . کمبود آهن باعث احساس خستگی ، رنگ پریدگی ، ضعف حافظه و تمرکز می‌شود و این مواد با جبران کمبود آهن سبب شادابی و افزایش هوش خواهند شد .

۷. یک لقمه آماده از نان و پنیر و گردو یا سیب زمینی پخته که براحتی می‌توان آن را در منزل تهیه کرد همیشه در مدرسه به‌عنوان یک نیم چاشت لذیذ بوده و هست .

۸. در صورتی که در بوفه مدارس به جای غذاهای ناسالم و کم ارزش مواد غذایی مفید نظیر انواع میوه عرضه شود ، عادات غذایی کودکان تا حد زیادی اصلاح می‌شود. عادات غذایی دوستان و هم سن و سالان تاثیر زیادی بر الگوی غذایی دانش آموزان دارد.

فاطمه باقری

شهروندی حقـــوق

شهروندی

از جملـه مفاهیـم نـو پدیـدی اسـت کـه بـه طـور ویـژه‌ای بـه برابـری و عدالـت توجـه دارد و در نظریـات اجتماعـی، سیاسـی و حقوقـی جایـگاه ویـژه‌ای پیـدا کـرده اسـت.

مقولـه « شـهروندی » وقتـی تحقـق می‌یابـد کـه همـه افـراد یـک جامعـه از کلیـه حقـوق مدنـی و سیاسـی برخـوردار باشـند و همچنیـن بـه فرصت‌هـای مـورد نظـر زندگـی از حیـث اقتصـادی و اجتماعـی دسترسـی آسـان داشـته باشـند.

ضمـن این‌کـه شـهروندان به‌عنـوان اعضـای یـک جامعـه در حوزه‌هـای مختلـف مشـارکت دارنـد و در برابـر حقوقـی کـه دارنـد، مسـئولیت‌هایی را نیـز در راسـتای اداره بهتـر جامعـه و ایجـاد نظـم برعهـده می‌گیرنـد، و شـناخت ایـن حقـوق و تکالیـف نقـش مؤثـری در ارتقـاء شـهروندی و ایجـاد جامعـه‌ای بـر اسـاس نظـم و عدالـت دارد.

اسـلام به‌عنـوان یـک دیـن فراگیـر کـه بـه همـه ابعـاد زندگـی بشـر توجـه نمـوده اسـت، دسـتورات صریـح و شـفافی بـرای روابـط اجتماعـی انسـان‌ها دارد و نـه تنهـا بـه کمـال معنـوی انسـان‌ها توجـه نمـوده اسـت بلکـه بـه چگونگـی سـاختن جامعـه‌ای نمونـه نیـز توجـه دارد.

از جملـه مسـائل مهـم حقـوق شـهروندی در اسـلام توجـه بـه کرامـت انسـان‌ها به‌عنـوان اشـرف مخلوقـات، ارزش حیـات و زندگـی افـراد، برابـری بـدون توجـه بـه نـژاد، رنـگ، پوسـت و ...، هدفمنـد نمـودن خلقـت انسـان‌ها و بیهـوده نبـودن زندگـی انسـان می‌باشـد.

سیر تاریخی طرح حقوق شهروندی:

اعلامیـه حقـوق بشـر و شـهروندی سـال ۱۷۸۹ م و قانـون اساسـی ۱۷۹۱ م کشـور فرانسـه کـه جایـگاه برجسـته‌ای در تحـولات قـرن هجدهـم بـه خـود اختصـاص داده‌انـد، در پـی ریـزی حاکمیـت ملـی و انتقـال قـدرت تصمیـم گیـری از « پادشـاه » بـه « شـهروندان » نقطـه عطـف بـه شـمار می‌رونـد. در حقیقـت در پرتـو نـگاه جدیـد بـه مفهـوم حاکمیـت، « رعایـا » بـه مقـام « شـهروندی » ارتقـاء پیـدا کرده‌انـد و در کنـار تعهـدات و وظایـف از حقـوق اجتماعـی قابـل حمایـت بهره‌منـد می‌شـوند. از ایـن رو قـرن هیجدهـم میـلادی نقـش غیـر قابـل انـکاری در عبـور « جامعـه اقتداگـرا» بـه « جامعـه قانونگـرا» ایفـا می‌کنـد کـه از درون آن «جمهـوری سـوم فرانسـه» سـر بیـرون مـی‌آورد. بعدهـا در مقدمـه قانـون اساسـی سـال ۱۹۵۸ م فرانسـه کـه آغـاز دوره جمهـوری پنجـم فرانسـه اسـت، بـه طـور رسـمی پیوسـتگی خـود را بـه « حقـوق بشـر» اعـلام می‌کنـد.

از سـوی دیگـر، مجمـع عمومـی سـازمان ملـل متحـد در تاریـخ ۱۰ دسـامبر ۱۹۴۸ م اعلامیـه حقـوق بشـر را پذیرفـت. اعضـای شـورای اروپـا، چهـارم نوامبـر ۱۹۵۰ کنوانسـیون حفاظـت از حقوق بشـر و آزادی‌هـای بنیادیـن را تصویـب کردنـد. رفتـه رفتـه مفهوم « آزادی عمومـی » هـم به‌عنـوان مطالبـات شـهروندان در برابـر قـوای عمومـی قـد علـم کـرده و بـا مجموعـه « حقـوق بشـری » در هـم آمیخـت. از دل مفهـوم « آزادی » عناصـر کوچکتـر و فرعی‌تـری زاده شـدند. از جملـه آن‌هـا آزادی سیاسـی، آزادی مطبوعـات، آزادی تجمعـات، آزادی دینـی، آزادی آمـوزش و ... می‌باشـد. گـر چـه خـود آزادی در ایـن مقاطـع تاریخـی اوج و حضیضـی را تجربـه کـرد، لیکـن ایـن امـر مانـع از ایـن نشـد کـه « حقـوق شـهروندی» در اروپـا رفتـه رفتـه جـا بـاز نکـرده و وارد ادبیـات حقوقـی نگردد.

ایده حقوق شهروندی:

شـهروندی مفهـوم جذابـی اسـت و عمـوم مـردم در جامعـه مـدرن از آن بهـره می‌برنـد. گروه‌هـای فکـری و سیاسـی نیـز همـواره تـلاش دارنـد از زبـان شـهروندی بـرای حمایـت از سیاسـت‌های خـود بهره‌بـرداری کننـد. لیبرال‌هـای اروپائـی بدیـن دلیـل « شـهروندی » را ارزشـمند می‌داننـد کـه بـا اعطـای حقـوق، فضـای لازم را بـه فـرد می‌دهـد تـا فـارغ از هـر گونـه دخالـت، منافـع خود را دنبـال کنـد و در وجـه اساسـی نیـز در شـکل دادن بـه نهادهـای حکومتـی عمومـی دسـتی داشـته باشـند. بنابرایـن «شـهروندی» به‌عنـوان یـک ایـده از جذابیـت زیـادی برخـوردار اسـت. از اواخـر دهـه ۱۹۸۰ م متفکـران اروپائـی (جنـاح چـپ) شـهروندی را به‌عنـوان یـک ایـده بالقـوه رادیـکال پذیرفتنـد. در حالـی کـه در گذشـته نگـرش کلـی پیـروان تفکـران چـپ و مارکیسـتی در مـورد « شـهروندی » بالسـوء ظـن همـراه بـود. آن‌هـا شـهروندی را نـه راه حـل بـرای بی‌عدالتی‌هـای سـرمایه داری بلکـه بخشـی از خـود مشـکل بـه حسـاب می‌آورنـد. در واقـع در نظـر آن‌هـا « حقـوق شـهروندی » بـه یـک منطـق سـرمایه‌داران آغشـته شـده اسـت.

شکسـت کمونیـزم کاهـش سـاماندهی طبقاتـی و فهـم ایـن مطلـب کـه در جوامـع ناهمگـون و گوناگـون، نمی‌تـوان همـه بی‌عدالتی‌هـا را بـه اقتصـاد نسـبت داد، باعـث شـد تـا بسـیاری از سوسیالیسـت‌ها در انـکار مفهـوم « شـهروندی » و تبـع آن «حقـوق شـهروندی » تجدیـد نظـر کننـد.

هـر چنـد ایـن اتفـاق نظـر دارد کـه شـهروندی چیـز بسـیار مطلوبـی اسـت امـا در ایـن مـورد توافـق بسـیار اندکـی وجـود دارد کـه موقعیـت شـهروندی بایـد متضمـن چـه چیـزی باشـد. چـه نـوع جامعـه‌ای بـه بهتریـن وجهـی شـهروندی و بـه تبـع آن حقـوق شـهروندی را ارتقـاء می‌بخشـد. در فقـدان یـک ایـده واحـد از دامنـه مفهـوم حقـوق شـهروندی، جوامـع بشـری در سـیر تحولـی خـود ناگزیـر شـده‌اند حداقـل حقـوق را به‌عنـوان کـف شـهروندی بپذیرنـد و هـر جامعـه‌ای بـه اقتضـاء خـود تـلاش کنـد تـا ایـن مطالـب را هـر چـه بیشـتر و بـا گسـترش کمـی و کیفـی بـه نقطـه مطلـوب برسـاند.

رابطه عروس و مادر شوهر

مهرنوش احسایی

قبل از آنکه دختری ازدواج کند همیشه به این مسأله می اندیشد که عروس خوبی برای خانواده شوهر خواهد شد. هنگام خواستگاری و چند روز بعد از آن رفتار تحسین برانگیزی دارد و سعی می‌کند احترام ها حفظ شود. اصولا در این زمان انتظارهای کمرنگ است و وی فقط پسر را می خواهد و بس! اما به محض این‌که عقد صورت گرفت و اطمینان حاصل شد، کم کم توقعات، انتظارهای، حرف و حدیث‌ها، دلخوری ها شروع می‌شود! شاید بتوان به جرات گفت که سرچشمه تمام اختلافات مادر شوهر و عروس بر مبنای حدسیات، سوءظن ها، سوءتفاهمات، افکارمغرضانه و توقعات، انتظارهای و محبت های بیجا است.

گاهی مادر شوهر صحبتی با عروس می‌کند که عروس آنرا کنایه می پندارد و گاهی عروس حرفی به مادر شوهر می‌زند که مادر شوهر آن را مغرضانه قلمداد می‌کند.

محبت های بیجا : مادر شوهر عاشق پسرش است و مدام سراغ پسرش را می‌گیرد و به او محبت می‌کند! به طوری که محبت به پسرش بسیار بیشتر از محبت به عروسش می‌شود. این امر نباید فراموش شود که مادران به فرزند پسر خود علاقه خاصی دارند و این امری طبیعی ، ذاتی و غریزی است! همانگونه که اکثر دختران باردار عاشق این هستند که فرزند پسر به دنیا بیاورند!

محبت مادر به فرزند پسرش بیشتر از روی غریزه است، مادران همیشه نگران پسرشان هستند و این امر دست خودشان نیست و عروس باید این امر را به خود بقبولاند و حسادت نورزد زیرا مطمئنا خودش هم با فرزند پسرش همین گونه خواهد بود.پس نباید سعی کند که پسر را از مادرش جدا کند چرا که همین امر موجب دلخوری مادر از پسر خواهد شد و طبیعتا مشکل‌های زیادی را به همراه خواهد داشت. محبت های مادر به فرزند هم باعث می‌شود که پسر به مادرش علاقه خاصی نشان دهد و همین مسئله هم باعث حسادت همسرش می‌شود زیرا حسادت جز اخلاقهای ذاتی زن است و فرقی نمی‌کند. اکثر پسرها قدرت کافی برای راضی نگه داشتن هر دو طرف را ندارند و همین امر باعث می‌شود که دختران یا مادران همدیگر را متهم نمایند در صورتی که متهم اصلی پسر است که نتوانسته بین علاقه به همسر و مادر خویش تعادل برقرار کند ! زیرا می‌خواهد احترام هر دو حفظ شود و بنابراین دست به قضاوت می زند و یا حق را به مادر خود می‌دهد و باعث دلخوری همسرش می‌شود و یا برعکس. در صورتی که تجربه ثابت کرده پسرها قدرت قضاوت صحیح را در این مقوله ندارند پس بهتر است یا دخالت نکنند و یا بدون طرفداری بیجا، سعی در ایجاد آرامش کنند و به نوعی سنگ صبور باشند و در مقابل دلخوری های همسر یا مادر فقط دلداری بدهند و سعه صدر داشته باشند که البته همچین اخلاقی به دلیل خصوصیت ذاتیشان کمتر در پسرها دیده می‌شود !

پس بهتر است همسران و مادران به جای قاضی قراردادن شوهر یا پسر مسئله را بین خود حل و فصل کنند و با قانون طبیعت که به آن اشاره کردم کنار بیایند!

انتظارهای و دخالت های بی مورد از عروس عروس را به حال خود بگذارید، و نظرات شخصی خود را به او تحمیل نکنید. همین اصل را همه مادران برای دختران خود هم انجام می‌دهند اما این مسئله با عروس متفاوت است زیرا عروس از خانواده‌ای دیگر است. با خلق و خو ها و رفتارهای متفاوت . اگر مادر شوهر نظرات خود را به عروس تحمیل نکند و بگذارد اگر او اشتباهی هم می‌کند خودش نتیجه آن را ببیند خیلی بهتر است.

گاهی مادر شوهران تجربه های خود را در اختیار عروس می گذارند اما این سوءتفاهم به وجود می‌آید که وی دارد دخالت می‌کند. در این حالت مادر شوهر نیت خیر داشته اما عروس به نیت شر برداشت می‌کند و همین باعث دلخوری می‌شود . شاید عروس بعدها به تجربه مادر شوهر برسد اما همین نتیجه برای او شیرین تر از آن است که بخواهد زیر بار ارشاد مادر شوهر برود!! اکثر مادر شوهران از روی حسن نیت و دلسوزی به عروس حرفی می زنند که مطمئنا باعث دلخوری عروس می‌شود.

پس نتیجه می گیریم مادر شوهر هیچگاه نباید برای عروس خود دلسوزی کند زیرا هیچ کس دوست ندارد کسی برایش دلسوزی کند و البته این‌که خیلی از افراد اصلا جنبه دلسوزی ندارند! موارد بسیاری در جدال عروس و مادر شوهر دخیل هستند اما منشا اکثر آن‌ها همین مسائل است . شاید بتوان گفت خیلی از رفتارهای عروس و مادر شوهر غیر عمدیست اما طرفین آن را عمدی و سوء نیت می پندارند!

یکی از مسائلی که همیشه بین مادر شوهران و عروسها رد و بدل می‌شود این است که مادر شوهر به عروس می‌گوید تو همچون دختر من هستی ! خب این جمله اشتباه است زیرا عروس در آن خانواده بزرگ نشده که به تمام خلق و خوها و رفتارهای مادر شوهر و خانواده اش آگاه باشد و جرات انتقاد یا پیشنهاد داشته باشد. از طرفی هم عروس باید بداند گاهی با مادر خودش هم اختلاف نظر دارد و دلخور می‌شود پس انتظار این‌که همیشه با مادر شوهرش خوب باشد و از وی رفتار ایده‌آلش را ببیند ، توقعی بی جاست. با همه این احوال عروس همیشه باید همانطور که احترام مادر خود را حفظ می‌کند با وجود اختلاف نظرهایش با مادر همسر خود نیز باید همین رویه را پیش بگیرد و صبوری کند؛ زیرا هر چه باشد او بزرگتر است و تجربه های بیشتری دارد و مطمئنا بد عروسش را نمی‌خواهد مگر در مواردی که ناسازگاری به اوج خود برسد. مطمئن باشید که احترام متقابل و به جا بهترین جواب را می‌دهد. در هر شرایطی احترام را فراموش نکنید؛ حتی اگر محبت نمی‌کنید! لازمه محبت احترام است تا دیده شود و به چشم آید.

ابوالقاسم صلح جو

کد بانوی ایرانی

اگر روزی قرار شود در برابر (حضور) خانم‌های کد بانوی ایران زمین و به داوری (قضاوت) جناب یخچال فریزر، پیکاری (مسابقه ای) بین پاکت کاغذی و کیسه پلاستیکی برگزار گردد، بی برو برگرد و بدون هیچ سفارش (توصیه) و پارتی بازی، پاکت کاغذی برنده خواهد شد، چرا که در بیشتر موارد، هنگامی که جستار (موضوع) نگهداری مواد غذایی در یخچال فریزر مطرح می‌شود، این پاکت کاغذی است که می‌تواند به یک کد بانوی ایرانی، خدمات ارزنده ای انجام دهد و خوراکی ها و سبزی های او را در زمان بیشتری، تر و تازه نگهداری کند، اینک ببینیم از این پاکت های کاغذی، چه کارهایی ساخته است؟

سیب زمینی با نمک!

اگر خواستارید که با سیب زمینی سرخ کرده (چیپس) خوشمزه و با نمکی در سر سفره داشته باشید، کافی است که تکه های سیب را پس از سرخ کردن، درون یک پاکت کاغذی تمیز بریزید و به آن نمک به اندازه مورد نظرتان بیافزایید. اکنون با اندکی تکان دادن پاکت، چربی های اضافی سیب زمینی به کاغذ جذب شده و سیب زمینی ها، نمک را به خود خواهند گرفت.

قارچ تازه

برای این‌که قارچ در هنگام نگهداری در یخچال، پلاسیده و کوچک و سیاه نشود، هیچ گاه قارچ را درون کیسه های پلاستیکی (کیسه فریزر) که بدون روزن (منفذ) است قرار ندهید. بهتر آن است که قارچ را درون پاکت کاغذی بریزید و در هوای مرطوب یخچال، تازه و شاداب باقی بمانند.

کاهو و کرفس

برای نگهداری کاهو و کرفس نیز باید آن‌ها را در پاکت کاغذی بپیچید و درون یخچال قرار دهید تا برای زمان بیشتری تر و تازه بماند؛ کیسه های پلاستیکی یا سلفون برای نگهداری اینگونه سبزی ها خوب نیستند، البته باید توجه داشته باشید که برگ های خارجی کاهو و کرفس را نباید تا زمان مصرف، از بدنه آن‌ها جدا کرد.اگر کرفس را پس از شستن درون فویل بپیچید و در یخچال بگذارید، زمان زیادی تر و تازه باقی می‌ماند.

گرفتن چربی اضافی از غذا

برای گرفتن چربی اضافی از غذا، کافی است دو عدد پاکت کاغذی را با یک برگ دستمال و یا یک حوله کاغذی بپوشانید و روی غذا بگذارید، برای این منظور، نیز کارساز است.

نمک و فلفل

برای اینکه نمک از نمکدان به آسانی فرو ریزد و نیز برای پیشگیری از بسته شدن سوراخ های نمکدان کافی است چند دانه برنج (۵ تا ۱۰ دانه) به درون نمکدان بیفزایید. (دانه های برنج رطوبت را جذب می‌کنند) و اگر سوراخ های فلفل‌دان شما می‌گیرد و فلفل به آسانی فرو نمی ریزد، کافی است چند دانه فلفل نساییده را درون فلفل‌دان بیندازید تا نه تنها از بسته شدن سوراخ های آن جلوگیری کند، بلکه به آرد (پودر) فلفل درون فلفل دان شما نیز مزه و طعم تازگی ببخشد.

جلوگیری از ترشح روغن داغ و چسبیدن غذا

۱. هنگام سرخ کردن و پختن غذا در ماهی تابه، همیشه تابه را پیش از افزودن روغن، کاملاً گرم کنید،

۲. اگر اندکی نمک درون ماهی تابه بریزید، از پاشیدن و پخش شدن روغن داغ به اطراف جلوگیری می گردد.

۳. اگر مقداری سرکه را درون ماهی تابه نو که تازه خریداری کرده اید، بریزید و بگذارید روی اجاق بجوش آید، به هیچ وجه، غذا به آن ماهی تابه نخواهد چسبید.

۴. اگر برنج (چلو یا پلو) به ته قابلمه رویی (ساخته شده از فلز روی که عوام به آن روحی می گویند) چسبید، قابلمه داغ را روی یک حوله خیس بگذارید و یا قسمت زیرین قابلمه را درون آب سرد داخل ظرفشویی (سینک آشپزخانه) فرو ببرید.

۵. اگر برنج شما بوی سوختگی گرفت، برای بر طرف کردن مزه و بوی سوختگی، یک تکه نان سفید تازه را روی برنج در قابلمه قرار داده و در قابلمه را ببندید.

۶. اگر ماهی تابه شما از نوع ماهی تابه هایی است که غذا به آن می چسبد، کافیست قبل از استفاده بوسیله یک تکه کاغذ، مقداری نمک را به ته داخلی آن بمالید.

مریم کشاورز

مثبت اندیشی

واژه‌ها و اندیشه‌ها دارای امواجی نیرومند هستند که به زندگی‌مان شکل می‌دهند. ما می‌توانیم با استفاده از واژه‌ها و اصطلاح‌های مثبت، انرژی مثبت را بین همه پخش کنیم.

واژه‌ها و اندیشه‌ها دارای امواجی نیرومند هستند که به زندگی‌مان شکل می‌دهند. ما می‌توانیم با استفاده از واژه‌ها و اصطلاح‌های مثبت، انرژی مثبت را بین همه پخش کنیم. برای مثال ما می‌توانیم از جایگزین های زیر در صحبت هایمان استفاده کنیم :

به جای پدرم درآمد؛ بگوییم : خیلی راحت نبود

به جای خسته نباشید؛ بگوییم : خدا قوت

به جای دستت درد نکنه ؛ بگوییم : ممنون از محبتت، سلامت باشی

به جای ببخشید مزاحمتون شدم؛ بگوییم : از این که وقت خود را در اختیار من گذاشتید متشکرم

به جای گرفتارم؛ بگوییم : در فرصت مناسب با شما خواهم بود

به جای دروغ نگو؛ بگوییم : راست می گی؟ راستی؟

به جای خدا بد نده؛ بگوییم : خدا سلامتی بده

به جای قابل نداره؛ بگوییم : هدیه برای شما

به جای شکست‌خورده؛ بگوییم : با تجربه

به جای فقیر هستم؛بگوییم : ثروت کمی دارم

به جای بد نیستم؛ بگوییم : خوب هستم

به جای به درد من نمی خورد؛ بگوییم : مناسب من نیست

به جای مشکل دارم؛ بگوییم : مسئله دارم

به جای جانم به لبم رسید؛ بگوییم : چندان هم راحت نبود

به جای فراموش نکنی؛ بگوییم : یادت باشه

به جای من مریض و غمگین نیستم؛ بگوییم : من سالم و با نشاط هستم

به جای غم آخرت باشد؛ بگوییم : شما را در شادی ها ببینم

به جای جملاتی از جمله چقدر چاق شدی؟ و چقدر لاغر شدی؟چقدر خسته به نظر می‌آیی؟ چرا موهات را این قدر کوتاه کردی؟ چرا ریشت را بلند کردی؟چرتوهمی(توی همی)؟ چرا رنگت پریده؟ چرا تلفن نکردی؟چرا حال مرا نپرسیدی؟ بگوییم: سلام به روی ماهت، چقدر خوشحال شدم تو را دیدم، همیشه در قلب من هستی و....

به جای جملاتی از جمله چقدر چاق شدی؟ و چقدر لاغر شدی؟چقدر خسته به نظر می‌آیی؟ این قدر کوتاه کردی؟ چرا موهات را بلند کردی؟ چرا حال مرا نپرسیدی؟ بگوییم: سلام به روی ماهت، چقدر خوشحال شدم تو را دیدم، همیشه در قلب من هستی و....

مادران مقدس

پ- فرخزاد (ازکتاب سلام مادر)

از مادران سپید جامدی پارسا فرزندانی چون ابراهیم، موسی زرتشت عیسی و محمد (ص) را پیش برگرفته و چراغ دانش و بینایی را روشن ساخته‌اند.

از مادر این موجودی مینوی که نامش کلاف نوری است که از هم باز شده، رشته رشته گردیده و جهان را از روشنایی آفرینش آکنده کرده است بسیار گفته‌اند و اکنون نوبت سخن راندن از مادران مقدس است که فرزندان مقدس را به جهان ارمغان کرده‌اند که به راستی خویش کاری مادر به جز این نیست و او وسیله‌ای آسمانی است برای به جلوه درآوردن اشکال خداوندی در انسان‌هایی که با خداوند پیمان دارند و از برای گسترش نیکی به هستی پای می‌گذارند.

در بند هشت کتاب آفرینش آریایی که یکی از سنگین‌ترین کتاب‌های مراجعه است می‌خوانیم:

اهورا مزدا به زن فرمود که تو آفریده شده‌ای تا مردان گردن فرار پارسا و نیک‌منش را به وجود آوری و آنان را در آغوش مهرآگین مادرانه است بپروانی تا به دست آنان ریشه‌های دشمنان پاکی و حقیقت از دنیا برانداخته شود ای زن هر چند که همواره دشمنان پاکیزه دامانی و پرهیزکاری برای گمراهی تو در کوشایی هستند اما من که هورمزد هستم و تواناترین توانایانم، برای نگاه بانی تو پایداری می‌گمارم تا از بدن پاک و حقیقت خداوندی من، فرزندان تو، بهترین شکل در جهان آشکار شوند.

که بدین سان از مادران سپید جامدی پارسا فرزندانی چون ابراهیم، موسی زرتشت عیسی و محمد (ص) را پیش برگرفته و چراغ دانش و بینایی را روشن ساخته‌اند مادرانی که اکنون به معرفی آنان خواهیم نشست.

مادران مقدس

نخستین بانوی مقدس تاریخ به نوشته درآمده، البته از پس ای زیس مادر هوروس، خورشید جهان بانوی مصر باستان، که در دو قالب اسطوره و تاریخ جای دارد، هاجر، همسر دوم ابراهیم و مادر اسماعیل است که بنابر نوشته تورات وقرآن مجید نخست در جامه‌ی کنیزی به خانه‌ی ابراهیم رفت و چون همسرش ساره باردار نمی‌شد به خواست ساره به همسری ابراهیم درآمد و برای او پسری آورد که نام اسماعیل را گرفت اما به زودی به خواست ساره که خود نیز به گونه‌ای شگفت‌آور در سالخوردگی پسری اسحاق نام را برای شویش به دنیا آورد و دیگر وجود هاجر را در کنار خود تاب نمی‌آورد، از آن خانه رانده شد و ابراهیم او و پسر کوچکش را بنابر خواست خود، با چند قرص نان و خشکی آب به بیابان‌های سوزان بشر شبع برد و آنان را در نقطه‌ای خشک و خالی بر جای گذاشت و اندود زده و گریان به خانه بازگشت اما هاجر که از مهر مادی که مهر خون است سراپا جوش و خروش بود با اتکا به پروردگار بزرگ به سرنوشت تلخ خود تن سپرد اما در آن هنگام که خود و کودکش دراوج تنهایی و بیچارگی دست و پا می‌زدند از عشقی که در سینه‌ی هاجر می‌جوشید چشمه‌ای در دل زمین جوشید و آب زمزم، درخشان و پاکیزه، در برابر چشمان آنان روانه شد و کام تشنه آنان را سیراب کرد پس از آن گاه کاروانی که روانه‌ی شام بود، تب زده و خسته به سوی آن چشمه‌ی رخشان کشیده شد و بدینسان در دل خشک بیابان نخستین تخمه‌های زندگی جوانه زد و کاروانیان پس از گرفتن اجازه از هاجر آن مادر پاک نهاد، در کنار آن چشمه رخت اقامت افکندند و با برافراشتن چادر در بیابان ، پایه‌های شهر آبادی را در آنجا فرو ریختند و این چنین شهر مکه را بنیاد گذاشتند.

از آن زمان تا دورانی که اسماعیل به برنایی و بلوغ رسید هاجر، این مادر برومند سختی‌های بسیاری را تاب آورد اما سرانجام سازنده‌ی شخصیتی شد که در تاریخ به نام حضرت اسماعیل آوازه دارد.

از پس هاجر باید سخن از حضرت موسی به میان آورد، اگرچه از او در تاریخ نام و نشانی بر جای نمانده است و به جز قصه‌ای که در تورات و قرآن و دیگر کتاب‌ها آورده شده است هیچ ردپایی از او نمی‌توان یافت، بدینسال که چون یوسف و همه‌ی برادرانش و تمامی آن طبقه در مصر مردند بنی اسرائیل بارور شده و کثیر و بی‌نهایت زورآور گردیدند و زمین از ایشان برگشت پادشاهی که به شهریاری مصر نشسته بود سر مخالفت با آنان را در پیش گرفت و چون از زیاد شدن تخمه‌ی آنان که ممکن بود روزی به پیروزگری آنان بر ساکنان آن سرزمین بیانجامد وحشت داشت به ماماهای مصری که به نوشته‌ی تورات شفره و فوعه نام داشتند دستور داد که نوزادان پسر را همه جا به هنگام زایش، از زندگی خالی کنند و چون ماماها از دستور فرعون بدسرشت سرپیچی کردند فرعون کارگزاران خود را مامور کشتار نوزادان پسر عبری کرد و این چنین بود که مادر موسی که بانویی از خاندان لاوی بود در هنگامه‌ی مرگ و هراس پسری خوب رویی را به دنیا آورد زیرکانه او را سه ماه از چشم‌های دیده پنهان داشت و چون زمان آن فرا رسید که دیگر از نگاهداری او در پنهان احساس ناتوانی می‌کرد برایش تابوتی از نی بساخت. آن را به فیروزفت اندود کودک را در آن جای داد و آن را از میانه‌ی نیزار به رود رساند، در کنار رود گذاشت و خود اشک‌ریزان در گوشه‌ای به تماشا نشست.

اما از بخت خوش در همان هنگام به گفتاری همسر فرعون و به گفتاری دیگر دختر او که با کنیزکانش برای آب بازی به کناره‌ی رود فرا آمده و به آب رفته بود آن تابوت کوچک را به چشم دید و پس از گرفتن و گشودن در آن و دیدن پسر نوزادی که به تلخی می‌گریست از آنجا که زن بود و مهر مادی در تمامی زنان اندر نهفت است آن کودک را می‌دانست از فرزندان عبریان است به فرزندی پذیرفت و از کنیزکان خود خواست تا اندرحال برای او دایه‌ای را بیابند که از رنج گرسنگی آزادش بدارد این چنین مادر گریان در جامه‌ی دایگی به دربار فرعون آمد و دایگی پسر خود را که به خواست زن و یا دختر فرعون موسی، موسه به معنای از آب گرفته شده نامیده شده بود به جان و دل پذیره آمد و اگرچه نامی از خود در تاریخ به جای نگذاشت، اما تنها به سبب قصه‌ی برجای مانده در شمار مادران مقدس و گرامی درآمد از مادر اسماعیل و از مادر موسی سخن گفته اند اکنون بهتر آن است که از مادر زرتشت سخن آورده شود که این پیامبر فیلسوف که آورنده‌ی آئین کهن است نیز از مادری گزیده به جهان آمده است اگرچه تارهای زندگانی‌اش در بودهای ناشناخته بافته آمده است که راه‌یابی به باریکه آن به آسانی ممکن نمی‌آید اما از بخت خوش نوشتارهای کهن ما را تا اندازه‌ای با خانواده‌ی او و مادر نیک نژاد دغدویه آشنا می‌کند اگرچه زرتشت نامه از کتاب‌های کهن است او را دوک تاباوک می‌نامد و می‌گوید به هنگام تولد آن زن کلاویس و کاریس که دو تن از دیوان ناپاک بودند به رشگ و خشم درآمده و مردم روستایی را که آن کودک در آن‌جا زاییده شده بود مجبور به اخراج و تبعید مادرش و فرستادن وی به بلده‌ی ارلاک که در ناحیه اسپیشمان بود کردند و در اثر این فشار و سخت‌گیری کودکی که بعدها مادر زرتشت گردید در بلده‌ی مزبور به خانه‌ی پائیراگ تاراسپو نشو و نما یافت.

و باز به نوشتار همین کتاب کهن آن دوشیزه‌ی پاک رو در همین خانه بالنده شد و در اوج جوانی درخشان خویش با پور شسپ که پسر همان خانواده بود، پیمان زناشویی بست و از او پسری را به دنیا آورد که همان زرتشت آورنده‌ی فلسفه‌ی گفتار نیک، کردار نیک و پندار نیک است، فلسفه‌ای که بی‌گمان از نژاده‌ی مادر او از اندیشه‌ها و کردارها و منش‌های او سرچشمه گرفته و نشان‌گر چگونگی آموزش‌هایی است که از سوی مادر به پسر داده شده است مادری که به‌نام مینوی‌اش به روزگاران پایدار می‌ماند و اما شگفت‌تر از تمامی این مادران مریم مقدس است بانویی افسانه‌ای که تنها نه چهره از مادری حضرت عیسی روشن می‌دارد بل با نگاهی باریک بینانه‌تر، مانندهای زیس و آناهیتا سمبل مادری است مادری هم کناران با پسر و جدا به نام مادر خود نامی شد و همگان او را عیسی پسر مریم عیسی ابن مریم شناخته‌اند، که این‌بار خود بیان‌گر والایی مقام مادر و ارزش راستین او در امر آفرینش کودک است.

در نوشتارهای مذهبی کهن می‌خوانیم که مریم پاکیزه دامان به

خواست خداوند، از پس دمیدن روح قدسی عیسی را آبستن شد و از سرزمین خود به خاک مصر رفت و سالیان دراز در آن‌جا به سختی بسیار و کار توان فرسا در کشت زارهای گندم و یا کارگاه‌های کتان بافی تن سپرد تا توانست دوران پرورش و بالندگی پسر خویش، سرانجام با نام یک پیام‌آور، چراغی از نور و روشنایی را در جهان برافروخته ساخته و راز شیرینی به زیستن را که همانا محبت و دوستداری و یاری ویگانگی است به انسان‌ها بیاموزد که البته این همه را از مادر پاکیزه دامان و نیک‌منش خود داشت.

اکنون سخن از آمنه است بانویی مینوی که در مقام مادری حضرت محمد (ص) به افتخاری جاودانه بار رسیده است که این چنین دیگر نه در جایگاه میرایان که بر سریر نامیرایان جای گرفته است. آمنه که دخت خوب روی وهب سالار قبیله‌ی بنی زهره و دختر عمومی عبدالله پسر عبدالمطلب دیگر بزرگ آب قبیله بود از آغازه‌ی جوانی به پسر عموی خوب سرشت خویش، دل سپرده و سینه از مهر او پر غوغا می‌داشت:

پس از مدتی به عقد او درآمده و بدینسان نوری که در وجود عبدالله می‌درخشید به آمنه ارمغان شد و پس از آن که نه ماه در

حضرت خدیجه این بانوی گرامی که بدینسان به روزگاران لقب مادر مومنین ام‌المومنین را گرفت که معنایش مادری نه در جهت خاص بلکه در جهت عام است در خیزش اسلام و فراگیر شدن این آئین آسمانی، نقیش بس شورانگیز را ایفا کرد، همچنان که در مقام مادری نیز خوش درخشید و با تربیت دخت دل نواز خود فاطمه ملقب به زهرا روشن که اسطوره‌ای از زن و مادر در فرهنگ اسلامی است در شمار مادران بزرگ جهان نیز درآمده به شیوایی در پیشانه‌ی آنان جای گرفت.

مشیمه آمنه، دوران تکاملی خود را گذراند در قالب پسری به جهان پای گذاشت که رسالتی بس بزرگ به او واگذار شده بود اگرچه او در هنگامه‌ی سوگ مادر که دل از مرگ نابگاه شوی جوان خود غمگین داشت به دنیا آمد و هرگز روی پدر را ندید، همچنان که آمنه شوی از دست داده نیز دیگر بخت دیدار او را نیافت و از آن پس تا شش سال دیگری که در جهان باقی بود اگرچه با تمامی دل و جان به خدمت پسر مشغول بود اما به واقع دمی روی آسایش را ندید و طعم شادی را نچشید و جانش آنچنان با اندود درآمیزه شد که سرانجام در هنگامی که محمد پسر محبوبش هنوز دوران نخستینه‌ی کودکی را می‌گذراند به بستر بیماری در افتاد و پس از زمانی کوتاه همچنان که نگران پر شایسته ی خود بود برای همیشه دیده از زندگی فرو بست و بدنش از نیروی حیات خالی شد حال آن‌که نامش که نامی ماندگار و آرایش نام دیگر مادران است پیوسته از روح زندگی لبالب و همواره جاودانه است از پس این گفتار، نوبت به چهره گشایی از خدیجه بانوی قریش و همسرگرامی حضرت محمد (ص) می‌رسد که به اندیشه‌وری و تدبیرگری نه در قبیله‌ی قریش که در شهر بزرگ مکه و قبایلی که چون حلقه‌ی انگشتری شهر را در خود گرفته بودند نیز نامور بود و خانه‌ی بزرگش مرکز آمد و رفت بزرگان و محل پناهگاه نیازمندان بود.

در کتاب شیرین پیامبر می‌خوانیم که خدیجه در میان شهرنشینان و بادیه گران عرب به مادر یتیمان شهره بود هر یتیمی که در زندگی نقطه‌ی اتکا نمی‌یافت هر پدری که نمی‌توانست برای فرزندان خود لقمه‌ی نانی به‌دست آورد هر زنی که از کشته شدن شوهرش بی‌پناه می‌ماند هر رنج دیده و صدمه کشیده و بی‌پناه همه راه خانه ی خدیجه را پیش می گرفتند، به ثروت و مهربانی او پناه می‌بردند و یا بشره‌ی بر لطف و عنایت او، جراحات قلب خود را بر همی گذاردند به این جهت این طبقه از مردم نام دیگری به او داده بودند مادر یتیم ها...

دسته دسته زنان بینوا دست بچه‌های خود را گرفته و یا آن‌ها را بر دوش انداخته به خانه‌ی او می‌رفتند، خانه‌ی او دو علامت داشت یکی قبه‌ی سبزی که بر بام آن بود دیگری آمد و شد و ازدحامی که در راه خانه‌ی او بود.

خدیجه دوست داشت به فقرا و ستم‌دیدگان کمک کند، آن‌ها را در هر موقع از روز یا شب می‌پذیرفت مهربانی می کرد با آن‌ها سخن می‌گفت و به درد دل آن‌ها گوش می‌داد دست نوازش به سر و صورت بچه‌ها می‌کشید و اشک‌های چشم مادران را پاک می‌کرد.

این بانوی گرامی که بدینسان به روزگاران لقب مادر مومنین ام‌المومنین را گرفت که معنایش مادری نه در جهت خاص بلکه در جهت عام است در خیزش اسلام و فراگیر شدن این آئین آسمانی، نقیش بس شورانگیز را ایفا کرد، همچنان که در مقام مادری نیز خوش درخشید و با تربیت دخت دل نواز خود فاطمه ملقب به زهرا روشن که اسطوره‌ای از زن و مادر در فرهنگ اسلامی است در شمار مادران بزرگ جهان نیز درآمده به شیوایی در پیشانه‌ی آنان جای گرفت.

سرانجام سخن به حضرت فاطمه می‌رسد که می‌توان او را نمونه‌ی مادر در اسلام شناخت، که او با زدان امام‌حسین و امام‌حسن، زینب‌بزرگ، ام‌کلثوم، نه تنها مادر فرزندان حضرت‌علی (ع) و مادر امامان طاهر به شمار می‌آید که فرزندان تشییع نیز از دامان پاکیزه‌ی او سر بیرون آورده و در خون محبت او روئیده جوان زده و به بار نشسته‌اند حضرت فاطمه که دخت پیامبر اکرم اسلام و آرام جان و نور دیدگان او بود، بانویی متین، بردبار، مهربان و آراسته به تمامی منش‌های نیک انسانی و احساسات پاک مادری بود و اگرچه در دیگر مقام‌ها نیز چونان سخنوری، و بازگفت حدیث پرآوازه است اما نام برداری او بیشتر از شخصیت زن، مادر او سرچشمه می‌گیرد که مانندهٔ برف‌های قله‌های دور سپید و پاک، و چونان آب‌های چشمه آنچنان زلال و روشن است که از واقعیت به اسطوره پیوسته و به جاودانگی نشسته است.

رابطه اختلاف سن زن و شوهر با جوانی و خوشبختی

فرحناز میر قمی زاده

سون درفال، پژوهشگر حوزه زناشویی مرکز روستوک آلمان، ضمن بیان این مطلب، از یافته‌های خود که از بررسی تعدادی از زوج‌ها در دانمارک طی سال‌های ۱۹۹۰ تا ۲۰۰۵ به دست آمد، خبر می‌دهد و می‌گوید: « اغلب مردان تصور می‌کنند هر قدر نسبت به زنانشان پیرتر باشند، به همان نسبت امید به زندگی‌شان بیشتر و طولانی‌تر است.

برای مثال مردانی که از نظر اختلاف سنی بین ۷ تا ۹ سال از همسرانشان بزرگ‌تر باشند، ۱۱ درصد خطر ابتلا به انواع بیماری‌های کشنده در آن‌ها کمتر از مردانی است که تقریباً همسن و سال همسرانشان هستند.

اما زنان تصور می‌کنند هر قدر از شوهرانشان پیرتر و بزرگ‌تر باشند، به همان نسبت خطر مبتلا شدن به بیماریهای خطرناک در آن‌ها بیشتر از زنانی است که تقریباً همسن مردانشان هستند. این در حالی است حداکثر امید به زندگی در زنانی که همسن و سال شوهرانشان هستند و خطر ابتلای آنان به بیماریهای خطرناک، ۲۰ درصد کمتر از زنانی است که ۷ تا ۹ سال حتی جوان‌تر و کوچکتر از شوهرانشان هستند.

بنابراین می‌توان گفت مردانی که زنانی خیلی جوان‌تر از خود دارند، در بیشترین رفاه ممکن به سر می‌برند، سرحال‌تر و جذاب‌ترند و عمری طولانی‌تر دارند! علت عملکرد این قانون طبیعت، هنوز در ابهام است. شاید یکی از دلایل این که می‌گویند زنان و مردان باید از نظر سنی سنخیت داشته باشند و تا حد ممکن اختلاف سنی آن‌ها فاحش نباشد، همین مطلب است که امید به زندگی، طول عمر و سلامت را تضمین می‌کند.»

با توجه به این دستاوردها، بهتر است بکوشید با مردانی ازدواج کنید که حداکثر دو تا پنج سال بزرگ‌تر از شما باشند؛ نه بیشتر و نه کمتر! توصیه می‌شود مردانی را برای ازدواج انتخاب کنید که از شما زیباتر و جذاب‌تر نباشند و این را هم بدانید که مردان غیر جذاب به مراتب خوشبخت‌تر هستند و رضایت بیشتری از زندگی دارند. در حالی که مردان جذاب به طور کلی زندگی سخت‌تر و خوشبختی کمتری را نسبت به مردان غیر جذاب تجربه می‌کنند.

داگمار کنوف و یوهان پولوس معتقدند: « شوهران جذاب باعث دردسرند و مردانی که احساس خوشبختی و رضایت از زندگی دارند. در اصل افرادی هستند که از نظر ظاهر، جذابیت خاصی ندارند.»

استاد امام زاده

مشکلات خواب

نیاز کودک با همه این که در کتابهای روانشاسی برای حدودهای سنی ساعاتی تعیین شد اما متفاوت است و به یک اندازه نمی خوابند و در عین حال با میزان فعال بودن و هوش بچه بستگی دارد .

بعضی از بچه ها مشکل‌های خواب دارند و به همین دلیل اغلب حالتهای تنش در خانه بوجود می‌آید که چرا نمی خوابند . بیشتر بچه ها دوست ندارند مخصوصاً ظهرها بخوابند و این حالتهای اختلال در خوابیدن بیشتر مربوط به بچه های قبل از مدرسه است . اما از لحاظ حرفه ای ما معلمین این را مشکل نمی دانیم و بیشتر مربوط به ساختار جسمانی کودک تلقی می‌کنیم . اما مشکل خوابیدن در هنگام رفتن کودک به مدرسه کمتر می‌شود و خواب بچه ها تنظیم تر می گردد اما به هر صورت در زمان رفتن به مدرسه کمتر هم بچه ها ظهر را دوست دارند که نخوابند و بازی کنند . در مدرسه معلمان به فراوانی با بچه هایی روبرو می‌شوند که به علت کم خوابی در منزل و تحت شرایط مساعد مثل گرم بودن هوا و یا ساکت و آرام بودن کلاس و کم تحرکی بچه ها بعضی به خواب می روند و یا حالت خواب آلودگی دارند .

در بچه های قبل از دبستان تأثیرات ترتیبی که والدین بر بچه ها گذاشته اند می‌توانند وضع خواب بچه را تنظیم کند و یا بهم بزنند . مثلاً مادر زمانی که بچه در خواب است او را با خود برای خرید و یا کارهای دیگر بیرون می برد و سر و صدای اطراف موجب می‌شود تا بچه مرتب از خواب بپرد و به علت جابجا شدن و تکان خوردن هنگامی که هنوز خیلی کوچک هستند در آن‌ها ایجاد ترس و اضطراب می‌کند .

بچه های پرتحرک از یک طرف و بچه های باهوش از طرف دیگر بخواب کمتری نیاز دارند . پرتحرک ها اوقات خود را هنگام بیداری صرف یادگیری و فکر کردن می‌کنند. بعضی از والدین وسواس و اضطراب عجیبی دارند تا بچه های خود را بخوابانند . میل خواب بستگی زیادی به کار مغز دارد . هرگاه میزان مواد غذایی در خون کم شد و مواد زائد افزایش پیدا کرد مغز تمایلی به خوابانده شدن انسان دارد.

این اجبار به خواباندن حالت منفی گرایی در کودک ایجاد می‌کند و دیده شده که والدین شکایت از منفی گرایی و لجبازی بچه ها دارند و به ریشه آن هم که فشار برای خواباندن بوده توجه نمی‌شود . هم چنین امتناع از خوابیدن و دلیل های فراوان که از جانب بچه ها آورده می‌شود از همین روست . هنگامی که مادری ملاحظه می‌کند که بچه او کم خواب است حالا به هر دلیل بهتر است او را آموزش دهد که آرام بازی کند و کار کند هر چند گفته شده رشد مغزی در خواب صورت می‌گیرد و بچه ها برای رشد جسمانی ضرورتاً باید به اندازه کافی بخوابند .

اما اگر مادر از تکنیک های مناسب برای این کار برخورد دار نیست بهتر است به آن‌ها آموزش دهد تا بچه ها در روز به خصوص هنگامی که دیگران خوابند آرام بازی کنند و این کار بیشتر در مورد بچه های پرتحرک و باهوش ها صادق است . کم خوابیدن بسیار رنج آور و آزار دهنده است اما باهوشها بهتر است در ساعاتی که دوست ندارند بخوابند مطالعه و کار کنند . دقیقاً بایستی والدین کودک خود را بشناسند و اقدام به خواباندن او کنند .

بچه هایی که به اندازه کافی نخوابند و یا دیر به رختخواب بروند صبح در مدرسه کسل خواهند بود و توجهی به درس ندارند. اگر کودک خسته است باید فوراً به رختخواب برود . رفتن زودتر از زمان برنامه‌ریزی شده بچه نیز او را مبتلا به بدخوابی می‌کند. اگر برای کودک خود با توجه به ساختار جسمی او و کارهای روزانه اش مثل درس و مدرسه برای او تنظیم کرده اید باید بسیار جدی بود و زمان لازم او را تشویق به رفتن به رختخواب نمود و برنامه های جانبی و دید و بازدیدها و مهمانیها نباید به این کار لطمه بزنند . و کلیه ملاقاتها و آمد و رفت ها باید خارج از برنامه خواب کودک باشد . شاید بتوان با لالایی گفتن و قصه گویی و پاره ای از تمهیدات از این دست مانند نوازش کردن و یا چیزهای گرم به او خوراندن حتی کودک زیر ۴سال را هم خواباند ، اما به تدریج که بچه ها بزرگتر می‌شوند این تدابیر کمتر مؤثر واقع می‌شود در آن صورت یک برنامه‌ریزی دقیق و در عین حال ملایم و غیر خشک لازم است تا بچه به رختخواب برود ، و آنجا آرام باشد . کتابهایش را مطالعه کند و با خود فکر کند و کارهایی از این نوع تا بخواب برود ، همه ی این وضعیت تا پایان دبستان ادامه دارد از آن به بعد کودک می‌تواند به راحتی برای خود برنامه‌ریزی کند در این صورت بایستی میزان دخالت والدین کمتر شود .

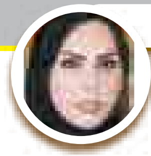
بعضی از بچه ها در خواب راه می روند ، در یکی از بحث های گذشته با شما عزیزان در میان گذاشته شد که این حالت در بچه ها تحت فشار دیده شده است علت اصلی راه رفتن در خواب شناخته نشده و اگر واقعاً خطری از لحاظ افتادن و پرت شدن در میان نباشد این کار هیچگونه مزاحمتی برای بچه ندارد.

بعضی اوقات اگر بچه شب غذای سنگینی خورده باشد ممکن است دچار این حالت شود به همین دلیل از قدیم مرسوم بوده که شبها به بچه ها غذای سبک بدهند و گاهی هم زودتر از دیگران غذا بدهند تا موقع خواب سبک باشند . گاهی هم کودک در خواب به خود آسیب می رساند ، هرچند که این حالت بسیار کمیاب است اما علت آن هم شناخته نشده و به هر حال این حالت ها نباید چندان والدین را مظطرب کند چون با رشد برطرف می‌شود .

میل خواب بستگی زیادی به کار مغز دارد . هرگاه میزان مواد غذایی در خون کم شد و مواد زائد افزایش پیدا کرد مغز تمایلی به خوابانده شدن انسان دارد.

روزنه

آموخته ام که در جستجوی محبت و خوشبختی، زمانی برای تلف کردن وجود ندارد.



لیلا علی اکبری

لطفاً لبخند بزنید

اگر قرار است که لبخند بزنید بهتر است از فوایدی که لبخند زدن با خود به دنیای شما می بخشد، آگاه باشید. فواید زیر دلایلی هستند که شما را وادار می کنند لبخندتان را در طول روز با دیگران شریک شوید.

لبخند، چهره شما را زیباتر می کند. لبخند زدن یک راه کم خرج است که خود را زیباتر کنید. فقط کافیست چهره خندان و چهره اخموی یک نفر را تصور کنید. کدام زیباتراست؟

یک لبخند ساده همه چیز را درست می کند. لبخند بیش از کلمات حرف برای گفتن دارد. اگر در میان جمع اشتباهی کرده اید که موجب شرمندگی شما شده، اگر بین شما و دیگری دلخوری پیش آمده و اگر احساس تنهایی و افسردگی می کنید یک لبخند ساده همه چیز را به فراموشی می سپارد. لبخند شما به دیگران نشان می‌دهد که پذیرای آن‌ها هستید و آماده اید که همه چیز را سر و سامان دهید.

لبخند تفاهم و اعتماد را با خود به همراه می آورد. لبخند یک حس متقابل را منتقل می کند که نشان می‌دهد شما خود را با آن‌ها در یک سطح می بینید؛ چه رو در رو با کسی باشید و چه در مقابل گروهی از مردم، لبخند این حس را القاء می کند که به طرف مقابل می گوید: «من حس خوبی دارم و قرار است که از لحظات با هم بودن لذت ببریم».

لبخند زدن واقعاً به شما احساس خوبی می‌دهد. حتی اگر کمی احساس کرختی و بی حوصلگی می کنید، کمی افکار مثبت به ذهن خود تزریق کنید و یک لبخند نیز به آن اضافه کنید. «اندورفینی» که در بدن ترشح می‌شود باعث می‌شود فشارهای جسمی و تنش های احساسی شما کاهش یابد.

لبخند زدن به دیگران نیز حس خوبی می‌دهد. لبخند شما از فاصله دور قابل تشخیص است و به دیگران اطمینان می‌دهد که شما شخص مهربان و دوست داشتنی هستید و به آن‌ها حس خوبی منتقل می کند.

خطوط چروک شما وقتی که حاصل لبخند زدن باشند شکل بهتری دارند تا وقتی که حاصل اخم های شما باشند. لبخند های شما شخصیت شما را بازگو می کنند و هر چه از سن شما بیشتر می گذرد بیشتر خود را نشان می دهند.

لبخند بهترین تضمین برای سلامت روح و جسم شما است. لبخند زدن، سلامت، شادمانی، دوستی، موفقیت و عمر طولانی را با خود به ارمغان می آورد.با لبخند زدن راحت باشید و از آن خجالت نکشید. اگر زیاد به لبخند زدن عادت ندارید، جهت غلبه بر استرس و بدبینی نسبت به لبخند زدن نیاز به تمرین دارد. اما مثل هر عادت دیگری با گذشت زمان راحت تر می‌شود.

آموخته ام که باد با چراغ خاموش کاری ندارد.

آموخته ام به چیزی که دل ندارد، نباید دل بست.

آموخته ام که خوشبختی، جستن آن است، نه پیدا کردن آن.

آموخته ام که عشق، وسیله حرکت است، نه هدف حرکت.

آموخته ام که چشم پوشی از حقایق، آن‌ها را تغییر نمی‌دهد.

آموخته ام که این عشق است که زخم ها را شفا می‌دهد، نه زمان.

آموخته ام که گاهی مهربان بودن، بسیار مهمتر از درست بودن است.

آموخته ام که تنها، کسی مرا شاد می‌کند که می‌گوید: تو مرا شاد کردی.

آموخته ام که اگر در ابتدا، موفق نشدم، با شیوه ای جدید، دوباره بکوشم.

آموخته ام که تنها اتفاقات کوچک زندگی است که زندگی را تماشایی می‌کند.

آموخته ام که باید سپاسگزار باشم که خدا، هر آن‌چه را که من می طلبم، به من نمی‌دهد.

آموخته ام که هر چه زمان کمتری داشته باشم، کارهای بیشتری انجام می دهم.

آموخته ام که همیشه، برای کسی که به هیچ وجه، توانایی کمک به او را ندارم، دعا کنم .

آموخته ام که لبخند، ارزان ترین راهی است که می‌توان با آن نگاه را وسعت بخشید.

آموخته ام که در جستجوی محبت و خوشبختی، زمانی برای تلف کردن وجود ندارد.

آموخته ام که بهترین کلاس دنیا، کلاسی است که زیر پای خالق متعال است.

آموخته ام که تنها چیزی که یک شخص می خواهد؛ فقط دستی است برای گرفتن او و قلبی است برای فهمیدنش.

و در انتها

آموخته ام که دادار پاک، همه چیز را در یک روز نیافرید، پس چطور می‌شود که من، همه چیز را در یک روز به دست آورم؟

لبخند
ارزان ترین راه
وسعت بخشیدن
به نگاه

اگر می خواهید شاد باشید ، اراده کنید که باشید ...!

سمیه شامخی

نگاه پیام مادر

در آینده بی سواد کسی نیست که نتواند بخواند بلکه کسی است که یاد نگرفته که چگونه یاد بگیرد.

ضرورت آموزش خلاقیت در مدرسه

بی تردید خلاقیت در زمره مهمترین و فراگیرترین فعالیت‌های بشر به شمار می‌آید . خانه ها و اداره ها مملو از مبلمان ، اسباب و اثاثیه و دیگر وسایل راحتی است که محصول ابداع و ابتکار انسانند .مردم با مطالب فکاهی روزنامه ها خود را سرگرم می‌کنند ، هنگامی که با هواپیما مسافرت می‌کنند یا به کنار دریا می روند با خود کتاب داستان می برند ، به سینما می روند تا آخرین فیلم های با شکوه را تماشا کنند ، برنامه ها و پیام های بازرگانی تلویزیون را تماشا می‌کنند ، به بازی های کامپیوتری می پردازند و ... این ها به طور ضمنی و وافر بر پیامدهای ذهن خلاق گواهی می‌دهند .جای شگفتی نیست که داشتن خلاقیت برای مردم خصلتی نیکو تلقی می‌شود و زندگی آدمی بدون آن‌ها دچار رکود و روزمرگی می‌شود و حتی می‌توان با صراحت بیان کرد که بدون خلاقیت زندگی انسان ممکن است به ورطه نابودی کشیده شود . یکی از مراکز بسیار موثر در آموزش تفکر خلاق برای افراد جامعه محیط های آموزشی و پرورشی به ویژه پیش دبستانی و دبستان می‌باشد . پیش دبستانی و دبستان نقطه شروع ورود افراد به فعالیت‌های اجتماعی است . تواناسازی فرد از نظر فردی و اجتماعی و از نظر ایجاد و گسترش دانش و تربیت نسل که بتواند صلاحیت های علمی و مهارت های عملی لازم را برای انجام وظایف خود در جامعه دارا باشد از نتایج و اهداف آموزش های مدرسه ای است.تاثیر محیط آموزشی بر خلاقیت از جنبه های مختلف است . شرایط فیزیکی ، روابط عاطفی و اجتماعی بین افراد، زمینه های علمی و یادگیری ، انگیزه کار، مدیریت و غیره .معلمان به سبب ارتباط وسیعی که با دانش آموزان دارند ، بیش از سایر عوامل می‌توانند نقشی موثر در رشد خلاقیت دانش آموزان داشته باشند چنان که می‌توان گفت ، معلمان نقش کلیدی در تجربه های خلاق دانش آموزان ایفا می‌کنند .

نگرش معلمان به خلاقیت ، میزان شناخت آن‌ها به موضوع و نحوه ی تدریس و اداره کلاس ، تاثیر مستقیمی بر غنی سازی محیط کلاس برای رشد خلاقیت دانش آموزان دارد.همان طور که بیان شد ، خلاقیت را می‌توان تضعیف یا نابود کرد یا آن را رشد و گسترش داد . لذا در این جا موانع و نابود کننده های خلاقیت و عوامل یا تقویت کننده های آن را به طور مختصر بیان می‌کنیم :

موانع جدی خلاقیت

۱ مقایسه بچه ها با یکدیگر

۲ اصرار بر آن که بچه ها هر چیز را به شیوه ی درست انجام دهند . این که بچه ها فکر کنند برای انجام کارها فقط یک راه درست وجود دارد ، آن‌ها را از تلاش برای یافتن راه های جدید باز می دارد .

۳ پاداش، پاداش گاهی انگیزه درونی را کم می‌کند.

۴ همرنگ جماعت شدن، ترس از احمق جلوه کردن به نظر دیگران ، نتیجه عدم تمایل به متفاوت بودن از دیگران همراه است .(سنت گرایی یکی از عوامل مهم و دلسرد کننده برای خلاقیت است).

۵ مطرح کردن سوالات کلیشه ای از کودکان

۶ انجام ندادن کار عملی در کلاس

۷ وابسته بودن کودکان به پدرومادر و دیگران .

و ...

عوامل پرورش خلاقیت

۱ کودکان ایده ها و نظرات خود را بدون ترس در کلاس مطرح کنند .

۲ به فعالیت‌های هنری کودکان توجه ویژه شود .

۳ پرورش مهارت انتقادگری در کودکان

۴ کودکان را عادت دهیم که برای حل مسائل ، همواره راه های متعددی را جست و جو کنند.

۵ تفاوت های فردی کودکان را در نظر داشته باشیم و به فردیت هر یک از آن‌ها احترام بگذاریم .

۶ آن‌ها را با زندگینامه افراد خلاق تاریخ آشنا کنیم .

۷ تا حد امکان به کودکان امنیت و آزادی عمل بدهیم و از وضع مقررات خشک و محدود کننده درکلاس خودداری کنیم .

۸ کودکان را به دست‌کاری و تغییر عقاید و اشیا تشویق کنیم.

و ...

بیاییم با آزادی عمل هدایت شده در مدرسه، تفکر خلاق کودکانمان را رشد دهیم

منابع :

یادگیری خلاق ، کلاس خلاق. دکتر افضل السادات حسینی .۱۳۸۷

پرورش خلاقیت . دروتی جی . سینگر - دکتر حمید علیزاده . ۱۳۹۱

جلیل مرادی

مدیریت زمان

از دیدگاه حافظ

در فرهنگ ما غنیمت شمردن فرصت و استفاده ی بهینه از عمر خدادادی از اهمیت ویژه ای برخوردار است؛ در اشعار شاعران و گفته های حکیمان، هر جا که نظری بیندازیم مطالب زیبا و قابل تأملی می یابیم که سراپا حکایت از مدیریت زمان دارند. لطفاً به نکته های زیر توجه فرمایید:

- هر دم از عمر می‌رود نفسی
  چون نگه می کنم نمانده بسی
  ای که پنجاه رفت و در خوابی
  مگر این پنج روزه دریابی
- دم غنیمت دان که دنیا یک دم است
  هر که با دم همدم است او آدم است.
- دانه از آنِ پرنده ای است که زودتر بر می خیزد.
- هر کس دو روزش مثل هم باشد مغبون است.
- عمر مانند ابر بهاری می گذرد.
- در تأخیر، آفاتی نهفته است.
- فرصت ها دیر به دست می آیند و زود از دست می روند.
- از آهسته رفتن نترس! از ایستادن بترس.
- هرگز کار امروز را به فردا نگذارید، زیرا امروز همان فردائی است که منتظرش بودید.
- مردان شجاع فرصت می آفرینند و ترسوها منتظر فرصت می نشینند.
- یک روز زندگی در روشنایی بهتر است از صد سال عمر در تاریکی.
- برای شب پیری در روز جوانی باید چراغی تهیه کرد.

از بین بزرگان ادب فارسی حضرت حافظ بیش از همه به این مطلب پرداخته است. غنیمت دانستن فرصت ها، گذرا بودن دنیا، کوتاه بودن عمر، دل نبستن به دنیا، غم فردا را نخوردن، از فرصت عمر برای خدمت به مردم استفاده کردن، فکر جهان آخرت بودن و قدر جوانی دانستن و ... در جای جای غزلیات وی موج می زند.

هر کس با حافظ مأنوس باشد و با او زندگی کند، هیچ وقت روزگار بر او ملال آور نخواهد بود و همواره با طرب و شادمانی در کنار دوستان و هم‌نوعان خود به فعالیت و بهره بردن از نعمت های خدادادی خواهد پرداخت. نا امیدی، منفی نگری، کینه توزی، لجبازی، خود خواهی و تکبر و هیچ رذیلت اخلاقی در مکتب حافظ وجود ندارد و سرا پا امید و مهر و محبت و دوستی و مهربانی، مروت و مدارا است که این بهترین روش گذران زندگی است.

اینک به چند بیت از ابیات خواجه ی راز اشاره می‌کنیم که مشت نمونه خروار است:

- ده روز مهرِ گردون، افسانه است و افسون
  نیکی به جای یاران فرصت شمار یارا
- ای دل ار عشرت امروز به فردا فکنی
  مایه ی نقد بقا را که ضمان خواهد شد؟
- گل عزیز است غنیمت شمریدش صحبت
  که به باغ آمد از این راه و از آن خواهد شد
- چو در دست است رودی خوش، بزن مطرب سرودی خوش
  که دست افشان غزل خوانیم و پاکوبان سر اندازیم
- ز کوی یار می‌آید نسیم باد نوروزی
  از این باد ار مدد خواهی، چراغ دل بر افروزی
- سخن در پرده می گویم،چو گل از غنچه بیرون آی
  که بیش از پنج روزی نیست حکم میر نوروزی
- دایم گل این بستان، شاداب نمی ماند
  دریاب ضعیفان را در وقت توانایی
- جمشید جز حکایتِ جام از جهان نبرد
  زنهار دل مبند بر اسباب دنیوی
- آخر الامر گل کوزه گران خواهی شد
  حالیا فکر سبو کن که پر از باده کنی
- شب صحبت غنیمت دان که بعد از روزگار ما
  بسی گردش کند گردون، بسی لیل و نهار آرد

امیدوارم که بتوانیم از انفاس قدسی خواجه همت بطلبیم و عمر گرانمایه ی خود را به بطالت نگذرانیم و از لحظه لحظه ی زندگی در مسیر کمال و پیشرفت استفاده کنیم. با مدیریت وقت و زمان و افزایش کارآیی و بهره وری می‌توانیم از به هدر رفتن عمر خود جلوگیری کنیم تا موجب خسران و پشیمانی دنیا و آخرت نگردد.با یک برنامه‌ریزی دقیق می‌شود در کنار کار و فعالیت اداری یا اقتصادی به عبادت، ورزش، تفریح و مطالعه نیز پرداخت.

دکترسید مهرداد هاشمی(عضوهیئت مدیره و مشاور معنوی بنیاد مادر)

دلنوشته‌ی دکتر هاشمی

مادر ای لطیف ترین واژه هستی

آنگاه
که فرشتگان در
آسمانها سر در گوش
یکدیگر نهاده و نغمه های پر
شور عشق را سر می دهند،هرگز
نمی توانند کلمه ای آسمانی تر
از کلمه مادر بیابند.

ادگار آلن پو

مادر، ای لطیف ترین واژه هستی، باغبان هستی من، گاهِ روییدنم باران مهربانی بودی که به آرامی سیرابم کند. گاهِ پروریدنم آغوشی گرم که بالنده ام سازد. گاهِ بیماری ام، طبیبی که نفسهایش درمانم می کند. گاهِ اندرزم، حکیمی آگاه که به نرمی زنهارم دهد. گاهِ تعلیمم، معلمی خستگی ناپذیر و سخت کوش که حرف به حرف دانایی را در گوشم زمزمه می کند.

گاهِ تردیدم، رهنمایی راه آشنا که راه از بیراهه نشانم دهد. مادر تو شگفتی خلقتی، تو لبریز از عظمتی؛ تو را سپاس می گویم و می ستایمت.

مهربانی و لطافتت را همیشه ستوده ام ولی من، لحظه های ناب خشم و قهر تورا بیشتر می ستایم؛ لحظاتی که پایم در راه می لغزید و سوی بیراهه می رفتم؛ لحظاتی که دست به خطا می بردم و از سر جهل راه عصیان پیش می گرفتم. نه به کلام تو دل می سپردم و نه به نگاه زنهار زده ات توجهی می کردم. سر در گریبان جهالت فرو کرده، راه خود می رفتم و تو چون کوهی سترگ، راه بر من می بستی. چون رودی خروشان می خروشیدی، آن گونه که خود را خردتر از آن می دیدم که نافرمانی کنم و چه زود پرده جهالتم دریده می شد و چشم دلم گشوده و می دیدم که با آن خشم لبریز از مهربانی ات، چگونه راه مرا بر پرتگاه خطا بسته است و آن گاه، فروتنانه به سپاست می نشستم.»

نعیمه بایرامپور(مشاور مادران جوان بنیاد بین المللی مادر)

مادر و مادرک

مادربودن مقدس است و سرشار از مسئولیت چرا که تربیت یک نسل به عهده مادران است.

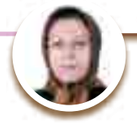
نقش مادر در خانواده و تربیت فرزندان، بسیار مهم و محوری است. مادر در تکامل و سلامت جسمی و روحی فرزندانش، لحظه به لحظه نقش دارد و تأثیرگذار است. مادر دارای محبتی است بلاشرط، محبتی توام با دخالت احساس و گاهی بدون دخالت عقل، با شدت و قوتی فوق العاده که از مهمترین جلوه‌های حیاتی بشر است. مادری فداکاری و گذشت است و این فداکاری از مظاهر برجسته شرف مادری است که در آن گذشت از خود و رسیدن به دیگری مطرح است. حقیقت زندگی او عشق ورزیدن، دوست داشتن، نادیده گرفتن و گذشت کردن و فداکاری است. برخی می‌گویند زمانه عوض شده است، حالا کمتر مادری مجبور است برای شستن ظرف‌ها یخ حوض بشکند، برای هفت بچه قد و نیم قد غذا درست کند و به درس و مشق‌شان برسد. امروزه کارهای خانه را ماشین لباس‌شویی و ظرف‌شویی انجام می‌دهند و رسیدگی به امور تنها فرزند خانواده را هم مربی مهد کودک بر عهده دارد، خلاصه مادرهای امروزی سختی‌های مادران خود را تجربه نکرده‌اند. عده‌ای نیز اذعان می‌کنند بچه‌های الان کجا؛ بچه‌های قدیم کجا؟! بچه که بودیم ازصبح تا شب با یک عروسک پارچه‌ای سرگرم بودیم، اما حالا یک بچه به اندازه پنج تا از بچه‌های قدیم خرج دارد و البته مسئولیت. بیش‌تر مسئولیت هم روی دوش مادر است، مسئولیت یکه مادرهای دیروز هیچ‌وقت تجربه نکرده‌اند. این جملات نظر بسیاری از مادران قدیمی و مادران جوان یا به قول معروف مادران امروزی است. اما به راستی تفاوت مادران دیروز و امروز چیست؟ ازیک‌سو مادرهای یکه اکنون مادربزرگ شده‌اند همیشه معتقدند باوجود یکه سختی‌های بیشتری کشیده‌اند ولی همیشه در کنار فرزندان خود بوده‌اند، حال آن‌که مادر جوانی که از صبح تا شب سرکار می‌رود دیگر رمقی برای سروکله زدن با همسر و فرزند ندارد و نمی تواند برای‌شان سنگ صبور باشد، از سوی دیگر مادران جوان معتقدند که مسئولیت‌شان بیشتر شده و تربیت فرزندان امروز در کنار مشکلات اقتصادی کار آنان را حسابی سخت کرده است. از طرفی شاید وظایف مادری در زمان حال بسیار سخت‌تر از زمان گذشته باشد. پیشرفت فناوری باعث شده است که فرزندان از پدر و مادرها دور شوند و بیشتر به سمت رایانه و بازی‌های رایانه‌ای تمایل پیدا کنند و به همین دلیل، کار مادرها برای تربیت صحیح فرزندان سخت‌تر شده است. مادران قدیم به سبک خودشان فرزندان‌شان را تربیت می‌کردند و این روزها با پیشرفت در حوزه‌های مختلف، مسائل حوزه تربیت هم به روز شده است. به‌طور قطع امروز تربیت‌ها هم متفاوت شده است ولی نمی‌توان گفت که تمام رفتارهای مادرهای امروزی درست یا اشتباه است. هرچند مادرهای امروزی از لحاظ روحی و جسمی توجه بیشتری به فرزندان‌شان دارند اما چون مادرهای قدیم در تمام لحظات زندگی فرزندانشان در کنارشان بودند، به نظر من عاطفه در مادران قدیم رنگ و بوی بهتری داشت. همین رابطه بهتر و وابستگی‌های عاطفی بین مادر و فرزند، فرزندان‌شان را از خیلی انحرافات حفظ می‌کرد. مادربزرگی می‌گوید مادرهای قدیم فرزندان‌شان را با ادب و با ایمان بزرگ می‌کردند اما برخی از مادرهای امروز مثل مادرهای قدیم در تربیت فرزندان‌شان مصمم نیستند. این مادربزرگ نمی‌داند چرا بعضی مادرها با این همه امکانات رفاهی که در اختیار دارند مثل ماشین لباس‌شویی و ... باز هم وقت کم می‌آورند و به کارهای منزل و تربیت فرزندان نمی‌رسند! برخی از مادرهای امروزی به دلایلی مثل اشتغال خیلی زود فرزندان‌شان را ازخودشان جدا می‌کنند و به مهدکودک یا فامیل می‌سپارند. به‌طور طبیعی، چنین بچه‌هایی وابستگی‌های کمتری به مادرشان دارند و گاهی خلاءهای عاطفی هم در آن‌ها دیده می‌شود که در آینده آن‌ها، مشکلاتی را به وجود خواهد آورد.

همواره قدردان زحمات مادر خود باشید

با توجه به حقوق بالای مادر، چه مادران قدیم و یا مادرهای جوان امروز، هیچ فرزندی نمی‌تواند هدیه‌ای در شأن مادرش به او تقدیم کند. سخن پیامبراکرم (ص) که می‌فرمایند: بهشت زیر پای مادران است، نشان دهنده شخصیت و ارزش بالای مادران است. با این حال به نظر من بهترین هدیه‌ای که می‌توان در روز مادر به مادرها تقدیم کرد رفتن حضوری به خانه مادرها، سپاس‌گزاری از آن‌ها به همراه بوسیدن دست‌شان و دعا برای سلامتی آن‌ها است. هر زنی برای مادر شدن باید در قدم اول دانایی‌هایش را افزایش دهد، افزود: دانایی‌های مادر باید هم در زمینه‌های روحی مثل تربیت و اخلاق و هم جسمی مانند حفظ سلامتی فرزندان افزایش یابد. با توجه به این‌که سلامت روحی و جسمانی روی هم تأثیرگذارند، بنابراین مادرها باید به همه این مسائل توجه کنند. مادری فنی است عمیق همراه با مبانی دقیق که در درون زن، خانه دارد و روز به روز به سوی کمال و تخصص می‌رود و اعمال این تخصص بدون هیچ‌گونه چشم‌داشت است. فنی است که غفلت و اشتباه در آن موجب تباهی نسل و فساد جامعه می‌گردد و مراقبت از آن جامعه‌ای خیرخواه و متکامل پدید می‌آورد. این‌که مادری را فن ذکر کردیم به این دلیل است که کار او پرورش کودک، انسان‌سازی، تربیت و تحویل درست کودک به جامعه، ساختن الگوهای اخلاق و انسانیت، ایجاد جامعه صالح فردا و گرداندن اجتماع و سر و سامان دادن آن است و انجام این برنامه از عهده هر کس بر نمی‌آید.

مادر شدن از این باب مشکل است که مسئولیتی در قبال خود، شوهر، فرزند، جامعه و پروردگار است و در برابر این وظایف مورد بازخواست قرار می‌گیرد او پیش از این‌که اقدام به ساختن دیگران کند باید خود را بپروراند و بسازد و این کاری آسان نیست.

دعای مادر همیشه همراهتان



لیدا جواهری

می شود در یک کلبه‌ی محقر کاهگلی، قصری از محبت ساخت که به صد قصر پادشاهی بیارزد

به کلبه‌ی کاهگلی مادر بزرگ مهربون خوش آمدید

سلام .

در این دنیای ماشینی که در بسیاری موارد ارزش‌ها کمرنگ شده اند و ضد ارزش‌ها پررنگ و حتی عشق و محبت و عاطفه با معیارهای مادی سنجیده می‌شوند، هر عشقی و هر محبتی پایانی دارد، یابعد از مدتی رنگ می بازد. تنها عشقی که پایان ندارد و هرگز رنگ نمی بازد عشق مادر و مادر بزرگهای مهربانی است که خاطره شان تا پایان عمر در خاطر هر کس می ماند. مثل مادربزرگ مهربان من که یادش بخیر و خدا رحمتش کند .با این‌که حالا خودم مادر بزرگ هستم اما یاد محبتهای او و درسهای خوبی که از او گرفتم لحظه ای از یادم نمی‌رود. اگر بهره ای از نوشته هایم بردید برای شادی روح او و همه ی مادربزرگها و برای آرزوهای خودتان و آرزوهای دور و دراز من دعایی کنید که هیچ چیز با ارزش تر از دعا نیست .

برایتان دنیایی پراز شادی عشق و محبت و عاطفه و مهربانی آرزو می کنم . روزو روزگارتان خوش باد .

« مادربزرگ مهربون »

سرفصل ها

داد و ستد محبت، بی ضرر ترین و پرسود ترین معامله است و همه از دادن و گرفتن آن شاد می‌شوند و لذت می برند .

محبت تنها معامله و بازی واقعی با نتیجه برد برد است. هیچوقت هیچکس بازنده نمی‌شود و همیشه هر دو طرف برنده اند.

محبت تنها هدیه ای ست که قیمت ندارد و هم دهنده و هم گیرنده از داد و ستد آن شاد می‌شوند و لذت می برند. شادی و لذتی ماندگار نه زودگذر

درس اول : بوسه ای از سر مهربانی و زندگی شیرین تر از عسل

مهمترین درس زندگی و مهربونی که می تونه زندگی رو تغییر بده . محبت با ارزش ترین هدیه ای است که هیچ خرجی ندارد اما بیش از هدایای میلیونی اثرمی‌کند.

وقتی وارد خانه می شوید دست و صورت بزرگترها و کودکان و صورت و لبهای همسرتان را ببوسید . نمی دانید که این بوسه ها با دل آن‌ها چه می‌کند. فکر نمی کنم نیازی به توضیح بیشتر باشد. مدتی امتحان کنید ببینید چگونه سوء تفاهم ها برطرف می‌شود و چگونه زندگی برای آن‌ها و شما شیرین چون عسل می‌شود.

شاهراه خوشبختی و آرامش

« اوست که نشانه‌های خود را به شما نشان می‌دهد و از آسمان برای شما رزق مناسب نازل می‌کند ؛ و فقط کسانی متذکّر می‌شوند که به سوی خدا باز می‌گردند .«آیه۱۳» پس خدا را در حالی که ایمان و عبادت را [از هر گونه شرکی] برای او خالص می‌کنید ، بپرستید گرچه کافران [از روش شما] ناخشنود باشند .«آیه۱۴» بالا برنده درجات و صاحب عرش است. سوره غافر (سوره ۴۰ قرآن مجید)

امام رضا (ع)

آن کس که برای رضای الله کسی را به برادری برگزیند خانه ای را در بهشت بدست آورده است. ثواب الاعمال، ص ۱۵۱

جاده آرامش

زنان سرپرست خانواده

اصطلاح زنان سرپرست خانوار به زنانی اطلاق میشود که مسئولیت تامین معاش زندگی یا اداره امور خود و یا خانواده خود را بطور دائم یا موقت عهده دار هستند. زنان سرپرست خانوار از جمله گروهای آسیب پذیر اجتماعی هستند که گاه عواملی چون طلاق ، فوت یا اعتیاد همسر، از کار افتادگی و رها شدن توسط مردان موجب آسیب پذیر شدن این طیف وسیع در جامعه میشود. تصور این واقعیت که اگر موقعیت آنان در جامعه سنتی و پدر سالارانه باشند نیز درد آور است (غفاری.۶،۱۳۸۲)

انواع آسیب هایی که زنان بی سرپرست را تهدید میکند:

۱ **آسیب اجتماعی شامل:** تعارضات خانوادگی، فقدان شغل و درآمد کافی، انزوا، طردشدگی، عدم امنیت جانی، عدم حمایت عاطفی، نداشتن شریک زندگی و ضعف موقعیت اجتماعی.

۲ **آسیب اقتصادی شامل:** عدم داشتن وضعیت وامکانات مناسب مالی ورفاهی

۳ **آسیب روحی و روانی شامل:** احساس ناتوانی در برآورده کردن خواسته های فرزندان ، احساس تنهایی وبی کسی، فقدان فردی در جهت در میان گذاشتن مشکل‌های فرزندان و نبود فرصت برای رسیدگی به مسائل فرزندان، درآمدپایین وفقر، ایفای نقش های چندگانه ومتعارف، فقدان حمایت اجتماعی ونگرش منفی نسبت به زنان سرپرست خانوار می‌باشد.

۴ **آسیبهای خانوادگی شامل:** استقلال وآزادی کمتر، توقعات بیش از حد فرزندان نسبت به زنان، نگرانی تحصیل فرزندان و نگرانی ازدواج فرزندان است.

قانونگذاری

از جمله مصوبه‌های مجلس پیرامون تأمین زنان و کودکان بی‌سرپرست ماده واحده‌ای است که در آن دولت مکلف است نسبت به تضمین بیمه و رفاه زنان و کودکان بی‌سرپرست موضوع چهارم اصل بیست و یکم قانون اساسی اقدام و حداکثر ظرف سه ماه لایحه آن را برای تصویب به مجلس تقدیم کند.

اجرایی

در کشور ما اقداماتی در زمینه فعالیت زنان انجام شده است. از مهمترین اقدامات انجام شده در خصوص فقرزدایی زنان در سال‌های اخیر می‌توان به فعالیت ارگان‌هایی مانند کمیته امداد امام خمینی (ره) بهزیستی و وزارت کار و امور اجتماعی اشاره کرد که بر موضوعاتی از قبیل کارآفرینی و مهارت‌آموزی زنان سرپرست خانوار تاکید می‌کند که البته پاسخگوی نیازهای زنان سرپرست خانوار نمی‌باشند.

رویکرد پیشگیری

تلاش جهت کاهش نرخ مرگ و میر مردان سرپرست خانوار و افزایش امید به زندگی

بزرگترین گروه از زنان سرپرست خانوار (۸۰درصد)، زنان بیوه هستند که همسر آن‌ها به دلایلی نظیر سوانح، تصادفات و بیماری‌های فوت شده‌اند، لازم است در جهت کاهش نرخ مرگ و میر مردان سرپرست خانوار و افزایش طول عمر و امید به زندگی آن‌ها اقدامات اساسی انجام گیرد.

کاهش نرخ جرایم در میان مردان سرپرست خانوار

از آن‌جا که تعدادی از زنان سرپرست خانوار به جهت زندانی بودن همسر، مسئولیت سرپرستی خانواده را بر دوش می‌کشند، لازم است با اتخاذ سیاست‌های حبس‌زدایی و ابهام‌زدایی از برخی قوانین نظیر قانون چک و دیه، نرخ زندانی شدن مردان سرپرست خانوار را کاهش داد.

گسترش پوشش بیمه بین روستائیان و عشایر

انجام بیمه روستائیان و عشایر موجب می‌گردد که پس از فوت یا ازکارافتادگی مردان روستایی و عشایر مقرری به خانواده آن‌ها تعلق گیرد و تا حدی مشکلات خانواده‌های زن سرپرست کاهش یابد.

تلاش جهت اعاده حقوق مالی زوجه در زمان فوت یا طلاق از همسر

از آن‌جا که مطابق آموزه‌های اسلامی و قوانین مدنی مهریه، اجرت المثل، ارث زوجه و تنصیف به‌عنوان حقوق و پشتوانه مالی زوجه محسوب می‌شود، لازم است حکومت اسلامی تدابیری اتخاذ نماید تا زنان در این شرایط به ویژه در شرایطی که طلاق به دلایلی نظیر فساد اخلاقی و اعتیاد همسر انجام می‌شود، به طور کامل به حقوق مالی خود دست یابد.

حمایت‌های قانونی

- اختصاص هزینه عائله‌مندی به زنان سرپرست خانوار
- استفاده از واژه زنان سرپرست خانواده به جای زنان بی‌سرپرست
- اختصاص ردیف بودجه خاص از سوی سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی به تمام دستگاه‌ها جهت حمایت از زنان سرپرست خانوار
- رفع نابرابری دستمزدی بین زنان و مردان سرپرست خانوار در مشاغل یکسان
- اولویت استخدام فرزندان زنان سرپرست خانوار
- انتقال حقوق زنان سرپرست خانوار به بازماندگان پس از فوت

حمایت‌های اقتصادی

- پیش‌بینی افزایش بودجه سازمان‌های متولی در امور زنان و کودکان بی‌سرپرست و سرپرست خانوار با توجه به افزایش نرخ طلاق، جرایم و آسیب‌های اجتماعی در هر سال
- آموزش مهارت‌های شغلی و اجرای برنامه‌های آموزش‌های حرفه‌ای برای زنان بیکار یا جویای کار سرپرست خانوار به منظور برخورداری آنان از دانش و مهارت‌های جدید و افزایش فرصت‌های شغلی آنان
- گشودن مجاری ویژه وام‌دهی به زنان سرپرست خانوار و خود سرپرست
- اتخاذ تمهیدات لازم نظیر اجاره به شرط تملیک و وام مسکن و وام اجاره مسکن جهت حل مشکل مسکن زنان سرپرست خانوار
- اعطای کمک‌های بلاعوض، بن ارزاق، طرح اکرام، تهیه سبد غذایی رایگان برای زنان نیازمند سرپرست خانوار با لحاظ اصل حفظ کرامت آنان
- اختصاص بازارچه‌های دائمی خوداشتغالی ویژه زنان سرپرست خانوار
- گسترش پوشش بیمه‌ای و تخصیص اعتبارات لازم جهت بیمه‌شدن تمام زنان سرپرست خانوار
- حمایت از مؤسسات خیریه مردمی جهت حمایت مالی از زنان سرپرست خانوار و ایجاد شغل برای این گروه از زنان
- گسترش اشتغال خانگی زنان سرپرست خانوار
- اجرای طرح اسکان موقت زنان سرپرست خانوار در مواقع ضروری و بحرانی

حمایت‌های فرهنگی و اجتماعی

- ایجاد مراکز مشاوره و امکان بهره‌مندی از خدمات مشاوره‌ای رایگان برای خانواده‌های زن سرپرست
- برگزاری جشنواره‌های خاص جهت تمجید از زحمات زنان سرپرست خانوار شاغل جهت حفظ کانون خانواده
- ایجاد انگیزه جهت ارتقای دانش و سواد در بین زنان سرپرست خانوار
- افزایش آستانه تحمل مشکلات در بین زنان سرپرست خانوار
- تغییر نگرش در مورد زنان سرپرست خانوار و ایجاد روحیه همدلی به جای نگاه ترحم‌آمیز یا بدبینانه نسبت به آنان و ایجاد مسئولیت همگانی در رفع معضلات آن‌ها
- فرهنگ‌سازی در زمینه ترویج ازدواج مجدد زنان بیوه

پیشنهاداتی به زنان شاغل:

۱ با برنامه‌ریزی و تقسیم‌بندی صحیح اوقات خود ، زمینه برای رشد آموزشی و تحرک شغلی در محیط‌های کار و محیط خانواده فراهم گردد. درنهایت موجب افزایش توان روحی و شادابی و نشاط در خانواده می‌شود.

۲. استفاده از خدمات مشاوره‌ای جهت پیش‌گیری از استرس‌های شغلی و تأمین بهداشت روانی زن برای سازگاری مؤثر با زندگی خانوادگی لازم و ضروری است.

۳. به کلیه‌ی مادران توصیه می‌شود درصورت امکان، از اشتغال تمام وقت اجتناب ورزیده به‌صورت نیمه‌وقت شاغل شوند.

وضع قوانین کار:

قوانین کار باید به گونه‌ای وضع شود که مادران از فرصت‌های بیشتری برای حضور در خانواده برخوردار شوند.

دکتر زهرا کرمی زاده (فوق تخصص غدد درون و متابولیسم)

اهمیت ریزمغذی‌ها در تغذیه کودکان

تعریف ریزمغذیها:

شامل ویتأمین ها و املاح می‌باشند که به مقدار جزئی برای انجام فرآیندهای متابولیکی بدن ضروری هستند. کمبود املاحی مانند ید، آهن و روی و ویتأمین هایی مانند D,A از مشکل‌های شایع تغذیه ای می‌باشند.

ید بطور عمده به‌صورت یون، بیشتر در غده تیروئید و مقدار کمتری نیز در غدد بزاقی و معده وجود دارد. تمام سلولها دارای مقدار جزئی ید هستند.

نقش ید در بدن

در سه ماهه اول زندگی جنینی وجود ید برای نمو سیستم عصبی الزامی است.از سه ماهه دوم زندگی جنینی و در طول دوره زندگی عمل اصلی ید در ساختن دو هورمون T۳, T۴ می‌باشد. از آنجا که هورمونهای تیروئید روی عملکرد کلیه بافتها و اندامهای بدن تأثیر می گذارند. کمبود ید از طریق کمبود هورمونهای تیروئید عوارض بسیار زیادی ایجاد می‌کند.هورمون تیروئید برای رشد کلیه بافتها، رشد و نمو مغز و سیستم عصبی در دوران جنینی و شیرخوارگی، حفظ گرمای بدن تولید انرژی، کار سیستم های قلب و عروق، گوارش و تولید مثل لازم می‌باشد.

منابع غذایی : مواد غذایی دریایی مانند ماهی های آب های شور، صدف و جلبک دریایی هستند. گیاهانی که در سواحل دریا می رویند منابع خوب ید می‌باشند. اما گیاهانی که دور از دریا رشد می‌کنند و ماهی آبهای تازه، ید کمی دارند. ید موجود در گیاهان برخلاف سایر مواد معدنی به مقدار ید خاکی که گیاه در آن رشد می‌کند بستگی دارد. در کشور ما آب و خاک فاقد ید کافی هستند.بعضی از مواد غذایی به علت تداخل در سنتز هورمون تیروئید منجربه گواتر می‌شوند. به این مواد غذایی گواتروژن می گویند. مواگواترزا در بادام زمینی، کاساوا و بعضی از دانه های روغنی موجود است. کلم نیز حاوی ماده ای به نام گواترین است که گواتر ایجاد می‌کند این مواد در اثر حرارت از بین می روند زمانی این مواد گواتر ایجاد می‌کنند که مصرف زیاد و روزانه داشته باشند.

پیشگیری : راهکار عمده برای پیشگیری از اختلالات ناشی از کمبود ید اضافه کردن آن به یک ماده غذایی مانند یددار کردن نمک، نان و آب و استفاده از محلول روغنی ید (تزریقی و خوراکی) است.

کل آهن بدن بزرگسالان حدود ۲ تا ۴ گرم است که در ساختمان گلبولهای قرمز، ماهیچه ها و بعضی از آنزیمها وجود دارد.

روی در اکثر گیاهان و حیوانات وجود دارد. در انسان بیشترین غلظت آن در استخوانها، کبد، مو، پوست و غده پروستات است.مواد غذایی لبنی، غلات سبوس دار، سبزیهای سبز تیره و زرد تیره مقادیر خوبی از روی دارند. روی موجود در مواد غذایی حیوانی نسبت به روی مواد غذای گیاهی بهتر جذب می‌شود. دو علل مهم کمبود روی، سوءتغذیه اختلال در جذب و وجود فیتات زیاد در غذا می‌باشد. از علائم کمبود روی در کودکان کاهش رشد، کم خونی، بزرگ شدن کبد و طحال، کاهش حس چشایی، تأخیر در بلوغ و والوپسی می‌باشد.

نقش آهن در بدن

منابع غذایی : آهن به دو صورت هم و غیر هم وجود دارد. آهن هم در گوشت قرمز، ماهی و جگر و گوشت مرغ وجود دارد و معمولاً نسبت کمی از آهن دریافتی را تشکیل می‌دهد. آهن هم از قابلیت جذب بالایی برخوردار است و حدود ۳۰-۲۰٪ آن جذب می‌شود. آهن (غیر هم) در منابع گیاهی مانند غلات، حبوبات، سبزیجات سبز و تیره وجود دارد و جذب آهن غیر هم شدیداً تحت تأثیر ترکیب رژیم غذایی است وجود موادی مانند فیتات، اگزالات و ویتأمینها به مقدار زیادی جذب آهن را کاهش می‌دهد. وجود مواد غذایی حاوی ویتأمین C جذب آهن غیر هم را چند برابر افزایش می‌دهد.

پیشگیری و درمان کمبود آهن : به کلیه شیرخوارانی که با وزن طبیعی متولد می‌شوند از ۶ ماهگی و کسانی که وزن کمتر از ۲۵۰۰ گرم هنگام تولد دارند (چه شیرخشک خوار و چه شیرمادرخوار) آهن شروع می‌شود (روزانه ۱۲/۵ میلی گرم).بهتر است قطره آهن را عقب دهان کودک ریخته و سپس مقداری آب بدهند تا رنگ دندانها تیره نشود قطره آهن باید بین دو وعده شیر به کودک داده شود تا کلسیم موجود در شیر مانع جذب آهن نشود. میوه ها و آب میوه ها جذب آهن را افزایش می‌دهند.درمان فقر آهن، تجویز روزانه آهن خوراکی به میزان ۶-۴ میلی گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن حداقل به مدت یک ماه می‌باشد.

نقش روی در بدن

درمان : در کودکان در موارد شدید روزانه ۲۰ میلی گرم روی و در سنین بالاتر ۵۰-۴۰ میلی گرم روی روزانه می‌باشد در موارد خفیف روزانه ۱ میلی گرم به ازای هر گرم وزن بدن کافی است.

مصاحبه

نسرین بالش زر

خانواده احیا می‌شود

با اهمیت دادن به نقش مادر

«به نام خدایی که مادر را آفرید»

عبدالعلی شمس فارغ التحصیل دانشکده خدمات اجتماعی (مددکار اجتماعی) در سال ۱۳۵۴

مسئول مراکز رفاه خانواده جنوب تهران، مدیر بهزیستی منطقه جنوب تهران، معاون امور اجتماعی سازمان بهزیستی استان فارس از سال ۱۳۶۵ تا ۱۳۸۲ (زمان بازنشستگی)

از سال ۱۳۸۲ به بعد مدیر عامل خانه خیرین استان فارس، نایب رئیس خانه خیرین ایران ، مسئول انجمن مددکاران اجتماعی شعبه استان فارس ، مدیر

عامل خیرین کتابخانه ساز استان فارس و مشاور اجتماعی بنیاد مادر

تعریف شما از بنیاد مادر چیست؟

خانواده بنیادی ترین نهاد اجتماعی بوده و اولین کانون محبت، تربیت نسل‌ها و انتقال ارزش‌های فرهنگی در طول تاریخ بوده و تمدن انسان از درون آن به وجود می‌آید. در این کانون زن به ویژه مادر اصلی ترین و اساسی ترین نقش را به عهده داشته و دارد . هر جا مادر نقش و جایگاهش حفظ شده محصول آن انسان های کارآمد و شایسته بوده و هر وقت مادر دچار نقصان شده لطمات جبران ناپذیری بر فرزندان و نهایتاً جامعه وارد کرده است. بنیاد مادر سازمانی است مردم نهاد، غیر سیاسی و غیر انتفاعی ،که همت هیئت امنا، هیئت مدیره، مشاوران و به ویژه بنیان گذار و مدیرعامل آن جناب آقای مهندس محمدی، بر آن است تا نه تنها در موطن مادریمان بلکه در سراسر صحنه گیتی پرچمدار نهضتی باشد که مادر را به معنی واقعی کلمه تعریف و ترجمه نموده، جایگاه و اصالتش را تبیین نماید و به نسل حاضر و آینده، به برنامه سازان و برنامه نویسان، به دولت مردان، قانون گزاران، هنرمندان، ورزشکاران، متخصصین ، صنوف و اقشار مختلف پیر و جوان اعلام نماید، که خیر دنیا و آخرت در گرو گرامی داشت مقام مادر و قرار گرفتن او در جایگاه واقعی اش است . جایگاهی که خدا و انبیاء و علمای تعلیم و تربیت و فلاسفه تعیین نموده اند . همه چیز با مادر شروع می‌شود و با او خاتمه می یابد. در کنار و پشت هر انسان سازنده ای مادری واقعی ایفای نقش نموده است و بنیاد مادر رسالت این تعریف و معرفی این جایگاه را در سطح جامعه به عهده گرفته است. این بنیاد نیز می خواهد به نسل جوان بگوید همه چیز درگرو ارتقاء جایگاه مادر واحترام به مادر است و تمام خوبی ها از دامان مادر شروع می‌شود. مادری که می‌تواند با یک دستش گهواره و با دست دیگرش دنیا را تکان دهد.

شما به‌عنوان مشاور اجتماعی چه هدفی را در این بنیاد دنبال می‌کنید؟

نهادها و سازمان های برنامه ریز برای هر یک از امور تخصصی خود از مشاوران استفاده می نمایند. بنیاد مادر و شخص جناب مهندس محمدی به پیشنهاد یکی از دوستان در شاخه اجتماعی این فرصت در بخش امور اجتماعی را به حقیر واگذار کردند، تا هم در صورت لزوم به ایشان مشاوره داده شود و هم در بخش اجتماعی پیشنهاداتی ارائه گردد. از آنجا که مادر محور اصلی خانواده بوده و خانواده اساسی ترین سلول اجتماع است، امور اجتماعی باید در این نوع فعالیت ها پررنگ تر دیده شود . اگر شناخت اجتماعی نباشد، زوایای کار از نظر اجتماعی دیده نشود، دسترسی به اهداف بسیار مشکل خواهد شد .

اهداف کوتاه مدت و بلند مدت شما در بنیاد مادر به چه صورت است؟

در کوتاه مدت به‌عنوان مشاور سعی شده تا اهداف بنیاد مادر که همان ارزش گذاری و اهمیت جایگاه این مقام عزیز می‌باشد را برای مسئولین و کارگزاران تبیین نموده تا به موقعیت و جایگاه مادر بیشتر وقوف پیدا کند و در بلند مدت باید اهداف بنیاد مادر در بین کودکان، نوجوانان، جوانان، برنامه ریزان، برنامه سازان و دولت مردان و قانون گذاران نهادینه شده و برنامه های بنیاد ضمن علمی بودن بومی سازی شده و در سراسر کشور و عرصه بین الملل به مرحله اجرا، ارزشیابی و پایش برسد.

چه تأثیرات اجتماعی را می‌تواند این بنیاد بر جامعه داشته باشد؟

اگر امروز مسئولیت پذیری اجتماعی کم رنگ شده، اگر خلاء روانی، عاطفی و معنوی وجود دارد اگر شاهد از هم گسیختگی خانواده و افزایش طلاق هستیم اگر کم مهری و عدم مهرورزی وجود دارد اگر نسبت به مشکل‌های یکدیگر تقریباً بی تفاوت شده و هرکس تنها به فکر آن است که مواظب کلاه خود باشد، اگر منافع شخص را بر منافع اجتماعی ترجیح می دهیم، علت آن است که خانواده نقش خود را خوب ایفا نمی نماید و فضای مجازی، رسانه ها و تکنولوژی بر ارتباط‌های بین افراد چیره شده و یکی از علل اصلی آن است که، مادر جایگاه و محوریت خود را آن‌طور که باید دارا نیست . بنابراین باید برای داشتن افراد با نشاط، پویا و سازنده و جامعه پررونق خانواده را احیا نماییم و خانواده احیا نمی‌شود مگر با اهمیت دادن به نقش مادر و برخوردار شدن دعای خیر او.

سیب

مژگان موید (کارشناس ارشد گیاهان دارویی)

همیشه بهار

Translate message
Turn off for: Persian
سایر اسامی : آذرگون
نام علمی: Calendula officinalis
نام انگلیسی : Marigold

هرچه گلها بیشتر و باریکتر و رنگ گل نارنجی تر باشد خواص دارویی بیشتری دارد. بیشتر خواص این گیاه مربوط به پوست و مو است .

خواص

خواص درمانی : به دو صورت خوراکی و موضعی مصرف دارویی دارد.

خواص خوراکی : درمان التهاب معده – قاعده آور – رفع دردهای قاعدگی – صفرا آور – ادرار آور – معرق – کاهنده فشار خون – ضد سرطان – ضد عفونی کننده

خواص موضعی : ضد التهاب – التیام دهنده زخم ها – ضد قارچ – ضد اگزما و خشکی پوست – درمان زخم نوک پستان در شیردهی – ضد آفتاب سوختگی – درمان زخم های واریسی – سرمازدگی – میخچه و زگیل

روش استفاده

روش استفاده : دم کرده – کرم – کمپرس – پماد – دهان شویه – روغن – پودر

دم کرده : برای مشکل‌های یائسگی – قاعدگی دردناک (یک هفته قبل از قاعدگی مصرف شود) – ورم معده و التهاب آن (یک فنجان پیش از هر وعده غذایی مصرف شود)

کمک به درمان دردهای واریسی (پارچه خیس شده در دم کرده روی زخم های واریسی و زخم هایی که دیر خوب می‌شوند . آفتاب سوختگی ها و زخم های ناشی از سرمازدگی – کورک و آکنه قرار گیرد.)

دهان شویه : محلول دم کرده در زخم های دهان و بیماری لثه به کار می‌رود (به‌صورت غرغره)

پودر : پودر گل خشک شده روی زگیل و میخچه قرار گیرد.

کرم : مشکل‌های مربوط به التهاب و خشکی پوست مثل اگزما – زخم نوک پستان در شیردهی (مخلوط شیر مادر و همیشه بهار روی زخم های شیردهی استفاده شود) – سوختگی و آفتاب سوختگی – ضد گزیدگی حشرات وکمک به رفع خارش گزیدگی حشرات و ضد درماتیت گهواره ای (ادرار سوختگی)

برای رفع ادرار سوختگی از دم کرده همیشه بهار برای شستشو محل ادرار سوختگی استفاده شود.

روغن : برای رفع اضطراب و خستگی مقداری روغن به آب حمام اضافه شود.

- عصاره آن تاثیر ضدسرطانی به ویژه در برابر سرطان خون، پوست، سینه، پروستات، ریه، لوزالمعده و روده بزرگ دارد.
- عصاره گل آن برای معالجه گزیدگی زنبور و عقرب به کار برده می‌شود.
- خاصیت ضدالتهابی دارد و با منقبض کردن رگ‌های خونی از خونریزی پیش گیری می‌کند.
- برای معالجه عفونت گوش، چای گل همیشه بهار بخورید.
- چای آن به هضم غذا کمک می‌کند، سیستم دفاعی بدن را تحریک و بدن را سم زدایی می‌کند و سیکل قاعدگی را منظم می‌کند.
- به تشکیل رگ های خونی جدید کمک می‌کند.
- به طور موضعی روی آکنه، سوختگی و خراشیدگی استعمال می‌شود.
- این گیاه ادرار آور است.

خواص آرایشی

به‌عنوان رنگ موی طبیعی استفاده می‌شود. پودر گلبرگهای این گل را به شامپو یا نرم کننده اضافه کنید. مصرف مداوم از آن رنگ مو را روشن می‌کند.

عوارض جانبی : در دوران بارداری مصرف به‌صورت خوراکی ممنوع است و در دوران شیردهی بهتر است به طور خوراکی مصرف نشود.

فراورده های موجود در بازار : پماد کالاندولا (ضد عرق سوز)

همیشه بهار باعث روشن شدن رنگ مو می‌شود

زیبایی

با ۱۰ روش آسان مادری زیبا و سالم باشید

هیچ زنی کامل نیست. حالا حاضرید که با ۱۰ مرحله آسان این گونه، مانند رویاهایتان شوید؟

۱ ورزش کنید: ظاهرتان به‌عنوان یک دختر زیبا باید عالی باشد. بنابراین یک برنامه روزانه برای این کار داشته باشید. دویدن صبح ها و رفتن به باشگاه بعد از مدرسه گزینه های خوبی هستند. مهم این است که هر روز ورزش کنید. دوچرخه سواری یا شنا هم می‌توانند گزینه های خوبی باشند.

۲ سالم غذا بخورید: تمام روز را به خوردن تنقلات نگذرانید. سه وعده غذای مناسب بخورید و مطمئن شوید که در برنامه غذایی تان، هر روز یک لیوان شیر، یک تخم مرغ و مقداری گوشت و سبزیجات وجود دارد.

۳ به میزان کافی استراحت کنید: در غیر اینصورت کسل خواهید بود و کسی چه می داند؟ ممکن است حلقه های سیاهی دور چشم تان به وجود بیاید! شما که به‌عنوان یک بانوی زیبا این را نمی‌خواهید، درست است؟

۴ بهداشت را رعایت کنید: یک بانوی زیبا و سالم حداقل یک بار در روز دوش می‌گیرد، بعد از بیدار شدن از خواب و قبل از رفتن به رختخواب صورت تان را بشویید. یک بار در روز از نخ دندان و دهان شویه استفاده کنید، و البته، دو بار در روز هم دندان هایتان را مسواک بزنید.

۵ در سبک خودتان لباس بپوشید و زیبا باشید: اگر چیزی جذاب و زیباست اما مناسب شما نیست، آن را نپوشید. در مورد استفاده از لوازم جانبی خجالت نکشید! النگو بیندازید، به موهایتان کلیپس بزنید، کمربند ببندید یا هر چیز دیگری که دوست دارید استفاده کنید .

۶ لباس هایتان را با هم ترکیب و هماهنگ کنید: شاید بخواهید هر روز لباس متفاوتی بپوشید، اما به اندازه کافی لباس برای این کار نداشته باشید. پس فقط باید لباس ها را ترکیب و هماهنگ کنید. به‌عنوان مثال یک ژاکت سبز که با یک بلوز آبی هماهنگ می‌شود، می‌تواند با یک بلوز صورتی و شلوار جین آبی هم استفاده شو د!

۷ اعتمادبه‌نفس داشته باشید: اگر خودتان فکر نکنید یک بانوی زیبا هستید، هیچ کس این‌گونه فکر نخواهد کرد. لبخند بزنید، استایل خودتان را نشان دهید و اعتمادبه‌نفس داشته باشید.

۸ به موهایتان برسید: حتماً دو یا حتی سه بار در روز آن‌ها را شانه کنید. حداقل ۳ روز در هفته آن‌ها را بشویید و نرم کنید. هر دو یا سه ماه یکبار آن‌ها را کوتاه کنید و باز هم از لوازم جانبی استفاده کنید، اعتمادبه‌نفس داشته باشید و استایل خودتان را به‌عنوان یک بانوی زیبا نشان دهید!

۹ زیبایی های درونی تان را نشان دهید: مؤدب باشید، دوستانه رفتار کنید، خوش رو و خوشحال و بذله گو باشید. آدمی را که زیبایی ها و جذابیت های درونی داشته باشد را همه دوست دارند.

۱۰ آرایش کنید: آرایش تان را در حد طبیعی نگه دارید. برای صبح، فقط کمی لب هایتان را براق و مرطوب کنید. برای شب هم ریمل، پنکیک و رژ صورتی یا قرمز جواب می‌دهد!

لوازم آرایش را کی دور بریزیم؟

برخی محصولات آرایشی که از فروشگاه یا داروخانه می خریم، تاریخ مصرف ندارند. از کجا باید بفهمیم که این گروه از لوازم آرایشی را تا کی باید نگه داریم؟

سلامت: برخی محصولات آرایشی که از فروشگاه یا داروخانه می خریم، تاریخ مصرف ندارند. در این صورت طبیعی است که چنین سوالی در ذهن به وجود آید که از کجا باید بفهمیم که این گروه از لوازم آرایشی را تا کی باید نگه داریم؟ متخصصان به طور کلی این دستور را برای نگهداری لوازم آرایش توصیه می‌کنند:

انقضای ریمل و خط چشم: هر بار که فرچه این محصولات را استفاده می‌کنید و به محفظه آن باز می گردانید، باکتری های مختلفی وارد ماده آرایشی می‌شود. این محصولات کمترین مدت ماندگاری را دارند و بهتر است ۴-۳ ماه بعد از شروع استفاده ، آن را دور بریزید.

انقضای کرم پودر مایع: اگر کرم پودر در جای خنک نگهداری شود تا ۱ سال قابل استفاده است. اما به دلیل مایع بودن، احتمال رشد باکتری در آن زیاد است. در صورتی که پوستتان زیاد جوش می زند، هنگام مصرف، انگشتتان را کاملاً در ظرف کرم پودر نبرید تا آلوده نشود و در صورت امکان از انواع تیوپی یا پمپی کرم پودر استفاده کنید.

انقضای رژ لب: باکتری ها معمولاً روی رژ لب های جامد رشد نمی‌کنند و می‌توانید این محصولات را بین ۶ ماه تا ۱ سال نگه دارید.

انقضای پودرها: پودر، محیط خشک نامناسبی برای رشد باکتری است و اگر پودر، تغییر بو یا رنگ ندهد، می‌توانید بین ۱۸ ماه تا ۲ سال آن را نگه دارید.

پاک کردن آرایش و نکاتی که باید رعایت کنیم

این روزها انواع مختلفی از صابون ها در بیرون موجود هستند ولی این تنوع انواع محصولات آرایشی و بهداشتی نباید سبب گیجی شوند و ندانید چه محصولی را انتخاب کنید

۱ برای تمیز کردن پوست خود به ۲ نکته توجه نمایید. اول این‌که به هیچ وجه از صابون برای پاک کردن آرایش خود استفاده نکنید و نکته دیگر این‌که؛ هر نوع پوست نیاز به صابون ویژه و مناسب خود دارد.

۲ برای پاک کردن آرایش خود می‌توانید از پنبه آغشته به کرم یا دستمال های آرایشی پاک کننده استاندارد و بدون الکل استفاده نمایید. در هنگام پاک کردن پوست خود، پنبه یا دستمال آرایشی مخصوص را به آرامی بر روی پوستتان بکشید.

۳ چنانچه از پاک کننده های محلول استفاده می‌کنید، با توجه به نوع پوست خود، پاک کننده مناسب را انتخاب کنید. معمولا برای پوست های چرب، پاک کننده ای را انتخاب می‌کنند که کم چرب باشد و بخش آبی پاک کننده آن بیشتر باشد. در صورتی که برای پوست های خشک باید از پاک کننده های چرب تر استفاده گردد.

۴ اگر پوست خود را با آب گرم و صابون می شویید، بلافاصله پوستتان را با آب سرد بشویید تا منافذ پوست را که در اثر شستشو با آب گرم باز شده اند، مجددا بسته شده و به حالت طبیعی خود باز گردند.

۵ ترکیباتی به نام بهبود دهنده موجود هستند که پوست را تقویت می سازند. بهبود دهنده ها نه تنها باعث بهبود و بازسازی پوست می‌شوند بلکه بقایای آلودگی سطح پوست را نیز از بین می برند. در واقع،بهبود دهنده ها کار پاکسازی پوست را کامل می‌کنند.

۶ برای انتخاب بهبود دهنده ها به پوست خود توجه نمایید. برای پوست های چرب یا خیلی چرب از بهبود دهنده های فاقد چربی و برای پوست های خشک از بهبود دهنده های چرب استفاده نمایید

دکتر امیر عزیزی (پزشک عمومی)

معرفی چند گیاه دارویی مفید

۱. شاهی آبی (بولاق اوتی)

طبع گرم و تر

خواص: کمک به کنترل قند خون، بیماریهای پوستی مانند اگزما و خارش، ریزش مو، شکنندگی ناخن، کاهش دهنده دردهای قائدگی، دردهای مفصلی، مفید برای کبد و کلیه، مقوی معده و اشتها آور، تصفیه کننده خون و از بین برنده تیرگی و لک های صورت

روش مصرف: آب سبزی، به تنهایی یا بصورت شربت. دم کرده که می‌تواند باعث رفع خستگی شود. استفاده در سالاد، آش ها و کوکو. استفاده در سبزیجات مورد استفاده.

۲. بابونه

طبیعت گرم و خشک. روش مصرف بصورت دم کرده.

خواص: تقویت هضم، تب بر، درد معده، باد شکن. شستشو با آب دم کرده بابونه برای ضد عفونی کردن و التیام زخم مفید است.

۳. آویشن

طبع گرم و خشک

روش مصرف: به‌عنوان سبزی خوردن، استفاده در پخت غذاها، دم کردن، ریختن روی غذاها و سالاد.

خواص: تقویت معده،تقویت چشم، کمک به تقویت حافظه، کمک به درمان سرفه و عفونت های ریوی، بیماریهای پوستی، برطرف کننده سکسکه، تسکین دردهای دوران عادت ماهیانه، نشاط آور، کمک به درمان دردهای مفصلی و سیاتیک، نوشیدن یک فنجان قبل از خواب کمک به درمان بی خوابی می‌کند. مالیدن آب جوشانده غلیظ آن به سر باعث از بین رفتن شپش سر و تقویت مو می‌شود.

۴. پونه کوهی

طبیعت گرم و خشک

روش مصرف: بصورت دم کرده و استفاده در غذاها

خواص: قائده آور، رفع درد دوران عادت ماهیانه، کمک به درمان سرما خوردگی، زکام، سرفه و گلو درد، مقوی معده، کمک به کاهش درد مفاصل.

۵. چای کوهی (توکلیجه)

روش مصرف: دم کرده

خواص: ضد کرم معده و روده، کمک به درمان میگرن و سر دردهای عصبی، تسکین اعصاب و افسردگی، کمک به درمان سیاتیک نقرس، قائده آور، کمک به اسهال‌های ساده، رفع کم اشتهایی، تقویت سیستم ایمنی.

۶. غازایاقی

طبیعت گرم

روش استفاده درون غذا، دم کرده

خواص: قابض، مقوی معده و کبد، زیاد کننده ترشح شیر، روشن کننده پوست صورت. مصرف آن با برنج مانند سبزی پلو باعث از بین رفتن لکه های سفید برص می‌شود. زنان باردار مصرف نکنند.

۷. بیلهر

طبیعت گرم

روش استفاده: درون غذا، مخلوط با ماست و دوغ، درست کردن ترشی. بعلت تلخی گیاه قبل از مصرف می‌بایست چند نوبت جوشانده و آب آن را دور ریخته شود

خواص: کاهش تری گلیسیرید و کلسترول، خاصیت آنتی اکسیدان، تقویت کبد، ضد درد مفاصل.

۸. والک (سیر جنگلی؛ سیرموک)

استفاده در پلو بصورت سبزی پلو، بصورت سبزی خوردن همراه با جعفری و پیازچه یا با سالاد، استفاده در سوپ و کوکو

خواص درمانی: تصفیه خون، کاهش فشار خون، رفع تصلب شرائن و گرفتگی عروق و ناراحتی های هاضمه، مداومت در خوردن آن باعث سیاه شدن موی سفید می‌شود، ضد کرم معده و کدو تسکین دهنده دردهای مفاصل و روماتیسمی، ملین. نوشیدن آب برگ و ساقه آن که تازه باشد با صمغ عربی جهت تقویت معده و خونریزی معده و بند امدن اسهال و معالجه بواسیر مفید است.نوشیدن جوشانده ریشه آن جهت سنگ کلیه و مثانه مفید است.

۹. شاهتره

در حرارت معتدل و خشک

طریقه مصرف: جوشانده، عرق شاه تره

تصفیه کننده خون، رفع سموم کبد، کمک به درمان زردی و یرقان، تب بر، دفع کننده سودا و صفرا، باز کننده گرفتگی های کبد و طحال غرغره آن جهت زخمهای دهان و استحکام لثه ها مفید است.عرق شاهتره مفید جهت اسهال، خارش بدن حتی بصورت موضعی (کاهش خارش بدن و خارش بینی و خارش بین انگشتان)

۱۰. کاسنی

طبیعت سرد و تر

روش مصرف: جوشانده و دم کرده، داخل غذا

جهت درد کبد، درد معده، قاعده آور، باز کننده انسدادهای کبدی و کیسه صفرا و طحال، تب بر، ضد صفرا. اگر کاسنی را همراه با ریشه ان به اندازه مساوی دم کنید و دو فنجان آب آن را صبح ناشتا بنوشید کمک به درمان یبوست می‌کند، تسکین دهنده درد قلب، کمک به درمان یرقان و زردی، پاک کننده مجاری ادرار و کلیه. اگر آب تازه آن را با آرد جو خمیر نموده و بر موضع درد نقرس استفاده شود کمک به تسکین درد می‌کند. زنان باردار مصرف نکنند

۱۱. ریواس

طبیعت سرد و خشک

طریقه مصرف: استفاده در غذا

خنک و ملین، مقوی معده و احشا و کبد گرم، صاف کننده خون، ضد انگل

۱۲. کنگر

طریقه مصرف: استفاده در غذا و ماست، جوشانده، سوپ، سالاد. باعث بهبود جریان خون و کم خونی، تقویت قلب و کبد، جلوگیری از کبد چرب، کاهش دهنده صدای گوش، پایین آورنده چربی و اوره خون، کمک به هضم غذا و درمان درد مفاصل، از بین برنده بوی بد عرق، تقویت قوای جنسی، اگر در آب جوشانده آن به مدت۱ روز هر یک ربع تا نیم ساعت نشسته کمک به درمان بواسیر می‌کند

نسرین بالش زر

اهداف بنیاد مادر

ارتقای جایگاه و منزلت مقام مادر در بستر جامعه

خودتان را معرفی کنید؟

دکتر سعیده ابراهیمی، عضو هیات امنا، هیات مدیره و مشاور پژوهشی بنیاد مادر و عضو هیات علمی دانشگاه شیراز، مدیر کل کتابخانه های عمومی استان فارس می‌باشم.

تعریف شما از بنیاد مادر چه می‌باشد؟

بنیاد مادر سازمانی فرهنگی- بین المللی است که بصورت NGO و با استقلال کامل مالی در راستای اهداف متعالی خود دو سال است که فعالیت خود را آغاز نموده است.

به‌عنوان مشاور بنیاد چه اهدافی را در بنیاد دنبال می‌کنید؟

اهداف بنیاد مادر ارتقای جایگاه و منزلت مقام مادر در بستر جامعه، فارغ از هر نوع فرهنگ، قومیت و ملیت است. که این تمرین از طریق بازشناخت مقام مادر صورت می‌گیرد.

بنده به‌عنوان مشاور پژوهشی بنیاد مادر تلاش خواهم نمود تا بنیاد مادر بتواند اجرای طرح اولین پژوهشکده ملی مطالعات مادران و همین طور کتابخانه تخصصی حوزه مادران را در آینده نه چندان دور در دستور کار خود قرار دهد.

همچنین تا کنون در حوزه پژوهشی فعالیتهای دیگری از طرف بنیاد همچون تاسیس نشریه بنیاد مادر و همین طور برگزاری همایش بنیاد مادر به مرحله اجرا رسیده است.

بنده با اطمینان آینده درخشانی را برای بنیاد مادر پیش بینی مینمایم بطوری که بتواند در بازشناخت مقام مادر در سطح بین المللی و ملی و بخصوص بین قشر جوان خدمات ارزنده و موثری را به عرصه ظهور برساند.

چه آینده ای را برای بنیاد مادر تصور می‌کنید؟

بنده با اطمینان آینده درخشانی را برای بنیاد مادر پیش بینی مینمایم بطوری که بتواند در بازشناخت مقام مادر در سطح بین المللی و ملی و بخصوص بین قشر جوان خدمات ارزنده و موثری را به عرصه ظهور برساند.

دکتر سبا ولی‌زاده

شب بخیر کوچولو

یخی که عاشق خورشید شد

زمستان تمام شده و بهار آمده بود. گل‌ها و گیاهان، یکی یکی سرشان را از خاک بیرون می‌آوردند.

تکه‌ی یخ کنار سنگ بزرگ نشسته بود. تمام زمستان سرش را به سینه‌ی سنگ گذاشته بود؛ جای خوبی برای خوابیدن بود. باد سردی که از کوه می‌وزید، تن یخ را سفت و محکم کرده بود. تنش شفاف و بلوری شده بود.

چند روزی بود تکه‌ی یخ احساس می‌کرد چیزی تنش را قلقلک می‌دهد. یک روز آرام چشم‌هایش را باز کرد و از لابه‌لای شاخه‌های درختی که کنارش بود، نوری دید. کنجکاو شد و به درخت گفت: «کمی شاخه‌هایت را کنار می‌زنی؟»

درخت با بی‌حوصلگی شاخه‌هایش را کنار زد. تکه یخ چشمش به آفتاب افتاد.

وای چقدر قشنگ است. چرا تا حالا او را ندیده بودم؟!

درخت گفت: «این خورشید است. من سال‌هاست او را می‌بینم.»

تکه یخ با خوشحالی به خورشید نگاه کرد. بعد با صدای بلند گفت: «سلام خورشید! خوش به‌حالت چقدر زیبایی! خیلی خوشحالم که تو را دیدم. دوست دارم همیشه به تو نگاه کنم. من تا الان با کسی دوست نشده‌ام، تو د و ست من می‌شوی؟»

خورشید صدای تکه یخ را شنید و با مهربانی گفت: «سلام، اما...»

یخ با نگرانی گفت: «اما چی؟»

خورشید گفت: «تو نباید به من نگاه کنی.» و بعد خودش را پشت لکه‌ی ابری پنهان کرد.

یخ ناراحت شد، بغض کرد و گفت: «من تو را دوست دارم، من فقط به تو نگاه می‌کنم.»

خورشید گریه‌اش را دید، دوباره گفت: «باور کن من دوست خوبی برای تو نیستم، اگر من باشم تو نیستی! می‌میری، می‌فهمی؟»

یخ گفت: «باز هم حرف بزن، باز هم بگو، صدای تو خیلی قشنگ است! وای مثل این‌که چیزی توی دلم آب می‌شود.»

خورشید با ناراحتی گفت: «ولی تو باید زندگی کنی، تو نباید به من نگاه کنی تو نباید...»

یخ زیر لب گفت: «چه فایده که زندگی کنی و کسی را دوست نداشته باشی؟ چه فایده که کسی را دوست داشته‌باشی؛ ولی نگاهش نکنی!»

روزها یخ به آفتاب نگاه می‌کرد. خورشید و درخت می‌دیدند که هر روز کوچک و کوچک‌تر می‌شود.

یخ لذت می‌برد؛ ولی خورشید نگران بود.

یک روز که خورشید از خواب بیدار شد تکه‌ی یخ را ندید. نزدیک شد. از جای یخ، جوی کوچکی جاری شده بود.

جوی کوچک مدتی رفت، توی زمین ناپدید شد. چند روز بعد، از همان‌جا، یک گل زیبا به رنگ زرد، به شکل خورشید روییدند. هر جایی که آفتاب می‌رفت، گل هم با او می‌چرخید و به او نگاه می‌کرد.

گل آفتاب‌گردان هنوز خورشید را دوست دارد، او هنوز عاشق خورشید است.

منبع: یخی که عاشق خورشید شد
نویسنده: رضا موزونی

دکتر سبا ولی‌زاده

اختلالات صوتی در رابطه با

مهم‌ترین اختلال صوت ، استفاده بیش از اندازه از تارهای صوتی است

پدر من نگرانم ...

به جز خوانندگان و گویندگان حرفه ای کسی به صدای خود توجه نمی کند، مگر هنگامی که صبح از خواب بیدار شوند و دریابند که صدایشان به حدی گرفته است که نمی‌توانند صحبت کنند .در این هنگام متوجه می‌شوند که صدا نقش مهمی در ارتباط‌های انسانی دارد.

حنجره محل اصلی فرآیند تولید صدا است. مهم‌ترین بخش این فرایند تارهای صوتی هستند، در واقع تارهای صوتی از دو ماهیچه تشکیل شده اند که به طور متناوب باز و بسته می شوند. در هنگام بازدم، هوا از شش‌ها به نای می رود و از بین تارهای صوتی عبور می کند، هنگام صحبت کردن ، در مسیر جریان هوا تارهای صوتی به هم نزدیک می شوند و مانند سیم های ویولن مرتعش می‌شوند. مهمترین عامل اختلالات صوت ، استفاده ی بیش از اندازه و نادرست از تارهای صوتی است که می‌توانند در اثر کشیدن سیگار، نوشیدن الکل، فریاد زدن، صاف کردن گلو، سرفه کردن و یا صحبت کردن با زیر و بمی نامناسب رخ دهد. این رفتارها به التهاب و آسیب سطح تارهای صوتی منجر می‌شوند و این آسیب ها تغییر ارتعاش، آسیب بافت و سرانجام ناهنجاری های غیر سرطانی مانند زگیل ، و پولیپ تار صوتی را به همراه دارند. در صورت ادامه ی این رفتارها نشانه ها بدتر می شوند. کشیدن سیگار و نوشیدن الکل باعث تشدید سرطان بافت های دهان ، قفسه سینه و بینی، عفونت ها، تنگی نفس و بیماری رفلاکس مری (برگشت اسید معده) می گردند. بیماری های مذکور بر ساختارهای صوتی تأثیر می گذارند.

رایج ترین نشانه های اختلال صوت، گرفتگی صوت است. گرفتگی صوت زمانی ایجاد می‌شود که تارهای صوتی به طور هماهنگ مرتعش و یا به شکل کامل بسته نشوند. گرفتگی طولانی مدت صوت، باعث بروز ندول برروی تارهای صوتی و مانع از برخورد مناسب تارهای صوتی با یکدیگر می‌شود. نشانه های دیگر اختلالات صوت شامل ناتوانی در بلند صحبت کردن، کیفیت یکنواخت صوت، صحبت کردن با فشار، زیر یا بم بودن نامناسب صدا ، ناتوانی در تولید صداهای زیر (به ویژه در خواننده ها) نفس آلودگی صوت ، درد در ناحیه قفسه سینه ، گوش ها، گلو و لرزش صوت می‌باشد. توصیه می‌شود در صورت بروز گرفتگی صدا بیش از دو هفته جهت معاینه به پزشک گوش، حلق و بینی مراجعه شود.

مصاحبه

نقش مادر در کیفیت جمعیت و توسعه کشورها

- بنیانگذار اینستیو زنان خردگرا در امریکا
- دکترای تعلیم و تربیت تطبیقی باگرایش روانشناسی و تغذیه بین الملل (**Multicultural Education**) از دانشگاه سان فرانسیسکو کالیفرنیا و تحقیق شیر مادر و فورمیلا نوزاد و تندرستی مادر وکودک پیوند با بیمارستان پزشکی سن فرانسیسکو
- دریافت عنوان زن شگفت انگیز از سوی سازمان ملل در سال ۱۹۹۵ وابداع کننده پروژه پژوهشی تغذیه هورمونی ارگانیک پروتئینی فیتو استروژنیک و انسولین با فایبر طبیعی مثل سویا، نخود و عدس همکاری با پروفسور مارگون شلدن دانشگاه برکلی
- ریاست سازمان ملل متحد سن فرانسیسکو زنان و کودکان بین الملل
- استاد و مربی ارشد طب ورزشی چی گانگ و تای چی مجوز از ون وو اکادمی چین و امریکا و فدراسیون ووشو ایران
- تالیف کتاب های بسیاری در زمینه خرد تغذیه و هفت خرد خویشتن شفابخشی **Eating Wisely for Hormonal Balance** و جورنالینگ روان در لحظه بنویس و کتاب وزن هوشمندانه و مطلوب

اما موضوع فرزند آوری و کیفیت جمعیت در توسعه کشورها موضوعی است مرتبط با مادر و کودک که کمتر به شکل کارشناسانه مورد واکاوی قرار گرفته است، با توجه به اهمیت این موضوع با « دکتر سونیا هاشمی قنمی»به گفتگو نشستیم حاصل گفت و گویی صمیمانه با این موضوع در زیر آورده می‌شود:

پیام مادر– از جایگاه «تولد » در جهان امروز برای ما بگویید؟

امروزه سیاست مداران و صاحبان کشور های دنیا دنبال آن هستند که بدانند چگونه می‌توانند تعداد نیروهای انسانی را بالا ببرند؛ چرا که به اهمیت ارزش نیروی انسانی در جهان دست یافته اند، یعنی نیروی انسانی بیشتر از ارتش نظامی، بولت، نفت، اینترنت و سایر قدرت ها در حال حاضر برای دولت مردان اهمیت دارد.

پیام مادر– چند سالی است که گفته می‌شود جمعیت ایران در آینده در صورت عدم فرزند آوری با بحران پیری جمعیت رو برو خواهد شد، نظر شما در این رابطه چیست؟

اولا من با لغت پیری مشکل دارم و سن تندرستی گزینه خردمندانه تری میباشد حتی در سن جوانی شما می‌تونید پیر باشید زمانیکه سبک زندگی ناسالم و با استرس و ترس شما را غالب کند و از همه مهمتر نگاه منفی گرا و نا سپاس به زندگی داشته باشیم.

حال برگردیم به سوال حیاتی شما به نظر من اگر ما بخواهیم نیروی انسانی خود را که امروزه روی آن تکیه و تاکید زیادی می‌شود، توسعه کمّی دهیم باید برنامه‌ریزی دقیق و منسجمی در دوره های مختلف (که اولین دوره آن دقیقا قبل از باروری است)، صورت دهیم تا بچه های سالمی به دنیا آوریم و بتوانیم جامعه مان را توسعه دهیم.

دلیلی که چینی ها، بزرگترین اعتمادبه‌نفس را در سیاست به دست آوردند، این نیست که چین تنها جمعیت بسیار زیاد دارد، بلکه جمعیتی که دارد پر انرژی و پر کار و سالم می‌باشد. این کشور توانست سن تندرستی را پایین آورد، کشورهایی همانند ایران که به دنبال افزایش نیروی انسانی هستند نیز باید برنامه‌ریزی و سیاست خیلی قوی در زمینه پیشگیری از بیماریها مخصوصا سلامت روان و جان داشته باشد. در ایران گفته می‌شود که فرزندآوری بیشتری داشته باشید، از طرفی چین این فرزند آوری بیشتر را در برنامه‌ریزی کلان خود داشت و توانست با برنامه‌ریزی دقیق، علاوه بر افزایش جمعیت مفید، کیفیت زندگی را هم برای مردم کشور خود افزایش دهد یعنی از جمعیت بالای خود بهره مفید را بگیرد. بالا بردن کیفیت زندگی معنای بسیار دقیقی دارد، چین برنامه‌ریزی خیلی زیادی برای افزایش جمعیت داشته است، آن‌چه در مورد این کشور اهمیت دارد این است که در واقع چین اولین کشوری بوده که اهمیت نیروی انسانی را درک کرده است و توانست با کمک ارزش دادن به روان خانواده، توجه به اهمیت طب ورزش مثل چی گانگ و بر پایه تغذیه سالم گیاهی و صحیح، کار تربیت جمعیت سالم را شروع کند و همچنین توانست با یک قوانین مهرآیین خانوادگی به تمام اهداف خود برسد.

تمام موارد گفته شده در مثال چین برای فرزند آوری از اهمیت بسزایی برخوردار است، چرا که این کشور سعی کرد که خانواده‌ها در مرحله اول خوشبخت باشند و احساس خوشحالی کنند، ساختار خانوادگی که در آن چند همسری وجود ندارد، از اهمیت فراوانی برای خوشبخت بودن کودکان برخوردار است.

پیام مادر– به نظر شما کلیدی ترین موضوعاتی که در مورد فرزند آوری موفق و تولد در جامعه وجود دارد، چیست؟

به نظر من همانطور که اشاره کردم اولین نکته کلیدی در فرزند آوری موفق و در کنار آن بوجود آمدن جامعه سالم و موفق، وجود خانواده‌های شاد است. خانواده‌ها باید شاد باشند، بچه های خانواده‌هایی که در آن‌ها چند همسری وجود دارد، بچه های بسیار ناراحتی هستند. خود من یکی از بچه های آسیب دیده از این ماجرا هستم. پدری مهربان و مادری زیبا با زیبایی درون که عاشق پدرم بود، ولی پدرم همیشه دلخور از قوانین بود که چرا به خود اجازه داد در جوانی با زنی دیگر ازدواج کند.

نکته کلیدی در فرزند آوری موفق و در کنار آن بوجود آمدن جامعه سالم و موفق، وجود خانواده‌های شاد است.

دومین موضوعی که اهمیت فراوانی دارد و می‌توان در ارتباط با کودک و مادر به آن اشاره کرد، قوانین موجود کشوری در فراهم اوردن سبک زندگی ساده با تغذیه و طب ورزشی و زیست محیطی سالم جامعه است، قوانینی که نظام روان خانواده را در هر کشور تعریف می‌کند و در رابطه با تنظیم روابط بین مادر و کودک و پدر از اهمیت بسزایی برخوردار است.

عامل مهم بعدی که باید به آن توجه ویژه شود، آموزش بهداشت سلامتی در مدارس است، مدارس ما باید علاوه بر آگاهی تغذیه ای و نرمش با ورزش صبح گاهی کارکرد ریه ها را بالا ببرند . همچنین موضوعی که از اهمیت فراوانی برخوردار است و تا کنون به آن توجه زیادی نشده ، عدم وجود «سپاس گذاری » و « نرمش ملی» است، در واقع به دلیل اهمیت این موضوع من تمرکز خود را در ایران بر روی فرم های سپاس و نرمش ملی چی گانگ قرار داده ام که سبب پاکسازی در سطح سلولی مخصوصا « رادیکالهای ازاد» و افزایش توان سیستم دفاعی بدن همچنین برای تقویت روان سالم به خصوص در کودکان و جوانان در مدارس و دانشگاه ها گذاشته ام.

علاوه بر آن‌چه گفته شد یکی از موارد بسیار مهمی که حتما باید مورد توجه قرار گیرد، بحث جوانان است، جوان ها و مخصوصا مسئله هورمون خانم‌ها و آقایان از اهمیت فوق العاده ای برخوردار است. باید بر روی فیبروفیتو استروژن ها و پروتئین های گیاهی ارگانیک آگاهی بسیار زیادی وجود داشته باشد. مادران باید برای موهبت الهی دوران حاملگی خود سپاسگذار و شکرگذار باشند، پدر و مادر هم باید برای این موضوع مهم وقت بگذارند، در مورد بهداشت قبل از بارداری باید موارد بسیار زیادی رعایت شود و تمام نکات منفی(چه جسمی و چه روحی و چه زیست محیطی)را از درون خود خارج کنند.

پارک ها باید جای بیمارستان های ما را بگیرد و همانند کشور

چین که نرمش ملی دارد، ما هم ورزش سنتی و نرمشی با پیشینه بسیار قوی که بر روی عملکرد تمام ارگان ها و نقطه های فشاری تاثیر می گذارد،داریم که بر روی رفتار و اخلاقیات تاثیر می گذارد. این ورزش تنها ورزش جان و تن نیست، بلکه ورزشی طبی است

همچنین وقتی مادر بچه را بغل می‌کند باید لحظه خاص روان رفتاری باشد بین مادر و فرزند، این آگاهی و آگاهی هایی از این دست باید به شکل کامل در قالب کلاس ها و کارگاه های متفاوتی برای فرزندآوری آموزش داده شود.

که جوان ماندن ارمغان آن است و همچنین در مدیریت خلاق همان طور که به استیو جابز وادی سیمرغ و مدیتیشن غازهای مهاجر را معرفی کردم و در فکر بود در سیاست اپل از آن استفاده کند و رئیس سونی هم در تلویزیونها با مصاحبه با باربارا والتر در مدیریت خلاق از وادی کار گروهی غازهای مهاجر بهره گرفت و اعلام کرد با پیوند گروهی ما پرواز پر توانتری را تجربه می کنیم، یعنی این افراد توانستند در کارخود از آن بهره ببرند و تاثیر آن در تمام قسمت های زندگی برای کسانی که نرمش را انجام می‌دهند ، به چشم می خورد.

تغذیه مادر و دوره شیردهی مادر از اهمیت بسیار زیادی برخوردار است. شیر مادر می‌تواند علاوه بر اینکه تمام مواد مورد نیاز کودک را تأمین کند از نظر روحی نیز در به آرامش رسیدن دوران کودکی و بزرگسالی تاثیر گذار خواهد بود. گفتنی است هیچ تغذیه ای جای شیر مادر را برای کودک نمی‌گیرد، شیر مادر به‌عنوان مادر غذا ها مطرح می‌شود، و کودکی که آغاز تغذیه اش را با آغوز شیر مادر داشته باشد نسبت به سایر کودکان قوی تر و سالم ترین اتوسیستم دفاعی را خواهد داشت و رشد طبیعی خواهد کرد. در کل شیر دادن توسط مادر باید در آرامش کامل صورت گیرد زیرا زمانی که مادر، بچه را با استرس شیر می‌دهد، بر کودک اثرات منفی هورمونی این استرس مثل کورتیزول ظاهر می‌شود.

پیام مادر – به نظر شما چه ارتباطی بین فرزندآوری بیشتر و رشد جامعه وجود دارد؟

کشور هند گزینه خوبی برای نشان دادن اهمیت این موضوع است زمانی که من در هند بودم، مشاهده کردم در سراسر هند حتی مناطق بسیارمحروم مدارس **MBA** تشکیل می‌شود و دولت به شدت تلاش می‌کند این کشور را در زمینه اینترنت و **IT** قوی کند، و امیدوار هستند در آینده قدرت برتر جهانی شوند، در جلسه ای که با یکی از پرزیدنت های این کشور داشتم نظرشان را در مورد آینده کشور هند از من جویا شدند و پرسیدند با توجه به برنامه هایی که داریم به نظر شما در آینده نزدیک می‌توانیم همانند چین قوی ظاهر شویم؟ جوابی که من به این شخص هندی دادم را در جواب ارتباط بین روان و تغذیه و فرزند آوری و ایجاد جامعه سالم و رشد جامعه می‌توان بیان کرد؛ گفتم شما نمی‌توانید با این شرایط به هدف خود برسید، درست است که شما همانند چین از موهبت جمعیت زیاد برخوردارید اما از نظر روان و تغذیه و ورزش بسیار ضعیف هستید، سبک تندرستی و تغذیه شما، تغذیه سنتی ایرو ودا زیر سوال است. یوگا شما هم اکثرا یوگا امریکایی و بازاریست و یوگای اصیل پاتانجری هند فقط واحد کرسهای فلسفه شده. ولی باید اعتراف کنم که هندی به زیبایی پذیرا است و بگفته فرهیخته گانشان پذیرا بودن و فراگرفتن انگلیسی را در اثر

غلبه فرهنگ بریتانیا بوده.

جامعه ای مانند جامعه چین به طب ورزشی تغذیه ای چی گانگ خود باور دارد و در مزرعه ها و پارک ها به آن می پردازد، همچنین در چین به تغذیه اهمیت بسیاری داده می‌شود، به شکلی که در بسیاری از غذاهای این کشور حبوبات، سبزیجات سبز، میوه، مغزها و غذای دریایی حرف اول را می زند الگوی تندرستی و خویشتن شفابخشی را من بر اساس فرهنگ غنی ایران زمین ادغام با علم نوین امروزه و مطالعه در فرهنگهای ملل برای رسیدن به هدف توسعه، رشد کیفی جمعیت را علاوه بر رشد کمی توصیه کردم، توصیه دیگر من این بود که ارتباطی بین فرزندآوری بیشتر و رشد جامعه بوجود آورید و بتوانید الگوی سبک زندگی و خود شفا بخشی داشته باشید همچنین ورزش غاز های مهاجر که استیو جابز، سونی و برخی نوابغ روی پرواز بصورت **V** و با پیوند با آن الگو توانستند مدیریت خلاقشان را انجام دهند، وارد جامعه کنیم و سپاس از پروردگار برای تمامی داشته ها و بی نیازی از وادی عطار و عشق به خود از مولانا مدل شاد بودن و شاد زندگی کردن را یاد بگیریم. باید ابتدا بتوانیم خود را شفا دهید بعد خود را به جهان عرضه کنیم. وقتی پرزیدنت دانشگاه هند گفته های مرا در هیّئت امنا بازگو کردند ولوله ای در حضار رخ داد روز بعد اعلام کردند در واحد دانشگاهی خود شفابخشی را به‌عنوان دروس چهار واحدی در دانشگاه ها تدریس شود و بلافاصله کلاس های اکستنشن را در خود شفابخشی تدریس کردم. این در حالی است که در ایران خلاقیت را مشکل ارزش یابی می کنند.

پیام مادر- به‌عنوان مادر و مادر بزرگی عاشق و جویای آگاهی که سال های سال در عرصه مادر و کودک فعالیت داشته اید و مشکل‌های را از نزدیک دیده اید، برای بهبود شرایط چه پیشنهادی دارید؟

به نظر من، وجود یک پروتکل خیلی قوی که از قدرت اجرایی خوبی هم برخوردار باشد، ضروری به نظر می رسد و علاوه بر آن یک برنامه بسیار دقیق باید وجود داشته باشد؛ برنامه ای که نقطه آغاز آن با پاک سازی از استرس ها شروع شده باشد، این که چطور پروژه را مدیریت کنیم، چطور خانواده‌ها سپاسگذار و خوشحال باشند و چگونه انرژی مثبت وارد سلول های خانواده شود، در ازدواج و قبل از بارداری چه اقداماتی صورت گیرد، مادران چطور از حاملگی و شیر دادن لذت ببرند و به فرزندان خود سلامت جان و تن را هدیه دهند و مهمتراز همه چه رفتارهایی باید انجام دهند، همه از موارد مهمی است که به‌عنوان بن و پایه بهبود شرایط باید در یک برنامه دقیق وجود داشته باشد.

پیام مادر – مشکل‌های خانواده‌های امروز را در چه مواردی می بینید؟

در کلینیکی در تهران ولنجک از مراجعین می اموزم و آموخته هایم را با شما تقسیم می کنم که ریشه بسیار از بیماری ها درنوع نگاه ما به استرس هاست در ناراضی بودن، قضاوت کردن، زیاده خواهی که منجر به از بین رفتن شادی در خانواده‌ها می‌شود، خانواده‌هایی که دچار مشکل می‌شوند اکثر خانواده‌هایی هستند که مسئول نیستند و احترام نسبت به یکدیگر را رعایت نمی‌کنند همچنین وجود نقص در قوانین مربوط به خانواده‌ها نیز مشکل ساز است، چرا که در برخی موارد قانون هم زنان و هم مردان را برای ازدواج آزاد گذاشته است، موضوع چند زن داشتن قبلا بسیار شرم آور بود، اما اکنون رخ می‌دهد، و حاصل آن بچه هایی است که در این زندگی ها هستند و زندگی شادی ندارد این در حالی است که ما هر چه بچه های شادتری داشته باشیم به هدف جامعه و خود نزیک تر شده ایم.

پیام مادر – سخن آخر؟

نگاه و عمل سیستماتیکی برای افزایش جمعیت و فرزند آوری ذیل عنوان کیفیت جمعیت مورد بررسی قرار گرفت. اولین عامل مهم سپاس و پیشگیری از بیماری ها و نوع نگاه به استرس هاست و در بررسی فرزند آوری موفق توجه به اصلاح قوانین خانواده ذکر شد، به این شکل که قوانین دارای نقص مورد بازنگری قرار گیرد و مشکل‌های آن حل شود، دومین عامل مهم توجه به روان طب ورزش سپاس و پایه گذاری تغذیه سالم گیاهی در تمام گروه های سنی است و کاربرد الگوی تندرستی در سطح کشوری، به این شکل که باید تغذیه قبل از بارداری و بعد از فرزند آوری و به شکل کلی در تمامی گروه های سنی بر اساس اصول درست رفتار سبک زندگی تنظیم شود.

سومین عامل این است که همه باید زندگی شادی داشته باشند و بزرگانی همانند عطار هفت وادی برای داشتن زندگی شاد و همراه با عشق را بیان کرده اند، عامل چهارم که از اهمیت بسیار بالایی بر خوردار است آمادگی قبل از حاملگی است که هم برای مردان و هم برای زنان باید صورت گیرد، عامل پنجم نرمش همگانی در مدارس و وارد شدن ورزش و نرمش ملی در سطح زندگی تمام اعضای جامعه است، عمل ششم توجه ویژه به محیط زیست و چهار عنصر است. این عوامل گفته شده همه در کنار هم تظمین کننده سلامت جامعه است.

الگوی تندرستی خویشتن شفابخشی را استفاده از الگوی پائولو فریره در انقلاب فرهنگی برزیل کرده.

Instagram
drsoniahashemi
www. Drsonia.com
drsonia۷۷۷@gmail.com

GholamReza Mohammadi (Founder Of Mothers Institute)

How did we start

In the light of the Almighty God's assistance and in order to express gratitude of my father's efforts, the late Haj Hossein Mohammadi, and to keep his good name, I founded an institution in the name of Haj Hossein Mohammadi charity.

From that year onwards, in order to satisfy God and perform humanitarian assignment, and also to serve my dear homeland and help the needy and disadvantages especially good village people I have done some services in my native village and other areas of Fars province to the extent of my affords not my wishes. The services include: water supply, construction of health centers, emergency room reconstruction of Behesht-e Zahra , road, bridge , school, mortuary construction , school, , asphalt streets in the village, planting trees in the road, installation of digital prayer calling time in more than hundred mosques and places, construction of charity garden, construction of places to worship and help school and college students and provide jobs for village women(carpet weaving and…) are among the services and they are ongoing.

For a long time, I was thinking of doing something so that it deserved her name, her efforts, and to gratify her great dedications and her sacred self-sacrifices. I thought whether it be a school or clinic or a charity organization.

During the three years that I was searching and consulting friends and scholars, I felt that it was not easy to limit and restrain the sublime and priceless status of mother and her sanctimonious. I was preoccupied with this matter for few years. At first I decided to open a girls' school or a clinic especial for mothers with my mom's name but I thought that this was a very small thing to do, until I came across a helpless mother. I thought to myself: "my mother has me to take care of, what about this mother? Who is going to take care of her?" an idea struck me as I had to do something for all mothers, all of them are my mothers and this feeling penetrates into my mind and soul.

I thought about this matter for a long time and studied aspects and strategies and I also consult with my friends in this sensitive and humanitarian matter.

On May 2014 I was at my mom's. I asked her: "when is your birthday mom?" she replied: "I don't remember, go and check my ID."

Love was felt from her eyes and I was delighted at heart. I checked her ID, her birthdate was September 1930. It seemed like I had found the lost one.

That day passed while I was very much delighted. I was taking to myself, I was whispering and cheerful. I was thinking to use my mom's birthday as a birthday party and as a way of expressing my gratefulness to her. Those days I was obsessed with the wariness that I hadn't done much for my mom, but by such a feast I could have got over my wariness. I studied all the way to find a path for such a goal. As much as I studied and searched no such a thing had been done in Iran.

I was curious to know if such an organization or institution existed or not. We searched in various ways (from the Internet, asking questions from friends, considering scientific centers, NGOs, and international organizations, etc.). According to our studies and our obtained information there are only four NGOs under Mother's name in the world(mothersfoundation.com). They are as follows:

1 Hyderabad mother's foundation in India works for orphans and children living in isolation.

2 Mother's foundation in Bangladesh which there are not much information available in the website, but apparently they provide and distribute second hand clothes for the poor and needy.

3 There is a mother's foundation in one part of Chicago province in the U.S which its aim is helping children.

4 The biggest and the most famous foundation in the world is Mother which head offices are located in New York (the U.S), London (England) and Johannesburg (South Africa).this foundation only helps women or mothers with HIV.

But my wish and my aim was much bigger than these and matters as physical, material and worldly for mothers.

As our knowledge and potential were limited and little, we came to the conclusion that we had to do a bigger and more sublime work for not only my own mother but also for all mothers in my home country and the world. Thus by a lot of studies and consultation with friends, companions, and scholars at home and abroad, I finally decided to establish a mother's foundation with clear objectives.

I thought that the best day to announce that was my mother's birthday so that I could declare my gratefulness to my mother for what she had done for me and also announce mother's foundation.

Therefore, I decided to hold a celebration in October as a commemoration and her birthday and in that celebration I would invite my friends and intellectuals.

coordination sessi on and Executive Committee for my mom's birthday were held every week of June with the assistance and consultation of professor Naser Emami , Mr. Dariush Navid Gooei and Ms. Zahra Samiei to better hold the celebration. Finally in the last session(on Thursday 2nd of October)after discussion and studies the last decisions were done about how to hold mother's Commemoration. In the last moment I announce to friends that I had planned to open mother's foundation. Although every one welcomed the idea, they all said that the time was short and there was no time for that .I told them not to be worried. We only had one night to make banner as establishing the foundation. Mr. Navvid Gooei with love and interest and much trouble ordered the banner as the establishing mother's foundation and the banner was prepared in the last moments of commemoration ritual, which was 3th of October 2014.

Such a rewarding work which was held as a gratefulness to my mom's endeavors, to respect the sacred status of mother and all mothers in my country and the world was announced in 3rd of October in Shiraz. Many dignitaries, scholars and high ranking officials in science, technology and culture of the country encouraged and welcomed this affair.

I ask God that besides my mother's prayers, I would do my sublime aims with the assistance and cooperation of Esteemed Members of the Board of Trustees, consultants and other loved ones who accompanied me in this way ,and add another honor to the country's enduring fame.

May mother's prayer enlighten your path
Gholamreza Mohammadi
Founder of Mother's Foundation

مصاحبه

مادر
یعنی سازنده جامعه فردا

نازنین بالش زر

ضمن معرفی خود بگویید چه وظایفی در بنیاد مادر به شما محول شده است؟

زهرا افتخاری، دکتری مدیریت آموزشی و مشاور آموزشی بنیاد مادر هستم.

وظایف ما در بنیاد به شرح زیر می‌باشند:

- آشنا ساختن جامعه به‌خصوص نسل جوان به مقام والای مادر به منظور شناخت بیشتر جایگاه رفیع این شاهکار خلقت و قدرشناسی از زحمات ایشان
- ارتقا و باز آفرینی مقام مادر از جهات فرهنگی، خانوادگی و اجتماعی.
- آموزش مسئولیت‌های خطیر مادری به خانم‌های جوان به‌خصوص دختران در قبال فرزندان و رفتار متقابل آنان نسبت به مادران.
- تأثیر نقش مادران در ساختن جامعه‌ای ایده‌آل.
- پررنگ‌تر نمودن مسئولیت‌های جامعه به‌خصوص فرزندان در قبال حقوق ارزشمند مادران

نقش مادر در خانواده چیست؟

اعتقاد وباورما در بنیاد مادر این است که خانواده، واحد ساختاری جامعه و مکان رشد و پرورش تمام اعضای آن و به ویژه شکل دهنده ی شخصیت کودکان است ومادر بنیاد این خانواده است.

و این که کودکان برای شکوفایی خود نیازمند داشتن خانواده‌ای هستند سرشار از محبت، عشق، تفاهم و احترام. ایثار، شکیبایی، عفاف، پایداری، آرامش، قدردانی، احترام وبسیاری از مفاهیم زیبای دیگر، نقش مقدس مادر بسیار با اهمیت بوده وبنیاد مادر در راستای اهداف متعالی خویش در راستای آموزش به مادران به آن‌ها کمک خواهد کرد که هنرمندانه در تربیت کودک خود برنامه و هدف داشته باشند با اصول تربیتی کودک آشنا شوند و راهکارهای مناسب تربیتی را برای تربیت کودک خود به کار گیرند تا گام به گام با رشد کودک پیش بروند و نیازهایشان را تأمین کنند و زمینه مناسب تربیت را در او ایجاد کنند و بذر تربیت را در او بکارند و از آن طریق مادر موفق به انتقال میراث فرهنگی خود به نسل جدید می‌شود و او را برای زندگی در دنیای آینده آماده می سازد تا قداست نام مادر همواره جاودان بماند

فعالیت‌های بنیاد چه تاثیری بر مادران می‌تواند داشته باشد؟

کودکان امروز سرمایه های معنوی، معماران سازندگی، و آموزندگان دانش و پژوهش جامعه و کشور هستند. مراقبت در تربیت، سلامت، رشد و تکامل فکری، مصونیت سازی از آسیب ها، برخورداری از حقوق مسلم خود و ایمنی در پروسه زندگی شان امری حیاتی است که در دستورات دینی و قانون اساسی کشورمان مورد تأکید قرار گرفته است بدون شک یکی از مهمترین و مؤثرترین دوران زندگی آدمی، دوران کودکی است، دورانی که در آن شخصیت پایه ریزی شده و شکل میگیرد. پدر و مادر باید در حد توان وامکانات خود شرایط مناسب را برای شکوفایی، توانایی و رشد جسمی، ذهنی، معنوی، اخلاقی واجتماعی کودکان شان فراهم سازند. آموزندگی و رشد استعدادهای کودکان بسیار اهمیت دارد زیرا بدین ترتیب آنان توانایی های لازم را برای یک زندگی مسئولانه در جامعه ای آزاد و سرشار از صلح، تفاهم و دوستی به دست خواهند آورد. همچنین هر کودکی حق بازی و تفریح دارد. آنان حق دارند از فرصت های برابر و مناسب برای شرکت در فعالیت‌های فرهنگی، هنری، ورزشی و تفریحی برخوردار باشند.

والدین مسئول تأمین تمام نیازهای کودک اعم از مادی و معنوی می‌باشند امروزه این حقیقت انکار ناپذیر به اثبات رسیده است که کودک در سنین طفولیت فقط به توجه و مراقبت جسمانی نیاز نداشته، به پرورش اجتماعی، عاطفی، روانی و ذهنی نیز به‌عنوان عواملی اساسی و تعیین کننده در زندگی نیازمند است و بنیاد مادر با آموزش مسئولیت‌های خطیر مادری به خانم‌های جوان به خصوص دختران در قبال فرزندان عزیز با برخورداری از آموزشهای لازم این مسیر سخت ودشوار را برای آنان لذت بخش وهموار میسازد.

سخن آخر؟

مادریعنی سازنده جامعه فردا

نخستین نکوداشت مادر مهر ۱۳۹۳

دومین نکوداشت مادر مهر ۱۳۹۴

شیراز فلکه اطلسی ـ بلوار هجرت ـ کوچه ۶ ـ پلاک ۲۹

کد پستی: ۷۱۴۵۶-۴۷۱۷۷

تلفن: ۲-۰۷۱۳۲۲۸۸۴۴۰

فکس: ۰۷۱۳۲۲۸۸۴۴۳

ایمیل: info@mothersfoundation.ir

www.mothersfoundation.ir

www.mother.foundation