

گاهنامه



انجمن خیریه حمایت از
بیماران مبتلا به سرطان
استان زنجان

گاهنامه دوم (۳۸ صفحه) - بهمن ماه ۱۴۰۲



اعضای هیئت امنای انجمن خیریه مهرانه استان زنجان :

پروفسور یوسف ثبوتی (رئیس هیئت امنا)، حضرت آیت ا... حاج سید محمد حسینی زنجان، ریاست دانشگاه علوم پزشکی زنجان، دکتر حسین عمارلو (رئیس هیئت مدیره)، مهندس اصغر وثوق (مدیر عامل) سرکار خانم‌ها: مینا ارغوانی فرد، شیرین امیرمقدمی، الهام بحری، دکتر سیده فرح جدالی، معصومه صنایعی، شهلا طاهری، منیره فیروزه، مهندس سمیرا قربانی، دکتر مینوش مقیمی

جناب آقایان: حاج محمد صالح آقائی، حاج علی اربابی، حاج رسول اربابی، حاج خلیل اشرفی، حاج اسماعیل افزلی، مهندس یونس باززگانی، امیر نعمت بنی آدم، دکتر حاج جلال بهاریان، مهندس ولی ا... بیات، دکتر علیرضا بیگلری، مهندس سعیدرضا پارسا، حسین ثبوتی، حاج جواد جواهریان، رحیم حسینی، مهندس حمیدرضا خاکی، ناصر خلیلی، مهندس مجید خلیلی خوشنود، حاج فریدون دهستانی منفرد، دکتر سید سجاد رضوی، دکتر سید سجاد سید محمدی فرد، حاج علی صبا، حاج سید محمد صفائی، حاج احمد صفائیان، حاج محمود ضربی، دکتر مصطفی طاهری، دکتر محمود طیبانی، دکتر محسن علیمردانی، تیمسار حاج محمد هاشم عرقی، حاج محمد جواد غم‌پرور، مهندس حمید فخوری، حاج پیروز گاوندی، جمشید کلانتری خرمی، مهندس جواد گرانمایه، اصغر محمدی، حاج یوسف مرادلو، مهندس مصطفی مرتضوی، حاج احمد مستندی، مهندس سیروس میانجی، سعیدرضا میرکریمی، حاج علیرضا ناصری، مسعود نوذری، دکتر محمد آقا نهاوندیان، حاج داوود وثوق، حاج علیرضا وثوق، مهندس محمدرضا وثوق، مهندس سجاد یگانه، مهندس سعید یوسفی اصل، مهندس محمود یوسفی

Board of Trustees:

Professor Yousef Sobouti (Chairman of the Board of Trustees), Ayatollah Seyyed Mohammad Hossaini Zanjani, President of Zanjani University of Medical Sciences), Dr. Hossein Amartou (Chairman), Mr. Asghar Vosough (Chief Executive Officer)

Mina Arghavanifard, Shirin Amir Moghaddami, Elham Bahri, Dr. Seyyede Farah Jamali, Masoume Sanayeei, Shahla Taheri, Monire Firooze, Samira Ghorbani, Dr. Mincosh Moghimi

Mohammad Saleh Aghaei, Ali Arbabi, Rasool Arbabi, Khalij Ashrafi, esmaeil Afzali, Younes Bazargani, Amir Nemat Bani Adam, Dr. Jalal Baharian, Valiollah Bayat, Dr. Alireza Beiglary, Saeidreza Parsa, Hosein Sobouti, Javad Javaherian, Rahim Hasani, Hamid Reza Khatami, Naser Khalili, Majid Khalili Khoushnood, Fereydoon Dehestani Monfared, Dr. Seyyed Sajjad Razavi, Dr. Seyyed Sajjad Seyyed mohammadi Fard, Ali Saba, Seyyed Mohammad Safaei, Ahmad Safaeian, Mahmoud Zarrabi, Dr. Mostafa Taheri, Dr. Mahmood Tebyani, Dr. Mohsen Alimardani, General Mohammad Hashem Ghoroghi, Mohammad Javad Gham Parvar, Hamid Faghfoury, Behrouz Kavandi, Jamshid Kalantari Khorami, Javad Geranmaye, Asghar Mohammadi, Yousef Moradlou, Mostafa Mortazavi, Ahmad Mostanadi, Siros Mianaji, Seyyed Reza Mirkarimi, Alireza Naseri, Masood Nozari, Dr. Mohammad Agha Nehavandian, Davood Vosough, Alireza Vosough, Mohammad Reza Vosough, Sajjad yeganeh, Saeid Yosefi Asl, Mahmoud Yousefi





گاهنامه اجتماعی، فرهنگی و ورزشی انجمن خیریه مهرانه استان زنجان

گروه نشریه

شورای سیاست گذاری

مهندس وثوق (مدیرعامل)، دکتر حسین عمارلو (رئیس هیئت مدیره)،

مهناز صنعتکار (مسئول کمیته تبلیغات)

صاحب امتیاز: انجمن خیریه مهرانه

مدیر مسئول: دکتر کمال ناصری

سر دبیر: مهناز صنعتکار

هیئت تحریریه: آقایان مصطفی ارفعی، دکتر روح اله بیانی، مهندس مهدی ذبیحیان،
پوریا بهرامی، خانم‌ها مرنگی، لادن یگانه، آیدا بیات، مریم جعفری، معصومه محمدیاری

ویراستار: غزاله دانشور

امور فنی: کانون تبلیغاتی رسا

گرافیک: حقگو

خبرنگار: مریم جعفری

عکاس: مهدی الماسی

تایپیست: محبوبه گوزلیان

مترجم: ملیحه انصاری

امور چاپ: چاپ نگارستان

شماره پروانه انتشار:

شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه

نشانی: بلوار پروفیسور ثبوتی، بلوار مهرانه، انجمن مهرانه

تلفن تماس: ۰۲۴-۳۳۴۳۹۰۲۲-۸ - ۳۱۰۵ (۰۲۴)



فهرست

۳	پیشگفتار (سخن مدیرعامل)
۴	معرفی دفتر شهرستان خداپنده
۸	معرفی کمیته آموزش و پیشگیری
۱۲	مصاحبه با بیمار
۱۴	مصاحبه با مسئول بخش شیمی درمانی مهرانه
۱۶	اسطوره مهرانه‌ای (معرفی خیربزرگوار مرحوم سید یاسین موسویان)
۱۸	جرائمندانه بگوئیم نه
۱۹	اخبار و رویدادهای مهرانه‌ای
۲۵	معرفی کتاب
۲۶	شعر
۲۷	دل‌نوشته‌های مهرانه‌ای
۲۸	دیدارهای مدیرعامل
۳۰	روانشناسی
۳۲	تغذیه سالم
۳۴	امیدبخشی
۳۵	ویژه‌نامه ورزش در مهرانه
۴۲	مقاله بازنشستگی در ورزش
۴۳	تقدیرنامه
۴۴	معرفی دفتر بنر
۴۵	معرفی دفتر قلک



به نام خداوند جان و خرد

در هجدهمین سالروز تاسیس مهرانه‌ی عزیز، لازم می‌دانیم مراتب سپاس و قدردانی صمیمانه خود را به تمامی هم‌استانی‌های گرانقدر که با حمایت بی‌دریغ خود مهرانه را در پیشبرد اهداف و الایش یاری رسانندند ابراز کنیم.

در رشد مهرانه، اقشار مختلف مردم اعم از صاحبان حرف، صنعتگران، دانشگاهیان، پزشکان، اصحاب فرهنگ و هنر و جامعه‌ی ارزشمند بانوان نقش بی‌بدیل داشته و دارند.

لازم می‌دانم با کمال احترام قدردان خیرینی باشم که شب و روز خود را در انجام رسالت مهم برنامه‌ریزی و مدیریت کمیته‌های هجده‌گانه مهرانه صرف کرده و با توانمندی، نام مهرانه را بر تارک خیریه‌های کشور، همچون ستاره‌ای درخشان بالا برده‌اند. اطمینان دارم که جایگاه رفیع فعلی مهرانه مدیون خیرین حال حاضر و همیارانی است که در گذشته با درایت و مدیریتشان تاثیر فراوان داشته‌اند؛ شایسته است که از یاران غارم، علی‌الخصوص دکتر مقیمی عزیز سپاسگزار باشم؛ ایشان هم اینک نیز از کانال‌های گوناگون مجازی کمک‌های فکری و مدیریتی خود را مخلصانه در اختیار مهرانه قرار می‌دهند.

هم‌استانی‌های گرمی؛ مهرانه در گذر عمر هجده ساله‌ی خود توانسته است، در حوزه‌های امداد و درمان و پیشگیری رشد چشمگیری بیابد و چونان نگین درخشانی در ایران و دنیا به عنوان الگوی برتر معرفی شود. ایجاد یک زنجیره‌ی سلامت، معیشت، فرهنگ سازی و توسعه‌ی نیکوکاری دست آورد سترگی است که با حمایت خیرین نازنین به آن دست یافته‌ایم.

با این پیام افتخار داریم که به اطلاع هم‌استانی‌های عزیز برسانیم؛ که پیمودن سه مرحله‌ی بزرگ امداد، درمان، پیشگیری بدون پرداختن به موضوع «تحقیقات علمی» (علل مؤثر در ابتلا به سرطان) به سر منزل مقصود رساندن مدیریت سرطان ناقص می‌ماند، لذا با کمال خوشوقتی به اطلاع هم‌دیاران می‌رسانیم؛ جهت دستیابی به اهداف والای مهرانه در حیطه‌ی «تحقیقات»، این انجمن با همکاری منظم علمی و با حضور اندیشمندان و صاحب‌نظران این رشته، از مهر ماه ۱۴۰۲ شروع به کار نموده است؛ باشد که بتوانیم جامعه‌ای عاری از سرطان را به ایران و جهان به نمایش گذاریم.

۲۵ آذر ۱۴۰۲ زنجان

وثوق

سخن مدیر عامل به مناسبت ۲۵ آذر





معرفی دفاتر شهرستان‌ها

گزارش عملکرد فعالیت‌های مهرانه-شهرستان خداپنده

مرحوم حاج محمدعلی وهمسر مرحوم فرج اله رفیعی در شهر سجاس به متراژ ۲۰۰ مترمربع با کلیه لوازم منزل.
- اهداء جهیزیه کامل توسط خانم لیلا فتاحی همسر مرحوم بهزاد امینی از روستای خنداب بخش سجاسرود .
- اهداء یک قطعه زمین کشاورزی دیم در روستای پابند بخش سجاسرود توسط خیرین گرامی آقایان محرمعلی مرادی و حاج علی تیموری.
- اهداء یک دستگاه موتور سیکلت توسط جناب آقای مظاهر شهیدی پدر مرحوم مرتضی شهیدی به دفتر مهرانه سجاس.
- اهداء بهاء یک قطعه زمین زراعی و نیز تجهیزات درمانی و رفاهی مرحوم محمود محمدی در سهرورد.
- تهیه دستگاه اکسیژن ساز برای مهرانه توسط خیر گرامی جناب آقای حاج حمید بیگری .
- فرهنگ‌سازی اهدای نذورات و هزینه‌های مراسمات مختلف و متعدد به مهرانه که واقعا کار بسیار مهم و اساسی است چرا که تغییر نگرش در فرهنگ عمومی کار بسیار دشوار و سختی است.
در راستای ارائه خدمات بهتر و مطلوب به بیماران و همچنین معرفی جایگاه واقعی مهرانه در سال ۱۳۹۶ اقدام به تاسیس دفاتر اقماری در بخش های سجاسرود و افشار و نیز شهرهای نوربهار، کرسف و سهرورد، با سه هدف مشخص:
الف) تبیین ماهیت انجمن و تشکیلات آن برای آحاد مردم.
ب) ایجاد زمینه برای جلب مشارکت‌های مردمی.
ج) اجرای برنامه‌های آموزشی و پیشگیری.
نمودیم که بحمدالله با همت خیرین مراکز مذکور و پیگیری‌های

با توجه به اجرای سیاست توسعه دفاتر مهرانه استان زنجان، دفتر مهرانه شهرستان خداپنده با همت والای تعدادی از خیرین نیکاندیش شهرستان در سال ۱۳۹۳ با اندک امکانات ضروری تاسیس گردیده است. و با گذشت زمان و انجام اقدامات تبلیغی و معرفی مهرانه و خدمات آن به افکار عمومی، به جرات می‌توان گفت که امروزه مهرانه و رسالت آن برای تمامی مردم شهرستان شناخته شده است.
در کنار همه اقدامات انجام گرفته در بخش توزیع قلمک قریب به ۳۲،۹۳۳ قلمک در مراکز آموزشی، عمومی، خدماتی، رفاهی و منازل مسکونی مردم توزیع شده است که ادعای ما بر این است که ۳۲،۹۳۳ عدد پرچم مهرانه در سطح شهرستان برافراشته شده است چون قلمک‌ها یکی از نمادهای مهم و بارز مهرانه هستند.
با توجه به ایجاد زمینه‌ی مشارکت مردم در جهت کمک به بیماران مبتلا به سرطان و نیز اقدامات تبلیغی و برگزاری برنامه‌های مختلف پیشگیری و استفاده از تاج گل، بنر و نیز اطلاعیه‌های تسلیت پیامدهای خوبی برای دفتر مهرانه شهرستان رقم خورده است که از آن جمله می‌توان به موارد زیر اشاره نمود.
- افزایش میزان مشارکت مالی مردمی به مبلغ ۱،۵۰۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال به طور میانگین در ماه.
- جذب تعداد ۴۳۰ نفر خیر برای مشارکت و کمک در برنامه‌های مختلف مهرانه.
- اهداء یک باب منزل مسکونی توسط خانم زهرا گنج خانلو فرزند





معرفی دفاتر شهرستان‌ها

انجام شده توسط دفتر مرکزی دفاتر مذکور به حدی از رشد و بلوغ رسیده‌اند که تمامی اهداف مشخص شده محقق و با تمام ظرفیت و توان به مراجعین محترم، بیماران و خانواده‌های آنان و... ارائه خدمت می‌نمایند.

کمیته های شهرستان:

گسترده‌گی فعالیت‌های مورد نیاز و ضروری و نیز توجه به اهداف تعیین شده در اساس‌نامه و دستورالعمل‌های اجرائی ما را بر آن داشت که نسبت به تشکیل کمیته‌های اختصاصی اقدام بکنیم که اسامی کمیته‌ها و نفرات آن به شرح ذیل می‌باشد.

۱) کمیته تبلیغات: آقایان اصغر حسینی شریف، عین‌اله خداکرمی، ذبیح‌اله عبدی، اکبر عبدی.

۲) کمیته جذب کمک‌های مالی: آقایان حمید بیگلری، احمد حسینی، سلام‌اله علیوردیلو، امیرعلی لطفی.

۳) کمیته منابع انسانی: آقایان علی‌اله عسگری، فرامرز طهماسبی، عباسعلی محمدی، احمد کلانتری، عمران شیری

۴) کمیته کمک: آقایان حسن محمودی، سید شکراله حسینی، مسیح‌اله سبحانی، کمال محمودی، فتح‌اله بیگدلی

۵) کمیته حسابداری: آقایان نورالدین مصائبی، مصطفی رفیعی، مهدی سهایی، علیرضا مرادی، خانم سمانه صبوری

۶) کمیته بانوان: خانم‌ها فایزه محمدی، عاطفه نورانی، ستاره اصائلو، آرزو محمدی، معصومه عسگری، معصومه

قاسملو

۷) کمیته آموزش و پیشگیری: آقایان علی اسدی، علی اکبر خواجه‌وند، محمدحسن مرادی، رضا مرادی، خانم‌ها زهرا

خلجی، آذر حسینی

۸) کمیته ورزش: آقایان منصور بیگدلی، آیت خسروی، محمد قاسملو، صمد قاسملو، محمدعلی اسلامی

۹) کمیته بنر: آقایان محمد محمدی، مرتضی محمدی، رضا اسلامی، حسن حسین نژاد

۱۰) کمیته مددکاری: خانم‌ها زینب بکشلو، فاطمه شعبانی، فاطمه میر بهاء، مهناز محمدی، سمیرا عبدی، مریم کثیرلو



معرفی دفاتر شهرستان‌ها

آدرس و شماره حسابهای دفاتر مهرانه شهرستان خدابنده

۴) دفتر گرماب:

میدان امام حسین(ع) جنب مسجد جامع
تلفن: ۰۲۴۳۴۸۲۲۲۳۹

شماره حساب نزد بانک کشاورزی ۱۳۰۱۳۸۷۳۸۹۳

۵) دفتر نوربهار:

خیابان شهید سلیمانی جنب مخابرات

شماره حساب در نزد پست بانک ۱۰۰۰۱۴۲۶۸۵۸۶۵

۶) دفتر سهرورد:

میدان شهدا خیابان طالقانی روبروی نانوایی شهید مرحمت
اله محمدی

شماره حساب نزد بانک کشاورزی ۱۲۳۰۵۲۱۲۳۸۷۶

شماره کارت ۱۲۱۲۹۷۰۰۰۰۷۰۳۷۷۶۰۳

۱) آدرس مهرانه شهرستان خدابنده:

خدابنده میدان سه‌رودی طبقه اول ساختمان اداره اوقاف
تلفن: ۰۲۴۳۴۲۲۶۴۳۰-۰۲۴۳۴۲۲۶۳۴۹-۰۲۴۳۴۲۱۲۲۵۷

شماره حساب در نزد بانک ملی ۰۱۱۲۷۳۵۷۹۸۰۰۱

شماره کارت ۰۳۷۹۹۷۵۹۹۱۹۱۲۰۳

۲) دفتر سجاس:

خیابان امام خمینی (ره) روبروی مدرسه شهید مطهری

تلفن: ۰۲۴۳۴۳۳۲۷۳۷

شماره حساب نزد بانک ملی ۰۱۱۳۸۳۳۲۶۷۰۰۶

شماره کارت ۰۳۷۹۹۷۵۹۹۲۰۱۶۶۳

۳) دفتر کرسف:

میدان حکیم زهراوی تلفن: ۰۲۴۳۴۳۵۵۲۰۳

شماره حساب نزد بانک ملی ۰۱۱۲۴۷۴۲۰۰۰۰۱

شماره کارت ۰۳۷۹۹۷۵۹۹۰۱۵۸۴۰

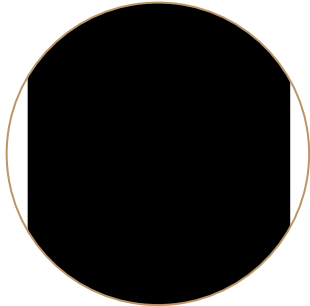




انجمن خیریه حمایت از بیماران
مبتلا به سرطان استان زنجان

معرفی دفاتر شهرستانها

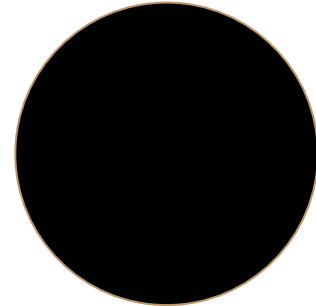
هیات اجرایی



حسن محمودی
قائم مقام مدیر اجرائی و
مسئول کمیته قلم



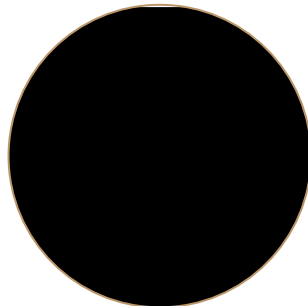
علی اله عسگری
مدیر اجرایی



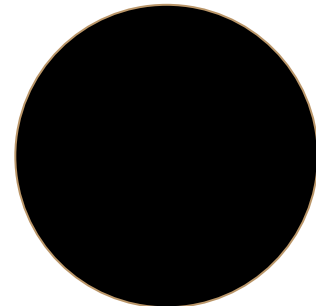
غلامعلی بکشلو
رئیس هیئت اجرایی



حمید بیگنری
مسئول کمیته جذب کمک های مالی



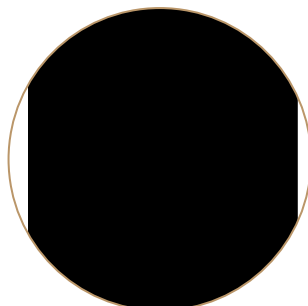
علی اسدی
مسئول کمیته آموزش و پیشگیری



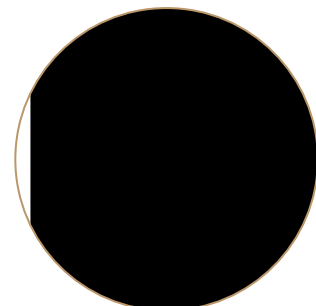
نورالدین مصائبی
حسابدار



علی اکبر خواجهوند
بازرس



دکتر فرامرز طهماسبی
مسئول کمیته منابع انسانی



محمد محمدی
مسئول کمیته بزر



معرفی کمیته‌ها

کمیته آموزش و پیشگیری انجمن مهرانه مسئول محترم کمیته جناب آقای مهندس مرتضوی

چرایی و اهمیت تشکیل و فعالیت کمیته پیشگیری

همه می‌دانیم پیشگیری بهتر از درمان است. لیکن لازمه تحقق این شعار بالا بردن دانش و آگاهی ماست. بدون آگاهی فرصت طلایی پیشگیری از دست خواهد رفت. آن چه مسلم است در بروز بیماری‌های سرطان عوامل متعددی نقش دارند متأسفانه برخی از این عوامل از قبیل ساختار ژنتیک و غیره از اراده و کنترل ما خارج هستند، علم پزشکی هم در تلاش است تا در آینده نزدیک راهکار جدی برای شناخت آن‌ها پیدا کند. لیکن غفلت خود انسان‌ها در انتخاب سبک غلط زندگی، بی‌توجهی به خودمراقبتی، آلودگی محیط زیست، استرس‌های روزمره و غیره تشدید کننده بروز بیماری‌هاست.

خوشبختانه برخی عوامل به وجود آورنده بیماری‌ها امروزه قابل کنترل و پیشگیری است. قریب به ۵۰ درصد بیماری‌های سرطان شامل سرطان‌های گوارش، سرطان پستان بانوان که بیشترین آمار مبتلایان را به خود اختصاص داده‌اند، قابل درمان و پیشگیری هستند به شرطی که افراد نسبت به علائم اولیه این بیماری‌ها آگاهی داشته باشند و در صورت بروز بدون فوت وقت نسبت به انجام تست‌های لازم اقدام و غربالگری نمایند، اگر این فرصت طلایی از دست برود کار درمان متأسفانه سخت و دشوار و بعضاً علی‌رغم صرف هزینه‌های سنگین به نتیجه مطلوب نخواهد رسید.

انجمن مهرانه در طول ۱۷ سال از زمان تأسیس با رسالت حمایت از بیماران سرطانی در کنار درمان و مددکاری بیماران به موضوع آموزش و پیشگیری از سال ۱۳۹۴ ورود جدی کرده است. این کمیته اهداف خود را از طریق تشکیل کارگروه‌های زیر پیگیری می‌کند.

اهم فعالیت‌های کمیته پیشگیری:

۱- کارگروه آموزش پزشکی

این کارگروه مهم و تأثیرگذار وظیفه آموزش شهروندان را در مقابله و پیشگیری از ابتلا به سرطان‌های گوارش و سینه بانوان بر عهده دارد. خیرین مدرس این کارگروه متشکل از کارشناسان پزشکی، پرستاری، مامایی، دانشجویان پزشکی و برخی بیماران بهبود یافته می‌باشند. این عزیزان با تخصص و تجارب خود کلاس‌ها و کارگاه‌های آموزشی را برای بانوان در مراکز مختلف، سازمان‌ها، ادارات، واحدهای صنعتی و تولیدی، مساجد، مدارس برای مادران دانش آموزان با هماهنگی انجمن اولیای مدارس، مجتمع‌های مسکونی و در کلینیک مهرانه و هر جا که امکان دسترسی به جمعیت بانوان می‌باشد با هماهنگی قبلی برگزار می‌کند. با تلاش و همت این خیرین عزیز، کمیته پیشگیری مهرانه موفق شده است برای قریب به ۵۰ هزار نفر بانوان زنجانی در زنجان، شهرستان‌های استان، روستاها و همچنین در شهرهای میانه، بیجار و تکاب کلاس آموزش حضوری برگزار نماید. مطالب آموزشی که در این کلاس‌ها ارائه می‌گردد از طریق وسایل کمک آموزشی در قالب عکس، اسلاید و کلیپ‌های آموزشی می‌باشد و با توجه به تسلط مدرسین مطالب برای کلیه مخاطبین کم‌سواد، بی‌سواد، شهری و روستایی قابل فهم و تأثیرگذار است. ضمناً در این کلاس‌ها پاسخ لازم به سوالات حاضرین و راهنمایی عمومی به عمل می‌آید و در نهایت جزوه‌ها و بروشورهای مکتوب آموزشی نیز در اختیار شرکت‌کنندگان برای استفاده بیشتر خود و اطرافیان قرار داده می‌شود.

۲- کارگروه تغذیه سالم:

رسالت و وظیفه این کارگروه، آموزش تغذیه سالم و نقش پراهمیت آن در سلامت افراد می‌باشد. آموزش‌ها براساس



معرفی کمیته‌ها

یک بسته حاوی نخود، کشمش و یک عدد سیب جهت تبلیغ میان وعده سالم توزیع شده است. کلاس‌های مورد نظر به دلیل جذابیت محتواها و سرگرم‌کنندگی برنامه‌ها با استقبال خوبی از طرف دانش‌آموزان و مسئولین محترم مدارس روبرو شده است.

۳- کارگروه مبارزه با مصرف سیگار و قلیان و ... :

کارگروه فوق متشکل از خیرین متخصص و مشاورین در حوزه‌های تربیتی، روانشناسی، (اساتید دانشگاه‌ها و دانشجویان و فارغ التحصیلان روانشناسی بالینی) مطالب آموزشی با برگزاری جلسات مشاوره‌ای متعدد استخراج و در قالب بروشور و محتوای آموزشی در اختیار مخاطبین قرار می‌گیرد.

گروه‌های هدف این کارگروه نوجوانان و جوانان می‌باشند. زیرا که شروع گرایش و وسوسه مصرف سیگار و دخانیات اکثراً در دوران نوجوانی و جوانی بوده و لذا این کارگروه در تلاش است با این آموزش‌ها بتواند مهارت نه گفتن به سیگار و قلیان را به نوجوانان و جوانان ارتقا دهد.

براساس تفاهم نامه‌ای که با آموزش و پرورش استان زنجان وجود دارد از سال ۱۴۰۲ این آموزش‌ها در دبیرستان‌های دوره اول دخترانه و پسرانه آغاز و تاکنون در سه دبیرستان اجرا شده است. امیدواریم با پوشش هر چه بیشتر شاهد افزایش توانمندی جوانان در مقابله با گرایش به مصرف دخانیات و غیره باشیم. چرا که سیگار و دخانیات عامل اصلی سرطان ریه، تشدید بیماری‌های قلبی و عروقی و تأثیرگذار در بروز سایر بیماری‌های سرطان است.

آخرین یافته‌های علوم تغذیه و معرفی هرم غذایی با میزان سهم مواد غذایی مختلف اعم از پروتئین‌ها، روغن‌ها، نمک، شکر، میوه و سبزیجات (هیدروکربن‌ها)، لبنیات، نحوه پخت و پز، لوازم آشپزی، کنترل وزن مناسب می‌باشد. مطالب به صورت پاورپوینت و مصور تهیه شده و باید‌ها و نباید‌ها و میزان سهم هر یک از موارد فوق و حتی نحوه پخت و پز آموزش داده می‌شود. مخاطبین اصلی این گروه خانم‌ها بلاخص مادران می‌باشند، زیرا نقش اصلی در مدیریت برنامه غذایی خانوارها بر عهده مادران عزیز می‌باشد.

در این کلاس‌ها توصیه‌ها براساس شرایط اقتصادی گروه‌های حاضر در جلسه می‌باشد مثلاً با توجه به گرانی قیمت گوشت، حبوبات و تخم مرغ به عنوان جایگزین برای تأمین پروتئین لازم معرفی می‌گردد.

از بدو تأسیس کارگروه اغذیه از سال ۹۴ تاکنون جمعاً برای ۵۵۰۰ نفر مادران و همچنین برای ۳۵۸۸۴ نفر از دانش‌آموزان ابتدایی زنجان کلاس اختصاصی با استفاده از وسایل و تجهیزات سمعی و بصری شامل عکس، اسلاید، بروشور، کلیپ و انیمیشن و توزیع جزوه‌های آموزشی به صورت حضوری و کلاس به کلاس برگزار شده است.

هدف از تشکیل این کلاس‌ها آموزش تغذیه سالم از دوران کودکی و دوری از تنقلات غیرمفید امثال پفک، چیپس، نوشابه‌های گازدار، فست فودها و ترغیب آن‌ها برای استفاده‌های جایگزین انواع میوه‌ها، شیر و لبنیات، آجیل و غیره می‌باشد. بدین منظور به صورت نمادین برای هر دانش‌آموز در زمان تشکیل کلاس



معرفی کمیته‌ها

انجام تست OB (خون مخفی در مدفوع) در آزمایشگاه تخصصی کلینیک مهرانه جهت پیشگیری اولیه ابتلا به سرطان گوارش صورت گرفته که با مراجعین ۵۵۲ نفر با راه‌اندازی دستگاه‌های ماموگرافی و سونوگرافی موجود در مهرانه در چندماه آینده چرخه غربالگری سرطان سینه در کنار کلاس‌های آموزش و پیشگیری کامل خواهد شد ضمناً در این رابطه مذاکراتی نیز با سایر مراکز پزشکی و بیمارستان‌های شهر زنجان و استان جهت کمک و هم‌افزایی امر غربالگری در حال مذاکره و اقدام می‌باشد.

همچنین در تمامی کلاس‌های آموزشی یکی از موضوعات اصلی مدرسین تاکید گنجانیدن ورزش و پرداختن به نقش و اهمیت آن در سبک زندگی سالم روزانه برای کلیه گروه‌های سنی زن و مرد می‌باشد. توصیه‌های علمی برای ساده‌سازی و فرهنگ‌سازی جایگاه ورزش مورد توجه خاص کمیته آموزش و پیشگیری است. اینجانب مصطفی مرتضوی از سال ۹۴ توفیق همکاری با انجمن خیریه مهرانه را پیدا کرده‌ام. طی این مدت در واحد آموزش و پیشگیری با همراهی خیرین عزیز برنامه‌های آموزش و پیشگیری را دنبال کرده‌ایم. در شروع کار با توجه به اولویت برنامه‌ها، چگونگی تبلیغ و ترویج آن در گروه‌های هدف، چهار کارگروه در حوزه‌های پزشکی، تغذیه سالم، ورزش، دوری از دخانیات تشکیل و خیرین محترم متناسب علایق و دانش و تجارب کاری در این گروه‌ها سازماندهی شدند.

همزمان با شکل‌گیری ساختارهای اولیه برای تهیه مطالب و محتوای آموزشی از اساتید خیر دانشگاهی و منابع علمی معتبر استفاده گردید. در اینجا بر خود وظیفه میدانم از مساعدتها و راهنمایی‌های ویژه سرکار خانم دکتر مقیمی و جناب آقای مهندس گرانیامیه در راه‌اندازی کارگروه‌ها تشکر ویژه‌ای داشته باشم. خوشبختانه در ادامه راه نیز طی هشت سال گذشته فعالیت کمیته آموزش و پیشگیری مورد توجه و حمایت مدیرعامل و هیئت مدیره محترم، مسئولین کمیته‌ها و پرسنل سازمانی



تقریباً اکثر قریب به اتفاق معتادین به انواع مخدرهای صنعتی و سنتی شروع کارشان با سیگار آغاز شده است. لذا اهمیت پرداختن به این موضوع دو چندان می‌شود.

علاوه بر دبیرستان‌ها این کارگروه در نظر دارد مطالب و مفاهیم فوق را در دانشگاه‌ها (برای دانشجویان)، محیط‌های ورزشی، فرهنگی و هنری در میان جوانان تبلیغ و ترویج نماید.

۴- کارگروه تولید محتوای آموزشی:

این کارگروه مسئولیت تهیه مطالب و محتوای آموزشی و به روز رسانی آن‌ها را بر عهده دارد. هر ساله مطالب توسط اساتید حوزه‌های پزشکی، تغذیه و روانشناسی مورد بازنگری و تکمیل قرار می‌گیرد.

علاوه بر تبلیغ در فضاهای میدانی و تبلیغات شهری با تبلیغ در دنیای مجازی فرصت آموزش‌های غیرحضوری را پیگیری می‌نمایند. این فرصت‌ها در اینستاگرام، واتس‌آپ، تلگرام در سطح استانی، ملی و بین‌المللی دنبال می‌گردد. در این رابطه کمیته‌های سعی و بصری، تبلیغات، فضای مجازی و ... همیار خوب کمیته آموزش و پیشگیری هستند.

۵- کارگروه شهرستان‌ها:

این کارگروه کلیه فعالیت‌های بندهای ۱، ۲، ۳ و ۴ را با دفاتر آموزش و پیشگیری در شهرهای استان زنجان و همچنین تهران، میانه، بیجار و تکاب از شهرهای استان‌های هم‌جوار را هم دنبال می‌کند. خوشبختانه دفاتر آموزش و پیشگیری شهرستان‌ها در حال توسعه فعالیت‌های خود در حوزه‌های استحقاقی شهر و روستا هستند. اهمیت فعالیت این کارگروه‌ها با توجه به آمار بالای بیماران شهرستانی و روستایی و کاهش آمار مبتلایان بسیار حائز اهمیت خواهد بود.

۶- کارگروه غربالگری

این کارگروه درصدد ترویج امر غربالگری است. از نیمه دوم سال ۱۴۰۱ با فراخوان‌های مختلف در صدد اطلاع‌رسانی برای



معرفی کمیته‌ها



کلاس‌های رایگان آموزش و پیشگیری مهرانه در حوزه‌های مورد اشاره در سطح گسترده در اختیار همگان در حال برگزاری است. از همه شهروندان بخصوص دانشجویان، فرهنگیان، ورزشکاران، هنرمندان و دانشجویان درخواست داریم ما را در این امر خداپسندانه یاری فرمایند. تا در آینده نه چندان دور شاهد کاهش آمار سالیانه بیماران مبتلا به انواع سرطان‌ها باشیم و به شعار پیشگیری بهتر از درمان را محقق نمائیم. با توجه به روحیه خوب و بالای نوع دوستی همشهریان زنجان انجام این مهم دور از دسترس نیست.

انجمن مهرانه موجب توسعه فعالیت‌ها و خدمات بیشتر شده است.

تلاش مجدانه مسئولین کارگروه‌ها و همه خیرین گرانقدر در زنجان، شهرستان‌ها، روستاها در طول شبانه روز و حتی ایام تعطیل علیرغم مشغله‌های شخصی، شغلی و خانوادگی راهگشای پیشرفت کار شده است.

اینجانب و تک تک خیرین دلسوز همواره بر این باوریم اگر تلاش‌های ما موجب رشد دانش و اطلاعات شهروندان در انتخاب سبک زندگی سالم و مراقبت‌های پیشگیرانه شود سالیانه از مقدار بیماران مبتلا به سرطان به ویژه سرطان‌های گوارش و سینه بانوان به تعداد قابل توجهی کاسته خواهد شد. این بدین معنی است که ما هم سهم ارزشمندی در کاهش تالمات روحی و عاطفی خانواده‌ها بخاطر ابتلا به سرطان عزیزانشان خواهیم بود.

ضمن اینکه امروزه انجمن مهرانه و خانواده‌ها بخاطر افزایش قابل توجه قیمت دارو و درمان در برآورد هزینه‌ها با چالش جدی روبرو هستند. به دلیل اهمیت این موضوع، از همه خیرین فعال در همه قسمت‌ها و کمیته‌های مهرانه و همچنین خانواده‌های محترم آنها درخواست داریم سفیران سلامت و مبلغ پیشگیری و غربالگری باشند تا از خیرات و برکات این هم‌افزایی بهره‌مند گردند.



مصاحبه با بیمار



با شما چگونه بوده است؟

چون در ابتدای تشخیص خود بنده، قبول کردم که این مسأله شوخی بردار نیست و باید همیشه تحت کنترل باشم. بنابراین بنده به راحتی پذیرفتم که این بیماری ممکن است تا آخر عمر با من باشد، برای خانواده هم پذیرفتنش کمی راحت‌تر شد و قبول کردند که این بیماری با من هست تا اینکه انشاء... و با حمایت انجمن خیریه مهرانه کاملاً برطرف گردد.

گروه روانشناسان و تمام عوامل مهرانه از قبیل: پذیرش، رادیوتراپی، آزمایشگاه و کموتراپی و قسمت بستری برای تزریق دارو و تمام پرستاران گرمی و دکترهای مهربان و کلیه عوامل، برخورد خیلی محترمانه و خوبی با بنده و بقیه بیماران داشتند که جا دارد از این طریق از تمام عوامل کمال تشکر و قدردانی را بکنم. علی‌الخصوص مدیرعامل انجمن خیریه مهرانه جناب آقای مهندس وثوق که واقعا نام زنجان را در امور خیریه، جهانی کرده‌اند.

۸- نظرتان را در خصوص مهرانه بفرمایید.

کلیه مدیران، کارکنان، پرستاران و هر کسی که به نحوی در امور مهرانه فعالیت می‌کنند بسیار محترمانه و با روی خوش و با مهربانی و عطوفت با تمام بیماران و همراهانشان برخورد می‌کنند و هر کسی که به مهرانه مراجعه می‌کند، به علت فضای خوب احساس غریبی نکرده و اصلاً احساس اینکه در مراکز درمانی هست را نمی‌کند، فضای درمانگاه-آزمایشگاه-کموتراپی و لابی و حتی محوطه مهرانه طوری طراحی و ساخته شده که حس خیلی خوبی به انسان دست می‌دهد و از این بابت بنده و تمام بیماران دیگر که از زنجان و حتی شهرهای دور ایران به مهرانه مراجعه می‌کنند از خدمات بی‌نظیر انجمن مهرانه تعریف و تمجید می‌کنند و این امر برای ما زنجان‌ها باعث افتخار و غرور می‌باشد.

۹- الان در چه مرحله‌ای هستید؟ (کاملاً بهبود یافته و یا تحت درمان)

بنده دوره رادیوتراپی را به اتمام رسانده‌ام و سپس با تشخیص متخصص مربوطه برای ادامه درمان به قسمت کموتراپی معرفی شدم و در حال حاضر دوره درمان با کموتراپی هنوز ادامه دارد. ۱۰- همچنان از خدمات رایگان مهرانه بهره‌مند هستید و

۱- خودتان را معرفی کنید.

کاظم بیات، ۴۹ ساله، ساکن زنجان.

۲- در چه تاریخی و چگونه متوجه بیماری خود شده‌اید؟

در اسفند ماه سال ۱۳۸۴

۳- مراحل تشخیص بیماری را لطفاً با ذکر

مراحل توضیح دهید.

تشنج کرده، به بیمارستان منتقل و پس از معاینه دکتر متخصص مغز و اعصاب و گرفتن عکس CT اسکن، (MRI و MRS) با و بدون تزریق، متوجه وجود غده‌ای در سمت راست مغز شدم و در خردادماه ۱۳۸۵ مورد عمل جراحی تومور مغزی قرار گرفتم و پس از ۳ سال در سال ۱۳۸۸ پزشکان دوباره متوجه عود تومور شده و مجدداً عمل جراحی شدم و پس از آن برای تکمیل دوره درمان به رادیوتراپی (۲۸ جلسه) معرفی گردیدم که در آن زمان در زنجان دستگاه رادیوتراپی وجود نداشت و برای سپری کردن دوره درمان به بیمارستان امام خمینی مراجعه و در آنجا با دیگر بیماران که برای پرتو درمانی آمده بودند آشنا شدم و چون با آن شرایط بیماری هزینه رفت و آمد و درمان بیماران بسیار مشکل‌ساز بود، در آنجا اطلاع پیدا کردم انجمن خیریه مهرانه در نزدیکی بیمارستان امام خمینی محلی را برای اسکان و غذای بیماران بطور رایگان در اختیار همشهریان زنجان قرار داده است که این مسئله برای سایر شهرستانی‌ها وجود نداشت و این مسئله باعث غرور و افتخار بنده و سایر بیماران زنجان بود که یک حرکت انسان دوستانه و ارزشمند برای استان زنجان به حساب می‌آید.

در سال ۱۳۹۷ دوباره تومور بنده عود کرد و برای بار سوم دوباره مورد عمل جراحی قرار گرفتم و پس از بهبودی ظاهری دوباره مشغول بکار شدم تا اینکه در سال ۱۴۰۰ برای چهارمین بار تومور بنده عود کرده و مورد عمل جراحی قرار گرفت و پس از بهبودی محل زخم دوباره برای ادامه درمان به کلینیک مهرانه معرفی شدم و حدود ۲۸ جلسه رادیوتراپی شدم که کلیه خدمات کلینیک و رادیوتراپی را رایگان انجام دادند و سپس به کموتراپی معرفی شدم و در آنجا هم تمام آزمایشات، تزریقات و معاینات و داروها بصورت کاملاً رایگان انجام می‌شود.

۴- از چه طریقی و در چه مرحله‌ای از بیمارتان با مهرانه آشنا شده‌اید؟

از طریق دکتر معالجم بعد از عمل جراحی.

۵- همان اول آشنایی با مهرانه تشکیل پرونده دادید یا خیر؟

بله، در دفتر مرکزی و کلینیک مهرانه تشکیل پرونده دادم.

۶- بعد از آشنایی با مهرانه، چه خدمات رایگانی در اختیار شما قرار داده شده است؟

مهرانه یک موسسه خیریه بسیار ارزشمند در سطح استان زنجان، ایران و حتی جهان می‌باشد که کلیه خدمات از قبیل: دارو، درمان، آزمایشات و کموتراپی (شیمی‌درمانی) محل اسکان و غذا بصورت کاملاً رایگان در اختیار همشهریان و هموطنان عزیز قرار می‌گیرد.

۷- برخورد خانواده بعد از تشخیص بیماری و سایر مراحل درمانتان چگونه بوده و همراهی گروه روانشناسان مهرانه



مصاحبه با بیمار

زندگی می‌کنم. کارهایم را انجام می‌دهم و تفریح و سرگرمی هم سر جای خودش هست و این تجربه مهم را بدست آوردم که نباید از اسم سرطان هراس داشت، الان به لطف خدا و پیشرفت علم و تکنولوژی بسیاری از سرطان‌ها کاملاً درمان می‌شوند و هیچگونه نگرانی وجود ندارد.

۱۴- در این شرایط چه کسانی همراه شما بودند؟

در مرحله اول خانواده ام، همسر گرمی‌ام که همیشه دلگرمی می‌دادند و به خدا توکل می‌کردم و در مراحل بعدی در ۴ مرحله که عمل جراحی انجام دادم برادر بزرگترم که مثل پدرم می‌باشد همیشه در کنار بنده بودند و همچنین دلگرمی‌ها و دعاهای خیر مادرم و پدر همسر، مادر همسر و کلاً اعضای خانواده خودم و همسر که همیشه به من دلگرمی می‌دادند و حمایت می‌کردند و دعای خیر خانواده خودم و همسر که جای دارد از تک تک عزیزانم که در این مدت طولانی مرا حمایت کردند (علی‌الخصوص همسر مهربانم) که واقعا اگر ایشان نبودند بنده هم فکر نمی‌کنم تا الان دوام می‌آوردم، تشکر و قدردانی کنم.

۱۵- همراهی مهربان چطور بود؟

بعد از لطف خدا و حمایت‌های خانواده ام، انجمن مهربان بهترین حامی من چه از نظر مالی و چه از نظر روحی روانی بود که باز هم جای دارد از کلیه عوامل انجمن خیریه مهربان و از تمام خیرین و مؤسسين این انجمن انساندوستانه تقدیر و تشکر کنم.

استفاده می‌کنید؟

بله، از همان زمان که بنده در مهربان تشکیل پرونده دادم تا امروز که همچنان ادامه دارد از کلیه خدمات مهربان بصورت رایگان استفاده می‌کنم.

۱۱- نظر تان راجع به برخورد کادر مهربان را بفرمایید.

مهربان برای من آرامش و امید را هدیه داد و همه کادر درمان بسیار خوش اخلاق و مهربان هستند.

۱۲- در آخر اگر نظر و صحبتی ناگفته هست بفرمایید.

مهربان محلی برای نجات جان انسان‌هاست. پس از کلیه همشهریان، هموطنان، ارگان‌ها و سازمان‌ها و شرکت‌هایی که قصد خیر دارند، تقاضا دارم حتماً از مهربان حمایت کنند زیرا که سالانه جان چندین نفر انسان را نجات می‌دهند و چون هزینه درمان بیماران سرطانی بسیار زیاد می‌باشد، در نتیجه این انجمن به حمایت‌های مالی زیادی نیاز دارد.

۱۳- سرطان چه تجربه‌هایی را به شما داده است؟

سرطان، توده، تومور و غده. اسم‌هایشان خیلی در جامعه ترسناک جلوه داده شده، هر چند که گاهی خیلی خطرناک هستند، ولی این نوع بیماری مثل بقیه بیماری‌هاست و بنده از همان اول به خودم قبولاندم که این بیماری خطرناک هست ولی اگر تحت کنترل باشد، شاید در همان مراحل اولیه درمان کامل شود و هیچگونه نگرانی ندارد و بنده از سال ۱۳۸۴ هر سه ماه یا شش ماه پیش پزشک معالج در تهران مراجعه می‌کردم و طبق نظر ایشان الان نزدیک به ۲۰ سال است که به راحتی



مصاحبه

مسئول بخش شیمی درمانی مهرانه

اعضای تیم خود در ارتباط می‌باشند، در صورت لزوم پزشک مربوطه با آن‌ها تماس گرفته اگر بیمار مشکلی نداشته باشد به راحتی پذیرش شده و کار درمان شروع می‌گردد.

۴- لطفا در مورد بیماری که پس از تزریق نیاز به مراقبت‌های خاص دارند بفرمائید چه اقداماتی انجام می‌دهید؟

معمولا کسانی که دچار بیماری سرطان می‌شوند سردرگم می‌شوند، ابتدا حتی خانواده و اطرافیان هم دچار سردرگمی هستند، لذا بعد از تزریق بخاطر ضعفی که بیمار دارد باید مراقب رفت و آمدها و ملاقات‌ها باشند تا بیمار دچار عفونت نشود و باید این دید و بازدیدها ساماندهی شوند تا بیمار را خسته نکرده و راهکارهایی برای مراقبت در منزل داشته باشیم و بهتر است که یک تیم درمانی در منزل داشته باشیم و کسی در منزل باشد که مسئول دارو و ویزیت بیمار بوده و فرد دیگر تغذیه بیمار و ... را به عهده بگیرند و به صورت تیمی کار کنند تا با تقویت این تیم بتوانند گزارش‌های مرتب به پزشک از علائم بیمار بدهند و بیمار نباید فعالیت‌های روزانه‌اش را متوقف نماید تا روحیه خود را حفظ کند.

۵- چه راهکارهایی برای ارتقا رضایت بیماران در طول درمان ارائه می‌کنید؟

حمایت از بیماران یعنی تقویت بنیه روحی، روانی و معنوی بیمار، وقتی کسی بیمار می‌شود تمام روزهای خویش انگار می‌روند و روزهای بد برایش تجسم می‌شوند، و افراد خانواده باید سعی کنند روحیه فرد بیمار حفظ شود و از پزشک در مورد عوارض داروها سوال کرده تا بتوانند در منزل با آگاهی از عوارض داروها کمک کنند و کمک‌حال او باشند مثلا

۱- سلام لطفا خودتان را معرفی کنید و بفرمائید چگونه با مهرانه آشنا شدید؟

سلا وقت بخیر بنده فرشته محمدخانی هستم، سال ۱۳۹۴ از طریق خانم دکتر مقیمی با مجموعه مهرانه آشنا شدم و الان به عنوان سرپرستار در کلینیک مهرانه به بیمارستان سرطانی کمک می‌کنم.

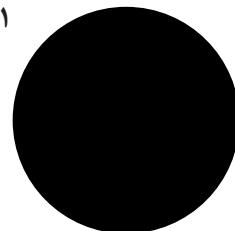
۲- روزانه چند نفر بیمار معمولا به کلینیک مهرانه مراجعه می‌کنند و روند درمان چگونه آغاز می‌شود؟

حداقل بیماری که داشتیم ۳۰ نفر و حداکثر ۶۰ نفر بودند که با توجه به سطح بندی بیماری درمان می‌کنیم، معمولا بیماری که نیاز به بستری شدن ندارند توسط پزشک معرفی می‌شوند، اغلب مدارکشان ناقص است که اینجا تکمیل می‌شود.

۳- چگونه با پزشکان و سایر اعضای تیم مراقبتی در ارتباط هستید تا بهترین مراقبت را برای بیمار شیمی‌درمانی فراهم کنید؟

در این بخش درمانی پزشکان با پرسنل شیمی‌درمانی در ارتباط هستند، جلسات با ریاست برگزار شده و راهکارهای درمانی و پیشنهادی اگر دارند ارائه گردیده و تصویب می‌شود تا به مرحله اجرا دربیاید.

کادر درمان کلینیک مهرانه با پزشکان به صورت تیمی کار می‌کنند، یعنی پزشکان آنکولوژی و رادیوتراپی با کلیه





معرفی بخش درمانی مهرانه

لحاظ درمانی ارائه دهد.

۷- اهمیت دادن اخلاق حرفه‌ای و حقوق بیمار به چه صورت است؟

منشور تمام حقوق بیمار برای همه کادر مهرانه مشخص و مهرانه بر پایه اخلاق پایه ریزی شده است و سعی همه پرسنل مهرانه این است که پرستارها همواره با بیمار خوش اخلاق باشند تا بتوانند بیماران را پناه داده و همراه بیمار باشند و مسئله بعدی رفع مشکلات درمانی و تهیه داروها برای بیماران است که همه ما سعی می‌کنیم با داروخانه‌ها در ارتباط باشیم تا در فراهم کردن و تأمین داروها مشکلی برای بیمار پیش نیاید.

مایعات بیشتر یا میوه‌ها و ...

پتاسیم‌ها و آب میوه‌های دارای پتاسیم و گوجه فرنگی می‌تواند کمک کننده باشد بعد از تزریق برای بهبودی بیماران.

۶- به نظر شما چه چالش‌ها و مشکلاتی در حوزه کاری شما وجود دارد و چه تغییراتی را می‌توان در این زمینه ایجاد کرد؟

ارتباط صمیمانه بیمار با پرستار سبب می‌شود تا مواقعی از نظر روحی آسیب ببیند. من تلاش می‌کنم با بیمار همدلی کنم نه همدردی چرا که همدردی باعث می‌شود پرستار خودش آسیب ببیند و حتی نتواند کمک خوبی به بیمار از

کارکنان راست‌کردار بخش درمان مهرانه

به رسم حق شناسی

آرزوی همه بیماران مهرانه ای برایتان این است، که آسمان سعادت تان همیشه نورانی و لجنزد شیرین تان، همواره روشن و مصفا باشد و شمارا برای آن دقایق شیرین شادی آفرین و سعادت‌ی که به دل‌های تنها و قدرشناس می‌بخشید، دعای کند.

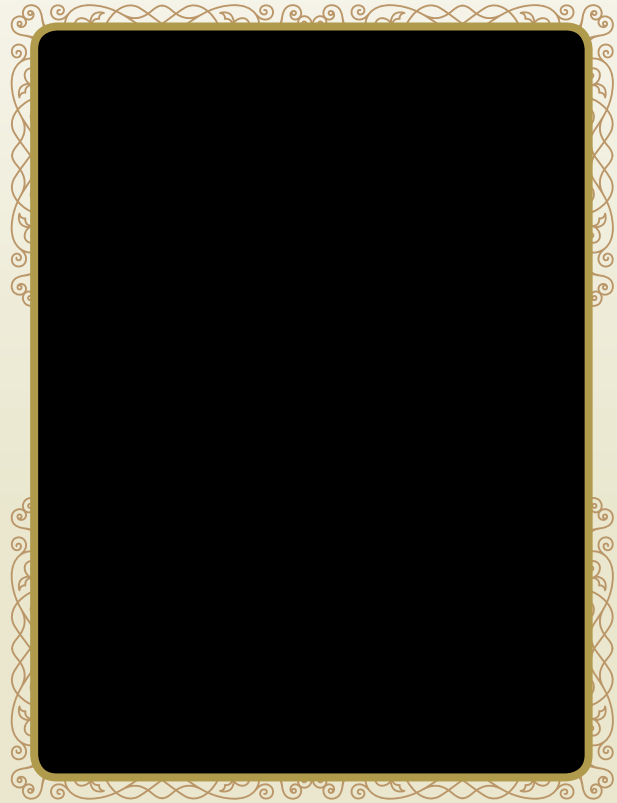
مهران روز افزون باد



اسطوره مهرانه‌ای

عالیجناب مرحوم سید یاسین موسویان

از زبان فرزند مهندس محسن موسویان



علایق شخصی پدرم

اول خانواده بود که در اولویت قرار داشت و از هر فرصتی برای دورهم جمع شدن استفاده میکردند و همه عروسی‌ها و جشن‌ها تا زمانیکه در قید حیات بودند در منزل شخصی ایشان انجام می‌گرفت. عاشق فرزندان و نوه‌هایشان بودند و با هر کدام به فراخور سن و سالشان مهربانانه برخورد داشتند و همیشه تجربیات گرانبه‌ای خودشان را در اختیار دیگران قرار میدادند. روی مسئله‌ی کار کردن بسیار تاکید داشتند و اجتماع را بزرگترین دانشگاه میدانستند. هیچ شکستی نتوانست در اراده ایشان تیر سوئی بگذارد. حتی بعد از انقلاب که مجبور به ترک زنجان شدند باز هم با اراده و محکم ایستادند و ذره‌ای از عشقشان به شهرشان کم نشد. سفر هم همیشه برایشان اهمیت ویژه داشت مخصوصاً با رانندگی خودشان. ما بارها ایران را گشتیم یادم نمی‌رود وقتی پشت صندلی پدرم می‌نشستم و ایشان رانندگی می‌کردند امن‌ترین و پرآرامش‌ترین لحظات را تجربه می‌کردم هر چند الان برایم به حسرتی عمیق تبدیل شده....

محل سکونت ایشان تا زمان فوت محله جهانشهر شهر کرج بود
از دوستان صمیمی ایشان در زمان حیاتشان
مرحوم حاج احمد اقا مهدوی خیر بزرگ

مرحوم احمد بهروزی

مرحوم آموزگار

مرحوم زاهدی

مرحوم دکتر قنات آبادی

مرحوم دکتر خالقیان

مرحوم دکتر فریدی

و ... بودند

پدرم در زندگی به ما اموختند که انسانیت از هر دین و مذهب و اعتقادی برتر است.

کمک به اطرافیان و مردم دغدغه ایشان بود حتی وقتی در اوج آسایش و آرامش بودند در صحبت‌هایشان تاکید میکردند که ما هیچ فرقی نداریم با کسی که الان سرگرسنه بر بالین می‌گذارد. فقط لطف خداست که باعث شده ما الان در این موقعیت باشیم.

باور بفرمایید در هر لحظه‌ای خدا را شکر میکردند.

قابل تأمل است که بعد از فوت فرزند، همسر و نوه‌هایشان حتی اندکی از میزان شکرگذاریشان کم نشد و چنان خالصانه به درگاه خدا توسل می‌جستند که واقعا نمی‌توانم وصفش کنم.

هنوز جانماز و تسبیح و قرآن ایشان روی میز به همان صورت قرار دارد...

همیشه میگفتند خدایا من چگونه شاکر تو باشم وقتی این همه نعمت به من دادی و آنچه که می‌خواستم که هیچ، و هر آنچه که نمی‌دانستم و در فکر نبود را هم از بهترینهایش به من دادی خدایا شکرت....

پدر من از ابتدا دستشان به خیر بود اما آرامش واقعی را وقتی پیدا کردند که جزو خانواده بزرگ مهرانه شدند.

مرحوم پدرم آقای سید یاسین موسویان در تاریخ ۱۳۰۳/۱/۱ در محله شوقی دروازه رشت زنجان دنیا آمدند

نام پدرایشان سید علی اکبر و نام مادر ایشان خانم بلور موسویان می‌باشد. تحصیلات خود را تا دیپلم ادامه دادند.

دغدغه پدرم همیشه رفاه حال مردم بود موارد زیادی پیش آمد که ایشان برای کمک به کسانی که حتی نمیشناختند پیشقدم میشدند و واقعا غم مردم را می‌خوردند. ایشان یکی از بنیان‌گزاران شرکت‌های مسافربری در زنجان بودند و در دادن خدمات نوین آن زمان به مردم پیشگام بودند مثلاً پذیرایی داخل اتوبوس و ... همیشه زنجان و زنجانی را دوست داشتند و با افتخار از محل تولدشان تعریف میکردند و آرزو داشتند یک گام کوچک اما ماندگار برای شهرشان بردارند. در زمان محمدرضا شاه هم در ساخت مسجدی مشارکت داشتند.

ایشان وجوهات شرعی خود را به نجف می‌بردند و به ایت الله خویی میدادند تا اینکه ایشان گفتند وجوهاتتان را اینجا نیاورید و برای اطرافیان نیازمند هزینه کنید و این روش شد شیوه مالوف زندگی پدرم.



اسطوره مهرانه‌ای

رهاننده را چاره باید نه زور
که کنایه از درایت و تعقلی داشت که لازمه حل مشکلات بود
مطلب دیگر
گیریم که خلق را بفریفتی
با انتقام و خشم طبیعت چه خواهی کرد

که تاکید داشتند ما سعی کنیم مردم‌دار باشیم و بدانیم اگر بد کردیم
با کسی حتی اگر متوجه نشد توانش را پس خواهیم داد.
تاریخ فوت ۱۳۹۹/۱۰/۲۶
ساعت ۱۱:۲۶ دقیقه

عالیجناب موسویان

شما همانند گل هستید که حتی در نبودنتان عطر
خوبتان همیشه در میان ما به یادگار خواهد ماند.
مطمئن باشید که، مهرتان نرود از دل ما.
قهرمان ما شما هستید.

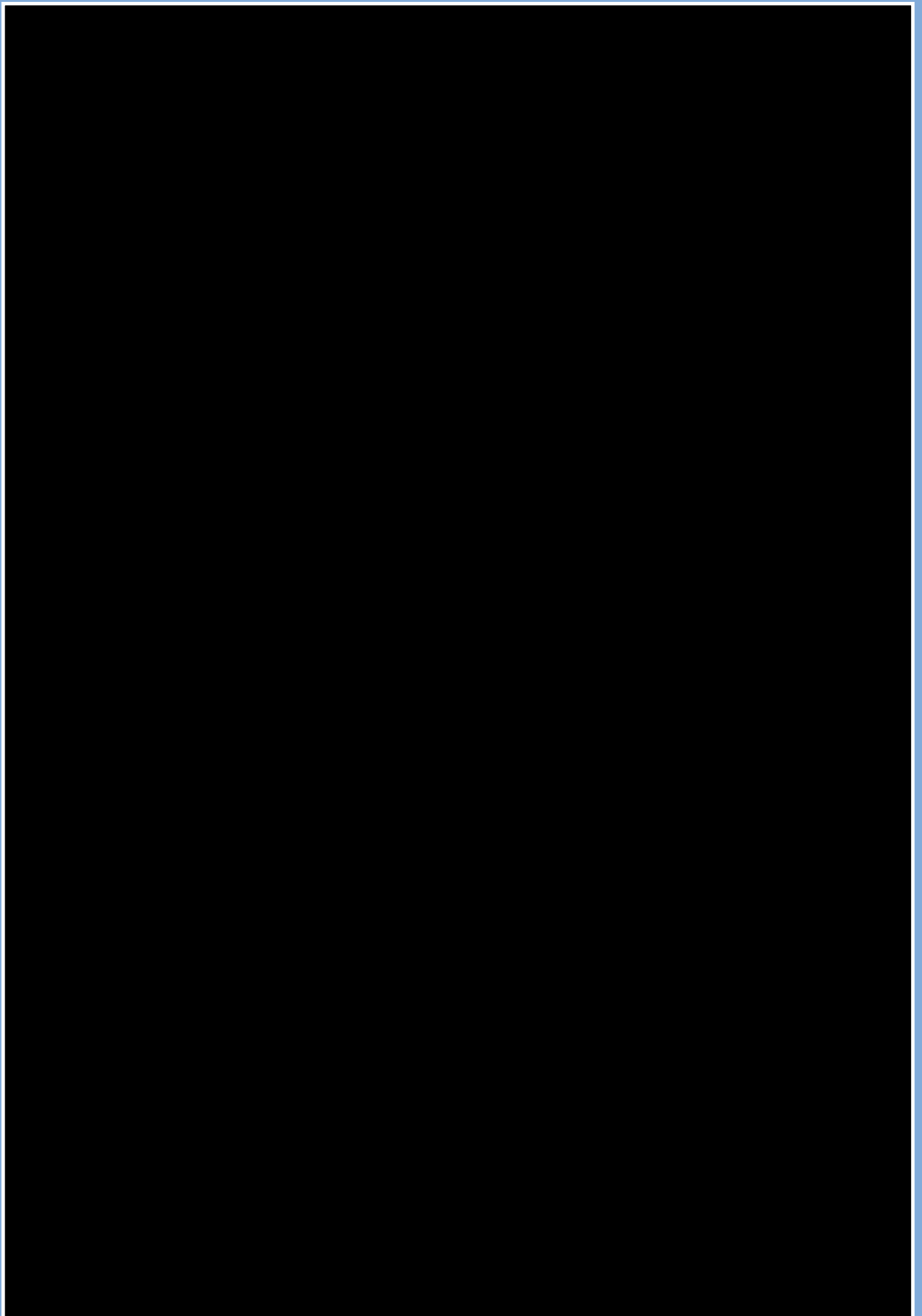
خیرین نیک‌اندیش مهرانه

من سالگرد پدرم که آقای مهندس وثوق هم تشریف داشتند همین
را عرض کردم و شب هفت ایشان هم در مصاحبه با مهرانه همین
مطلب را تاکید کردم.
مطلبی که حیفم آمد بیان نکنم درجه صبوری و گذشت و میزان
چشم‌پوشی در وجود پدرم بود.

باور بفرمایید چه بسیار مسائل و مشکلاتی که پیش می‌آمد و ما در
حالش که هیچ، حتی در ورود به این مسایل ناتوان بودیم چه مسایل
اجتماعی و چه مشکلات خانوادگی، اما صبوری و گذشت ایشان چنان
حل مشکلات را آسان می‌کرد که انگار از اول این مشکلات وجود
نداشتند و همه این‌ها ریشه در درایت پدرم داشت پدری که درد
فقدانشان التیام ناپذیر است و عدم حضور پر برکت‌شان هر روز به
نوعی خودش را نشان می‌دهد.

الان یادم می‌آید چگونه در بحرانی‌ترین شرایط زندگی همیشه با
کلامی مطمئن راه‌حلی نشان میدادند و به معنای کامل کلمه همراه
ما بودند.

همراه که نه! کوهی استوار و ستبر و تکیه‌گاهی امن برایمان بودند
همیشه چند توصیه در قالب کلمات موزون برای ما داشتند که به
نوعی سعی کردیم سرلوحه زندگی قرار دهیم مثلاً همیشه میگفتند:
چو در تاس لغزنده افتاد مور





اخبار و رویدادهای مهرانهای

نشست خبری

گزیده‌هایی از نشست خبری مدیر عامل محترم مهرانه؛ مهندس
وثوق با اصحاب رسانه

این تحقیق حاکی از این بود که؛ انجمن سرطان گلوبال کلورکتال در یکی از کشورهای جهان اولی افتخار می‌کردند که توانسته بودند از حضور نیروهای داوطلب به مدت ۸۰۰ ساعت در سال بهره ببرند این در حالی است که فعالیت خیرین مهرانه در سال ۱۴۰۱ صد و پنجاه هزار ساعت بوده است!!! خبرنگاران عزیز میتوانند جستجو کنند ببینند آیا خیریه‌های دیگری هستند که در یک استان یک میلیون و صد هزار نفری بتوانند چنین کاری انجام دهند یا خیر؟»

«شما مردم زنجان در مدیریت بیمار بی‌نظیر هستید، بیمار مبتلا به سرطان در استان زنجان به واسطه کمک‌های مردمی که صورت می‌گیرد، نیازی به فروش منزل، خودرو و طلا ندارد. شما تنها استانی هستید که به این صورت عمل می‌کنید، در حالیکه سایر خیریه‌ها در سایر استان‌ها مثلاً از نسخه‌های چند ده میلیونی تنها مبلغ کمی را کمک می‌کنند و بیمار ملزم است مابقی هزینه را خودش پرداخت کند. بعنوان مثال عرض می‌کنم خدمتان، در استان شما بیماری هست که نسخه‌ای دارد که هزینه ماهانه ۴۲۰ میلیون تومان برای ایشان در قالب سه آمپول تجویز شده و ایشان ناامید از مهرانه برنگشته و همه ۴۲۰ میلیون تومان به ایشان پرداخت شده و این دارو هر ماه هم تکرار می‌شود؛ با پزشک معالج بیمار صحبت کردیم گفتند ماه گذشته برای بیمار دو آمپول تجویز کردم که در حال حاضر تزریق همزمان سه آمپول برای ایشان حیاتی است! بیمار اهل روستای امین آباد هستند و من شورای روستا را دعوت به جلسه کردم و خدا خیرشان بدهد همراهی خوبی انجام دادند و نقش مردم اینگونه تأثیرگذار بوده و هست.

«از مردم مومن، مسلمان و پایتخت نشین شور و شعور حسینی نهایت تشکر را داریم که با شعور بالا مدت ۱۷ سال است که مهرانه را حمایت می‌کنند و حمایت‌هایشان روز به روز در حال افزایش است. اگر چه ممکن است اوضاع اقتصادی دشوارتر شود اما کمک‌های مردم به مهرانه همواره افزایش داشته است. که احتمالاً این موضوع در سایر خیریه‌ها صادق نیست اما در مهرانه اینطور است.»

مدیر عامل محترم #مهرانه در مصاحبه مطبوعاتی با اصحاب رسانه اظهار داشتند؛

«خیریه شما در برخی مسائل نه در استان، نه در ایران، بلکه در دنیا بی‌نظیر است. یکی از شاخصه‌های مهم این مساله حمایت‌های مردمی و حضور پررنگ مردم در این خیریه است. - لازم بذکر است مهرانه ۲۰ دفتر دارد که ۱۵ دفتر در شهرستان‌ها، ۴ دفتر در مرکز استان ۱ مهمانسرا در تهران دایر است که ۱۳۷۰ نفر در حال اداره آن هستند. جالب است بدانید که ۱۳۰۰ نفر از این گروه خیر هستند و فقط ۷۰ نفر کارمند هستند و این امر در دنیا بی‌نظیر است. در همین خصوص باید خدمتان عرض کنم که از همکاران درخواست کردم تا راجع به خیریه‌های برتر دنیا تحقیق کنند که نتایج





اخبار و رویدادهای مهرانه‌ای

نشست خبری

در حوزه امداد است اما در مهرانه دو امر صورت می‌گیرد؛ امداد و درمان.

- واضح است که درمان در کلینیک صورت می‌گیرد؛ حال بخش‌های مستقر در کلینیک را خدمتتان عرض می‌کنم؛ رادیوتراپی، شیمی‌درمانی، آزمایشگاه، پزشکی هسته‌ای - احتمالاً از وجود بخش‌های رادیوتراپی، شیمی‌درمانی و آزمایشگاه اطلاع داشتید اما در خصوص پزشکی هسته‌ای توضیحی عرض می‌کنم مبنی بر اینکه؛ در بخش پزشکی هسته‌ای که مهمترین بخش در مهرانه است دستگاهی مستقر است؛ بنام پت اسکن که یک دستگاه فوق پیشرفته تشخیصی می‌باشد که استان‌های بزرگ کشور هم فعلاً چنین دستگاهی را ندارند و من بابت کمک‌های مردم زنجان دست‌بوس‌شان هستم.

- در حال حاضر شهرهای تهران، تبریز، شیراز، مشهد، اصفهان، کرج و زنجان دستگاه پت اسکن دارند. پت‌اسکن یک دستگاه فوق پیشرفته تشخیصی است که هزینه استفاده از آن در آمریکا ۱۳۰ میلیون تومان در اروپا ۸۰ میلیون تومان و در مرکز خصوصی تهران مبلغی معادل ۲۵ میلیون تومان است (با مدت انتظار دو ماه) و در مراکز دولتی نیز ۱۴ میلیون تومان (با مدت انتظار ۳ الی ۴ ماه) در حالیکه در مهرانه‌ی شما این امر به روز و بدون هزینه انجام می‌پذیرد.

- در خصوص خرید دستگاه پت اسکن نیز جالب است بدانید که ۱۲ میلیارد تومان هزینه داشته که نصف آن مبلغ را از بانک رفاه وام اخذ کرده و بقیه مبلغ نیز از کمک‌های مردمی پرداخت شد.

- تا روز جاری ۱۱۳۱۵ پرونده در مدت ۱۷ سال تشکیل شده و سال ۱۴۰۱، ۱۰۶۹ پرونده تشکیل شده است.

بی‌ظنیرید در تامین هزینه بیماران بی‌ظنیرید در داشتن مهمانسرای تهران...» «توجه داشته باشید که مهمانسرای تهران به کل کشور خدمات ارائه می‌دهد و زنجان هزینه‌ای به آنجا نمی‌فرستد و تمام هزینه‌های مهمانسرا را همسایه‌ها و بانوان خیر تأمین می‌کنند.

اگرچه در ابتدای تأسیس در سال ۱۳۸۸ مهرانه زنجان به مهمانسرای تهران کمک هزینه پرداخت می‌کرد، و فقط هم بیماران زنجان در آنجا پذیرش می‌شدند؛ اما الان امکان اسکان برای کل بیماران کشور مهیا شده و مهمانسرای تهران از نظر هر؟؟؟ خودکفا شده است.

جالب است بدانید که شهرهای بزرگ مانند اصفهان، شیراز، مشهد در تهران مهمانسرا ندارند، اما شما مردم زنجان دارید. - در خصوص آمار پذیرش در مهمانسرای تهران باید خدمتتان عرض کنم که سال گذشته ۱۴۰۱ در حقیقت ۱۰۰۰۰ نفر شب، از مهمانسرا استفاده کرده‌اند و از ابتدای تأسیس تا ا به امروز حدوداً ۱۱۵ هزار نفر شب، از خدمات اسکان مهمانسرای تهران به همراه وعده‌های غذایی رایگان بهره‌مند شده‌اند که باز هم در دنیا بی‌ظنیر است.»

درآمد مهرانه در سال ۱۴۰۰ مبلغ ۳۰ میلیارد تومان بوده و در سال ۱۴۰۱ به مبلغ ۳۸ میلیارد تومان افزایش پیدا کرده درآمدی که تمام این مبالغ بصورت کمک به سفره بیمار برگشته است.

- این مبلغ ۳۸ میلیارد تومان که به سفره بیمار برگشته است،





اخبار و رویدادهای مهرا نه‌ای

نشست خبری

دریافتی از بیمه‌ها و به سایر مراکز هم بدهی دارند. جالب است بدانند که کلینیک مهرا نه با درآمد حاصل از بیمه‌ها اداره میشود و از بیماران بابت خدمات مبلغی اخذ نمی‌شود و به لطف خدا بودجه دولتی هم نداریم.

- به غیر از ۷۰ نفر کارمندی که در بخش اداری مشغول به کار هستند و بیشتر عرض کردم، تعداد ۵۲ نفر نیز پرسنل درمانی اعم از پزشکان متخصص، فیزیکی پزشک‌ها، پرستارها و ... نیز در این مجموعه در حال فعالیت هستند.

- طی سفر وزیر کشور به زنجان و بازدید ایشان از کلینیک مهرا نه، خطاب به استاندار فرمودند: "مهرا نه‌ای‌ها می‌گویند که اینجا را فقط با مبلغ دریافتی از بیمه‌ها اداره میکنند!" این توانمندی برای الگوبرداری باید طی همایشی به ایران معرفی شود.

- لازم بذکر است علاوه بر اینکه سال گذشته (۱۴۰۱) مهرا نه را از طریق مبلغ عایدیاز بیمه‌ها (۳ میلیارد تومان) اداره کرده‌ایم، ۴۶ میلیارد و ۸۰۰ میلیون تومان هم سهم پرداختی بیماران

- پیشنهادم این است که از بخش‌های پزشکی هسته‌ای از جمله ید درمانی و غیره بازدید بفرمایید و به عموم هم اطلاع‌رسانی بفرمایید تا مردم در جریان باشند که با کمک‌های اهدایی به مهرا نه چه بخش‌ها و دستگاه‌هایی در مهرا نه مستقر شده است.

خدمات درمانی مورد نیاز که در مهرا نه وجود دارد، در بالاترین کیفیت در حال خدمت‌رسانی به بیماران است. مواردی در خصوص مراجعات به بخش درمان، خدمت‌تان عرض می‌کنم؛

تعداد مراجعات به کلینیک مهرا نه در سال ۱۴۰۱، ۲۱۵۰۰ مورد بود که این رقم از افتتاح کلینیک یعنی سال ۹۳ تا الان ۹۲۰۰۰ مورد بوده است.

- استحضار داشته باشید که مهرا نه به جز درآمد مردمی یک درآمد دیگر، معادل ۳۰ میلیارد تومان سالیانه از بیمه‌ها دارد. - قابل ذکر است که همه مراکز بهداشتی و درمانی با چهار نوع بودجه اداره میشوند؛ بودجه دولتی، دریافتی از بیمار،



اخبار و رویدادهای مهرانه‌ای

نشست خبری

بیمار و همراهش می‌دهیم. پول دارو مختص بیماران زنجان است، گاهی اوقات در فضای مجازی مطلبی پخش می‌شود که زنجان بیمارستانی دارد و همه چیز برای همه کشور رایگان است. اینگونه نیست. ما متقابلاً شفاف‌سازی می‌کنیم و پشت بند آن اطلاعیه می‌دهیم که؛ اولاً بیمارستان نیستیم بلکه دی‌کلینیکیم، و به همه کشور خدمات همه‌گونه نمی‌دهیم فقط رادیوتراپی، مهمانسرای زنجان و مهمانسرای تهران به کل کشور تعلق پیدا می‌کند.

با این توضیح که بیماران سه شهر بیجار، تکاب و میانه هم در روی موضوع مهرانه دقیقاً مثل بیمار زنجان بر خورد می‌شود چون هزینه‌های خودشان را تقبل می‌کنند.

مهمانسرای زنجان پارسال حدود ۱۰ هزار نفر شب پذیرش کرده و در مجموع ۶۸ هزار نفر تا به امروز پذیرش داشته است.»

ادامه دارد ...

بوده که حتی یک ریال هم از بیماران اخذ نشده و مستقیماً به سفره بیمار تزریق شده و به عنوان تخفیف و خدمت رایگان به این عزیزان ارائه شده. طی چند سال گذشته نیز خدماتی به ارزش ۱۲۰ میلیارد تومان به بیماران ارائه شده است بدون اینکه مبلغی از ایشان اخذ شود.

کسانی که از زنجان و سایر استان‌ها تشریف می‌آورند و از خدمات مهمانسرا بهره‌مند می‌شود، صبحانه و ناهار و شام و اسکان خود بیمار و همراه بیمار رایگان است.

مطلب دیگر قابل عرض، قضیه شفاف‌سازی‌هاست؛ و آن این است که مهرانه چه خدمتی به کشور ارائه می‌دهد؟ خدماتی که به کل کشور ارائه می‌دهیم رادیوتراپی و مهمانسرای زنجان و مهمانسرای تهران در اختیار بیماران کشور قرار می‌گیرد.

و به خارج از استان پول دارو تعلق نمی‌گیرد ولی اگر کسی رادیوتراپی احتیاج داشته باشد از تمام استان‌های کشور می‌پذیریم و مهمان‌نوازی هم می‌کنیم و اینجا اسکان به



اخبار و رویدادهای مهرانهای

خبر شهرستان میانه

مرکز شیمی درمانی مهرانه میانه:

با رایزنی مدیر اجرایی میانه آقای مظفر اجلی با مسئولین شبکه بهداشت و درمان میانه قرار بر این شد با مشارکت دانشگاه علوم پزشکی تبریز، ساختمان تازه ساخت در محوطه بیمارستان خاتم الانبیا در اختیار مهرانه برای تجهیز مرکز شیمی درمانی قرار بگیرد. در این میان خیرین بزرگوار آقای حسین عظیمی و آقای محمود میرزایی قبول کردند عمده هزینه تجهیز این بخش

با توجه به نیاز بیماران تحت پوشش مهرانه میانه به مرکز شیمی درمانی، هیئت اجرایی میانه برای تأسیس این مرکز با برگزاری جلسات متعدد با خیرین شهر برای تامین هزینه‌های تجهیز این مرکز تصمیماتی اخذ کردند و عملاً تلاش‌های شبانه روزی برای آماده‌سازی محل و تجهیز مرکز شیمی درمانی آغاز گردید.



اخبار و رویدادهای مهرانه‌ای



را تهیه و به مهرانه اهدا کنند. سایر هزینه های این مرکز توسط سایر خیرین تامین شد، تا مهرانه میانه امروز صاحب یکی از بهترین مراکز شیمی درمانی استان و مهرانه باشد. این مرکز با هشت تخت و اتاق کار به همراه تمام امکانات و تجهیزات به روز و مورد نیاز برای مرکز شیمی درمانی، آماده ارائه خدمات به بیماران می باشد.



معرفی کتاب

کتاب ستون فرهنگ جامعه است

هم بگذارید، می توان کل مسیر را با خوشحالی طی کنید.
چه کسی توان این را دارد که مرا نجات دهد؟
هیچ کس، زیرا هیچ کس از این ققدرتر و توانمندتر نیست، اما
من، من یگانه دشمن خویشم، تنها راهزنی که دار و ندار آدمی را
به تاراج می برد، اندیشه های منفی خود او هستند، پس در
زندگانی قوی باش، فراز و نشیب ها قسمتی از زندگی اند نه تمام
زندگی ...

معرفی کتاب

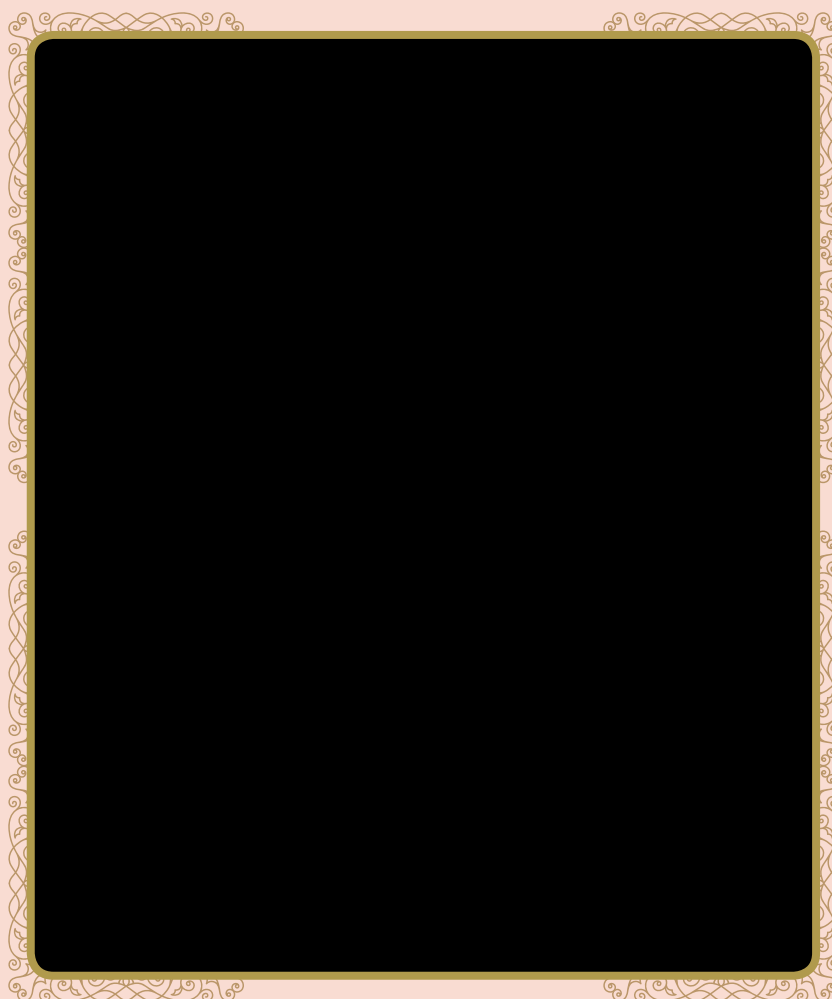
کمی قبل از خوشبختی

نوشته: اینس لودینگ

برنده جایزه خانه مطبوعات فرانسه در سال ۲۰۱۳

خوشبختی سراغ کسانی می رود که بلدند بخندند.

این زندگی نیست که زیباست، این ما هستیم که زندگی را زیبا
یا زشت می بینیم. دنبال رسیدن به یک خوشبختی بی نقص
نباشید، از چیزهای کوچک زندگی لذت ببرید، اگر آن ها را کنار



در زندگانی هر کسی لحظه ای هست که در مسیر اندوه و افسوس قرار می گیرد
آن وقت یک راه برای عبور وجود دارد: کتاب، کتاب و کتاب را فراموش نکن "در
آن لحظه شگفت انگیز"



در مهر کله ما،
به جزء عشق،
به جز مهر،
دگر کار نداریم،
در این مزرعه پاک
به جز مهر،
به جز عشق
دگر تخم نکاریم

حضرت مولانا



دل نوشته‌های مهرانه‌ای



جناب آقای دکتر افشارچی استاندار استان زنجان:

خرد جمعی متمرکز، راهبری دقیقی در مهرانه می‌کند و مجموعه مهرانه برای استان یک غنیمت است و بار بزرگی را از دوش ملت برداشته است. بنده به نوبه خود از کارهای خوب و چشم‌گیر خیرین در مهرانه تقدیر می‌کنم.





دیدارهای مدیرعامل

جناب آقای مهندس وثوق و هیئت همراه ایشان در حرکتی پسندیده در جمع خانوادگی تنی چند از اعضاء محترم هیئت مدیره حضور یافته و در این جمع صمیمانه اظهار فرمودند:

به یقین بهره مندی از خدمات خالصانه خیرین، بدون یاری و دلگرمی خانواده این عزیزان ممکن نیست، در پایان این دیدار به رسم ادب و به پاس زحمات بی دریغشان، تندیس مهرانه توسط مدیرعامل تقدیم همسر این بزرگواران گردید.



تقدیر از خدمات خیر شایسته احترام، عالیجناب آقای دکتر جلال بهاریان



تقدیر از خدمات خیر شایسته احترام، عالیجناب آقای مهندس مجید خسروشود



تقدیر از خدمات خیر شایسته احترام، عالیجناب آقای محمد صالح آقایی



تقدیر از خدمات خیر شایسته احترام، سرکار علیبه خانم دکتر مینوش مقیمی



دیدارهای مدیرعامل



تقدیر از خدمات خیر شایسته احترام، عالیجناب آقای دکتر سید سجاد محمدی فرد



تقدیر از خدمات خیر شایسته احترام، عالیجناب آقای مهندس ولی اله بیات



تقدیر از خدمات خیر شایسته احترام، عالیجناب آقای مهندس محسن وثوق



تقدیر از خدمات خیر شایسته احترام، عالیجناب آقای حاج بهروز کاوندی

خیرین بزرگوار و ارزنده هیئت مدیره مهرانه‌ای
محبت همه شمارا در سینه‌هایمان می‌کاریم
تا بماند، ریشه‌کنند و هرگز نمیرد.

پایند باشید و بمانید



روانشناسی

خانم محمدیاری

سلامت روان :

روان، مانند عینک ما است. با یک عینک شکسته نمی‌توان زیبایی‌های دنیا را دید و از آن‌ها لذت برد. سلامت روان، یکی از حوزه‌هایی است که با توجه به رشد بی‌سابقه مشکلات روحی و روانی در بین انسان‌ها، اهمیت ویژه‌ای یافته و دانستن اصول آن، برای همه ما ضروری است. "سلامت روان چیست و چگونه می‌توانیم آن را بهبود دهیم؟"

مفهوم سلامت روان جنبه‌های مختلف عاطفی، روانی و رفاه اجتماعی ما را شامل می‌شود به گونه‌ای که می‌توان گفت روی

طرز تفکر، احساس، نحوه رفتار ما در هنگام رویارویی با وقایع زندگی، چگونگی مدیریت استرس، نحوه ارتباط با دیگران و تصمیم‌های ما در طول زندگی تأثیر می‌گذارد"

سلامت روان بر خورداری از سلامت کلی در نحوه تفکر، تنظیم احساسات و کنترل رفتار است. گاهی اوقات افراد دچار اختلال قابل توجهی در این عملکردهای ذهنی می‌شوند. به عبارت دیگر یک اختلال روانی زمانی خود را نشان می‌دهد که تغییرات ایجاد شده در تفکر، احساس یا رفتار فرد باعث پریشانی یا اختلال در عملکرد او شوند.

در این اختلال سلامت روان می‌تواند بر کیفیت زندگی ما تأثیر منفی زیادی بگذارد از جمله : حفظ روابط شخصی یا خانوادگی، عملکرد افراد در مناسبات اجتماعی، عملکرد افراد در محل کار یا مدرسه، یادگیری متناسب با سن و هوش و غیره"

اصول اساسی بهبود سلامت روان

۱) درباره احساسات خود صحبت کنید

صحبت کردن درباره احساسات برای حفظ سلامت روان بسیار مفید است و به شما کمک می‌کند تا بتوانید در مواجهه با موقعیت‌هایی که در آن‌ها احساس ناراحتی می‌کنید، بهتر عمل کنید. صحبت کردن درباره احساسات نشانه ضعف نیست، بلکه بخشی از مسئولیت‌پذیری شما در قبال سلامتی خودتان است.

۲) فعال باشید

همان‌طور که قطعاً می‌دانید، ورزش کردن فواید بسیاری برای بدن دارد. متخصصان بر این باورند که انجام فعالیت‌های ورزشی، موادی شیمیایی را در مغز آزاد می‌کند که باعث ایجاد احساسی خوب در شما می‌شوند. ورزش کردن به طور منظم می‌تواند مغز و سایر اندام‌های حیاتی شما را سالم نگه دارد، اعتماد به نفس شما را افزایش دهد و به شما کمک کند تا

تمرکز، خواب و احساس بهتری داشته باشید."

۳) تغذیه مناسب داشته باشید

ارتباطی بسیار قوی بین آنچه می‌خوریم و آنچه احساس می‌کنیم وجود دارد. به عنوان مثال کافئین و شکر می‌توانند اثرات فوری داشته باشند، اما برخی از مواد غذایی تأثیر طولانی‌تری بر سلامت روان شما دارند. مغز شما مانند سایر اندام‌های بدن به ترکیب متعادلی از مواد مغذی برای سالم ماندن و عملکرد خوب نیاز دارد. رژیم غذایی مفید برای سلامت جسمی شما، می‌تواند برای سلامت روان شما نیز مفید باشد"

۴) با عزیزان خود در تماس باشید

داشتن روابط خانوادگی قوی و دوستان حامی می‌تواند به شما کمک کند تا با استرس‌های زندگی بهتر کنار بیایید. دوستان و خانواده همیشه در کنار شما و مراقب شما هستند و باعث می‌شوند که نسبت به آن‌ها احساس تعلق کنید. آن‌ها می‌توانند دیدگاه‌های مختلفی درباره آنچه که در سر شما می‌گذرد، بیان کنند تا شما فعال و متمرکز باشید و بتوانید بر مشکلات غلبه کنید"

۵) کاری را انجام دهید که در آن مهارت دارید

دوست دارید چه کاری را انجام دهید؟ آیا فعالیتی هست که بتوانید خودتان را در آن رها کنید؟ در گذشته عاشق چه کاری بودید؟ لذت بردن از خودتان و کاری که انجام می‌دهید، به غلبه بر استرس کمک می‌کند. انجام فعالیتی که از آن لذت می‌برید، به معنی انجام کاری است که در آن مهارت دارید و منجر به عزت نفس شما می‌شود. تمرکز روی یک سرگرمی مانند باغبانی یا حل جدول می‌تواند به تقویت روحیه شما کمک کند تا نگرانی‌های خود را برای مدتی فراموش کنید."

۶) به دیگران اهمیت دهید و مراقب آن‌ها باشید

اهمیت دادن به دیگران بخش مهمی از حفظ روابط با افراد نزدیک است. توجه و مراقبت همیشگی شما را به هم نزدیک تر می‌کند. چرا با داوطلب شدن در یک مؤسسه خیریه از مهارت‌های خود برای کمک به دیگران استفاده نکنید؟ کمک کردن به دیگران باعث می‌شود که احساس ارزشمند بودن داشته باشیم و این احساس خوب باعث افزایش عزت نفس ما می‌شود. این موضوع همچنین به ما کمک می‌کند تا دنیا را از



روانشناسی

سخن پایانی

سلامت روان ارتباط تنگاتنگی با سلامت جسمی دارد. این دو نه تنها تأثیر زیادی روی یکدیگر دارند، بلکه هر دو بر بسیاری از جنبه‌های زندگی شما نیز تأثیر می‌گذارند. سعی کنید همیشه و تحت هر شرایطی سلامت ذهن و روان خود را اولویت اصلی زندگی خود قرار دهید. نسبت به احساس و رفتار خود آگاه باشید و چنانچه متوجه چیزی شدید که به‌نظر غیر عادی است، به فکر راه حل باشید. همیشه قبل از تلاش برای یافتن هرگونه اختلال روانی احتمالی در خودتان باید ابتدا برای افزایش شادی بکوشید و آسایش و تندرستی خود را حفظ کنید.

زاویه دیگری ببینیم و البته مشکلات خودمان را هم از چشم‌انداز دیگری مورد بررسی قرار دهیم."

۷) آیا سلامت روان شما در طول زمان تغییر می‌کند؟

بله! به یاد داشته باشید که سلامت روان یک فرد متناسب با عوامل محیطی در طول زمان می‌تواند تغییر کند. وقتی انتظاراتی که از یک فرد وجود دارد بیشتر از ظرفیت و توانایی‌های او باشد، سلامت روان او تحت تأثیر قرار می‌گیرد. به عنوان مثال اگر شخصی ساعات طولانی کار می‌کند و هم‌زمان از یکی از بستگان خود نیز مراقبت می‌کند یا اینکه اوضاع اقتصادی مطلوبی ندارد، ممکن است سلامت روان ضعیفی داشته باشد"

عوامل مختلفی وجود دارد که می‌تواند روی سلامت روان شما تأثیر بگذارد که از جمله آن‌ها می‌توان به موارد زیر اشاره کرد: عوامل بیولوژیکی مانند ژن‌ها یا شیمی مغز (انواع مواد شیمیایی موجود در مغز که بر عملکردهای مختلف مغز تأثیر دارند) تجربه‌های تلخ زندگی و آسیب‌های شدید جسمی و روحی مانند آسیب‌های فیزیکی شدید یا تجاوز.

سابقه خانوادگی مشکلات سلامت روان

سبک زندگی مانند رژیم غذایی، فعالیت بدنی و مصرف مواد مخدر



تغذیه سالم

تغذیه صحیح و سالم

تغذیه صحیح یعنی رعایت تناسب، تعادل و تنوع در برنامه غذایی روزانه

- تناسب: تغذیه متناسب با شرایط سنی و جسمی، بیماری و ...
 - تعادل: به معنی مصرف مقادیر کافی از مواد مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن
 - تنوع: یعنی مصرف انواع مواد مختلف مواد غذایی در ۴ گروه اصلی غذایی
 - گروه نان و غلات
 - گروه میوه‌ها و سبزی‌ها
 - گروه شیر و لبنیات
 - گروه گوشت، حبوبات، تخم مرغ و مغزها
- تغذیه با کالری بالا زمینه ساز سرطان
- ارتباط چاقی و اضافه وزن با افزایش احتمال ابتلا به چندین نوع سرطان مشخص شده است (سرطان‌های سینه، روده بزرگ، مری و رحم)
- در ورد سرطان سینه ارتباط بین کاهش وزن و کاهش خطر ابتلا در مطالعات مشخص شده است.
- ضرورت کاهش مصرف مواد قندی و چربی‌های اشباع (کالری بالا و مواد مغذی کم)

فیبر

مردم اکثرا به اندازه کافی فیبر غذایی دریافت نمی‌کنند و مقدار مصرفی آن‌ها از این مواد مغذی که می‌تواند کلسترول را پایین بیاورد، از بیبوست جلوگیری کند و هضم غذا را بهبود بخشد به طور متوسط نصف میزان مورد نیاز است. اکثر غلات کامل (سبوس نگرفته) منبع عالی فیبر غذایی هستند.

سبزیجات پرفیبر شامل مغز کنگر فرنگی، نخود سبز، اسفناج، ذرت، بروکلی و سیب زمینی است. اما در تمام سبزیجات مقداری فیبر غذایی (از ۱ تا ۲ گرم در هر پرس نصف فنجان از سبزی سرو شده) وجود دارد.

نبايدهای تغذیه‌ای

- مصرف بالای نمک
 - روزانه حداکثر ۵ گرم (مصرف در ایران حداکثر ۳ برابر دنیا)
 - در سس‌ها، خیار شور، کنسروها، فست فود و ...
 - ضرورت استفاده از نمک تصفیه شده و یددار
- مصرف بالای قند و شکر
 - نوشیدنی‌های گازدار و رژیمی
 - مصرف در ایران ۳ برابر دنیا
 - عامل کبد چرب، فشارخون، دیابت و ...
 - غذاهای کهنه، نان کپک زده (سموم آفلاتوکسین‌ها)
 - مصرف زیاد غذاهای سرخ کردنی
 - غذاهای پرچرب و چربی‌های حیوانی
 - مصرف زیاد غذاهای کنسروی
 - مصرف غذا و نوشیدنی داغ
 - مصرف زیاد انواع گوشت‌های فرآوری شده مثل سوسیس و کالباس
 - مصرف مواد غذایی سوخته (تولید هیدروکربن‌های پلی سایکلک آروماتیک، PAH)
 - ته دیگ، نان سوخته، پیاز داغ سوخته، کباب سوخته
 - مواد غذایی دارای رنگ و عطر مصنوعی از جمله چای
 - مصرف بی‌رویه گوشت قرمز

روغن‌ها

- خرید روغن
- خرید روغن مایع با توجه به تاریخ تولید و انقضاء، استاندارد و غذا و دارو، عدم خرید روغن‌های در معرض نور، خرید به مقدار نیاز - استفاده از روغن
- استفاده از روغن مایع مخصوص برای سرخ کردن غذا، سرخ کردن با حرارت کم، عدم استفاده از روغنی که تغییر رنگ و بو داده، عدم سرخ کردن زیاد در حد تغییر رنگ به قهوه‌ای، عدم استفاده از ظروف مسی و آلومینیومی برای سرخ کردن

نگهداری روغن

- عدم نگهداری روغن در مجاورت رطوبت و هوا، عدم نگهداری در معرض حرارت و نور، خودداری از ریختن روغن داغ در ظرف پلاستیکی، خودداری از مخلوط کردن روغن مصرف شده و مصرف نشده





تغذیه سالم

آنتی اکسیدان‌ها و پیشگیری از سرطان

- آنتی اکسیدان‌ها با تقویت دفاع بدن در برابر رادیکال‌های آزاد کار می‌کنند.

- رادیکال‌های آزاد محصولاتی هستند که از مصرف اکسیژن توسط هر سلول در بدن تولید می‌شوند. این مواد به سلول‌های بدن از طریق اکسیداسیون آسیب می‌رسانند (فراپند مشابهی که به زنگ زدن فلزات منجر می‌شود).

- بدن دارای سیستم دفاعی ضد اکسیدانی است که از بدن در برابر صدمات اکسیدان‌ها محافظت می‌کند.

- علاوه بر آن بسیاری از ویتامین‌ها و مواد معدنی آنتی اکسیدان هستند، و امکان دارد افزودن این مواد به رژیم غذایی باعث شود خطر بیماری‌ها از جمله سرطان کاهش یابد.

چند پیشنهاد برای داشتن تغذیه سالم

- در برنامه غذایی روزانه خود حتماً از غلات استفاده کنید. یک دوم از غلاتی که روزانه استفاده می‌کنید باید از انواع غلات سبوس‌دار باشند.
- هر روز از میوه‌ها و سبزیجات استفاده کنید.
- چربی‌های اشباع، ترانس بالا و کلسترول را تا آن جا که امکان دارد از برنامه غذایی خود حذف کنید.
- از غذاها و نوشیدنی‌هایی استفاده کنید که میزان شکر در آن‌ها زیاد نباشد.
- در هنگام آماده کردن غذا و صرف غذا کتر از نمک استفاده کنید.
- از مصرف مشروبات الکلی دوری کنید.
- با توجه به میزان کالری مصرفی خود در روز کالری دریافت کنید.
- از غذاهای تازه استفاده کنید.

چه مواد غذایی از سرطان پیشگیری می‌کنند

بعضی مواد غذایی باعث تقویت سیستم ایمنی بدن شده و فرد را در برابر سرطان محافظت می‌کنند. در این قسمت ابتدا به مواد مغذی موجود در غذاها اشاره می‌کنیم سپس به انواع مواد غذایی که دارای اثر پیشگیری کننده هستند می‌پردازیم. ابتدا مواد مغذی:

آنتی اکسیدان موادی هستند که مانع از آسیب سلول‌ها و بافت‌ها می‌شوند و می‌توانند از بروز تغییرات سلول‌های بدخیم جلوگیری کنند. میوه و سبزی بهترین منابع آنتی اکسیدان‌هایی مانند بتاکاروتن (رنگدانه‌های گیاهی)، ویتامین C، ویتامین E و سلنیوم هستند. بهترین راه تأمین مواد آنتی اکسیدان استفاده از میوه و سبزیجات تازه است نه مصرف مکمل‌ها و ویتامین‌ها.

ویتامین A و بتاکاروتن

ویتامین A هم در منابع غذایی گیاهی و هم حیوانی وجود دارد و بتاکاروتن نوعی آنتی اکسیدان مرتبط با ویتامین A است. این ویتامین برای حفظ سلامتی بافت‌ها ضروری بوده و خطر سرطان را کاهش می‌دهد. گرچه خوردن سبزی‌های برگ سبز و زرد و میوه‌های رنگی حاوی بتاکاروتن (اسفناج، هویج، مرکبات، زردآلو، طالبی، کدو تنبل و انبه) می‌تواند کمک کننده باشد از مصرف مکمل‌های بتاکاروتن به مقدار زیاد باید خودداری کرد چرا که مصرف بیش از اندازه آن خطرناک و مضر است.

ویتامین C

در بسیاری از میوه‌ها و سبزیجات خصوصاً مرکبات وجود دارد. بین

مصرف ویتامین C و کاهش خطر بروز سرطان رابطه وجود دارد ولی مصرف ویتامین C به صورت مکمل باعث کاهش خطر بروز سرطان نشده است.

ویتامین E یا آلفا توکوفرول فعال‌ترین نوع ویتامین E و یک آنتی اکسیدان قوی است. روغن جوانه گندم و آفتابگردان، مغزها مانند بادام و سبزی‌های برگ سبز از منابع ویتامین E هستند.

سلنیوم

یک ماده معدنی است که در فعالیت آنتی اکسیدانی بدن نقش دارد. برخی مطالعات نشان می‌دهند که مصرف مکمل سلنیوم می‌تواند خطر بروز سرطان ریه، کولون و پروستات را در انسان کاهش دهد. البته برای تأیید آن باید مطالعات بیشتری انجام شود. مصرف مقادیر زیاد مکمل سلنیوم توصیه نمی‌شود زیرا فاصله بین مقادیر سی و بی خطر آن کم است. حداکثر میزان سلنیوم در مکمل‌ها نباید از ۲۰۰ میکروگرم در روز بیشتر باشد. غذاهای دریایی، گوشت، جگر و بادام هندی منبع خوبی از سلنیوم هستند.

و اما برخی مواد غذایی هستند که دارای اثر پیشگیری کننده هستند:

- میوه‌ها و سبزیجات به رنگ روشن
- سبزیجات خانواده کلم یا چلیپایی
- سبزیجات پهن برگ
- گوجه فرنگی
- خانواده توت‌ها
- انگور
- ادویه جات
- آب و سایر مایعات
- چای

پخت و پز و آماده سازی مناسب غذا چگونه است؟

نه تنها انتخاب مواد غذایی سالم در پیشگیری از سرطان مهم است، بلکه به روش آماده و ذخیره کردن مواد غذایی نیز باید توجه کنید.

بخارپز کردن سبزیجات بهترین راه حفظ مواد مغذی در سبزیجات است چرا که حتی آب پز کردن به مدت طولانی بر میزان ویتامین‌های محلول در آب (ویتامین B و C) تأثیر می‌گذارد.

گرچه پخت کافی گوشت برای از بین بردن میکروب‌های مضر در گوشت ضروری است اما ممکن است نحوه پختن گوشت از نظر میزان خطر سرطانی که گوشت به وجود می‌آورد مهم باشد. سرخ نمودن، پختن در کباب‌پز و پختن در شعله آتش در درجه حرارت بسیار بالا باعث تشکیل مواد شیمیایی می‌شود که امکان دارد خطر سرطان را افزایش دهند.

توصیه‌های زیر برای پخت و پز مواد غذایی مفید هستند:

- به جای سرخ کردن غذا از روش‌های سالم مانند آب پز کردن و بخارپز کردن استفاده کنید.
- سوزاندن یا ذغال شدگی گوشت باعث ایجاد مواد سرطان‌زا می‌شود. اگر شما روش کباب کردن را انتخاب کرده اید، نگذارید گوشت حرارت خیلی بالایی بگیرد و سوخته شود.
- گوشت تازه خریداری و مصرف کنید.
- در زمان استفاده از مایکروفر همیشه از ظروف مخصوص استفاده کنید.
- روغن را در محل خنک و تاریک و در ظروف محفوظ از هوا نگهداری کنید

ادامه دارد ...

امیدبخشی

خانم مرنگی



بیماران مبتلا به سرطان را میسوزانند. یلدا برای خیلی ها دیگر شیرینی انار و حافظ خوانی نبود، بلکه پرده ای از سینمای واقعی بود که یک دقیقه بیشتر درد کشیدن را به تصویر میکشید و بازیگران حاضر در صحنه روزگار واقعی بودند و درد میکشیدند. این نهال با دیدن این سکانس تلخ و واقعی عزمش را جزم کرد و ریشه در خاک دواند و با قدرت هر چه تمام به یلدا های بعد از سال ۸۵ معنای شیرین بخشید و از تلخی بیماری کاست. نهال مهرانه اینک به درختی تنومند تبدیل شده و آنقدر میوه ی سلامتی به بار نشانده که نگاه بیماران با غبارِ نداشتن هزیننه و روحیه نمناک نمیشود و غم به آن ها راه نمیابد. زیرا که میدانند شاخه های این درختان همان خیرین نیکو سرشتی هستند که عشق را در زندگی معنا میبخشند. ریشه این درخت از ابتدا با عشق آبیاری شده و هر آنچه که ریشه در مهر و عطوفت دارد تا به ابد چون رود جاریست...

پاییز سال ۱۳۸۵ بود که مردی از تبار مهربانان تصمیم گرفت از ۵ روز فرصتی که به یلدا مانده استفاده کند و نهالی در سر زمین قلب ها بکارد تا به همه ی جهانیان ثابت کند که حتی در چله ی زمستان هم میتوان با گرمای عشق بر سوز سرمای بهمن چیره شد و سبز ماند. و اینگونه بود که در ۲۵ آذر سال ۸۵ نهال مهرانه در قلب قعر قلب های پاک نشانده شد. سخت بود و سوز سرمای زمستان درد و تنهایی تا مغز استخوان



انجمن خیریه حمایت از بیماران
مبتلا به سرطان استان زنجان

ورزش در مهرانه

بنام ایزد یکتا

با مشارکت صمیمانه و نزدیک مدیران ورزشی کلیه ادارات دولتی، ارگان‌ها، شرکت‌ها، نیروهای مسلح و گروه‌های آزاد مبادرت به انجام رقابت‌های مختلف ورزشی و همگانی به ویژه در رده‌های سنی پیشکسوتان نموده، که در تحقق این وظیفه مهم و خدایسندانه کلیه خیرین ورزشی استان به ویژه مسئولین فعال در کمیته ورزشی مهرانه همکاری بی شائبه و صمیمانه و تنگاتنگی را با این کمیته معمول می‌دارند. در ادامه جا دارد در این فرصت پیش آمده، بنده نیز به عنوان خدمتگزار مهرانه از این بزرگواران نیک اندیش خیر و خانواده‌های گرامیشان که همواره مشوق ایشان بوده‌اند و برای اعتلای اهداف عالی انجمن مهرانه زحمات بسیاری را متحمل می‌شوند، سپاسگزاری نموده و مراتب تقدیر و سپاسمندی خویش را به حضورشان اعلام نمایم.

لازم می‌دانم جهت مزید استحضار خوانندگان گرامی اهم فعالیت‌های ورزش صورت پذیرفته و درمان انجام شده این کمیته را که در بخش مسابقات تیمی و ورزش‌های همگانی در سال ۱۴۰۱ و ۱۴۰۲ را به صورت اجمالی در چند صفحه معروض بدارم.

در راستای توسعه و ترویج ورزش و ارج نهادن به جایگاه رفیع پیشکسوتان و جذب حداکثری علاقمندان برای حضور حداکثری و فعال در میادین ورزشی و ایجاد نشاط در جامعه و پیش‌گیری از ابتلا به انواع بیماری‌های جسمی و روحی خصوصا سرطان کمیته ورزش مهرانه براساس دستورالعمل‌های تدوین شده و تقویم ورزشی زمانبندی گردیده، با همکاری و هماهنگی مسئولان محترم اداره کل ورزش و جوانان استان و روسای محترم هیئت ورزشی و

بنده به عنوان یکی از خدمتگزاران خیر مهرانه‌ای، دنیای ورزش را در یک جمله می‌بینم:
ماندگارترین ورزشکار کسی است که، وزن ادب، تواضع، معرفت و اخلاق ورزشکاریش، سنگین‌تر از وزن بدنش باشد.

مهرتان مانا
بهمن بابائی واحد
مسئول کمیته ورزش مهرانه استان زنجان





ورزش در مهرانه

معرفی و روند کاری کمیته ورزش مهرانه زنجان

کوهپیمایی، نرمش‌ها، ورزش‌های بومی و محلی و... می‌باشد. کمیته ورزش تلاش دارد مردم را به انجام بسیاری از این نوع ورزش‌ها ترغیب نماید.

همچنین، کمیته ورزش برای ورزشکاران ورزش‌های پر مخاطب که به دلیل بالا رفتن سن، قادر به حضور و فعالیت در مسابقات رسمی نبوده ولی علاقمند هستند در یکی از رشته‌های ورزشی دلخواه خود مثل فوتبال، والیبال، دومیدانی، تنیس و... فعالیت نمایند، مسابقات مناسبی را طراحی و برنامه‌ریزی می‌نماید.

کمیته ورزش مهرانه در تلاش است تا در کنار برنامه‌های ورزشی که در بالا به آن اشاره گردید از طریق بروشورهای آموزشی و انعکاس آخرین یافته‌های علمی- ورزشی در فضای مجازی، با طرحی به نام «ورزش در خانه» همشهریانی که با هر عنوان امکان ورزش در محیط بیرون را ندارند، ضمن ارتقاء دانش نظری آنان، به فعالیت‌های ورزشی مناسب تشویق و ترغیب نماید.

کمیته ورزش جهت دستیابی به اهداف خود از طریق واحدهایی مثل واحد ورزش‌های همگانی، واحد مسابقات، واحد ورزش بانوان، واحد ورزش شهرستان‌ها، واحد آموزش و واحد روابط عمومی برنامه‌های خود را پیش می‌برد.

لازم به ذکر است، تمامی اعتبارات، کمک‌های مالی (نقدی، غیرنقدی و اسپانسر) و هزینه‌های برنامه‌های کمیته ورزش، از طریق انجمن مهرانه و با اطلاع و تأیید قائم مقام مدیرعامل در کمیته ورزش انجمن انجام می‌پذیرد.

کمیته ورزش جهت تحقق برنامه‌های خود فرایند هدف‌گذاری، سازماندهی، تعریف گام‌های اجرایی، نظارت، جمع‌آوری اطلاعات، ارزیابی، بازخورد و نهایتاً گزارش به مسئولین بالا دستی را در نظر می‌گیرد.

کمیته ورزش شامل صاحب نظران خیر ورزشی با هماهنگی رئیس کمیته در مرکز یا شهرستان‌ها هستند که تلاش می‌کنند تا با هدف پیشگیری از ابتلای مردم به بیماری‌های مختلف سرطان، از طریق راهبردها و راهکارهای مناسب به توسعه و ترغیب آحاد مردم به ویژه افراد سنین بالا به ورزش کردن مداوم و منظم کمک نماید. رئیس کمیته توسط مدیر عامل انجمن انتخاب می‌شود، مسئولیت برگزاری جلسات تصمیم‌گیری، تصمیم‌سازی، هدف‌گذاری، برنامه‌ریزی و اجرای مصوبات کمیته را بر عهده دارد. مسئول کمیته ورزش، زیر نظر مدیر عامل انجمن و قائم مقام ایشان فعالیت می‌نماید.

اعضای کمیته ورزش شامل مسئول کمیته، قائم مقام برنامه‌ریزی، قائم مقام اجرایی، روابط عمومی، دبیر، منشی، عضو (۲ نفر). این کمیته می‌تواند با توجه به موضوع تخصصی از صاحب‌نظران به جلسه دعوت نماید

کمیته ورزش مهرانه جهت دستیابی به اهداف خود، حوزه فعالیت‌های ورزشی خود را در دو گروه ۱- برگزاری ورزش‌های همگانی ۲- برگزاری مسابقات رشته‌های ورزشی برای گروه سنی بالا علی‌الخصوص گروه سنی ۴۰ سال به بالا در بخش آقایان و سن ۳۵ سال به بالا در بخش بانوان طبقه‌بندی می‌نماید.

ورزش همگانی به پرداختن عموم مردم به فعالیت‌های ورزشی حتی در زمانی کوتاه با توجه به امکانات موجود و شرایط افراد اطلاق می‌گردد. این ورزش‌ها شامل پیاده‌روی، دوچرخه‌سواری،

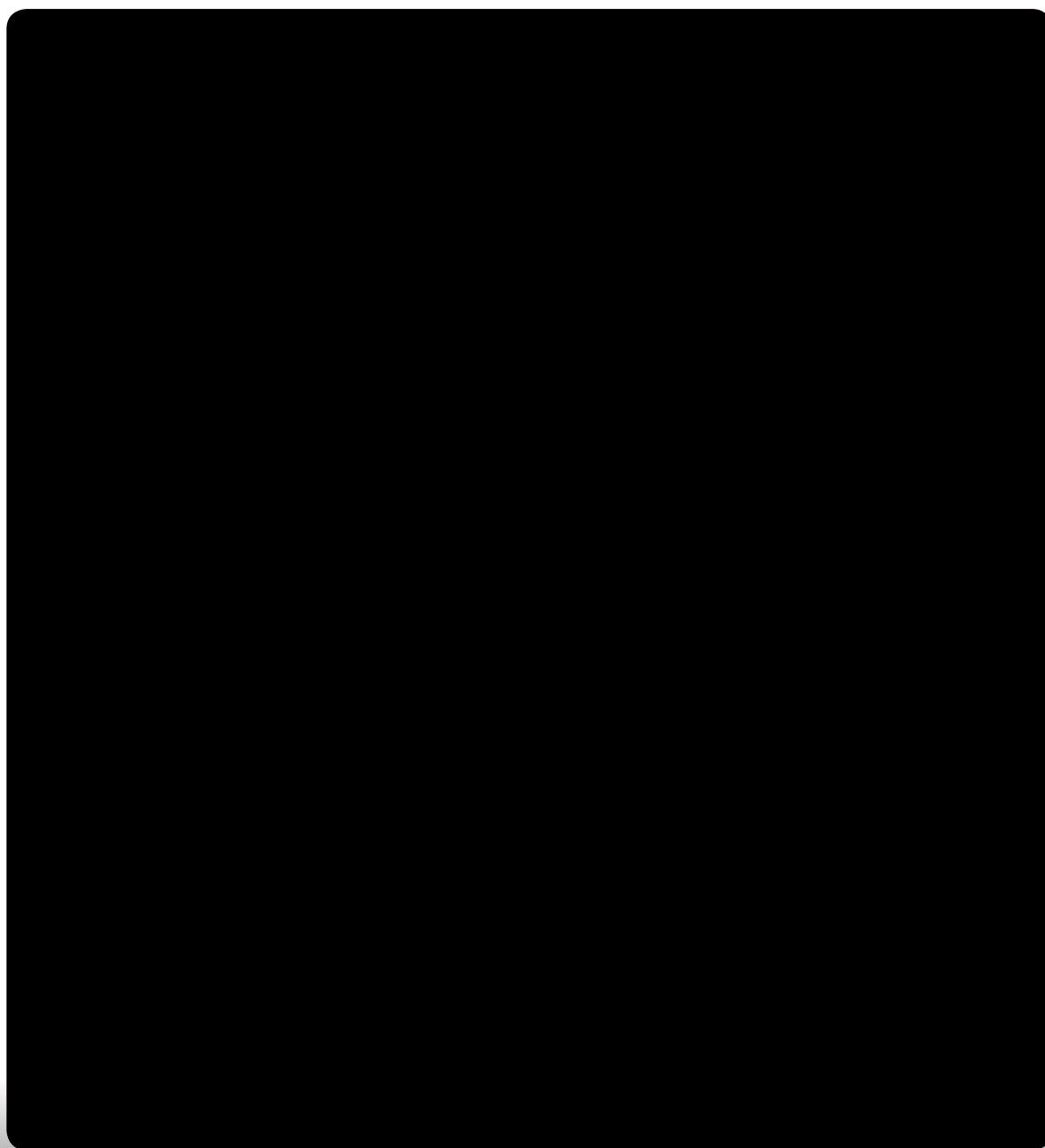




انجمن خیریه حمایت از بیماران
مبتلا به سرطان استان زنجان

ورزش در مهرانه

فعالیت اختصاری سالیانه کمیته ورزش سال ۱۴۰۱





ورزش در مهرانه



فوتسال جام مهرانه



برنامه ورزش صبحگاهی انجمن مهرانه



مربیان خیر ورزش صبحگاهی مهرانه



تقدیر از مسئول کمیته ورزش جناب آقای بهمن بابایی واحد توسط مدیرعامل



همایش دوچرخه سواری انجمن مهرانه



اردوی گردشگری و ورزشی انجمن خیریه مهرانه



راهبرد و راهکار کمیته ورزش برنامه

راهکار ۶-۲ دو میدانی : پاییز
راهبرد ۳:
توسعه ورزش بانوان
راهکار ۱-۳ ورزش در پارک بانوان (صبحگاهی)
راهکار ۲-۳ کوهپیمایی بانوان (عصرگاهی)
راهکار ۳-۳ مسابقات والیبال بانوان
راهکار ۴-۳ ورزش پلاتس بانوان (در صورت امکان)
راهکار ۵-۳ یوگای بانوان (هفتگی)
راهکار ۶-۳ تسهیل شنای بانوان از طریق تهیه کارت نیم بهاء و رایگان
راهکار ۷-۳ همایش پیادهروی
راهبرد ۴:
آموزش و همایش های علمی و ورزشی
راهکار ۱-۴: ورزش در خانه (کتبی)
راهکار ۲-۴ همایش علمی پیشکسوتان (استفاده از اساتید دانشگاه)
راهکار ۳-۵ ارتقاء دانش و نمایش فعالیت ورزشی در فضای مجازی
راهبرد ۵:
تجلیل از پیشکسوتان ورزشی :
راهکار ۱-۵ تجلیل از پیشکسوتان ورزشی بانوان (در صورت امکان)
راهکار ۲-۵ تجلیل از پیشکسوتان فوتبال زنجان
راهکار ۳-۵ تجلیل از ورزشکاران پیشکسوت هیئت ورزشی
راهبرد ۶:
توسعه ورزش شهرستان
راهکار ۱-۶ انتخاب مسئول ورزش شهرستان
راهکار ۲-۶ برگزاری جلسه توجیهی مسئولین ورزش شهرستان
راهکار ۳-۶ هدف گذاری به تفکیک شهرها و نظارت بر نحوه اجراء

در راستای ترغیب و تشویق مردم استان زنجان به تحرک و فعالیت های ورزشی، ایجاد نشاط در جامعه و پیش گیری از امکان ابتلا به انواع بیماری های جسمی و روحی به ویژه انواع بیماری های سرطان، کمیته ورزش در سال ۱۴۰۲، راهبردها و راهکارهای زیر را جهت اجرا تصویب نمود:

راهبرد ۱:

توسعه ورزش همگانی
راهکار ۱-۱: ورزش صبحگاهی؛ افزایش پایگاه ورزش صبحگاهی (در صورت امکان)
مشارکت دادن مدارس ورزشی به تعداد ۵ مدرسه
مشارکت دادن نهادهای دولتی به تعداد ۵ نهاد
راهکار ۲-۱: ورزش عصرگاهی (در صورت امکان)
راهکار ۳-۱: گردشگری ورزشی (طبق برنامه)

راهبرد ۲:

برگزاری مسابقات
راهکار ۱-۲ فوتبال پیشکسوتان در دو رده سنی
فوتسال: زمستان
فوتبال: تابستان
راهکار ۲-۲ والیبال پیشکسوتان در دو رده سنی
والیبال: تابستان
راهکار ۳-۲ بسکتبال پیشکسوتان در دو رده سنی
بسکتبال: زمستان
راهکار ۴-۲ بدمینتون پیشکسوتان در دو رده سنی
بدمینتون: بهار
راهکار ۵-۲ پینگ پنگ آقایان و بانوان
پینگ پنگ: بهار



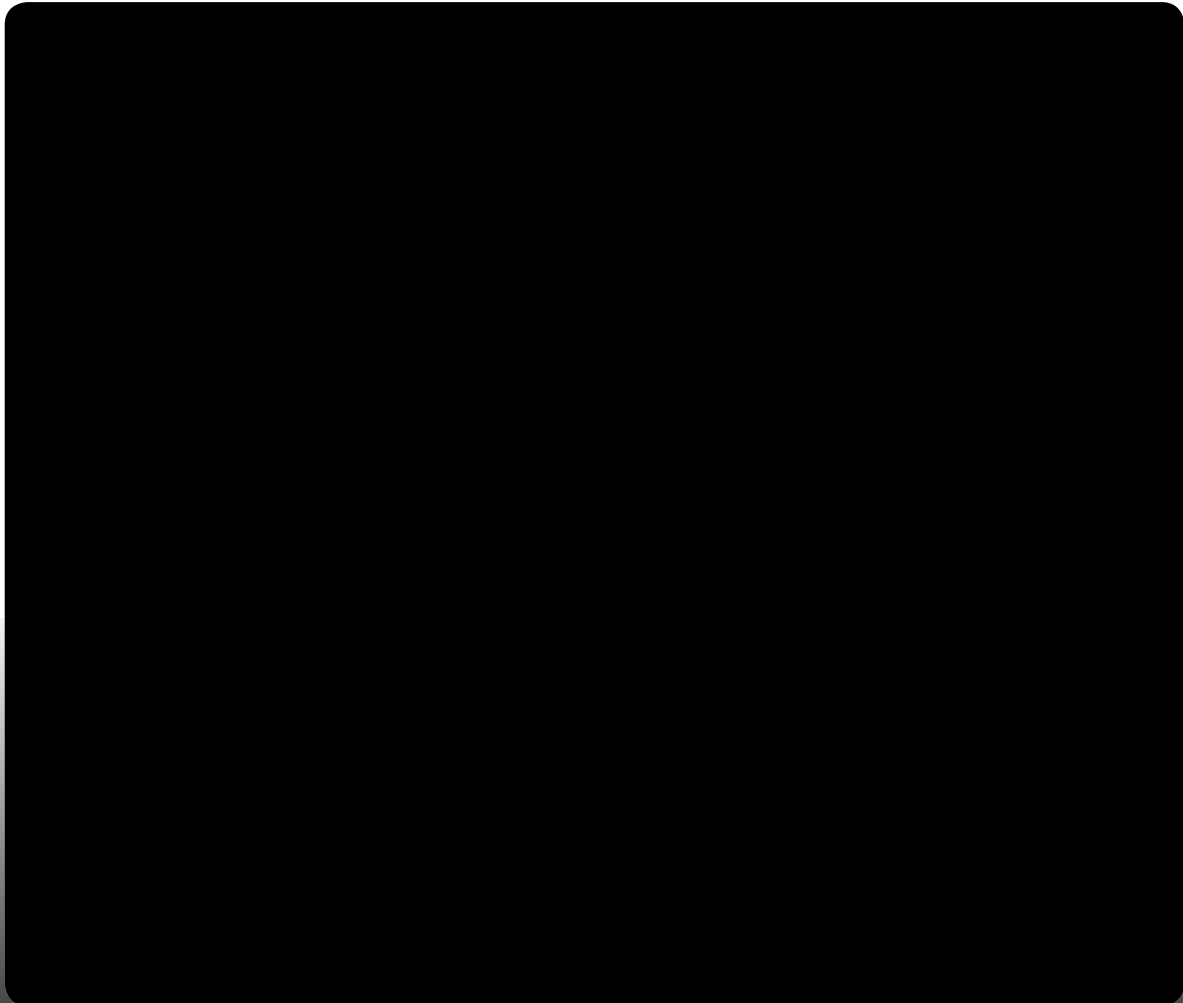
تیم بسکتبال سه به سه مهرانه

ایستاده از راست به ترتیب: آقایان مهدی یعقوبی، اصغر وثوق، مجید سربی، صیاد بهرامی



ورزش در مهرانه

برنامه راهبردی یکساله کمیته ورزش انجمن مهرانه زنجان در سال ۱۴۰۲





خیرین گران سنگ

مردم، حرفهای شمارا فراموش می‌کنند،
کارهای شمارا فراموش می‌کنند
ولی احساسی را که در آنها ایجاد کرده اید راه‌رگز
فراموش نمی‌کنند.
زیرا که، خدمتگزاری موجب ابدیت است.
سلامت و شاد و پویا باشید و بمانید
خدمتگذار کمیته ورزش مهرانه
بهمن بابائی واحد

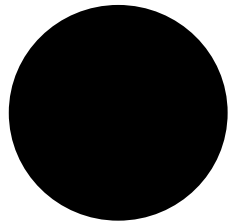


ورزش در مهرانه

بازنشستگی در ورزش

دکتر روح اله بیانی - استاد دانشگاه

(بخش اول)



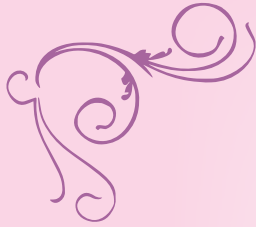
فاکتورهای مهمی هستند که هر کدام به تنهایی یا به صورت ترکیب با هم بر ضریب سازگاری با فرایند بازنشستگی ورزشی اثرگذارند. به صراحت، در حالی که ممکن است اصطلاحات متفاوت باشد، محققان اذعان می‌کنند که ورزشکاران معمولاً از توجه صرف به عملکرد ورزشی خود به تشخیص اجتناب‌ناپذیری بازنشستگی در طول زمان پیشرفت می‌کنند.

برای مثال، در مدل مفهومی بازنشستگی، تورگروسا، بوئیکسادوس، والینته و کروز (۲۰۰۴) سه مرحله را توصیف می‌کنند که ورزشکاران در مسیر حرفه‌ای ورزشی خود پیشرفت می‌کنند. در مرحله شروع تمرین (یعنی ورزشکاران اساساً نگران تبدیل شدن به یک ورزشکار سطح بالا هستند) و مرحله بلوغ عملکرد (یعنی ورزشکاران در تلاش برای دستیابی به اهداف عملکردی معنا دار هستند)، معمولاً فکری برای بازنشستگی وجود ندارد. هنگامی که ورزشکاران به اوج سطح عملکرد، هدف نهایی خود، یا کاهش قابل توجهی در عملکرد خود می‌رسند، به مرحله پیش‌بینی تحقق بازنشستگی می‌روند. در طول این مرحله، حرکت ورزشکاران به سمت اهداف سطح نخبگان با اهداف و استراتژی‌های روشن برای بازنشستگی جایگزین می‌شود زیرا آنها شروع به در نظر گرفتن آن به عنوان یک گزینه واقعی می‌کنند (آبه، زاکریشیک، باس و ری ادی، ۲۰۱۸). در مدل مفهومی بازنشستگی ورزشی، به صراحت بر نقش فاکتور برنامه‌ریزی قبلی برای دوران بازنشستگی به عنوان یکی از منابعی که به میزان زیادی بر کیفیت سازگاری با زندگی پس از دوران قهرمانی و تجربیات این دوران اثرگذار است، تأکید شده است (تیلور و اوگیلیو، ۱۹۹۴). این برنامه‌ریزی میتواند فعالیت‌هایی مانند ادامه‌ی تحصیل، شرکت در دوره‌های مربیگری، فعالیت در عرصه‌های اجتماعی، سیاسی، فرهنگی و غیره را شامل شود.

<پایان بخش اول>

انتقال در زندگی اجتناب‌ناپذیر و حتی پیش‌بینی‌ناپذیر است. تغییرات حرفه‌ای، مرگ عزیزان، تولد، مهاجرت و ازدواج نمونه‌هایی از رویدادهای انتقالی‌اند. هر انتقال با توجه به ادراک فرد از موقعیت می‌تواند به بحران، آرامش یا ترکیبی از هر دو تبدیل شود. بازنشستگی از ورزش قهرمانی از انواع ویژه انتقال است. بازنشستگی یا کناره‌گیری پدیده‌ای عادی در ورزش قهرمانی است. دوره حرفه‌ای در ورزش کوتاه‌تر از سایر حرفه‌هاست. اغلب ورزشکاران ملی‌پوش به طور ناگهانی باید از مشارکت حرفه‌ای در ورزش به سوی حوزه دیگری حرکت کنند. معمولاً برای موفقیت در دیگر حوزه‌ها به مهارت‌های خاصی نیاز است که بیشتر ورزشکاران به دلیل پرداختن به ورزش ممکن است چنین مهارت‌هایی را نداشته باشند. این انتقال، به ویژه در سن کم، ممکن است با بحران‌ها و مشکلاتی همراه باشد. ناتوانی ورزشکاران در دیگر جنبه‌های زندگی به دلیل شروع زود هنگام ورزش می‌تواند به بروز بحران‌های بیشتر برای ورزشکاران، در مقایسه با بازنشستگان دیگر مشاغل، منجر شود. بازنشستگی یک مرحله اجتناب‌ناپذیر در حرفه یک بازیکن ملی پوش و حرفه‌ای است و با این حال به نظر می‌رسد بسیاری از بازیکنان زمانی که دوران ورزشی خود به پایان می‌رسد با مشکل مواجه می‌شوند.

قهرمانان ورزشی قشر تأثیرگذار و مورد توجه هستند، لیکن اغلب به مسائل و مشکلات آنان در دوران کناره‌گیری و زندگی پس از ورزش کمتر توجه می‌شود. وب و همکاران (۱۹۹۸) نشان داده‌اند که ورزشکاران عکس‌العمل‌ها و الگوهای رفتاری متنوع و متفاوتی نسبت به بازنشستگی ورزشی نشان می‌دهند. دلیل آن را می‌شود به یک شکل ساده بیان کرد؛ علل و شرایط کنار رفتن از صحنه‌ی ورزش قهرمانی، درک هر فرد نسبت به منابع و سازوکارهای مقابله و مهارت‌ها و تجربیات اجتماعی ورزشکاران متفاوت و گاه منحصر به فرد است. به نظر می‌رسد ظرفیت ورزشکار برای قبول این دوره و همین‌طور نوع و شرایط کناره‌گیری،



تقدیم به پیشگاه:
عالی مقامان وارسته خیرمهرانه‌ای
اگر روزی کسی از شما پرسد
چندی که در روی زمین بودی چه کردی؟
شما می‌کشاید پیش رویش دفتری را:
در زیر این نیلی سپهر بی‌کرانه،
چندان که یار داشتم، در هر ترانه،
نام بلند عشق را تکرار کردم،
من مهربانی راستو دم
من بابدی پیکار کردم،
پژمردن یک شاخه گل را رنج بردم،
مرگ قناری در قفس را غصه خوردم،
وز غصه مردم، شبی صد بار مردم.

زنده و پاینده باشید، خدا قوت، عزت زیاد
دکتر ناصری
مدیرمسئول





انجمن خیریه حمایت از بیماران
مبتلا به سرطان استان زنجان

سفارش هر بنر

=

امید به زندگی یک بیمار

قبول سفارشات مناسبتی
(شادی، ترحیم، احسان)
بنر، تاج گل، استند الکترونیکی

تلفن تماس: ۰۲۴-۳۳۳۲۶۰۳۰
آدرس پیج: agahi_tarhim_meraneh



ایرجعوا الی ربکم

دفتر قائم

زنجان، خیابان صفا، کوچه شهید قزلباش (نہضت سابق) پلاک ۵

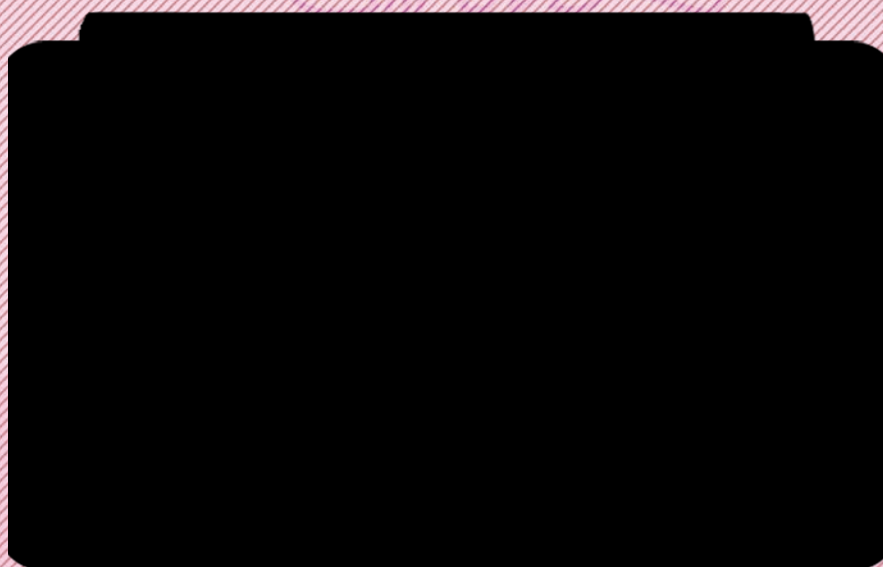
۳۳۴۶۸۱۰۰ - ۳۳۴۴۴۵۵۵





**مادر کنار شما هستیم، تا در کیفیت
زندگی شما مؤثر باشیم.**

اعتماد از شما، درمان از ما



شماره حساب انجمن مهرانه

شماره حساب بانک ملی: ۳۳۴۴

شماره کارت بانک ملی: ۰۸۵۴ ۰۹۹۵۱ ۹۹۱۱ ۹۰۳۷ ۶

دفتر قلم

زنجان، خیابان صفا، کوچه شهید
قزلباش (نهضت سابق) پلاک ۵
تلفن:

۳۳۴۴۴۵۵۵ - ۳۳۴۶۸۱۰۰

انجمن مهرانه

زنجان، بلوار پروفیسور ثبوتی (جاده
گاوزنگ)، بلوار مهرانه،
مرکز تشخیصی درمانی تخصصی
سرطان و رادیوتراپی
تلفن امور اداری: ۸-۳۳۴۳۹۰۲۲

دفتر جذب کمک های مردمی (موسویان):

زنجان، ضلع جنوب غربی چهارراه
انقلاب، جنب مهمانیپذیر فرد
تلفن:

۳۳۳۶۶۱۴۰ - ۳۳۳۶۱۱۴۳

ساختمان حدیدیان

زنجان، میدان ۱۵ خرداد،
روبروی مزار شهدا، نبش خیابان نواب
صفوی
تلفن: ۳۳۳۲۶۰۳۰

بازارچه مهرانه:

زنجان، ضلع جنوب غربی چهارراه
انقلاب، جنب دفتر موسویان مهرانه،
پلاک ۱

تلفن: ۳۳۳۲۵۸۸۱

مهرانه تهران (مهمانسرا)

تهران، خیابان ستارخان، خیابان
پاتریس، انتهای سروناز، کوچه امیری،
پلاک ۲۱
تلفن: ۰۲۱-۶۶۹۱۳۷۰۱

انجمن خیریه مهرانه استان زنجان صاحب امتیاز نشریه است و تمام عواید فروش نشریه در راستای اهداف خیرخواهانه انجمن هزینه خواهد شد.

اشتراک سالانه

- هزینه اشتراک سالانه نشریه انجمن خیریه مهرانه در سال ۱۴۰۲ مبلغ ۱,۰۰۰,۰۰۰ ریال است.
- اشتراک بیش از ۱۰ نسخه ۲۰٪ تخفیف دارد.
- هزینه پست نشریه به عهده انجمن خیریه مهرانه است.

نحوه اشتراک

واریز مبلغ اشتراک به شماره کارت ۶۰۳۷۹۹۱۱۹۹۵۱۰۸۵۴ به نام انجمن خیریه مهرانه بانک ملی شعبه خیابان خرمشهر برای اطلاعات بیشتر می‌توانید با دفتر نشریه به شماره ۳۳۰۴۴۱۴۸ تماس بگیرید. نشانی دفتر نشریه: بلوار پروفیسور ثبوتی (جاده گاوآنگ)، بلوار مهرانه، مرکز مهرانه با کمال افتخار پذیرای مقالات تحقیقی در قلمرو سرطان، حوزه سلامت، موضوع امید به زندگی و تمامی مسائل وابسته به آن است. از عموم محققان، پزشکان، متخصصین، خیرین و صاحب نظران دعوت می‌شود تا مقالات و مطالب علمی، فرهنگی و اجتماعی خود را به دفتر نشریه ارسال فرمایند.

موضوع مقالات مورد پذیرش

- پیشگیری و کنترل سرطان
- آموزش با هدف افزایش آگاهی بیماران و خانواده‌ها و آحاد مردم در زمینه پیشگیری، تشخیص، درمان، مراقبت‌های حمایتی و ... در مبارزه با سرطان
- فرهنگی، اجتماعی و هنری با موضوعات امید به زندگی و سلامت
- ورزشی پیرامون تأثیر تربیت بدنی و ورزش در سلامت و شادابی جامعه
- ادبی و فرهنگی در زمینه جایگاه احسان و نیکوکاری و خدمت به مردم در فرهنگ دینی و ادب پارسی

نحوه ارسال مقالات

- نویسندگان محترم می‌توانند به یکی از روش‌های زیر مطالب خود را به گاهنامه مهرانه ارسال کنند:
- ارسال مطالب به رایانامه مهرانه به نشانی www.mehranehcharity.com یا با شماره ۳۳۰۴۴۱۴۸-۰۲۴ تماس حاصل فرمایید
 - ارسال لوح فشرده مقاله با فرمت Word به دفتر نشریه



انجمن خیریه حمایت از
بیماران مبتلا به سرطان
استان زنجان

Mehraneh
Zanzan Cancer Care Charity



بلوار پروفیسور ثبوتی، بلوار مهرانه، کلینیک مهرانه تلفن: ۳۱۰۵ (۰۲۴)



 mehramehcharity 

تهیه و تنظیم: کمیته تبلیغات مهرانه

۱۴۰۲