

فرستنده :



تهران-۱۵۱۱۷۱۵۱۱۱
خیابان ولی عصر - بالاتر از
شهید بهشتی - کوچه ی
دل افروز- شماره ۹- زیرزمین
صندوق پستی ۴۵۱-۱۵۱۱۵
تلفن و دورنگار
۸۸۷۱۵۴۲۴ و ۸۸۷۲۸۳۱۷
info@madarancemrooz.com
www.madarancemrooz.com

گیرنده :

.....
.....
.....
.....

پیک
مام

شماره ی
۵۶ و ۵۵

خبرنامه ی داخلی
موسسه
مادران امروز

بهمن و اسفند ۱۳۸۵
فوریه و مارس ۲۰۰۷
محررم و صفر ۱۴۲۷

در بهار نو

بهار اندیشه را به خانه ها می بریم

دوستان عزیز !

اولین سه شنبه ی بعد از تعطیلات نوروزی (۱۳۸۶/۱/۱۴) از ساعت ۳ تا ۷ بعدازظهر ، به دیدار نوروزی با یکدیگر در موسسه اختصاص یافته است.

چشم به راه شما هستیم و مقدمتان را گرامی می داریم.

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

● مختصری از فعالیت های موسسه

- در ماه بهممن و اسفند برنامه های زیر در موسسه برگزار شد :
- گام رفتار با کودک (خانم فاطمه صهبا)
- گام رفتار با کودک (خانم ماریا ساسان نژاد)
- گام رفتار با نوجوان (خانم فاطمه ایرانپور)
- گام ارتباط کلامی (خانم فاطمه صهبا)
- گام روابط زناشویی (خانم شیوا موقیان)
- گام کنترل خشم (خانم ماریا ساسان نژاد)
- گام بازی و اندیشه (آقای محمود سلطانی)
- گام رشد جنسی کودک و نوجوان (خانم شیوا موقیان)

● سخنرانی ماهانه ی اسفند

جلسه ی اسفند ماه با موضوع پرسش و پاسخ درباره ی مسایل دندانپزشکی با کارشناسی خانم دکتر طاهره جذبی روز سه شنبه ۸۵/۱۲/۱ از ساعت ۹ تا ۱۱ صبح در محل موسسه برگزار شد.
خلاصه ی این جلسه در صفحه ی چهار آمده است.

● ارتباطات و همکاری‌ها

درماه‌های بهمن و اسفند با سازمان‌ها و نهادهای زیر ارتباطات با همکاری داشته‌ایم:

انجمن پژوهش‌های آموزشی پویا، آشیانه کودک، انجمن حمایت و یاری آسیب‌دیدگان اجتماعی، انجمن جهان‌دیدگان شادمهر، انتشارات پیک ادبیات، تالار هنر، جبهه سبز، جمعیت زنان مبارزه با آلودگی محیط زیست، سازمان حفاظت از محیط زیست، شورای کتاب کودک، شورایاری محله‌ی داودیه، مهندسان مشاور گزینه، گروه‌های آموزش از راه دور موسسه در شهرهای قائم شهر، بابل، ساری، تنکابن، رامسر و رشت، موسسه پژوهشی کودکان دنیا، موسسه کنشگران داوطلب، موسسه نوآوران پارس، موسسه همیاران غذا

● برنامه‌های خارج از موسسه

فرهنگسراها، شهرداری‌ها، خانه‌های فرهنگ

- برگزاری یک جلسه سخنرانی با موضوع اصول اولیه‌ی آموزش خانواده با کارشناسی خانم سهیلا طاهری و همراهی خانم افسانه شهرزاد در خانه‌ی فرهنگ حافظیه
- برگزاری یک جلسه‌ی پرسش و پاسخ با موضوع ورود به دبستان با کارشناسی خانم مرضیه شاه‌کرمی و همراهی خانم افسانه شهرزاد در خانه‌ی فرهنگ مهرآور

مهدهای کودک

- برگزاری گام تشویق و تنبیه با کارشناسی خانم ماریا ساسان‌نژاد و همراهی خانم فریبا مقدس‌زاده در مهدهای کودک باغ ستاره‌ها

مدرسه‌ها

- برگزاری یک جلسه سخنرانی با موضوع اصول اولیه آموزش خانواده با کارشناسی خانم فاطمه صهبا و همراهی خانم ماندانا آجودانی در دبستان دخترانه آینده سازان (منطقه‌ی ۷)
- برگزاری یک جلسه سخنرانی با موضوع بهداشت فردی و رشد جنسی با کارشناسی خانم شیوا موقیان در هنرستان دخترانه مقدم سامان (منطقه‌ی ۷)
- برگزاری یک جلسه سخنرانی با موضوع ضرورت آموزش خانواده با کارشناسی فاطمه ایرانپور و همراهی خانم آزاده رضایی در دبیرستان دخترانه پاک‌نژاد (منطقه‌ی ۲)
- برگزاری گام مهارت‌های زندگی با کارشناسی خانم مرضیه شاه‌کرمی در دبستان دخترانه ایمان (منطقه‌ی ۶)
- برگزاری یک جلسه سخنرانی با موضوع ضرورت آموزش خانواده با کارشناسی خانم مرضیه شاه‌کرمی و همراهی خانم افسانه حسن‌زاده در مدرسه راهنمایی بنت‌الهدی (منطقه‌ی ۶)
- برگزاری گام رفتار با کودک دبستانی با کارشناسی خانم زهرا سلیمانی در دبستان دخترانه سیدجمال‌الدین (منطقه‌ی ۱۳)

- برگزاری گام رفتار با کودک دبستانی با کارشناسی خانم سهیلا طاهری و همراهی خانم فرزانه تواناپور در دبستان پسرانه شهیدعباس وزان (منطقه‌ی ۴)

- برگزاری گام رفتار با نوجوان با کارشناسی خانم مرضیه شاه‌کرمی و همراهی خانم نسرین لطفی در مدرسه راهنمایی پسرانه دارالفنون (منطقه‌ی ۱)

- برگزاری جشن بازی و کتاب در دبستان رفاه (منطقه‌ی ۳) با همکاری گروه‌های بازی و قصه و عده‌ای از اعضای داوطلب

- برگزاری جشن بازی و کتاب در دبستان شهید جعفری (منطقه‌ی ۱۶) با همکاری گروه‌های بازی و قصه و عده‌ای از اعضای داوطلب

سایر مراکز

- برگزاری یک جلسه سخنرانی با موضوع یاری به دانش‌آموزان برای پیشرفت تحصیلی با کارشناسی خانم سهیلا طاهری و همراهی خانم فرزانه تواناپور در مجموعه فرهنگی هنری تهران
- برگزاری یک جلسه سخنرانی با موضوع بهداشت بلوغ نوجوان با کارشناسی خانم فرحناز مددی و همراهی خانم ماندانا آجودانی در مجموعه فرهنگی هنری تهران
- برگزاری گام رفتار با کودک با کارشناسی خانم مهین هوشمند و گام رفتار با نوجوان با کارشناسی خانم فرحناز مددی در مسجدالرضا به دعوت شورایاری محله‌ی سازمان آب و معاونت فرهنگی اجتماعی شهرداری منطقه ۵ تهران - اداره‌ی سلامت

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

- شرکت در کارگاه دو روزه‌ی مدیریت استراتژیک (آقای سیامک جولایی) به دعوت موسسه کنشگران داوطلب
- شرکت در جلسه‌های شبکه بهداشت و حقوق باروری (خانم سیمین بینا)
- شرکت در کارگاه بحث پیرامون فرهنگ از طریق تربیت فرزند به دعوت موسسه نوآوران پارس (خانم مرضیه شاه‌کرمی)
- شرکت در کارگاه ۴ روزه‌ی نیازسنجی مشارکتی برای ظرفیت‌سازی سازمان‌های غیردولتی با عنوان مدیریت بحران محور به دعوت موسسه همیاران غذا (خانم مریم ملک‌آبادیان)
- شرکت در دوره‌ی پیشرفته آشنایی با word به دعوت موسسه کنشگران داوطلب (خانم زهرا سلیمانی)

● موسسه در رسانه‌ها

روزنامه سرمایه - ۸۵/۱۱/۸ - مصاحبه با خانم مریم احمدی

● برگزاری برنامه‌ی پایان سال نوجوانان

در ادامه‌ی برنامه‌های موسسه برای نوجوانان روز پنج‌شنبه ۸۵/۱۲/۱۰ از ساعت ۴ تا ۶ بعدازظهر جشن پایان سال در این گروه برگزار شد. در این برنامه نوجوانان با خواندن قطعه‌های ادبی، شعرو اجرای موسیقی شرکت فعال داشتند. اولین جلسه‌ی این گروه در سال جدید روز ۸۶/۲/۲۰ تشکیل خواهد شد.

● میهمانی سبز

یکی از فعالیت‌های گروه محیط زیست موسسه مادران امروز برنامه‌ریزی برای برگزاری میهمانی‌های سبز است. این میهمانی‌ها با هدف تبادل تجربه و کسب اطلاعات درباره‌ی حفظ محیط‌زیست از طریق خانواده و ارتباط بیشتر اعضای موسسه با هم برگزار می‌شود.

سومین میهمانی سبز در تاریخ ۸۵/۱۱/۲۴ از ساعت ۱۱ تا ۲ بعدازظهر در محل موسسه برگزار شد.

در این میهمانی حدود ۴۵ نفر از اعضای موسسه شرکت داشتند. در این جلسه خانم مه‌لقا ملاح بنیانگذار جمعیت زنان مبارزه با آلودگی محیط زیست حضور داشتند. ایشان درباره‌ی اهمیت و جایگاه تربیتی مادران در ارتباط با آموزش مسایل زیست محیطی به کودکان مطالبی را مطرح کردند.

● برگزاری چهارمین همایش گروه‌های آموزش

از راه دور استان مازندران

این همایش روز ۸۵/۱۱/۲۵ با شرکت ۲۲ نفر از نمایندگان گروه‌های آموزش از راه دور شهرهای قائم‌شهر، ساری و بابل و سه نفر از اعضای کارگروه آموزش از راه دور تهران به‌منظور بررسی وضعیت کارگروه‌ها، مشکلات و نیازهای آن‌ها و نحوه‌ی تقویت ارتباط گروه‌ها با کارگروه تهران تشکیل شد.

روز دوم برنامه به برگزاری یک سخنرانی با موضوع هوش هیجانی با کارشناسی خانم دکتر فاطمه قاسم‌زاده اختصاص داشت. این سخنرانی با شرکت ۲۳۰ نفر در سالن اجتماعات بنیاد علمی حریری برگزار شد.

● انتشار یک عنوان جدید از مجموعه کتاب‌های کار

ویژه‌ی آموزش خانواده‌ها از راه دور

موسسه مادران امروز در ادامه‌ی تالیف کتاب برای آموزش از راه دور خانواده‌ها یک کتاب تازه با عنوان **درباره‌ی تنبیه** تالیف کرده است.

ویژگی این کتاب‌ها کاربردی بودن و داشتن تمرین‌های بسیار برای تسلط به مطلب است. از این کتاب‌ها می‌توان در مطالعه‌های گروهی بدون حضور کارشناس بخوبی استفاده کرد.

کتاب کار درباره‌ی تنبیه توسط خانم مریم احمدی با دستبازی خانم فرحناز مددی نوشته شده است.

در این کتاب خانواده‌ها با مفهوم تنبیه، عواقب تنبیه، راه‌هایی برای پیشگیری از تنبیه، شیوه‌ی رویارویی با کارهایی که نمی‌پسندیم آشنا می‌شوند.

● برنامه‌های بهار

گام‌ها	شروع	تعداد جلسه	گرداننده	ساعت
رفتاربا نوجوان	۸۶/۱/۱۸	۹	خانم فاطمه‌ایرانپور	۹-۱۱
رفتار با کودک	۸۶/۱/۱۹	۹	خانم نگین نابت	۹-۱۱
تشویق و تنبیه	۸۶/۱/۱۹	۵	خانم فاطمه صهبا	۹-۱۱
مدیریت بر خود	۸۶/۱/۲۰	۱۶	خانم مریم احمدی	۹-۱۱
قصه‌گویی و کتابخوانی	۸۶/۱/۲۰	۵	خانم مرضیه شاه‌کرمی	۹-۱۱
تشویق و تنبیه	۸۶/۱/۲۰	۵	خانم ماریا ساسان‌نژاد	۴-۶
بازی و اندیشه	۸۶/۱/۲۱	۵	آقای محمودسلطانی	۴-۶
ارتباط کلامی	۸۶/۱/۲۲	۶	خانم فاطمه صهبا	۹-۱۱
روابط زناشویی	۸۶/۱/۲۲	۵	خانم شیوا موققیان	۹-۱۱
رفتار با کودک	۸۶/۱/۲۸	۹	خانم فاطمه صهبا	۴-۶
مادران باردار	۸۶/۲/۱	۸	خانم زهراسلیمانی	۹-۱۱
رشد جنسی کودک و نوجوان	۸۶/۲/۲	۴	خانم شیوا موققیان	۹-۱۱
رفتار با نوجوان	۸۶/۲/۴	۹	خانم مرضیه شاه‌کرمی	۴-۶
مدیریت بر خشم	۸۶/۲/۱۳	۶	خانم ماریا ساسان‌نژاد	۹-۱۱
مدیریت بر خشم	۸۶/۲/۲۶	۶	خانم ماریا ساسان‌نژاد	۴-۶
کارگاه‌ها	شروع	تعداد جلسه	گرداننده	ساعت
نشست‌های خانوادگی	۸۶/۱/۲۱	۱	خانم مریم احمدی	۹-۱۲
تربیت جنسی	۸۶/۲/۱۸	۱	خانم شیوا موققیان	۹-۱۲
خانواده و امتحانات	۸۶/۲/۲۵	۱	خانم مریم احمدی	۹-۱۲
ورود به دبستان	۸۶/۳/۸	۱	خانم مرضیه شاه‌کرمی	۹-۱۲
چرا تنبیه	۸۶/۳/۲۲	۱	خانم فاطمه صهبا	۹-۱۲
شادی در خانواده	۸۶/۳/۲۹	۱	خانم مریم احمدی	۹-۱۲

● برگزاری سومین جلسه‌ی ویژه‌ی پدران

سومین جلسه از مجموعه برنامه‌های ویژه‌ی پدران با عنوان کلی **ارتباطات بهتر در خانواده** روز چهارشنبه ۸۵/۱۲/۹ در محل موسسه برگزار شد. موضوع این بار **جلسه‌های خانوادگی** و کارشناس جلسه خانم مریم احمدی بود.

موضوع‌های در نظر گرفته شده برای پدران در سال آینده عبارت است از: مشورت در خانواده، خانواده متعادل، حل مساله در خانواده، اوقات فراغت، خواسته‌ها و نیازهای والدین، خواسته‌ها و نیازهای فرزندان، نقش خانواده در پیشرفت تحصیلی فرزندان، هدفمندی، گوش دادن موثر، ارتباط همسران، مدیریت بر

خشم، نشست‌های خانوادگی

اولین جلسه‌ی این گروه در سال جدید روز چهارشنبه ۸۶/۱/۲۹ از ساعت ۵ تا ۷ بعدازظهر تشکیل خواهد شد.

برای همسرانی که همراه با هم در این جلسه‌ها شرکت می‌کنند، تسهیلات ویژه‌ای در نظر گرفته شده است.

● تسلیت

به دوستان عزیز

خانم دکتر فاطمه قاسم‌زاده، مریم ملک‌آبادیان و همسر ایشان آقای مسعود قاسم‌زاده، خانم مریم محمدی و خانم ماریا رضایی که عزیزانمان را از دست داده‌اند تسلیت می‌گوییم. برای این دوستان و سایر اعضای خانواده‌هایشان آرزوی صبر، سلامتی و تندرستی داریم.

● خلاصه‌ی سخنرانی ماهانه‌ی اسفند

سخنرانی اسفند ماه موسسه به پرسش و پاسخ درباره‌ی مسایل دندانپزشکی اختصاص داشت. کارشناس این جلسه خانم دکتر طاهره جذبی بود. خلاصه‌ی مطالب مطرح شده عبارت است از:

با توجه به افزایش دسترسی عموم مردم به اطلاعات درست و نادرست، علمی و تبلیغاتی، امروزه جایگاه بیماران در ارتباط با دندانپزشک تغییر کرده است. در گذشته بیمار ناآگاه و تسلیم دندانپزشک بوده و اکنون بیماران مطلع‌تر با خواسته‌های متنوع همراه با دندانپزشکان هستند.

برای استفاده‌ی بهتر عموم مردم از اطلاعات علمی، باید بعضی اصطلاحات فنی آموزش داده شود، مثلاً اصلاحات غلط و رایجی چون عصب‌کشی یا عصب‌کشی با درمان ریشه‌ی دندان، پر کردن دندان با لیزر یا ترمیم دندان با مواد کامپوزیتی سخت شونده با نور و ... باید جایگزین شوند.

سوالات شرکت‌کنندگان در گروه‌های زیر قابل دسته‌بندی بود:

۱- بحث در مورد بهداشت دهان، چگونگی استفاده از نخ دندان، مسواک، فلوراید برای استحکام دندان‌ها و جلوگیری از پوسیدگی و جلوگیری از بیماری‌های لثه (پیشگیری و درمان).

۲- درمان‌های انتخابی خاص برای کودکان مثل استفاده از فیشور سیلانت‌ها و فلورایدتراپی و ...

۳- ایمپلنت‌ها چه هستند و آیا جایگزین بریج‌های قدیمی هستند؟

در مورد بهداشت دهان، آنچه که امروزه برای همه واضح است لزوم استفاده از نخ دندان و مسواک زدن برای پیشگیری از ایجاد پوسیدگی است. اما چیزی که در کنار بهداشت دهان مطرح است و غالباً نادیده گرفته می‌شود، توجه به نوع و نحوه‌ی تغذیه است. فقط در شرایطی پوسیدگی اتفاق می‌افتد که به میکروب‌های موجود در دهان، مواد غذایی کافی به مدت کافی برسد. پس از حذف یا کنترل هریک از این عوامل می‌توان این زنجیره را شکست و روند ایجاد پوسیدگی را مختل کرد. عامل بسیار مهم در ایجاد پوسیدگی تعداد دفعات و نوع مواد خورده شده توسط فرد از لحاظ چسبندگی و نفوذپذیری در نقاط مختلف دهان است. روش عملی برای جلب توجه هر فرد (حتی در مورد کودکان) به آنچه می‌خورد، تهیه‌ی لیستی از خوراکی ۳ روز متوالی فرد و در صورت امکان ثبت ساعاتی است که چیزی می‌خوریم. هر چه این لیست دقیق‌تر تنظیم شود، در بررسی نهایی کمک بیشتری می‌کند که بفهمیم چه اتفاقی در دهان افتاده است! تنها حدود ۳۰ ثانیه فرصت برای میکروب‌های معمول داخل دهان کافی است تا مواد قندی موجود را به اسید تبدیل کنند و در صورتیکه هیچ کاری برای تمیز کردن دهان انجام نشود حدود ۶ ساعت طول می‌کشد تا بزاق بطور طبیعی بتواند محیط اسیدی موجود را کنترل کرده و PH اسیدی دهان را به PH معمول بزاق نزدیک کند؛ پس در صورتی که فواصل مصرف مواد غذایی کمتر از ۶ ساعت باشد، فرصتی برای این تعدیل نخواهد بود و دندان‌ها همواره در محیط اسیدی قرار خواهند گرفت.

بحث دیگری که در این جلسه مورد توجه حاضران بود، استفاده از فلوراید به صورت‌های مختلف بود. ارزش فلوراید در سخت کردن سطح خارجی دندان‌ها انکارناپذیر است، اما برای این کار شرایط خاصی لازم است فلوراید روی سطح تمیز مینا اثر می‌کند، پس در صورتی که

سطح دندان را پیش از استفاده‌ی موضعی از فلوراید با نخ دندان و مسواک کاملاً تمیز نکرده باشیم و با آب، آب‌کشی نشده باشد، اثر بخشی فلوراید موضعی کم خواهد شد.

آنچه در مورد استفاده از فلوراید در سال‌های اخیر مورد توجه قرار گرفته است، احتباس فلوراید خورده شده در مراکز مغز استخوان می‌باشد که این مراکز، مراکز خونساز بدن هستند پس برای جلوگیری از عوارض نادر این احتباس، باید به کودکانمان یادآوری کنیم که دهانشویه‌ی حاوی فلوراید را طوری مصرف کنند که بلعیده نشود. حتی اگر کودکانمان در سنینی هستند که توانایی تف کردن کامل محتویات دهان را ندارند، بهتر است برای آن‌ها تا زمانی که این توانایی را به دست آورند، از خمیر دندان‌های بدون فلوراید استفاده کنند یا حتی بدون استفاده از خمیردندان، فقط مسواک خالی را جهت تمیز کردن دندان‌ها به کار گیرند و بلافاصله پس از شستن سطح دندان‌ها از دهانشویه استفاده کنند، سپس حداقل تا نیم ساعت چیزی نخورده یا آشامیده نشود.

از سوال‌های دیگر در این جلسه، درمان‌های خاص برای کودکان مثل استفاده از فیشورسیلانت‌ها بود. فیشورسیلانت‌ها از دسته مواد ترمیمی هم‌رنگ دندان است که برای پوشش و مهر و موم کردن شیارهای سطح جونده دندان‌ها بکار می‌روند. در صورتی که دندانپزشک تشخیص دهد که شیارهای فوق بسیار عمیق یا دارای فرمی است که گیر غذایی ایجاد می‌کند و بستر مناسبی برای ایجاد پوسیدگی است، آن‌ها را با مواد مناسبی به نام فیشورسیلانت پوشش می‌دهد تا امکان فشرده شدن مواد و میکروب‌ها را در این شیارها کاهش دهد. پس برای تجویز این درمان، معاینه‌ی کلینیکی فرد درمان شونده ضروری است.

ایمپلنت‌ها مبحث دیگری بود که در این جلسه مطرح شد ایمپلنت‌های دندان‌ی بخش‌هایی فلزی هستند که در استخوان فک جایگزین ریشه‌ی دندان از دست رفته می‌شوند. پس از طی زمان لازم بعد از جراحی، قادر به تحمل روکش برای جایگزینی تاج دندان از دست رفته نیز می‌شوند. ایمپلنت نیز مانند هر درمان دیگری، موارد تجویز و عدم تجویز دارد که فرد متخصص با توجه به معاینات کلینیکی و رادیوگرافی‌های هر فرد، آن‌ها را بررسی خواهد کرد.

نکته‌ی مهم در تمام درمان‌های دندانپزشکی که بستگی زیادی به بیمار دارد مسئله‌ی بهداشت دهان است. هر چه درمان انجام شده در دهان گسترده‌تر باشد؛ از یک ترمیم یک سطحی گرفته تا ترمیم‌های چند سطحی دندان، معالجه‌ی ریشه‌ی دندان، استفاده از انواع روکش و بریج، جراحی لثه و در آخر استفاده از ایمپلنت‌ها، باید نکات بهداشتی توسط بیمار دقیق‌تر رعایت شود. ترمیم یا درمان در محیط‌های آلوده، محکوم به شکست خواهد بود و در نهایت موجب عود همان بیماری و از دست رفتن بیشتر نسوج دهان و دندان خواهد شد.

● تبریک

۱۷ اسفند (۸ مارس) روز جهانی زن بر همه‌ی زنان و مادران مبارک باد!