

گاهنامه



انجمن خیریه حمایت از
بیماران مبتلا به سرطان
استان زنجان

گاهنامه چهارم (۴۸ صفحه) - دی ماه ۱۴۰۲





گاهنامه اجتماعی، پزشکی، فرهنگی و ورزشی انجمن خیریه مهرانه استان زنجان

گروه نشریه

شورای سیاست گذاری

مهندس اصغر وثوق (مدیرعامل)، دکتر کمال ناصری (مدیر مسئول نشریه)،

مهناز صنعتکار (مسئول کمیته تبلیغات)

صاحب امتیاز: انجمن خیریه مهرانه

مدیر مسئول: دکتر کمال ناصری

سر دبیر: مهناز صنعتکار

هیئت تحریریه: آقایان دکتر روح اله بیانی، دکتر اکبر مهدی‌لو، وحید گیلک،

خانم‌ها آرزو نجفی، محبوبه گوزلیان، لادن ورعی یگانه،

معصومه محمدیاری، فرزانه محمدلو

ویراستار: خانم غزاله دانشور

گرافیک: آقای سید محمدرضا حقگو

خانم آرزو فتحی

امور فنی: کانون تبلیغاتی رسا

خبرنگار: خانم آیدا بیات و آقای پوریا بهرامی

عکس: آرشیو کمیته سمعی و بصری مهرانه

شمارگان: ۱۵۰۰ نسخه

نشانی: بلوار پروفیسور ثبوتی، بلوار مهرانه، مرکز فرهنگی - درمانی مهرانه

تلفن تماس: ۰۲۴-۳۳۴۳۹۰۲۲-۸

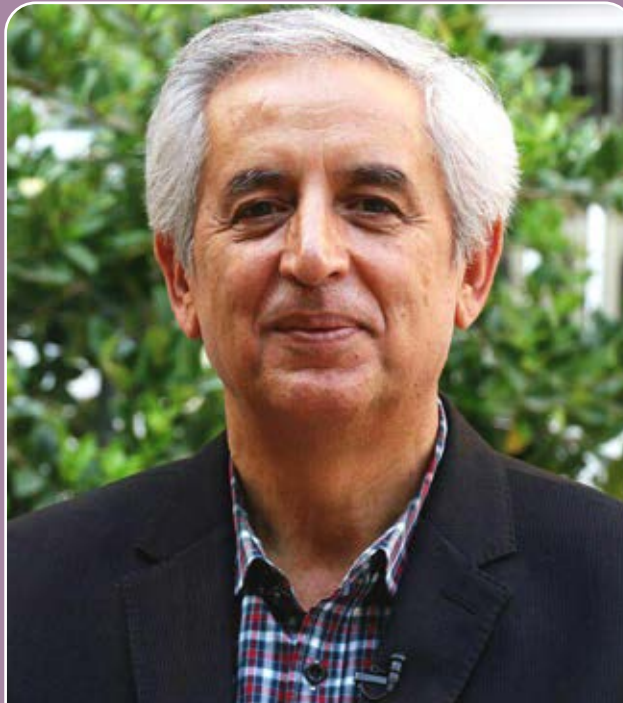
فهرست

- پیشگفتار (سخن مدیرعامل)..... ۳
- معرفی موزه مهرانه..... ۴
- معرفی دفاتر شهرستان‌ها (خرم دره)..... ۷
- فعالیت‌های شهرستان خرم دره..... ۸
- اسطوره مهرانه (حاج محمد حدیدیان)..... ۹
- معرفی خیر نمونه (آقای ناصر الماسی)..... ۱۰
- اخبار و رویدادهای مهرانه..... ۱۱
- مصاحبه با مسئول بخش آزمایشگاه..... ۱۷
- مصاحبه با همراه بیمار تحت درمان در مهرانه..... ۱۸
- امید بخشی..... ۲۱
- روان‌شناسی..... ۲۲
- دل نوشته..... ۲۴
- کلیاتی درباره پیشگیری از سرطان..... ۲۵
- پیشگیری با سیگار نکشیدن..... ۲۶
- شناخت استرس و اضطراب (بخش اول)..... ۲۸
- چرخه سیستم مدیریت جامع بیماری سرطان در مهرانه..... ۳۰
- معرفی کتاب..... ۳۱
- سلامت روان و ارتباط آن با بیماری‌های جسمی..... ۳۲
- ورزش در مهرانه..... ۳۴
- بازنشستگی در ورزش (قسمت سوم)..... ۴۰
- اولین کنگره بین‌المللی پیشگیری از سرطان..... ۴۱
- ۲۵ آذر سالروز تأسیس مهرانه..... ۴۳
- طراحی کودکان و تست هوش..... ۴۵
- معرفی اجمالی دفتر ماهانشان..... ۴۶
- معرفی واحد بنر تهران..... ۴۷
- سپاس نامه..... ۴۸





پیشگفتار سخن مدیر عامل



در آستانه ورود مهرانه به نوزدهمین سال فعالیت خود، مفتخریم اعلام کنیم که انجمن خیریه حمایت از بیماران مبتلا به سرطان استان زنجان (مهرانه) با همّت گسترده آحاد مردم زنجان به برترین خیریه سرطان حوزه بزرگسال تبدیل شده است و با حمایت همه جانبه در حوزه های دارو، درمان، معیشت، آموزش تحصیلی، مشاوره خانوادگی و ... سعی در مرتفع نمودن نیازهای اعضای تحت پوشش داشته است؛ جالب توجّه این که در حوزه ارائه خدمات پر تودرمانی تا کنون بالغ بر ۱۰۰ هزار جلسه درمان رایگان برای بیماران دردمند صورت گرفته است و اکنون نظر به اینکه عمر مفید یکی از دستگاه های رادیوتراپی مهرانه رو به اتمام است، بر آن شدیم یک دستگاه رادیوتراپی فوق پیشرفته را خریداری و جایگزین دستگاه قبل نماییم که هزینه ای بالغ بر ۲۰۰ میلیارد تومان خواهد داشت.

در همین راستا دی ماه سال گذشته پویشی تحت عنوان "من هستم" آغاز گردید تا بار دیگر شاهد حماسه آفرینی هم دیارانمان در تأمین هزینه خرید دستگاه فوق باشیم، و اطمینان داریم که با مشارکت جمیع همشهریان عزیز زنجانی این امر محقق خواهد شد، ان شاء الله.

اصغر وثوق

مدیر عامل انجمن خیریه مهرانه

معرفی موزه مهرانه



مسئول موزه مهرانه خیر گرانقدر؛ آقای مهندس سجّاد یگانه

جهت سامان دهی و در معرض نمایش قرار دادن اقلام اهدایی، اقدام به دریافت مجوز مجموعه داری در سال ۱۳۹۷ از وزارت میراث فرهنگی و گردشگری و صنایع دستی کشور نمود. در این زمان اقلام اهدایی حدود ۱۵۰ قطعه بود که مورد توجه بسیاری از بازدیدکنندگان قرار گرفت. با همفکری کارشناسان این حوزه و وزارت میراث فرهنگی و گردشگری استان، نیاز به تأسیس موزه مردم شناسی مطرح شد و مورد استقبال خیرینی که علاقه مند به این حوزه بودند قرار گرفت و با شروع فعالیتها در این راستا محلی که در ساختمان برای پروژه های آتی مدنظر بوده و از لحاظ امنیت و ایمنی دارای استانداردهای موزه می باشد انتخاب شد و به همت خیرین و حامیان مالی ساخت ویتترین ها، اقدامات لازم جهت بهره برداری از موزه مهرانه با مجوز وزارت میراث فرهنگی و گردشگری و صنایع دستی کشور در سال ۱۴۰۲ شکل گرفت و سعی بر این شد تا از لحاظ نور، رطوبت، دما، تهویه و همچنین سیستم ایمنی دارای استانداردهای یک موزه باشد. همچنین کلیه فعالیتها با همکاری کارشناسان متخصص جهت ساماندهی اشیاء و حفاظت و مرمت در حال انجام است. سالن مذکور در سال ۱۳۹۴ خورشیدی به مساحت ۳۰*۱۵ متر مربع جهت پروژه های آتی ساخته شده است که با توجه به عدم نیاز موقت به این فضا، به موزه اختصاص یافت و در آینده به همت خیرین این حوزه ساختمان موزه مهرانه ساخت و بهره برداری خواهد شد. در حال حاضر اقلام اهدایی موزه بیش از ۴۷۶ قطعه ارزشمند می باشد.

آنچه در این میان مهم است انجمن مهرانه، هیچ گونه وجهی برای خرید اشیاء مذکور پرداخت ننموده و کلیه اشیاء، اهدایی بوده و هیچ یک از اشیاء از خزانه و آرشيو مهرانه برای فروش و واگذاری خارج نگردیده و نخواهد شد و مهرانه متولی نگهداری آنها برای نسل های بعدی خواهد بود.

از آنجا که تعالی یک ملت در دو اصل است صحت مزاج و جسم، در این راستا مهرانه یکی از موفق ترین انجمن های حمایت از بیماران مبتلا به سرطان می باشد. دوّمی صحت عقل، که مهرانه با اولویت اصل اول و در راستای تعهد فرهنگی و اجتماعی خود اقدام به تأسیس موزه باگرفتن مجوز رسمی موزه داری نموده تا یادآور تاریخ و تمدن این مرز و بوم بوده و الگوی فرهنگ مهرورزی و انفاق، مهرانه را ترویج کند و حس آرامش را القا نماید تا دیگر زنجانی ها و ایرانی ها به داشتن مجموعه مهرانه افتخار نمایند.



بسمه تعالی

گشتیم در این موزه و آن موزه به صد بار

احوال گذشته همه دیدیم در انبار

پندی بگرفتیم از این سو و از آن سو

میراث به جا مانده فرهنگ در اعصار

انجمن خیریه حمایت از بیماران مبتلا به سرطان مهرانه یک انجمن غیر دولتی و غیر سیاسی بوده و برخی امور مربوطه توسط خیرین مدیریت و اجرا می شود که بنا به علاقه مندی خود در واحد ها و کمیته های مختلف، بدون چشم داشت حقوق و پاداشی فعالیت می کنند. لذا بر مبنای اعتبار و اعتمادی که در بین مردم کسب نموده است مزید بر علت بوده و هر کس با هر نیتی که دارد در اهدای قسمتی از دارایی یا زمان زندگی؛ از دیگری سبقت می گیرد. در میان اشیاء اهدایی، تعدادی نسخ خطی قدیمی، اشیاء تاریخی، عتیقه جات و منسوجات و آثار هنری خاص مشاهده می شود که در حال حاضر این اشیاء شامل: ترمه، جاجیم، فرش دست بافت و... می باشد، همچنین ظروف قدیمی، مسکوکات، جواهرات و سفال های مربوط به دوران تاریخی قبل از اسلام، دوران صفوی، قاجار، پهلوی و معاصر وجود دارند که از ارزش معنوی و مطالعاتی زیادی برخوردار است و اکثراً ارزش موزه ای دارند.

با توجه به شرایط کلینیک مهرانه که خیرین مصمم به ایجاد فضای آرامبخش بودند، جهت نمایش اشیایی که از لحاظ بصری زیبایی داشته، اقدام به ساخت ویتترین هایی استاندارد و دارای امنیت و ایمنی بالا در لابی کلینیک، سالن های همایش و جلسات نمودند و در کنار اشیاء نام اهدا کننده و تاریخچه ای از آن نیز ثبت شد. این عمل باعث افزایش تعداد اهدا کنندگان گردید. انجمن خیریه مهرانه



به یک مرکز فرهنگی تبدیل شود و موزه یک نمونه از این باور است. سوّم این که فرهنگ اعتقادی مهرانه در حوزه احسان و انفاق و نوع دوستی، با داشتن موزه برای معرفی به نسل های آینده بهترین وسیله حفظ میراث زنجانی ها و مهرانه ای ها برای اعصار آینده خواهد بود. با توجّه به اهداف مهرانه در حال حاضر نیز خیرین جهت ساخت ساختمان مجزای موزه در ۴ طبقه در مجموعه مهرانه طبق استانداردهای جهانی اعلام آمادگی نموده اند و در نهایت دو موضوع و هدف مهم دنبال خواهد شد:

۱) در معرض نمایش قرار دادن اشیاء کلکسیونی خیرین که با اعتماد به مجموعه و اعتبار مهرانه، خواهان حفاظت و جاوید ماندن نام خود در قالب اهدا و کمک از طریق درآمد موزه به درمان و پیشگیری از بیماری سرطان و در نهایت استفاده از سود معنوی اعمال ما تا آخر زندگی دنیوی.

۲) انتقال فرهنگ، تاریخ و هنر بومی استان و آموزش همبستگی (با دستهای پرمهر اقشار مختلف حتی وسیله ای که برای فرد ارزش معنوی دارد می توان مجموعه ای بزرگ را بوجود آورد که اشتیاق وحدت و همبستگی را در افراد پایدار نماید).

نظر آقای مهندس وثوق درباره موزه

در خصوص فلسفه ساخت موزه، مهرانه معتقد است که بیماری سرطان روزی ریشه کن خواهد شد، لذا با ساخت موزه مهرانه و نگهداری و نمایش فرهنگ و تاریخ زنجان، می توان نام مهرانه که یادآور مهرورزی مردم نوع دوست زنجان است را برای نسل های آینده زنده نگاه داشت و فرهنگ زنجان را که در حال حاضر به صورت های نوشتاری و اشیاء در منازل نگهداری می شود را احیا کرد.

با توجّه به تنوع کمک های مردمی و مدیریت صحیح آن ها و اعتماد عمومی به مهرانه، ایده تأسیس موزه طرح گردید و سرانجام در سال ۱۴۰۱ به مرحله اجرا درآمد و در نهایت در سال ۱۴۰۲ نیز با حضور وزیر محترم میراث فرهنگی و گردشگری؛ جناب آقای دکتر عزت اله ضرغامی رسماً افتتاح شد.

امروز این موزه به نمادی از تاریخ و فرهنگ زنجان و مهرانه تبدیل شده است که تعداد اشیاء موجود در آن بیش از ۴۷۰ قطعه و تعداد اسناد آن بالغ بر ۹۰۰۰ سند می باشد و آماده بازدید عموم است.



افتتاح موزه مهرانه زنجان؛ گنجینه ای ارزشمند و الگوی فرهنگ سید عزت الله ضرغامی، وزیر میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی، در سفری که به استان زنجان داشتند، ضمن حضور در مراسم افتتاح موزه مهرانه، این مجموعه را یکی از برترین و پر برکت ترین موزه های کشور توصیف نمودند. ایشان در این مراسم به ارزش های منحصر به فرد و ویژگی های متمایز موزه مهرانه اشاره نموده و آن را گنجینه ای ماندگار و پایدار برای فرهنگ و هنر ایران دانستند.

مهندس ضرغامی با تأکید بر اهمیت و جایگاه ویژه این موزه در کشور، اظهار داشتند: در طول سه دهه فعالیت حرفه ای خود در حوزه میراث فرهنگی و گردشگری، با وجود بازدید از مجموعه های مختلف در سراسر کشور، هرگز موزه ای که به لحاظ علمی، حرفه ای و فرهنگی دارای چنین اعتبار و اصالت باشد، ندیده اند. این موزه به عنوان نمادی از فرهنگ و هنر زنجان و کشور، نمونه ای برجسته از کارهای خیریه و فعالیت های فرهنگی است که به دست خیران و با ساختار مدیریتی بی نظیر ایجاد شده است.

وزیر میراث فرهنگی با بیان اینکه موزه مهرانه از نظر طراحی، دکوراسیون و محتوای تاریخی یکی از مجموعه های عظیم و فاخر کشور محسوب می شود، اضافه کردند: این موزه به همراه خیریه مهرانه که در حوزه سلامت و خدمات انسانی به مردم فعالیت می کند، توانسته است ظرفیتی بی نظیر و بی همتا ایجاد کند که در هیچ نقطه ای از کشور، حتی در پایتخت نیز مشابه آن وجود ندارد و می تواند الگوی خوبی برای سایرین در این حوزه باشد.

سخن آخر:

ما در تشکیل موزه مهرانه در حال حاضر سه هدف را دنبال می کنیم: اوّل این که در فرهنگ ما زنجانی ها معمولاً به دلیل عدم وجود پناهگاه مشخصی، اشیاء و اسناد در دست مردم و در منازل به صورت غیر استانداردار نگهداری می شود. ما از اعتبار مهرانه استفاده کرده و از همشهریان درخواست خواهیم کرد اشیاء را به موزه مهرانه اهدا کنند تا بصورت بهینه حفظ شود و فرهنگ تاریخ زنجان را گرد آوری نموده و بنام خودشان در معرض دید عموم قرار دهیم.

دوم این که معتقدیم روزی بیماری سرطان مانند وبا، تیفوس و سایر بیماری ها از بین خواهد رفت، در آن زمان مجموعه مهرانه می تواند





طی بازدید از مجموعه درمانی، خدماتی، رفاهی، تخصصی رادیوتراپی
مهرانه فرمودند:

«مهرانه الگوی کارهای خیر در کشور است.»

«زنجان در بسیاری حوزه‌های مختلف بدون تعارف در کشور سرآمد
است.»

دکتر ضرغامی در جمع خبرنگاران اظهار داشتند: «مهرانه‌ی زنجان،
یک الگو برای انجام کار خیر در حوزه‌های مختلف به ویژه در حوزه
سلامت است.»

وزیر میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی با بیان این مطلب
که «بسیاری از ظرفیت‌ها، دستگاه‌ها و امکاناتی که در مهرانه زنجان
فراهم شده است و به لحاظ سبک کار در هیچ کجای کشور حتی
تهران به این صورت ظرفیت وجود ندارد، افزود: این مجموعه با این
ساختار مدیریتی فوق العاده که دارد توسط خیرین راه اندازی شده
است.»

وزیر میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی با بیان این که کار
خیرین در این مجموعه بسیار پر برکت و ستودنی است، افزود: «این
اقدامات توسط خیرین نشان‌دهنده جامعه‌ای بالغ و فرهنگی و
پیشرفته در کشور ماست.»

حفظ و نمایش چنین اسنادی گامی ارزشمند در پاسداشت هویت
منطقه‌ای است؛ موزه مهرانه نشان داد که این مؤسسه فراتر از یک
خیریه، نهادی الهام‌بخش و پیشرو در احیای تاریخ و فرهنگ است.

در این مراسم علاوه بر آقای سید عزت‌الله ضرغامی وزیر میراث فرهنگی؛
گردشگری و صنایع دستی، دکتر محسن افشارچی؛ استاندار زنجان،
دکتر محمدی؛ معاون امور اقتصادی استانداری، دکتر صفوی؛
مدیر کل اداره میراث فرهنگی، مهندس وثوق؛ مدیر عامل مهرانه،
مهندس یگانه؛ مسئول موزه مهرانه و برخی از اعضای هیئت مدیره
و سرکمیته‌های محترم مهرانه، کارکنان استانداری و اداره کل میراث
فرهنگی نیز حضور داشتند.

دکتر ضرغامی همچنین در حاشیه افتتاح موزه که متعلق به این
مجموعه خیریه است، گفت: «در این موزه مجموعه‌ای از ارزش‌ها و
پیام‌های انسانی فراهم شده است.»

ایشان با بیان اینکه بسیاری از اشیای تاریخی موزه را مردم خودشان
هدا کرده‌اند، افزود: «بعضی از اشیای تاریخی مربوط به دوره هزاره
قبل از میلاد برمی‌گردد و از این رو فوق‌العاده از این اشیای تاریخی
باید مراقبت شود.»

در ادامه این دیدار آقای دکتر ضرغامی وزیر محترم میراث فرهنگی





معرفی دفاتر شهرستان

خرمدره



پویش من هشتم که در برج میلاد محقق می‌گردد.
(۱۲) دیدار با رؤسای ادارات با مراجعین بالا و اهدای تندیس رومیزی مهرانه

اعضای هیئت اجرایی انجمن مهرانه شهرستان خرمدره:

از سمت راست:

(۱) خانم نرگس نصیری عضو و بازرس

(۲) خانم مینو نجاتی عضو

(۳) خانم ثریا اسدی عضو

(۴) خانم لیلا صباغی مدیر اجرایی

(۵) آقای مهدی نجاتی رئیس هیئت اجرایی

(۶) آقای عزت اله مظفری عضو

(۷) آقای احمد عسگری عضو

(۸) آقای جمشید کوچک بیگی عضو

(۹) خانم لیلا یعقوبی

اعضای کادر و خیر دفتر مهرانه:

(۱) خانم راضیه کاظمی رئیس دفتر

(۲) خانم رقیه محمدی پور مسئول حسابداری

(۳) آقای یاسر دودانگه تحصیلدار کلک

(۴) خانم لیلا بهرامی خیر مددکار



دفتر مهرانه شهرستان خرمدره در سال ۱۳۹۰ به همت خیرین و همشهریان گرامی و با حضور مسئولین شهرستان، اقشار مختلف مردم و مدیر عامل محترم مهرانه استان افتتاح گردید. با افتتاح دفتر مهرانه و نیاز به نیروی انسانی خیر، این دفتر در قالب ۹ کمیته تخصصی فعالیت می‌نماید.

تعداد ۵۲۷ بیمار از بدو تأسیس مهرانه تحت پوشش مهرانه شهرستان خرمدره می‌باشند که به نسبت وضعیت بیماران خدماتی نظیر: درمان و دارو، ایاب و ذهاب، معیشت و پیک تحصیلی، آموزش رایگان تقویت درسی فرزندان توسط فرهنگیان خیر، مشاوره رایگان، تماس با بیماران در جهت روحیه بخشی توسط مددکار، دیدار و بازدید از منازل بیماران توسط مدیر اجرایی و مددکاران ارائه می‌گردد.

توزیع قلک در بین اقشار مختلف شهرستان از قبیل: اصناف، مدارس، ادارات، منازل شهری و روستایی به تعداد ۴۰۰۰ قلک.

فعالیت‌های تبلیغاتی مهرانه عبارتند از:

(۱) انعکاس خبری و آموزش و پیشگیری از طریق تلویزیون شهری مستقر در یکی از چهارراه‌های اصلی شهر.

(۲) نصب قلک ایستاده در مقابل دفتر مهرانه با مجوز شهرداری.

(۳) نصب بنرهای خیرین در میادین و معابر مورد انتظار خیر در قالب طرح یک دست.

(۴) استقرار مانیتور تبلیغاتی ایستاده در ورودی داخلی دفتر مهرانه به منظور آموزش و انعکاس خبری و مشارکت خیرین.

(۵) استقبال بی نظیر شهروندان خیر از کرایه تاج گل برای مراسم.

(۶) نصب بنرهای «پویش من هشتم» در میادین، معابر و جاده گردشگری داستاران-سوکه‌ریز.

(۷) نصب بنرهای تبلیغاتی در میادین و معابر اصلی شهر و روستا.

(۸) برگزاری اردوهای سیاحتی و زیارتی ویژه بیماران در جهت تحقق نذر خیر.

(۹) تبلیغ و رایزنی با خیرین در جهت جذب لوازم پزشکی از قبیل: تخت بیمارستانی، اکسیژن ساز، کپسول اکسیژن، اکسیژن سنج، تجهیزات اداری و ...

(۱۰) رایزنی با کانون بازنشستگان فرهنگیان و شاغلین فرهنگی جهت کسر از حقوق.

(۱۱) رایزنی با خیر صاحب معدن در جهت کمک یک میلیاردی برای

فعالیت های شهرستان خرمدره



تقدیر از آقای هادی رحیمی پرستار خیر مهرا نه به مناسبت روز پرستار توسط مدیر اجرایی مهرا نه شهرستان خرمدره



تقدیر از جناب آقای دکتر اصغر عزیزی متخصص گوش و حلق و بینی به عنوان پزشک حامی مهرا نه توسط مدیر اجرایی مهرا نه شهرستان خرمدره



اجرای تفاهم نامه با همکاری آموزش و پرورش شهرستان خرمدره



کمک خیرین به مهرا نه شهرستان خرمدره

- اهدای یک باب ساختمان مسکونی به صورت کاملاً رایگان توسط خیر گرانقدر خانم شکوفه نوری به مهرا نه استان زنجان
- دیدار و حضور صمیمی آقای دکتر حسینی معاون صدا و سیما ی تهران در دفتر مهرا نه شهرستان خرمدره
- اهدای ۱۰۰ متر زمین توسط خیر گرانقدر آقای مهدی عزیزی به مهرا نه شهرستان خرمدره



تقدیر از آقای رسولی خیر راننده مهرا نه توسط آقای مهندس اصغر وثوق مدیر عامل مهرا نه استان زنجان



دیدار آقای دکتر منصور علیمردانی نماینده محترم شهرستانهای ابهر، خرمدره و سلطانیه در مجلس شورای اسلامی به عنوان اولین نماینده حامی مهرا نه با هیئت اجرایی و کمیته های تخصصی مهرا نه شهرستان خرمدره



اسطوره مهرانه

(معرفی خیر بزرگوار مرحوم حاج محمد حدیدیان)

محرمی و مرحوم حاج میر حبیب اله
قربشی داشتند.

عشقشان خدمت به مردم بود و کمک
به نیازمندان تا این که خیریه مهرانه
در زنجان کلید خورد و شروع همکاری
پدرم با سرورم جناب آقای مهندس
وثوق شد. چنان که در کلیه جلسات
هفتگی انجمن مهرانه همیشه حضور
بهم رسانده و قدم اول را بر می داشتند،
و در همکاری با انجمن هیچ درنگی
نمی کردند تا این که برای خدمت بیشتر
به انجمن مهرانه ساختمان گلچین که
در چهارراه پایین واقع شده و دست رنج
چندین ساله پدرم محسوب می شد را
تقدیم مهرانه نمودند تا قدم خیری برای
شهرمان برداشته باشند.



مرحوم پدرم حاج محمد حدیدیان
مقدم در تاریخ ۱۳۱۰/۰۶/۱۰ در محلّه
دباغها (توحید فعلی) چشم به جهان
گشودند.

نام پدر مرحومشان حسین و نام
مادرشان رقیه بود. سوادشان سیکل
زمان خودشان بود و با کتاب کلیله و
دمنه آشنایی زیادی داشتند. بعد از
خدمت سربازی کارشان را در بازار با
شغل سمساری ادامه داده و یکی از
مریدان مرحوم حاج عزالدین حسینی
امام جمعه وقت بودند.

یکی از دغدغه های پدرم کمک به
مستمنندان و نیازمندان بود به طوری که
یادم هست در سال ۱۳۵۴ برای تأسیس
بانک اسلامی بنام قرض الحسنه قائم آل

با احترام خلاصه ای از زندگانی مرحوم پدرم را تقدیم
نمودم. ایشان در تاریخ ۱۴۰۰/۴/۲۵ دار فانی را وداع
رفتند بر ایمان جز اندوه و سوز چیزی در بر نداشت.
اجرکم عندالله

محمد (ص) به اتفاق جمعی از دوستانشان زحمات زیادی را برای
راه اندازی این مؤسسه کشیدند و این مرکز کمک حال بسیاری از
نیازمندان شد.

یکی از علایق شخصی پدرم در خانه گذاشتن به
فرزندانشان و دوست داشتن نوه هایشان بود طوری که هر وقت
جمع می شدیم دوست داشتند همه افراد خانواده دورشان
باشند و کسی غایب نباشد.

پدرم به گردش خیلی علاقه فراوانی داشتند، به خصوص زیارت
امام هشتم، یادم هست من کوچک بودم پدرم یک دستگاه
ماشین جیب داشتند و همه اهل خانواده را جمع کرده و به زیارت
امام رضا (ع) بردند و خیلی هم خوش گذشت.

پدرم در بازار بالا شغل سمساری را بعد از خدمت سربازی شروع
کردند و بعد از مدتی لباس فروشی را انتخاب نموده و در کارشان
موفق بودند.

پدرم همیشه کار نیک را سر لوحه کار و زندگی شان قرار می دادند،
چنان که در راه اندازی خیریه های شهرمان قدم اول را برداشته
و در احداث خیریه های مهدی موعود (ع) و خیریه کلیوی و
همچنین در ساخت بیمارستان ولیعصر (عج) بسیار کمک کرده
و موفق بودند.

ایشان دوستانی هم چون حاج احمد صفائیان، مرحوم حاج سید
احمد موسوی، مرحوم حاج جلال محرمی، مرحوم حاج مختار

بنام خداوند لوح و قلم
عالیجناب با اصالت آقای حدیدیان بزرگوار
ابر مرد پاک سرشت
آنان که با افکار پاک و فطرتی زیبا،
در قلب دیگران جای دارند،
هرگز هراس از فراموشیشان نیست،
چرا که جاودانه اند ...
شما الماس ما هستید.
روحشان شاد

اصغر وثوق
مدیر عامل

معرفی خیر نمونه

(معرفی آقای ناصر الماسی مسئول دفتر مرحوم موسویان)

در پایان آرزومندم این خیریه بتواند سالیان سال بدرخشد و از درخشش آن، بیماران بهره مند گردند و اعتبار خاصی که میان مردم پیدا کرده است روز به روز افزون تر گردد. بزرگ ترین سرمایه مهرانه اعتماد و اعتبار مردم می باشد که انشاءالله دائمی و افزون تر گردد و جهانی شود.

خدایا چنان کن سرانجام کار

تو خشنود باشی و ما رستگار

برادر شایسته احترام

عالیجناب آقای علی الماسی

مسئول محترم دفتر مهرانه، ساختمان مرحوم موسویان

درود ها حضورتان

نازنین خیر گرانسنگ



به نام آن که زندگی را روشنی بخشید

اینجناب ناصر الماسی فرزند نصرت اله در تیر ماه ۱۳۴۷ در شهر زنجان و در خانواده ای مذهبی به دنیا آمد. تحصیلات ابتدایی و راهنمایی را در مدرسه فرهنگ و دکتر حسن آیت، دبیرستان شهید محمد منتظری و دانشگاه زنجان گذراندم؛ سپس در سال ۱۳۶۷ با مدرک تحصیلی لیسانس به استخدام آموزش و پرورش درآمد و سال ها به عنوان معاون دبیرستان های زنجان مشغول به کار بودم. بعد از مدتی به اداره کل آموزش و پرورش استان زنجان منتقل شده و در قسمت های مختلف این اداره در پست های رئیس اداره روابط عمومی، رئیس اداره راهبری و مکاتبات اداری، رئیس اداره تدارکات و پشتیبانی انجام وظیفه نمودم. در سال ۱۳۹۸ به خدمت بازنشستگی نائل گشتم.

انگیزه من در خصوص فعالیت در مهرانه از طریق پدر مرحومم بود. پدرم مدتی در مهرانه تحت درمان بودند، در این مدت بنده از نزدیک با فعالیت های صادقانه مهرانه نسبت به بیماران مبتلا و خدمات مخلصانه آنان آشنا شدم و تصمیم گرفتم تا در جهت رضای خداوند و کمک به بیماران در این عرصه قدم بگذارم. بدین ترتیب پس از بازنشستگی از سال ۱۳۹۸ از طریق دفتر موسویان جذب مهرانه شدم و هم اکنون چند سالی است که به عنوان مسئول دفتر موسویان و قائم مقام کمیته منابع انسانی مشغول به خدمت می باشم.

بنده خود را شایسته عنوان خیر نمونه نمی بینم، نمونه مختص افرادی است که ستون اصلی مهرانه هستند، مؤسسان عزیز و دیگر دست اندرکاران خیریه. ما قطره ای از این دریای بیکران محبت می باشیم و نمونه اصلی در حقیقت مدیرعامل و سایر خدمتگذاران مهرانه می باشند.

امیدوارم خداوند منان توفیق عنایت فرماید تا در این مسیر نورانی مثمر ثمر بوده و بتوانم قدم خیری هر چند ناچیز بردارم.

برادر ارجمندم

شما با انجام اعمال نیکتان طوری زندگی می کنید که انگار همه

در حال تماشای شما هستند،

باشد که خالق هستی هم شما را به مهر نگاه کند، و با شما

سخن بگوید ...

و چنان زندگی کنید،

تا کسانی که شما را می شناسند

و خدا را نمی شناسند

بواسطه آشنایی با شما،

با خدا آشنا شوند.

مستدام باد:

این نیکو زندگی؛

این گفتگو و این تماشا و نگاه ...

آرزومندم:

طلایی ترین روزها ارزانی نگاه مهربانتان و هزاران گل یاس

پیشکش قلب با صفایتان باد.

اصغر وثوق

مدیر عامل



اخبار و رویدادهای مهرانه‌ای

مبتلا به سرطان صحبت نموده و اضافه کردند در حال حاضر این خیریه به دنبال تأمین هزینه خرید دستگاه فوق پیشرفته رادیوتراپی به ارزش ۲۰۰ میلیارد تومان است، در پایان نیز از بیمه‌ها درخواست کردند تا نسبت به پرداخت معوقات مهرانه عنایت ویژه داشته باشند.

همچنین از تعامل و همکاری مدیرکل محترم بیمه سلامت، جناب آقای سعید کرمی زنجان‌ی و پرسنل گرانقدر آن اداره با انجمن خیریه مهرانه، با اهدای لوح و تندیس، تقدیر بعمل آمد.



حضور آقای مهندس وثوق مدیرعامل محترم انجمن مهرانه در آیین نکوداشت سالروز تصویب قانون بیمه همگانی و هفته بیمه سلامت

طی این همایش که در مورخه ۲۹ مهر ماه در سالن اجتماعات اداره کل بیمه سلامت برگزار گردید، از خدمات ارزنده آقای مهندس وثوق با اهدای لوح سپاس، تقدیر به عمل آمد. در این برنامه آقای مهندس وثوق در خصوص خدمات گسترده مهرانه و تأمین هزینه‌های چشمگیر داروی بیماران



انسان‌هایی هستند که "خوبند"
خوب بودن به خوردشان رفته
آمده اند که مهر بیاورند
نه جنسیتشان مهم است
نه عقایدشان
نه سنشان
نه تحصیلاتشان
آدم‌های "خوب" همیشه ماندگارند.
به یقین:

مدیرعامل گرانسنگ مهرانه و دیگر ارزشمندان این مرکز مهربانی، چون شما، در زمره این گروه قرار دارید.
خیرترین دعا، بهترین طلب، زیباترین تقدیر، نثارتان.
دکتر کمال ناصری. درس آموز مهرانه

۱۸ مهر ماه سالروز تأسیس کمیته تبلیغات مهرانه

به مناسبت فرارسیدن هجدهم مهر ماه یازدهمین سالروز تشکیل آینه‌ی تمام نمای مهرانه؛ کمیته تبلیغات، فرصت را مغتنم شمرده، این روز را گرامی داشته و خدمت مدیرعامل محترم انجمن جناب آقای مهندس وثوق و تمامی فعالان این عرصه تبریک عرض می‌نماییم. تبلیغات واژه‌ی وسیعی است که در هر زمان و مکان ابزار خاص خود را دارد، امیدواریم با تلاش هرچه بیشتر و استفاده از ظرفیت‌های موجود؛ موجب هم‌افزایی، ارتباطات بهتر در درون سازمان و بیرون انجمن خیریه مهرانه باشیم.

خدمتگزار کمیته تبلیغات مهرانه:

بانوی بزرگوار سرکار علییه خانم صنعتکار

مدیر کاربرد کمیته تبلیغات

سالروز تشکیل کمیته مهم و حیاتی در بدنه مهرانه بی‌تکرار را

حضور ارزشمند شما خواهر گرامی و همکار سخت کوش و ساعی خانم یگانه تبریک و شادباش عرض می‌نمایم.

بانوی بزرگوار در کانون زندگی



ماه جهانی آگاه سازی سرطان پستان

به مناسبت ماه اکتبر ماه جهانی آگاه سازی سرطان پستان، برگزاری همایش کمیته پیشگیری با عنوان آگاه سازی از سرطان پستان با سخنرانی مدیر عامل محترم مهرانه و خانم دکتر رقیه اسکندری و خانم دکتر آیدا فتحی



روز پرستار

عیادت مدیر عامل محترم مهرانه و ریاست محترم پست بانک، از بیماران بخش شیمی درمانی و اهدای گل به پرستاران خدوم این بخش به مناسبت روز پرستار و یاد و نام نیک دکتر سادات سید باقر مداح؛ مادر پرستاری نوین ایران دکتر سادات سید باقر مداح؛ در سال ۱۳۱۱ در شهر تهران متولد شد. او مدرک دکتری آموزش پرستاری خود را از دانشگاه پرتوریا افریقای جنوبی دریافت کرد. او به عنوان مادر پرستاری نوین ایران شناخته می شود.

شروع پرستاری

دکتر سادات سید باقر مداح در سن ۱۸ سالگی و در بهمن ماه ۱۳۳۰ نام نویسی پرستاری را انجام داد و پرستاری را آغاز کرد. او در فروردین ۱۳۳۱ کلاس های پرستاری را شروع کرد و در خرداد ۱۳۳۴ فارغ التحصیل شد و مربی گری پرستاری را بر عهده گرفت. او با اشاره به دوران تحصیلش در دانشکده پرستاری و مامایی

تهران گفت: یکی از افتخارات من این است که از این دانشکده فارغ التحصیل شدم؛ من هیچگاه بهمن ۱۳۳۰ را فراموش نمی کنم که وارد این دانشکده شدم؛ خیلی از شما و شاید مادر و پدرهایتان هم آن زمان وجود نداشتید. از عمر ۱۰۰ ساله پرستاری ایران، ۶۵ سالش را در این حرفه بوده ام. در همین جا درس خواندم. اینجا دانشکده نبود، آموزشگاه پرستاری بود و حتی عالی هم نداشت. دوره آموزشی من هم ۳ سال بود.

نظر ایشان در مورد پرستاری

دکتر سادات سید باقر مداح پرستاری را حرفه بسیار انسانی دانست و می گوید: من پرستاری را به توان عشق می دانم، اگر عشق نباشد پرستاری و همچنین مامایی معنایی ندارد. ما بزرگ شده سیستمی هستیم که فرقی بین این دو نمی گذاشتیم و این رشته ها از هم جدا نبودند. این حرفه ها در خدمت انسان ها هستند و به فرمایش ریاست جمهوری در جشنواره رازی، ما باید دو چیز را مدنظر قرار دهیم درک مردم و درد مردم؛ به زعم بنده





- قائم مقام و مشاور ریاست دانشگاه علوم بهزیستی و توان بخشی ۱۳۷۷ تاکنون
 - سرپرست شاخه پرستاری ستاد انقلاب فرهنگی، عضو گروه پزشکی از سال ۱۳۵۹ تا ۱۳۷۱
 - سرپرست برنامه ریزی و نظارت و ارزشیابی رشته پرستاری ۱۳۷۱ تاکنون
 - سرپرست کمیته تحقیقات پرستاری ۱۳۸۰ تاکنون
 - عضو شورای پرستاری وزارت متبوع
 - عضو شورای عالی نظام پرستاری از سال ۱۳۸۱ تاکنون
 - عضو هیئت مؤسس انجمن علمی پرستاران
 - عضو انجمن پرستاری
 - عضو هیئت رئیسه مشورتی پرستاری سازمان جهانی بهداشت، منطقه مدیترانه شرقی
- سمت‌های فعلی**
- رئیس هیئت ممتحنه و ارزشیابی پرستاری وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
 - عضو شورای سیاست‌گذاری پرستاری وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
 - عضو شورای عالی سازمان نظام پرستاری ایران و مسئول کمیته آموزشی و پژوهشی سازمان و معاونت پرستاری وزارت بهداشت
 - هیئت علمی بازنشسته دانشگاه علوم بهزیستی و توان بخشی و مشاور ریاست دانشگاه علوم بهزیستی و توان بخشی
 - سوابق تحصیلی
 - اخذ لیسانس در رشته پرستاری، مدرسه عالی پرستاری

این درد لزومی ندارد که همیشه با بیماری و گرفتاری توأم باشد در ارتباط با عدم آگاهی از بهداشت است. اول باید در حیطه‌های سلامت کوشا باشیم بعد درمان و توان بخشی.

وی در ادامه گفت: دانشگاه تهران باعث و بانی پیشرفت پرستاری طی حدود ۱۰۰ سال تاریخ پرستاری است. قبل از انقلاب ۱۲ آموزشگاه پرستاری داشتیم الآن ۸۲ دانشکده پرستاری داریم و نقش ما فقط در درمان نیست. ما باید نمادی باشیم از فعالیت‌های پیشگیری، درمان و توان بخشی برای این کار کمک می‌خواهیم. نیاز است که به صورت تیمی دست به دست هم دهیم و همگی برای بهبود خدمات همکاری کنیم.

فوت فرزند

در ۲۱ دی‌ماه ۱۳۹۴ «حمیدرضا موسوی» فرزند دکتر «سید سادات باقر مداح» فوت کرد و در مراسم تشییع و خاک‌سپاری آن مرحوم، قائم مقام سازمان نظام پرستاری کشور، رئیس و اعضای هیئت مدیره نظام پرستاری تهران، معاون پرستاری وزارت بهداشت، شماری از اعضای هیئت‌بورد پرستاری و جمعی از رؤسا و مسئولان دانشکده‌های پرستاری شهر تهران حضور پیدا کردند.

سوابق اجرایی

- مدرس تمام وقت در مقاطع کارشناسی، کارشناسی ارشد و دکتری با عناوین مربی، مربی هیئت علمی و استادیار در مراکز آموزش عالی پرستاری از سال ۱۳۳۴ تاکنون
- معاونت آموزشی و ریاست انستیتو عالی پرستاری فیروزگر، دانشکده پرستاری و مامایی علوم پزشکی ایران از سال ۱۳۶۰ تا ۱۳۷۱
- معاونت پژوهشی دانشگاه علوم بهزیستی و توان بخشی ۱۳۷۱ تا ۱۳۷۷



روز پرتوکار

به مناسبت روز پرتوکار، مدیریت کلینیک مهرانه با اهدای شاخه گل در بخش‌های پرتودرمانی، فیزیک پزشکی و پزشکی هسته‌ای از تلاشگران این بخش‌ها تقدیر و تشکر به عمل آوردند.



حضور آقای مهندس وثوق، مدیرعامل محترم انجمن خیریه مهرانه در گردهمایی نیک‌اندیشان راه آسمان با حضور چهره‌های ماندگار و برجسته علمی، هنری و ورزشی کشور

این همایش روز جمعه مورخه ۱۴۰۳/۰۸/۱۸ در سالن اتاق بازرگانی ایران برگزار گردید.

صمد حسن‌زاده، رئیس اتاق بازرگانی ایران در گردهمایی بنیاد نیکوکاران راه آسمان که با حضور شخصیت‌های علمی و فرهنگی در محل اتاق بازرگانی صنایع، معادن و کشاورزی ایران برگزار شد، گفت: در زمینه کمک برای رفع گرفتاری‌های ناشی از معضل بزرگ سرطان، ملت ما همیشه احساس تکلیف کرده است.

وی با قدردانی از تلاش تشکل‌های مردمی فعال در امور خیر و نیکوکاری، خدمات خیریه‌ها از جمله انجمن خیریه حمایت از بیماران مبتلا به سرطان مهرانه در زنجان را بزرگ و فراگیر توصیف کرد و گفت: مرکز مهرانه هر چند در استان زنجان مستقر است اما از کل کشور و حتی از کشورهای همسایه برای معالجه به این مرکز مراجعه می‌کنند.





دیدار آقای دکتر مسعود قدرتی و هیئت همراه از مهرانه و اهدای مدال طلای مسابقات جهانی به موزه مهرانه

به نام خداوند دریای نور

با احترام،

اهدای مدال طلای مسابقات جهانی؛ دکتر مسعود قدرتی

(مدرس و بیزینس کوچ بین المللی کسب و کار

دبیر علمی کنفدراسیون جهانی IFAO

موسس کمپانی موفقیت و مرکز بیزینس کوچینگ GBC

مالک هلدینگ بین المللی رزمن در ترکیه و شرکت های زیر مجموعه

مالک باشگاه فرهنگی ورزشی قدرتی

قهرمان سه دوره ورزشهای رزمی جهان

مربی تیم ملی ایران ۹ سال)

به موزه ی مهرانه را با افتخار به استحضار می رسانیم.

صدها نور و روشنایی و سرور بر حامیان مهرانه به ویژه استاد

اخلاق و معرفت عالیجناب آقای دکتر مسعود قدرتی باد.

استاد شما اصل آفتابید،

شوکت تان مستدام.



سخنانی را ایراد کردند و جناب آقای مهندس یگانه؛ مسئول محترم موزه مهرانه از روند تشکیل واحد موزه مهرانه صحبت کردند و جناب آقای دکتر رستمی ضمن توضیحات در مورد خاندان میرزائی نسبت به ارائه توضیحات برخی اسناد اقدام نمودند و در پایان با دیداری صمیمانه، شرکت کنندگان از موزه مهرانه بازدید نمودند.

موزه مهرانه اوّلین موزه خیرین ساز کشور

عصر روز پنجشنبه بیست و چهارم آبان ماه اوّلین نشست

تاریخی- فرهنگی موزه مهرانه با محوریت اسناد اهدایی خاندان

میرزائی با حضور فرهیختگان و علاقمندان برگزار گردید .

جناب آقای مهندس وثوق؛ مدیرعامل محترم انجمن مهرانه

در ارتباط با انجمن خیریه مهرانه و هدف از تشکیل موزه





دیدار با فرماندهی نیروی انتظامی استان زنجان

به مناسبت هفته نیروی انتظامی حضور مسئولین کمیته‌های مختلف انجمن مهرانه در محل ستاد فرماندهی انتظامی استان زنجان؛ و دیدار و نشست با سردار طراقیه؛ فرماندهی محترم فرجا در راستای برقراری ارتباط مطلوب بیش از پیش با انجمن مهرانه و اهدا لوح تقدیر به ایشان.



بازدید سفیر بلاروس از مجموعه‌ی درمانی، خدماتی، فرهنگی کلینیک مهرانه



کسب افتخاری دیگر از یاور دیرین مهرانه که از دوران نوجوانی با مهرانه همقدم هستند

کسب رتبه اول بخش گزارش تصویری "جشنواره حماسه حضور" توسط آقای بهرام بیات درعکاس برتر کشور و خیر جوان مهرانه آقای بهرام بیات؛ خیر توانمند سمعی بصری مهرانه، با بهترین تبریکات برای جنابعالی، درخشش در عرصه‌های جهانی را برایتان آرزومندیم.





مصاحبه با مسئول بخش آزمایشگاه

جناب آقای دکتر امینی



در پایان از مسئولین و هیأت امنای مهرانه کمال تشکر و قدردانی را دارم بابت حمایت مالی از بیمارانی که استطاعت مالی ندارند. مرکز مهرانه برنامه‌ای در زمینه پیشگیری از سرطان‌ها یا غربالگری انجام می‌دهد که در واقع یک نوع پیشگیری از دچار شدن فرد به سرطان یا متاستاز دادن سرطان است. برای این کار نمونه‌هایی که استفاده می‌شود نمونه‌های سرم و نمونه‌های استول بیماران هست، افراد بالای چهل و پنج سال که از مراکز دیگر

اعم از آموزش و پرورش، دانشگاه‌ها، ارگان‌های دولتی و مراکز دیگر شهری و روستایی به مهرانه مراجعه می‌کنند نمونه‌ی OBC و یا PSA از این افراد گرفته می‌شود و غربالگری می‌شوند، در صورت مشاهده مشکل به مراکز درمانی و غربالگری دیگر جهت تست‌های تکمیلی معرفی می‌شوند تا مانع از گسترش بیماری این افراد شود، که تقریباً می‌شود گفت دو سال هست که این کار شروع شده و در حال حاضر هم در حال انجام می‌باشد.

بهرام امینی هستم دکتری بیوشیمی دارم از سال نود و هفت زمان افتتاح مرکز در آزمایشگاه مهرانه در خدمت بیماران هستم، بیمارانی که دچار مشکلات سرطان هستند از زمانی که پزشکان درخواست می‌دهند در این مرکز پذیرش می‌شوند ابتدا نمونه‌گیری انجام می‌شود سپس وارد بخش‌های داخلی مثل پاتولوژی، میکرو بیولوژی، بیوشیمی، هورمون شناسی و بانک خون می‌شوند و پس از انجام آنالیزهای مربوطه نتایج حداکثر طی یک ساعت و نیم به بیماران ارائه می‌شود.

تقریباً نود درصد آزمایش‌ها در این مرکز انجام می‌شود، ده درصد بقیه آزمایش‌ها را نیز به آزمایشگاه‌های طرف قرارداد مهرانه ارجاع می‌دهیم. دستگاه‌های موجود در آزمایشگاه شامل دستگاه‌های بیوشیمی، هورمون شناسی، هماتولوژی و تست‌های کراس‌میش یا بانک خون است که در صورت نیاز بیمار به خون‌سازی خون دهنده با خون بیمار بررسی می‌شود. تست‌های بیوشیمیایی شامل قند خون، چربی، تست‌های ال اف تی کبدی، تست‌های هماتوم، سی بی سی، رتیک، پی بی اس و ... هستند. تومور مارکرها را در بخش هورمون داریم. تومور مارکرها، تست‌های تیروئیدی و ویتان دو فرترین به صورت روزانه و هفتگی انجام می‌شود و در اختیار بیماران قرار می‌گیرد که این خدمات به صورت رایگان انجام می‌شود.

جناب آقای دکتر امینی و همکاران گرانقدر

در آزمایشگاه مهرانه

گل‌هایی که در انتهای جنگل می‌رویند ...

عطر خودشان را منتشر می‌کنند.

چه کسی،

آن جا باشد تا قدردانی کند و چه نباشد.

چه کسی از کنارشان بگذرد و چه نگذرد.

معطر بودن ذات و طبیعت گل‌هاست،

همانند شما تلاشگران ارزشمند بخش آزمایشگاه مهرانه.

مهرتان فروزان چون خورشید.

خدمتگزار مهرانه

اصغر وثوق



مصاحبه با همراه بیمار

کمک می کنند تا عزیزانی حالشان بهتر شوند.

واقعاً تا وقتی که نزدیک نباشید و لمسش نکنید این موضوع را متوجه نمی شوید که چقدر مهربانه برای استان زنجان، نعمت بزرگی است.

هزینه خدماتی که در مهربانه برای شما انجام شده، چطور بوده است؟ خودتان پرداخت کرده اید یا خدمات رایگان برایتان انجام شده است؟

در مهربانه از من هزینه ای دریافت نشد و سیستمی که در مهربانه به کار برده شده خیلی خوب است، کسانی که اینجا تشکیل پرونده می دهند و بومی زنجان هستند نسبت به شرایطی که دارند طبقه بندی می شوند، مثلاً من خودم مادرم را بیمه تکمیلی کرده ام و بخشی از هزینه دارو و درمان و آزمایشات را بیمه تکمیلی متقبل می شود، ولی در مهربانه کسانی که بیمه ندارند یا کم بضاعت هستند در یک سلسه مراتبی حمایت می شوند و بخش عمده ای از درمانشان را مهربانه متقبل می شود. من آدم هایی را اینجا می شناسم که از لحاظ مالی خیلی در تنگنا بوده اند و حتی برای رفت و آمدشان هم مشکل مالی دارند اما دیدم در این مدت که مهربانه چقدر کنارشان بوده و چقدر این مجموعه دست مریزاد دارد.

برخورد خانواده و اطرافیان پس از تشخیص بیماری چطور بود؟ این اصلاً یک موضوع ساده نیست که بتوانی در وهله اول قبول کنی، آدم دوست ندارد قبول کند و مدام می گوید بگذارید یک بار دیگر آزمایش بدهیم، به دکتر دیگری هم مراجعه کنیم و امثال اینها. اما بعد از دانستن و انجام دادن یک سری کارها و از آن جایی که چهار تا خواهر دارم و خودم هم آخرین فرزند خانواده هستیم، سعی کردم کل ماجرا را با جزئیات به بقیه انتقال ندهم و بگویم که یک جراحی قرار است انجام شود، کم کم توانستم به اطرافیان نزدیکم بگویم چون از اول من به این باور بودم که نباید زیاد درباره این بیماری و مراحلش صحبت شود، مخصوصاً مادر من هم بخاطر سنشان و هم آن دیدگاه و نامی که از سرطان دارند، حرف زدن در مورد بیماری درست نبود، تصمیم گرفتیم اصلاً در مورد سرطان صحبت نکنیم. حتی شیمی درمانی هم که قرار بود انجام شود با این فرض جلو آمدیم که نیمه پر لیوان را ببینیم. در کل اول با لطف و کمک خدا شروع کردیم که واقعاً خیلی سخت

مصاحبه با آقای شاهین مقدم پسر و همراه خانم فریده حسنلو که نزدیک به دو سال است تحت درمان سرطان تخمدان هستند. او پسری محکم و پیر توان است که در تمام مراحل درمان بیماری مادرش، کنار مادر و خانواده اش بوده، او از عشق واقعی و همدلی خانواده می گوید که چقدر خوب می شود همه آدم ها قدر با هم بودن را بدانند آن وقت است که همه چیز درست می شود.

● هم خودتان و هم مادران را معرفی بفرمایید؟

من شاهین مقدم همراه و پسر فریده حسنلو هستم که نزدیک به دو سال است تحت درمان هستند. بیماری ایشان سرطان تخمدان می باشد.

● از چه تاریخی متوجه بیماری شدید؟

ما فکرش را هم نمی کردیم چنین مشکلی باشد، اولش از یک درد خیلی کوچیک مثل معده و مشکل گوارشی شروع شد و به پزشکان مختلفی مراجعه کردیم و مادر احساس ناراحتی می کردند، بعد از انجام آزمایشات و آندوسکوپی و مراجعه به پزشکان متخصص گوارش و ... متوجه شدیم این موضوع سرطان و توده ای هست که تخمدان را درگیر کرده و خوشبختانه از همان اول توانستیم تحت درمان دریاوریم و پزشک تهران گفت در مرحله ای است که می شود جراحی کرد تا بعد هم پروسه شیمی درمانی انجام شود. در تهران عمل جراحی انجام دادند و شیمی درمانی را تحت نظر دکتر منصوری از همان اول در مهربانه آغاز کردیم.

● حدوداً چقدر طول کشید تا درمان را شروع کردید؟

از زمان تشخیص تا درمان خیلی سریع بود چون بعد از تشخیص بلافاصله جراحی شدند.

● از چه زمانی با مهربانه آشنا شدید؟

بعد از جراحی تقریباً اواخر ۱۴۰۱ شیمی درمانی از همان جلسه اول در مهربانه شروع شد.

● مهربانه را از قبل می شناختید یا معرفی کردند؟

بله یک شناختی داشتیم اما این موضوع را تا حالا چون از نزدیک ندیده و لمس نکرده بودم مثل خیلی های دیگر که از دور می بینند و می گویند حالا یک مرکز خیریه است و یک سری آدم خیلی خوب





سخت نیست؟

از نظر من اولویت اول هر کسی خانواده است، مسیری که در ذهن من همیشه نقش بسته بود می‌توانست باشد، چون من در لیگ‌های مختلف در کشور و اردوهای تیم ملی بودم، بازی‌های ملی داشته‌ام اما به راحتی تقریباً کنار گذاشتم، اولویت‌م مادرم شد و اصلاً هم بابتش پشیمان نیستم، در این مدت پیشنهادهای خوبی هم داشتم، از سه چهار تیم به راحتی آن‌ها را رد کرده و نرفتم. نمی‌توانستم اوضاع را رها کنم و از این که کنار مادرم هستم احساس خوبی دارم.

● مادر تا حالا از تیم روانشناسی مهرانه، مشاوره‌ای گرفته‌اند؟

بله یکی دو بار ایشان را آورده‌ام. اتفاقاً این موضوع بسیار مهم است، این که شما بتوانید به بیمار، خانواده و اطرافیانش، که وقتی متوجه بیماری می‌شوند مشاوره و آگاهی بدهید بسیار تأثیر گذار است. چون شاید اول سخت باشد و فقط با آگاهی، صبر و توکل به خدا می‌شود این مراحل را رد کرد. مشاوره گرفتن و در کنار آن امید خیلی خوب است، چون در پروسه درمان و دارو‌ها و تأثیراتی که دارند همه چیز را تحت شعاع قرار می‌دهند، کم حوصلگی‌ها، بی‌حالی‌ها و غذا نخوردن‌هایی که برای فرد در پی دارد. مشاوره و آگاهی دادن، یک شناخت کامل و بهتر می‌دهد که متوجه شویم این آخر کار نیست، یعنی یک زمانی بود که اسم این بیماری می‌آمد همه ناامیدانه می‌گفتند که خب زندگی دیگر تمام است، اولاً این که واقعاً همه چیز دست انسان نیست دوام این آگاهی باعث می‌شود دید نفرات روی این موضوع خیلی متفاوت باشد. دارو‌هایی که هست، متخصصانی که هستند و مهم‌ترین فاکتور در مراحل درمان، روحیه خود شخص است که تأثیر بسزایی روی درمان دارد.

ما خودمان با هر نحوی که می‌شد سعی می‌کردیم با خنده و شادی برای غذا خوردن مادر را تشویق کنیم تا حال و هوایش عوض شود و این را قبول کند که باید با این قضیه، مقابله کرد. به نظرم در مشاوره این را خیلی باید تأکید کرد که کم نباید آورد و تا وقتی که حال و اوضاع بیمار بهتر شود باید ادامه داد. تمامی بیماران از نظر روحی و جسمی با هم متفاوت هستند و نباید اجازه بدهیم مقایسه صورت بگیرد.

● الان مادر در چه مرحله‌ای از درمان هستند؟

شیمی درمانی انجام می‌دهیم و در طی این فرآیند هم یک سری آزمایشات زیر نظر پزشک متخصص انجام می‌شود و نسبت به این

بود، شاید الان راحت بشود ببانش کرد اما حتی الان هم که ما درگیر این رفت و آمدها و آزمایشات و درمان و دکتر رفتن هستیم، من سعی کردم از اولش خودم اینکارها را انجام بدهم و نگذارم خواهرانم زیاد درگیر این موضوعات بشوند. واقعاً توکل کردن و روحیه که آدم باید داشته باشد خیلی مهم و تأثیر گذار است.

من همین الان که با شما صحبت می‌کنم وقتی به عقب برمی‌گردم و نگاه می‌کنم می‌گویم وای عجب راهی را من آمدم، اصلاً نمی‌خواهم موضوع را احساسی کنم اما من اصلاً فکر نمی‌کردم این روزها را ببینم، من سال‌ها ورزش حرفه‌ای کرده‌ام، نصف سال را حداقل خانه نبودم، همیشه مادرم نقش حمایتی داشتند، و ناگهان سبک زندگی تغییر پیدا کرد، من ورزش حرفه‌ای را دیگر نتوانستم آن طور که باید ادامه بدهم یعنی به شهرهای دیگر نتوانستم بروم و پیشنهادهایی که داشتم را به راحتی رد کردم، چون من باید کنار خانواده و به خصوص مادرم بودم و تا خودم این موضوع را انجام نمی‌دادم فکرم راحت نمی‌شد همین الان هم همینطور است، اگر قرار باشد در کارم هم تأخیری داشته باشم اینها از نظر من اشکال ندارد، من با کمال میل به جان می‌خرم و سعی دارم بقیه خیلی درگیر نشوند.

● چه حوزه‌ای از ورزش فعالیت دارید؟

بسکتبال، پارسال به اصرار دوستانم یک تیم بسکتبال سه نفره داشتیم. یک عزیزی به تیممان کمک کردند و اسپانسر شدند. در لیگ ملی دسته یک ما قهرمان کشور شده بودیم و لیگ برتر هم که آمدیم اسپانسر تیم به ما گفت نمی‌خواهد نام خودش باشد، و من هم چون سرپرست و کاپیتان بودم با لطفی هم که داشتند گفتند خودم یک نامی برای تیم انتخاب کنم و گفتند اصلاً اسم خودت را بگذار که من قبول نکردم و گفتم اگر موافق باشید نام مهرانه را روی تیم بگذاریم، تا همین دو سه هفته پیش هم هیچکس از مهرانه اصلاً نمیدانست که تیم با نام مهرانه به مسابقه رفته که چون امسال رنکینگ ما خوب بود و در لیگ برتر مانده بودیم، با مسئول ورزش مهرانه آقای بابایی صحبت کردم و در جریان گذاشتمشان و بسیار خوشحال شدند.

من برای این اطلاع دادم چون می‌خواستیم این اسم روی تیم بماند چون عزیزی که اسپانسر شده بودند دیگر در ایران نیستند و برای اسپانسری جدید گفتم اگر کسی را می‌شناسند اسپانسر شود تا نام مهرانه همچنان روی تیم بماند.

● برای شمایی که ورزش حرفه‌ای می‌کردید دور شدن از این حوزه





واقعاً همین بحث درمانی و دستگاه رادیوتراپی که مهرانه دارد در کل ایران تعدادش محدود است و باعث کمک به نه تنها شهر خودمان، بلکه شهرهای دیگر هم می‌شود.

پرسنل و کل مجموعه زحمت زیادی می‌کشند و باید قدردان همگی بود. یکی اینجا می‌آید که سواد ندارد، یکی می‌آید همراه ندارد و همه این عزیزان با صبر و حوصله به این افراد کمک و راهنمایی می‌کنند. هم پرستارند، هم پزشک، هم حامیند، و هم همه جوره تو را می‌شنوند و حمایت می‌کنند.

برایشان آرزوی سلامتی دارم و امیدوارم هیچوقت نه خودشان و نه خانواده‌شان درگیر این مسائل نشوند و خوب و خوش باشند.

برای بیماران هم آرزو دارم روزی اینجا بنشینند و داستان خوب شدنشان را به شما تعریف کنند و انرژی خوب بدهند.

آدم‌های بسیار به جا که به اینجا آمدند و مهرانه را درست کردند، به جا از این جهت می‌گویم که واقعا انسان‌های بزرگی هستند که به خواسته‌های کسانی که اینجا می‌آیند، اهمیت می‌دهند. فقط امیدوارم همه بیشتر هوای اینجا را داشته باشند، مردم و خیرین با کمک‌هایی که میکنند بیشتر کنار مهرانه باشند.

کارهایی که مهرانه انجام می‌دهد کار هر فرد یا گروهی نیست که بتواند انجام دهد چون واقعا همت می‌کنند و امیدوارم قدر این همت و کار خیر و گروهی را همه بدانند. و مسئولینمان هم کمک کنند تا یک دست دیگر هم به این دست‌ها اضافه بشود تا مهرانه قوی‌تر جلو برود و مشکلات مردم به امید خدا، حل شود.

و من آرزوی سلامتی دارم برای تمام بیماران و کسانی که درگیر این بیماری هستند چون می‌دانم چقدر مراحل سختی دارد و می‌دانم که اصلاً با حرف نیست و امیدوارم اصلاً کسی که تا حالا تجربه نکرده اصلاً تجربه نکند. در این بین وجود مهرانه واقعا کمک خیلی بزرگی است برای این شهر و شهرهای دیگر که به اینجا برای درمان می‌آیند.

آزمایشات داروها و تأثیر داروها بررسی شده و دوز و نوع داروها با تجویز پزشک تغییر می‌کنند.

● تجربه‌ای که سرطان به شما داد چگونه بود؟ چه تجربه‌ای کسب کردید؟ من آدم واقع‌بینی هستم و احساسات و عواطفمان هم قطعاً درگیر است، ما آدم‌ها همیشه در هر شرایطی به نظرم قدر لحظه‌ای که در آن هستیم را نمی‌دانیم یعنی از آن لحظه نهایت استفاده را نمی‌بریم، همیشه هم شاکی هستیم، همیشه می‌گوییم که دنبال این هستیم که داشته باشیم، دنبال این که چه چیزهایی داریم نیستیم و آنها را نمی‌بینیم، فقط همیشه می‌خواهیم و دنبال خواستن هستیم.

من پسری هستم که خیلی دوری از خانواده را به واسطه مسابقات تجربه کردم، مثلاً دو ماه یا سه ماه رفتم، خیلی بوده شاید از ۱۸-۱۷ سالگی و از اول هم خانواده دوست بودم و می‌گویم همه چیز خانواده است، من قبل هر بازی باید با مادرم صحبت می‌کردم و می‌گفتم که به مسابقه می‌روم انگار یک قوت قلب می‌گرفتم و این صحبت حالم را خوب می‌کرد. یک وقت‌هایی می‌رسد که با خودت می‌گویی ای کاش بیشتر کنار عزیزانم باشم و این از ناامیدی نیست از قدر دانستن لحظه است.

ما گاهی آن قدر درگیر ورزش، کار و پول درآوردن و جنگ و جدل‌هایی که آخر آن چیزی نیست، می‌شویم که متوجه نمی‌شویم زمان بی‌رحمانه در حال گذر است.

● مهرانه را چگونه توصیف می‌کنید؟ در کل مهرانه را چطور می‌بینید؟ در تمام این مدت که به اینجا در رفت و آمد هستیم، من هر سری به تمامی کارکنان مهرانه و عزیزانی که مثل برادر و خواهرهای من هستند، خدا قوت می‌گویم و از تک‌تکشان تشکر می‌کنم، که کار خیلی بزرگی انجام می‌دهند.

«مهرانه زیبا»

تو برایم از میان این همه درد

امید می‌رویانی چقدر حالم با تو خوب است

ای مرحم دردهایم.

«منم درمان جویت»



امیدبخشی

معلومه که روزای خوبت هم میرسه،
معلومه که بعد از هر سختی، آسونیه ...
چون تو میتونی و از پس همه چی برمیای.
می خوام بهت بگم ما میبینیم که چقدر داری تلاش میکنی و
برای همین بهت افتخار میکنیم پس لطفاً خودتم به خودت
افتخار کن که اصلاً کم نیستی ...!
ازت ممنونیم که همه جوره پای خودت هستی و با تمام
سختی های مسیرت، فشنگ تر لبخند میزنی. لبخندت مانا
که تو لایقش هستی.
ازت ممنونیم که انقدر قوی ای و استوار ...
خیلی به خودت افتخار کن که آدم از جنس تو، شبیهش هم
توی دنیا خیلی کمه.
تو همونی هستی که روزای خوبت رو خودت میسازی، خیلی
بهتر از قبل ...!
چون تو از پس همه چیز برمیای
معلومه که باید به خودت افتخار کنی.
لطفاً خودتو ببین که چقدر با ارزشی،
یادت نره این ما هستیم که باید به زندگی معنا بدیم و چه
خوب میشه که اون معنا خود ما باشه.
به خودت افتخار کن خیلی بیشتر از قبل!

آیداییات

راستش تو باید به خودت افتخار کنی؛
به اینکه قوی تر از قبل ادامه میدی ...
صبح که چشماتو باز می کنی لبخندت عمیق تره!
به این که ممکنه سخت بگذره برات ولی تو همیشه اون
تصمیم سخت رو گرفتی و محکم پاش موندی، تهش هم
نتیجه دلخواهت رو دیدی ...
به اینکه شاید خسته بشی اما تسلیم شدن، هرگز توی
اخلاقت نیست ...
معلومه که باید به خودت افتخار کنی؛
از تو یه دونه توی کل این دنیا هست ...!
تو یک تنه نشون دادی قوی بودن یه چیزه و قوی موندن
چیز دیگه ای!
نشون دادی قوی موندن دلیل میخواد و اون دلیل خود
تویی!
چون تو میخوای خودتو همه جوره بچسبی و زندگی رو با
تمام وجودت، زندگی کنی.
معلومه که باید قدر خودتو بدونی،
تو نشون دادی میشه موند، ساخت و از نو نفس کشید ...
نشون دادی درد نباید تو رو متوقف کنه
چون تو توقف ناپذیری!
مگه میشه تو تلاش کنی و نشه؟!
معلومه که میشه،





روان شناسی

گردآوری توسط: خانم معصومه محمد یاری

موضوع: سلامت روان و ارتباط آن با تاب آوری

چهار بعد اصلی سلامت روان چیست؟

(۱) بعد ذهنی

همه ما تجربه کرده ایم، زمانی که با افکار منفی درگیری بیشتری داریم، تنش های بالاتری را تجربه می کنیم. در واقع، افکار ما بر خلق و خو اثر می گذارند. به دنبال آن، سلامت روان ما را تحت تأثیر قرار می دهند. پس، بسیار مهم است که ما افکار خود را مورد بازبینی قرار دهیم. برای ارزیابی فرآیندهای فکر خود زمان صرف کنیم. روانشناسان معتقدند، درگیری با افکار منفی ما را به سمت هیجانات منفی مانند خشم، غم، ترس و اضطراب می برد. در نتیجه، در کوتاه ترین زمان ممکن شاهد فرسودگی، بی حوصلگی، پرخاشگری و ... خودمان هستیم. به نوعی، به سمت پریشانی روانشناختی، سوق داده می شویم.

پس، ما برای برخورداری از سلامت روان و تجربه یک زندگی بانرژی، شادی بخش و آرام کننده، باید بدانیم چگونه افکار منفی را از خود دور کنیم. تمرین تفکر مثبت به رشد سلامت روان ما کمک می کند. زمانی که اتفاقات با بار روانی منفی در حال وقوع

سلامت روان یک منبع

درونی است که به

ما کمک می کند

به شیوه مؤثر و

مفید فکر کنیم و

احساسات خود را

نشان دهیم. بتوانیم

به خوبی با دیگران

برقرار کنیم، همچنین انعطاف

پذیری، رشد و شکوفایی در خود ایجاد کنیم. در نتیجه

فعالیت های خود را به بهترین نحو انجام دهیم. هدف

علم روانشناسی نیز همین است. با این حال، سلامت

روان، خود به خود ایجاد نمی شود. این فرآیند به تلاش و

همت افراد، نیازمند است. در حقیقت، برای قدم گذاشتن

و حرکت مؤثر در این مسیر باید ابتدا از چهار بعد اصلی

سلامت روان اطلاعات بیشتری به دست آوریم.



ارتباط



تجربه می‌کنند. از طرفی، زمانی که احساسات خود را بیان می‌کنیم، به نوعی افکار ما هدایت می‌شوند. همچنین، ذهن ما نیز پویاتر است. با این حال، باید بدانیم وقتی از سلامت عاطفی به عنوان یکی از چهار بعد اصلی سلامت روان صحبت می‌کنیم، به معنای فقدان احساسات منفی نیست، بلکه مهارت‌های مقابله‌ای است که برای هدایت و رسیدگی به آن احساسات و توانایی مدیریت موفقیت‌آمیز استرس‌های زندگی و سازگاری با تغییرات و زمان‌های دشوار به کار می‌گیریم.

۴) بعد روانی

بعد روانی به عملکرد افراد مربوط است. به نوعی، بهزیستی روانشناختی با بهزیستی روانی کلی فرد مرتبط است. این بعد شامل تفکر منطقی، تصمیم‌گیری خوب و مدیریت شرایط دشوار است. همچنین با تصمیم‌گیری منطقی‌تر همراه است و بهزیستی روانی نیز بر رفتارها تأثیر می‌گذارد. اگر استرس را تجربه می‌کنید و نمی‌توانید فعالیت‌های خود را با کیفیت انجام دهید، متخصصان سلامت روان به تقویت این بعد سلامت روان شما کمک می‌کنند.

تاب‌آوری اجتماعی و ارتباط آن با سلامت روان:

می‌توان گفت هرچه سلامت روانی اجتماعی افراد یک جامعه بهتر باشد افراد می‌توانند در برابر سختی‌ها مقاومت بیشتری از خود نشان دهند. پس سلامت روانی اجتماعی مؤلفه تاب‌آوری اجتماعی نیز می‌باشد که با همدیگر ارتباط مستقیم و تنگاتنگی دارند.

بالا بودن سلامت روانی اجتماعی یک جامعه می‌تواند میزان تاب‌آوری آن جامعه را نیز افزایش داده و افراد را در برابر مشکلات و اتفاقات‌های سخت یاری رساند. در نتیجه بهتر است مدیران یک جامعه بر روی مؤلفه‌ها و شاخص‌های سلامت روانی افراد جامعه کار کنند تا بتوانند یک جامعه سالم و شاد و با نشاط پرورش دهند. در این صورت افراد می‌توانند در برابر هرگونه آسیبی از خود تاب‌آوری نشان داده و صبر و شکیبایی بالایی داشته باشند.

است، باید مهارت مثبت‌اندیشی را فعال کنیم. یکی از راهکارهای مفید و در عین حال ابتدایی برای دور کردن افکار منفی، توجّه برگردانی و جهت‌دهی ذهن به سمت افکار و رویدادهای مثبتی است که قبل‌تر برای ما نشاط و انرژی فراهم می‌کردند.

۲) بعد اجتماعی

حیات و پویایی ما انسان‌ها با ارتباط و تعامل با دیگران تعریف می‌شود. زمان‌هایی که ارتباطات اجتماعی بهتر و قوی‌تری داریم، شاخص رضایت از زندگی در ما بالاتر است. البته، بسته به روحیات مختلف این میزان متفاوت است. شاید اگر فرد درونگرایی باشید، کمتر به این تعاملات بها بدهید. با این حال، باز هم یک ارتباط موفق با دیگران برای شما خوشحال‌کننده است. پس ما باید بتوانیم با دیگران روابط سالم و ثمربخش داشته باشیم. بر همین اساس، پژوهش‌های مربوط به چهار بعد اصلی سلامت روان نشان داده‌اند افرادی که در روابط بین‌فردی قوی هستند، اضطراب را کمتر تجربه می‌کنند. در نظر داشته باشید، برای اینکه این جنبه از سلامت روان خود را افزایش دهیم، لازم نیست خیلی فوق‌العاده باشیم بلکه باید:

_ نسبت به دیگران خوش‌بین باشیم.

_ از رعایت ادب غافل نشویم.

_ حفظ آبرو و منزلت دیگران برای ما مهم باشد.

_ چراغ کینه و حسد را در خود خاموش کنیم.

_ مسخره کردن و خودبرتر بینی را یک ویژگی منفی بدانیم و از آن پرهیز کنیم.

_ برای قوت دادن به روابط خود با دیگران تلاش کنیم.

۳) بعد عاطفی

احساسات می‌توانند بر توانایی ما برای انجام کارهای روزانه، روابط با دیگران و به طور کلی سلامت روان تأثیر بگذارند. در واقع، احساسات و هیجان‌های ما تعیین می‌کنند که چه رفتاری را نشان دهیم. زمان‌هایی که احساس خیلی خوبی نداریم یا مجبور هستیم آن را سرکوب کنیم، از نظر ذهنی خسته می‌شویم. افرادی که افسردگی را تجربه می‌کنند، معمولاً این حالت را بیشتر



دل نوشته

بنام خدایی که بشدت کافی است
آموختم انسانیت همین جاست، خدا همین
جاست، کعبه همین جاست، عزیزان بیایید،
خدا همین جاست.

با تقدیم عشق به همه عزیزان مهرانه
دکتر مسعود قدرتی

امشب توفیق زیارت عزیزان خیر در مجموعه مهرانه را داشتم.
ظرفیت عظیمی از خدمات پیشرفته در حوزه سلامت ایجاد
شده که در نوع خود بی نظیر است.

موزه این مجموعه در نوع خود کم نظیر و مشتمل بر اتفاقات
ارزشمندی است که هدایی مردم عزیز زنجان می باشد.
از همه ی دست اندر کاران و فعالان و مدیران مجموعه
سپاسگزارم.

عزت آله ضرغامی

وزیر میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی

سازمان میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی
وزیر میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی
عزت آله ضرغامی
۱۴۰۲/۰۲/۰۵

استاد
استاد عزیزان را به عنوان خیر
میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی
توفیق عظیمی از خدمات پیشرفته
در حوزه سلامت ایجاد شده که در نوع خود
بی نظیر است.
موزه این مجموعه در نوع خود کم نظیر و
مشتمل بر اتفاقات ارزشمندی است که هدایی
مردم عزیز زنجان می باشد.
از همه ی دست اندر کاران و فعالان و مدیران
مجموعه سپاسگزارم.
عزت آله ضرغامی
۱۴۰۲/۰۲/۰۵



کلیاتی درباره پیشگیری

- طبق گزارش مؤسسه ملی سرطان ایالات متحده افرادی که حداقل ۲۵ دقیقه در هفته فعالیت بدنی متوسط یا ۷۵ دقیقه فعالیت بدنی شدید انجام می‌دهند، تا ۲۵ درصد کمتر در معرض ابتلا به سرطان روده بزرگ و تا ۲۰ درصد کمتر در معرض ابتلا به سرطان سینه قرار دارند.
 - انواع ورزش آسان: پیاده روی • دوچرخه سواری • یوگا • حرکات کششی
 - تمرینات با وزن بدن و کش باغبانی
 - فواید ورزش آسان: فواید روحی: کاهش استرس
 - بهبود خلق و خو و افزایش انرژی فواید جسمی: بهبود سلامت قلب و عروق
 - تقویت سیستم ایمنی بدن
- گرد آورنده: دکتر علی سیاح
استادیار فیزیولوژی ورزشی
عضو هیأت علمی دانشگاه زنجان

شعار پیشگیری

- ۱) میوه ها مثل سیب و موز انرژی و ویتامین می دهند.
- ۲) سبزیجات قهرمانان سلامتی: سبزیجات مثل هویج و اسفناج به ما کمک می کنند قوی شویم.
- ۳) غذاهای کامل: برنج قهوه ای و نان سبوس دار مثل بنزین برای بدن ما هستند.
- ۴) پروتئین: قهرمان های عضلانی، گوشت، تخم مرغ و حبوبات به ما قدرت می دهند.
- ۵) آب: نوشیدنی جادویی، آب به ما کمک می کند همیشه شاداب و سرحال باشیم.
- ۶) دور کردن قندهای اضافی: دشمنان دندان ها، کم تر شیرینی بخوریم تا دندان هایمان سالم بمانند.
- ۷) صبحانه وعده طلایی: صبحانه انرژی لازم برای شروع روز را به ما می دهد.
- ۸) غذاهای خانگی: عشق مادری، غذاهای خانگی سالم تر و خوشمزه تر از فست فودها هستند.
- ۹) خوردن آرام و با دقت: راز سلامتی، به هر لقمه دقت کنیم و آرام بخوریم.

پیشگیری با سیگار نکشیدن



همه می دانند که سیگار کشیدن می تواند باعث بروز سرطان شود. وقتی سرطان و سیگار کشیدن همراه هم در یک جمله می آیند بسیاری از مردم به سرطان ریه فکر می کنند زیرا سرطان ریه اولین چیزی است که به سیگار کشیدن پیوند خورده است اما افراد کمی متوجه هستند که خطر سیگار کشیدن بسیار فراتر از ریه ها است. مواد سرطان زای دود سیگار به عمق بدن نفوذ می کند و بسیاری از اندام ها را تحت تاثیر قرار می دهد، گروهی از محققین، مطالعه ای را منتشر کردند که به چگونگی ابتلا به انواع سرطان ناشی از مصرف سیگار اشاره دارد. چرا که مطالعات جدید نشان می دهد استعمال دخانیات و سیگار می تواند سبب جهش در DNA فرد سیگاری شود که در نتیجه ابتلا به سرطان را به دنبال خواهد داشت.

دود سیگار شامل انواع مختلفی از مواد شیمیایی است که این مواد با کاغذ و پلاستیک احاطه شده است و فرایند سوختن به طور چشمگیری، ساختار شیمیایی آن ها را تغییر می دهد. هر پک از دود سیگار دربرگیرنده بیش از ۴۰ نوع ماده شیمیایی سرطان زا و بیشتر از ۴۰۰ ماده سمی است.

تیم های تحقیقاتی مختلفی سوابق افراد سیگاری و مرگ های ناشی از سرطان های مختلف را در سراسر جهان جمع آوری نموده اند. در این مسیر از بررسی های آماری برای تقسیم بندی مرگ های ناشی از سرطان و دسته بندی این که کدام یک از سرطان ها احتمالاً ناشی از سیگار کشیدن است و کدامیک نیست، استفاده کردند. آن ها ۱۲ سرطانی که به سیگار کشیدن و یا با قرار گرفتن در معرض دود آن مربوط می شود را برشمردند که عبارتند از:

سرطان دهان، گلو، مری، ریه، خون، معده، روده بزرگ، کبد، کلیه، پانکراس، مثانه، دهانه رحم.

در واقع تیم های تحقیقاتی تمامی مرگ های ناشی از سرطان مرتبط با مصرف سیگار را شمارش نمودند. سرطان ریه با حدود ۸۷۰۰۰ نفر در بالاترین رتبه قرار دارد. سرطان روده بزرگ منجر به مرگ بیش از ۲۶۰۰۰ نفر و پانکراس ۱۴۰۰۰ نفر شده است. در سال ۲۰۱۱ بیش از ۱۰۰۰۰۰ نفر از سرطان ناشی از مصرف سیگار جان خود را از دست دادند و عنوان شده است که مصرف سیگار تقریباً دلیل نیمی از همه مرگ و میرها بوده است.

در واقع بسیاری از مطالعات نشان می دهد که یکی از روش هایی که در سطح مولکولی باعث ابتلا به سرطان می شود جهش در DNA است و درک این موضوع گام مهمی در دستیابی به مکانیسم و چگونگی تأثیر سبک زندگی افراد بر ایجاد خبر ابتلا به سرطان است.

برخی از آن ها به DNA آسیب می رسانند. DNA در همه سلول های بدن وجود داشته و نحوه رفتار سلول ها را کنترل می کند. چنان چه DNA دچار آسیب شود می تواند تأثیر سوئی بر سلول ها داشته و سبب رشد بیش

از حد و همچنین تقسیم سلولی بیش از حد سلول های آسیب دیده شود که این موضوع نمی تواند ارتباط بین سیگار کشیدن و سرطان را نشان دهد.

کیروم موجود در دود تنباکو می تواند مواد شیمیایی مضر را به DNA بچسباند. این امر باعث می شود تا سلول های آسیب دیده راحت تر به سلول های سرطانی تبدیل شوند. همچنین مواد شیمیایی موجود در دود تنباکو به سیستم ایمنی بدن که وظیفه از بین بردن سموم را دارد آسیب وارد کرده و به همین



توضیح دهیم گام مهمی در درک چگونگی تأثیر سبک زندگی ما بر خطر ابتلا به سرطان است.

دانشمندان خاطر نشان کردند که تحقیقات بیشتری برای درک صحیح تأثیرات مضر عوامل دیگر مانند مصرف الکل و رژیم غذایی نامناسب برای DNA ضروری است اما در حال حاضر شواهد قطعی وجود دارد که سیگار کشیدن منجر به سرطان می‌شود. این نتیجه گیری توسط مطالعات قبلی پشتیبانی می‌شود. تحقیقات پیشین نشان داده است که مواد شیمیایی موجود در دود تنباکو مانند هیدروکربن‌های آروماتیک چند حلقه‌ای و نیتروزامین‌ها می‌توانند مستقیماً به DNA متصل شوند و جهش‌هایی ایجاد کنند که فرایندهای طبیعی را مختل کرده و به طور بالقوه منجر به سرطان می‌شوند. علاوه بر این سیگار باعث تولید سطوح بالایی از گونه‌های فعال اکسیژن و رادیکال‌های آزاد می‌شود که می‌تواند باعث آسیب اکسیداتیو به DNA شود و به جهش و سایر آسیب‌های سلولی منجر شود که این فرایند با پیری سلول‌ها و بیماری‌های مختلف ارتباط دارد. در نهایت سیگار می‌تواند منجر به تغییرات اپی ژنتیکی شود که به تغییراتی در DNA گفته می‌شود که بر بیان ژن تأثیر می‌گذارد و اثرات طولانی مدتی بر سلامتی از جمله انتقال آن به نسل‌های آینده داشته باشد. مطالعه جدید شواهد بیشتری از آسیب شدید سیگار به سلامت انسان را ارائه می‌دهد و ثابت می‌کند که چرا ترک سیگار یا اجتناب از آن به طور کامل بهترین اقدام است.

عدم استفاده از دخانیات بزرگترین عامل پیشگیری از سرطان‌های مختلف است. مواد شیمیایی موجود در دود سیگار وارد جریان خون می‌شوند و سپس می‌توانند بر کل بدن تأثیر بگذارند به همین دلیل است که سیگار کشیدن باعث ایجاد انواع سرطان می‌شود. سرطان‌هایی که در افراد به دلیل سیگار به وجود می‌آید می‌تواند بسیار خطرناک و غیر قابل جبران باشد و حتی جان اطرافیان شخص را به خطر بیندازد پس لازم است که بیان کنیم اگر جزء افرادی هستید که از سیگار یا قلیان استفاده می‌کنید از همین حالا برای ترک آن تلاش کنید.

دلیل است که افراد سیگاری نسبت به سایر افراد توانایی کمتری برای از بین بردن مواد شیمیایی سمی دارند.

در طی سال‌ها مطالعات نشان داده اند که سیگار کشیدن می‌تواند DNA را به روشی بسیار خطرناک تغییر دهد. مواد سمی و ترکیبات خطرناک موجود در دود سیگار می‌تواند منجر به جهش‌ها و تغییراتی شود که می‌تواند تأثیر قابل توجهی بر سلامت داشته باشد و خطر ابتلا به تعدادی از بیماری‌ها از جمله سرطان را افزایش دهد. اکنون یک مطالعه جدید تأیید می‌کند که سیگار کشیدن واقعاً می‌تواند باعث ایجاد جهش در DNA شود که باعث بروز سرطان می‌شود. این جهش‌ها موسوم به stop-gain به بدن دستور می‌دهد تا تولید پروتئین‌های خاص را قبل از رسیدن به پتانسیل کاملشان متوقف کنند و توانایی محافظت در برابر سرطان را خنثی کنند. علاوه بر این محققان کشف کردند که ژن‌های معروف به سرکوب کننده‌های تومور که پروتئین‌هایی را تولید می‌کنند که معمولاً از تکثیر سلول‌های ناهنجار جلوگیری می‌کنند به طور ویژه تحت تأثیر این جهش‌ها قرار گرفتند که این منجر به رشد کنترل نشده سلول‌های سرطانی می‌شود.

Ninaadler دانشجوی دکتری دانشگاه تورنتو که این مطالعه را رهبری کرده است می‌گوید: مطالعات نشان داده است که سیگار کشیدن با تغییراتی در DNA که تشکیل سرکوب کننده‌های تومور را مختل می‌کند مرتبط است بدون آن‌ها سلول‌های غیر طبیعی اجازه رشد بدون کنترل دفاعی سلولی را دارند و سرطان می‌تواند به راحتی رشد کند. محققان با استفاده از روش‌های محاسباتی قوی DNA بیش از ۱۲۰۰۰۰ نمونه تومور را از ۱۸ نوع سرطان متمایز بررسی کردند، بر اساس یافته‌های آن‌ها ارتباط واضحی بین نشانه‌های متمایز DNA افراد سیگاری و جهش‌های افزایش یافته در سرطان ریه وجود دارد. داده‌های محققان همچنین نشان داد که هرچه افراد بیشتر سیگار مصرف کنند این جهش‌های مضر بیشتر تولید می‌شود. همه می‌دانند که سیگار باعث ایجاد سرطان می‌شود اما این که بتوانیم یکی از روش‌هایی را که در سطح مولکولی باعث این اتفاق می‌شود





شناخت استرس و اضطراب (بخش اول)

دکتر اکبر مهدیلو
دکتری تخصصی روانشناسی

افراد بسیاری ممکن است در اولین برخورد با پرسش «تفاوت استرس و اضطراب چیست؟» فکر کنند که مگر این دو تفاوتی با هم دارند؟ بله این دو احساس منفی با هم متفاوت اند. مرز باریکی بین استرس و اضطراب وجود دارد. استرس و اضطراب هر دو واکنش احساسی هستند، اما استرس معمولاً توسط یک محرک خارجی و بیرونی ایجاد می‌شود. این محرک می‌تواند کوتاه مدّت باشد مانند مهلت انجام یک کار یا دعوا با کسی که دوستش دارید. محرک مورد نظر همچنین می‌تواند بلند مدت باشد مانند ناتوانی در کار کردن تبعیض با ابتلا به بیماری مزمن اما مشخصه اصلی اضطراب نگرانی های مداوم و بیش از حد است که حتی با از بین رفتن عوامل استرس زا، باز هم این حس منفی بر طرف نمی‌شود. پس به طور خلاصه می‌توان گفت اگر عامل ناخوشایند و استرس زا هنوز وجود دارد. شما دچار استرس هستید و هنگامی که عامل بر طرف می‌شود ولی شما هنوز حال خوبی ندارید، دچار اضطراب هستید.

تعریف اضطراب

اضطراب نیز طبیعی است و به احساس ترس نگرانی یا عصبی اطلاق می‌شود. ممکن است قبل از یک امتحان بزرگ مضطرب شوید، به عنوان مثال نگران باشید که از پس آن به خوبی برنیایید. اضطراب و استرس اغلب با هم همراه هستند و رویدادها یا تجربیات استرس را باعث ایجاد احساس اضطراب می‌شوند. اضطراب زمانی مشکل ساز می‌شود که از کنترل خارج می‌شود و به طور قابل توجهی زندگی فرد را تحت شعاع قرار می‌دهد. اضطراب بیش از حد می‌تواند مشکلاتی مشابه استرس مزمن ایجاد کند، شامل ناراحتی عاطفی و علائم فیزیکی.

نشانه های اضطراب

اضطراب گاهی از تداوم استرس ایجاد می‌شود و گاهی نیز با دیگر اختلالات روانی ظاهر می‌گردد. اصلی ترین نشانه های اضطراب عبارتند از:

نگرانی بیش از حد (دلشوره مداوم)، آشفتگی و بی قراری مدام، خستگی بی دلیل، مشکل در تمرکز، افزایش تحریک پذیری، انقباض عضلات، احساس خواب آلودگی، حملات پانیک (احساس وحشت ناگهانی).

تفاوت استرس و اضطراب

اضطراب بیشتر بیرونی است. هر چند این امکان وجود دارد که از طریق خودگویی منفی، نگرش بدبینانه، یا احساس کمال گرایی

افراد بسیاری ممکن است در اولین برخورد با پرسش «تفاوت استرس و اضطراب چیست؟» فکر کنند که مگر این دو تفاوتی با هم دارند؟ بله این دو احساس منفی با هم متفاوت اند. مرز باریکی بین استرس و اضطراب وجود دارد. استرس و اضطراب هر دو واکنش احساسی هستند، اما استرس معمولاً توسط یک محرک خارجی و بیرونی ایجاد می‌شود. این محرک می‌تواند کوتاه مدّت باشد مانند مهلت انجام یک کار یا دعوا با کسی که دوستش دارید. محرک مورد نظر همچنین می‌تواند بلند مدت باشد مانند ناتوانی در کار کردن تبعیض با ابتلا به بیماری مزمن اما مشخصه اصلی اضطراب نگرانی های مداوم و بیش از حد است که حتی با از بین رفتن عوامل استرس زا، باز هم این حس منفی بر طرف نمی‌شود. پس به طور خلاصه می‌توان گفت اگر عامل ناخوشایند و استرس زا هنوز وجود دارد. شما دچار استرس هستید و هنگامی که عامل بر طرف می‌شود ولی شما هنوز حال خوبی ندارید، دچار اضطراب هستید.

استرس چیست؟

استرس واکنش کاملاً طبیعی بدن به نوعی تغییر، تقاضا یا تهدید است. پاسخ می‌تواند عنصری فیزیکی، عاطفی یا ذهنی نیز داشته باشد هر فردی درجاتی از استرس را در زندگی خود تجربه می‌کند و ممکن است واکنش متفاوتی به عوامل استرس را نشان دهد برخی از اشخاص شدیدتر یا مکرر تر از دیگران واکنش نشان می‌دهند. استرس می‌تواند هم خوب و هم بد باشد. استرس خوب به شما انگیزه می‌دهد تا وظایف را انجام دهید. کیفیت کار خود را بالا ببرید و روی فعالیت ها تمرکز کنید. اما در عین حال استرس طاقت فرسا و مزمن برای سلامت روحی و جسمی مفید نیست.

نشانه های استرس

برخی از اختلالات عاطفی و جسمی با استرس در ارتباط هستند از جمله افسردگی، اضطراب، حملات قلبی، سکته مغزی،

معرفی چرخه سیستم مدیریت جامع بیماری سرطان در مهرانه

(ابداعی متبخرانه در درمان بیماری سرطان)

جایگاهی وجود ندارد و خیریه‌های دیگر بدون دریافت هزینه، درمانی برای بیماران انجام نمی‌دهند.

قدم پنجم: تأمین نیازهای معیشتی، مهرانه علاوه بر درمان رایگان بیماران، هزینه‌های غذایی آنها و همراهانشان را نیز تأمین کرده و همچنین در رفع نیازهای معیشتی و تحصیلی خانواده‌های بیماران آسیب پذیر نقش فعال و تأثیرگذاری ایفا می‌کند.

قدم ششم: پیشگیری و آموزش، در مدت ۹ سال برای ۱/۵ میلیون نفر برنامه‌های متنوع ورزشی، آموزشی و پیشگیری از بیماری سرطان را طراحی و اجرا کرده و خواهیم کرد و به شکر خدا شتاب رشد سرطان در استان زنجان میل به صفر شدن پیدا کرده است.

قدم هفتم: غربالگری، این امر حیاتی در مهرانه با تمام توان در حال اجرا و ترویج می‌باشد و با جدیت پیگیری می‌گردد و اگر این اقدام همواره صورت پذیرد، بیمار به مراحل بحرانی نمی‌رسد. ما تست OB را کاملاً رایگان انجام می‌دهیم و در این امر مهم تبلیغ بسیاری انجام گرفته و همچنان تکرار می‌گردد.

قدم نهمی و هشتم: پژوهش می‌باشد، با انجام عمل پژوهش و تشخیص عامل ایجاد سرطان در آینده‌ای نزدیک به شدت از صرف پول و انرژی جلوگیری خواهیم کرد.

در خاتمه:

با مقایسه چرخه مدیریت سیستم جامع بیماری سرطان در مهرانه با مشابه آن در سیستم مدیریت بهداشت جهانی WHO به این نتیجه خیره کننده می‌رسیم که مهرانه علاوه بر مداوای افراد مبتلا

به سرطان به افراد سالم هم می‌اندیشد. برنامه

مهرانه برای افراد جهان اول و سوّم طراحی

و اجرایی می‌شود، در حالی که در

سیستم مدیریت بهداشت جهانی

تنها به مداوای بیمارپرداخته

شده و برنامه آن‌ها تنها به

بیماران جهان اول تعلق دارد.

و اگر به عدالت بنشینیم در

می‌یابیم توانمندی همه

شما قابل ستودن است.

برادران و خواهران عزیزم یقیناً

مهرانه به درخت تناوری تبدیل

شده که خدمت می‌کند، خدمت

می‌کند و خدمت خواهد کرد.

و تا شماها هستید، ما هستیم و به امید

خدا خواهیم بود.

(سایه عزّت و پایداریتان مستدام)

با افتخار باید اذغان نمود در ۸ دی ۱۴۰۲ برگ زّینی دیگر به عملکرد درخشان مهرانه‌ای‌ها اضافه گردید و آن رونمایی از (چرخه جامع مدیریت بیماری سرطان) بود.

در مقایسه این چرخه مدیریتی بی‌نظیر و ماندگار با سیستم‌های مدیریتی بهداشت جهانی WHO به وضوح مشاهده خواهید کرد، که اندیشه شما خیلی والاتر از اندیشه محدود سیستم مدیریت بهداشت جهانی است زیرا: در مدت ۱۷ سال خدمت در مهرانه ما تنها ۱۲ هزار بیمار مبتلا به سرطان پیدا کردیم تا تحت درمان باشند و در طرف مقابل ۱/۵ میلیون نفر انسان سالم داریم که در معرض ابتلا به سرطان هستند ما بر آن شدیم تا با ابداع، طراحی و اجرای سیستم جامع مدیریت بیماری سرطان مقابله کنیم و نگذاریم افراد سالم به این بیماری مبتلا شوند. چون ما جهانی می‌اندیشیم، بنابراین اصل مهم، تصمیم گرفتیم، تا چرخه مدیریت متفکرانه جامع بیماری سرطان را به ایران و جهان ارائه دهیم. در این چرخه کامل مدیریتی به صورت جدی و عمل‌گرایانه به مسائل ذیل پرداخته می‌شود.

قدم اول: نیروی انسانی و تکیه بر مردم، که اگر نباشند و حمایت نکنند، هیچ اتفاق مثبتی رخ نمی‌دهد، ما افتخار می‌کنیم به داشتن ۱۳۰۰ نفر در ۲۰ دفتر مهرانه و همچنین عقبه‌ای با ارزش بالغ بر ۲۵۰/۰۰۰ نفر خیر در بدنه مهرانه.

قدم دوم: منابع مالی، و اگر این امر مهم و حیاتی تأمین نگردد هرگز به سر منزل مقصود نخواهیم رسید و با افتخار باید عنوان نمود مهرانه بدون بدهی، سالهای مالی خود را به سرانجام می‌رساند.

و این امر مهم با همّت مردم شریف استان زنجان

و شهرستان‌های میانه، بیجار، تکاب

محقق می‌گردد.

قدم سوّم: امداد رسانی، به طور

مثال در کجای جهان پهناور

شاهد آن هستیم که برای

تأمین هزینه داروی یک

نفر بیمار، هر ۲۱ روز مبلغ

چهارصد و بیست میلیون

تومان بصورت متوالی

پرداخت شود، در صورتی

که در مهرانه این خدمت

در بهترین وضعیت ممکن به

بیماران ارائه می‌گردد.

قدم چهارم: درمان، درمان برای همه

مراجعه کنندگان در مهرانه رایگان است

و در هیچ مرکز درمانی در ایران و جهان چنین



ارائه چرخه مدیریت به ایران و جهان



تحقیقات و پژوهش



نیروی انسانی و تکیه به مردم



غربالگری و تشخیص زودهنگام



جذب منابع مالی به حد کافی



آموزش و پیشگیری



امداد



تأمین نیازهای معیشتی

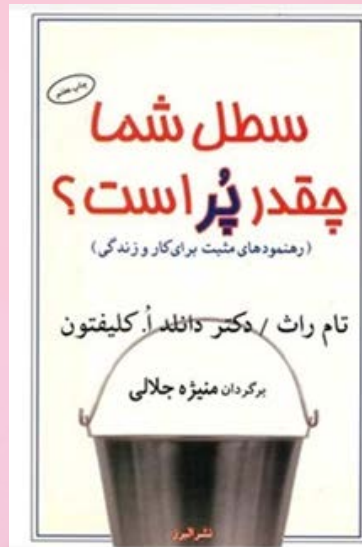


درمان

مدیریت جامع
سرطان در انجمن
مهرانه



کتاب ستون مقدس جامعه است



معرفی کتاب: سطل شما چقدر پر است؟ خالق کتاب: تام راث

خلاصه کتاب:

سطل شما چقدر پر است؟ به شما یاد می‌دهد که چگونه نیروی اندیشه را تحت کنترل در بیاورید، افکار منفی خود را به افکار مثبت تبدیل کنید و به آرامش درونی برسید. این اثر جزو یکی از بهترین کتاب‌های دنیا است و روی زندگی و روابط نزدیک افراد زیادی در سراسر دنیا تأثیرات ماندگار و فوق‌العاده‌ای ایجاد کرده است. این کتاب با یک زبان ساده و گویا، بیشتر از هر چیزی به اهمیت مثبت‌گرایی و تأثیرات شگفت‌انگیز آن در زندگی ما اشاره دارد. تام راث (Tom Rath) را پدر علم روانشناسی مثبت می‌نامند؛ او با ارائه آمارهای مستند، مرگ و میرهای زیادی، ناشی از منفی‌نگری را در این اثر ذکر می‌کند که شما را عمیقاً به فکر فرو می‌برد. به طوری که موجب می‌شود با تمام وجود درک کنید که افکار منفی تا چه اندازه می‌توانند خطرناک و کشنده باشند، از این راهکارهای کتاب مبنی بر حرکت بر روی مدارهای مثبت را با جان و دل پذیرا خواهید شد.

بال‌هایت به وسعت کتاب‌هایی است که می‌خوانی
سقف آسمانت به بلندای اندیشه‌هایی است که در سر می‌پرورانی

سلامت روان و ارتباط آن با بیماری‌های جسمی

(بخش اول)

دکتر اکبر مهدیلو

دکتری تخصصی روانشناسی



اجتماعی منجر شود.

تاب آوری می‌تواند به بهبود سلامت روان از طریق چندین مکانیسم کلیدی کمک کند:

(۱) مقابله با استرس: تاب آوری به افراد این امکان را می‌دهد که با چالش‌ها و فشارهای زندگی به طور مؤثرتری مقابله کنند. افرادی که تاب آوری بالایی دارند، می‌توانند به جای احساس ناامیدی، از مشکلات به عنوان فرصت‌های یادگیری و رشد استفاده کنند. (۲) کاهش خطر ابتلا به اختلالات روانی: تاب آوری می‌تواند به حفاظت از افراد در برابر اختلالاتی مانند افسردگی و اضطراب کمک کند. افرادی که توانایی بیشتری در مدیریت احساسات و واکنش به موقعیت‌های دشوار دارند،

سلامت روان به عنوان یکی از ارکان اصلی کیفیت زندگی انسان‌ها شناخته می‌شود. این مفهوم شامل احساسات، تفکرات و رفتارهایی است که فرد در تعامل با خود و دیگران از خود نشان می‌دهد. در این راستا، ارتباط بین سلامت روان و بیماری‌های جسمی موضوعی است که در سال‌های اخیر توجه زیادی را به خود جلب کرده است. تحقیقات نشان می‌دهند که سلامت روان و جسم به طور مستقیم بر یکدیگر تأثیر می‌گذارند و درک این ارتباط می‌تواند به بهبود کیفیت زندگی افراد کمک کند.

سلامت روان به معنای بهزیستی روانی و توانایی فرد در مدیریت احساسات، تفکر و رفتارهای خود است. این حالت به افراد کمک می‌کند تا با استرس‌های روزمره زندگی کنار بیایند، روابط سالم برقرار کنند و به جامعه خود خدمت کنند. سلامت روان نه تنها به عدم وجود بیماری‌های روانی اشاره دارد، بلکه شامل توانایی‌های فرد در خودآگاهی، خودکارآمدی و تحقق اهداف زندگی است. بر اساس تعریف سازمان بهداشت جهانی، سلامت روان به معنای توانایی فرد در مقابله با چالش‌های زندگی و ایجاد تعادل در فعالیت‌های روزمره است. سلامت روان و تاب آوری دو مفهوم کلیدی در سازگاری با چالش‌های زندگی هستند. تاب آوری به توانایی فرد در مقابله با فشارها و مشکلات اشاره دارد و می‌تواند به حفظ سلامت روان کمک کند. افرادی که تاب آوری بالایی دارند، قادرند در مواجهه با حوادث ناگوار، عملکرد روانی و جسمی خود را حفظ کنند و از بروز اختلالاتی مانند افسردگی و اضطراب جلوگیری نمایند.

تاب آوری به افراد کمک می‌کند تا با شناسایی عوامل آسیب‌زا و تقویت خودآگاهی و خودمراقبتی، به بهبود سلامت روان خود بپردازند. این دو مفهوم به طور متقابل بر یکدیگر تأثیر دارند و تقویت تاب آوری می‌تواند به افزایش سلامت روان و سازگاری





ورزش در مهرانه

**دعوت از عموم مردم برای انجام ورزش
اگر امروز برای ورزش وقت نگذارید، در آینده وقت زیادی برای بیماری خواهید داشت.**

با ورزش صبحگاهی، به بدنتان احترام بگذارید و به خودتان ثابت کنید که لایق بهترین‌ها هستید و با ورزش کردن، انرژی و نشاط را به زندگیتان دعوت کنید.

بهترین راه برای تجدید قوا و رسیدن به آرامش درونی ورزش است، با ورزش کردن، استرس را از خودتان دور کرده و به خودتان فرصت بدهید تا نفس عمیقی بکشید.

صبح‌ها، بهترین زمان برای مراقبت از خودتان است!



مکان پارک ملت (شهربازی)
زمان: روز جمعه هر هفته ساعت: ۷/۳۰ صبح

ورزش صبحگاهی مهرانه در طبیعت
همچنان با اشتیاق بالا ادامه دارد



دومین دوره مسابقات تنیس روی میز آقایان و بانوان «جام مهرانه»

• جناب آقای فرشاد بیات دبیر محترم هیئت و سرداور مسابقات
• جناب آقای رضا کاظم زاده داور محترم مسابقات
• کلیه اعضای محترم هیئت تنیس روی میز استان
جناب آقای جعفر دورانی گزارشگر ارزنده ورزشی
عوامل اجرایی، بازیکنان، مدعوین گران سنگ، پیشکسوتان
و افتخارآفرینان ورزش و کلیه عزیزان حاضر در سالن که ما را
در برپایی این مراسم مثال زدنی و شور انگیز همراهی و یاری
نمودند.
و در نهایت:

همراهی و همکاری مسئولین مهرانه کمیته‌های: سمعی
وبصری، تبلیغات، منابع انسانی، فضای مجازی، مدیریت
محترم اجرایی، مدیریت محترم کلینیک مهرانه و «کار گروه
همیشه یاور و پر تلاش» کمیته ورزش مهرانه عالیجنابان:
آقای حاج بهروز کاوندی مسئول محترم کمیته شهرستان
آقای مهندس محمود دائم قائم مقام با درایت و همیشه در
صحنه مهرانه

استاد مجید سربی قائم مقام برنامه ریزی
استاد صیاد بهرامی مسئول برگزاری مسابقات
سرکار علیہ خانم صنعتکار مسئول ورزش بانوان مهرانه
جناب آقای دکتر کمال ناصری مدیریت محترم نشریه مهرانه
جناب آقای دکتر ارفعی و سرکار خانم مهندس موسوی تیم پزشکی
آقای ذبیحیان نماینده و هماهنگی اجرایی و سمعی و بصری
و همه بزرگوارانی که شرف حضور سبز خویش را به این جمع
ورزشی ارزانی داشتند، قدردانی نموده و سپاسگزاری نمائیم.
حسن نظر همه شما بزرگواران ستودنی است. آرزو مندم، برقرار
و عزتمند باشید و بمانید

«مسئول کمیته ورزش انجمن خیریه مهرانه»

بهمن بابایی واحد

این مسابقات به صورت منظم با همکاری هیئت تنیس
روی میز استان و کمیته ورزش انجمن خیریه مهرانه در مهر
ماه سال جاری در خانه تنیس روی میز استان برگزار گردید. که
در پایان طی مراسم باشکوهی از مسئولین برگزاری، تیم‌های
اول تا سوم و بازیکنان برتر با اهداء جوائزی تقدیر به عمل آمد.
«بنام خداوند لوح و قلم»

بانوان باکرامت

عالیجنابان با اصالت

درود بیکران حضورتان

سپاس بیکران بر خداوند سبحان که به ما توفیق عطا
فرمودند تا با برگزاری هرچه باشکوه تر دومین دوره مسابقات
تنیس روی میزجام مهرانه پیشکسوتان «مردان و زنان»،
نخستین گام های اساسی ورزش این قشر با کمالات استان را
با همراهی و همدلی کلیه عزیزان همیشه یاور در کمیته ورزش
مهرانه و همکاری خوب هیئت تنیس روی میز استان محکم
برداریم. باشد که این، سنگ بنایی گردد برای ارج نهادن
به جایگاه ویژه پیشکسوتان ارزنده نام استان سرافراز مان،
زنجان زیبا.

بسی شایسته است، به رسم قدرشناسی، همکاری و همراهی
همه شما خیرین نیک اندیش را ارج نهاده و سپاس مندی
خویش را به شرح ذیل حضورتان ابراز نماییم.

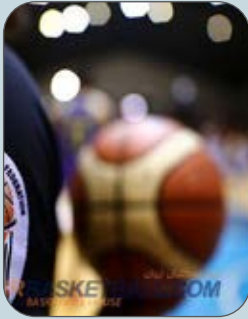
آقای مهندس وثوق مدیر عامل توانمند و همیشه همراه
ورزش مهرانه

آقای جواد بازرگان مدیر کل محترم اداره ورزش و جوانان
استان و آقای مهندس شهبازی و خانم مهندس واسعی
خانم مهندس کاظمی راد ریاست برانزنده هیئت تنیس روی
میز استان و اعضای محترم آن هیئت:

• جناب آقای مجید طبیبانی مسئول مقتدر فنی مسابقات،
سرداور بین المللی



جشنواره مینی بسکتبال (انتخابی تیم ملی)



اسامی تیم های شرکت کننده:
(۱) تیم آقای اصغر وثوق
(۲) تیم آقای منوچهر مرادی
(۳) تیم آقای علی عطایی
(۴) تیم زنده یاد نادر کاشانی
(۵) تیم زنده یاد حاجی بابا برهانی
(۶) تیم آقای منوچهر ناصرزاده

جشنواره مینی بسکتبال زیر ۱۲ ساله های منطقه ۴ کشور با شرکت ۶ تیم که اسامی هر کدام از تیم های شرکت کننده مزین به نام یکی از پیشکسوتان ارزنده بسکتبال کشور شده بود در شهر تبریز برگزار گردید، شایان ذکر این که، یکی از تیم های شرکت کننده در این جشنواره ورزشی با نام مدیر عامل با کفایت انجمن مهرانه جناب مهندس اصغر وثوق در این جشنواره شرکت نمودند.

برگزاری همایش بزرگ ورزش گروه صنعتی ایران ترانسفو با مشارکت کمیته ورزش انجمن خیریه مهرانه (مهر ماه ۱۴۰۳ صحن بزرگ سبزه میدان)

(مدیر عامل گروه صنعتی ایران ترانسفو) و همچنین مدیر کل اداره ورزش و جوانان (جناب آقای جواد بازرگان) حضور فعالی داشتند.

این مراسم طی انجام، قرعه کشی و اهداء جوایز به شرکت کنندگان با اسپانسرگی مجموعه ایران ترانسفو پایان پذیرفت.

این مراسم به صورت با شکوه با انجام ورزش صبحگاهی مهرانه و خانواده بزرگ گروه صنعتی ایران ترانسفو در محوطه زیبای سبزه میدان که با استقبال گسترده خانواده ها و مردم روبرو گردید، برگزار شد.

در این مراسم مسئولین این دو مجموعه آقایان مهندس وثوق (مدیر عامل انجمن خیریه مهرانه) و آقای دکتر صادقی





همایش بزرگ دوچرخه سواری و دو و میدانی در گرامیداشت هفته تربیت بدنی

بی نظیر شهروندان ورزش دوست استان در آبان ماه ۱۴۰۳ به صورت باشکوه برگزار گردید. و در پایان به نفرات برتر جوایزی اهدا گردید.

در گرامیداشت هفته تربیت بدنی "سومین دوره همایش بزرگ دوچرخه سواری" و "اولین دوره همایش بزرگ دو و میدانی" در حمایت از بیماران مبتلا به سرطان با همکاری کمیته ورزش مهرانه و اداره کل تربیت بدنی و با استقبال



پیاده روی بانوان

پیاده روی بانوان مهرانه ایی از میدان کوهنورد به سمت نمایشگاه کاسپین با حضور تعدادی از اعضای ورزش بانوان



احتزاز پرچم مهرانه بر فراز کوه آرات

صعود گروه کوهنوردی «دومان زنجان» به قلّه آرات در کشور ترکیه و برافراشتن پرچم زیبای مهرانه بر فراز کوه آرات





تبریک روز مربی

مربیگری شغل نیست، عشق است و احساس



با تقدیم سلام و عرض ادب و احترام
روز مربی را به تمام اساتید و مربی های با تجربه و
مهربان کمیته ورزش انجمن خیریه مهرانه که وجودشان
موجب سربلندی و افتخار ماست تبریک عرض نموده و
زحماتشان را قدر دانیم.
سلامتی و موفقیت روز افزون برای همه شما مربیان
گرامی خواستارم.
مسئول کمیته ورزش
بهمن بابایی واحد

مراسم تجلیل از پیشکسوتان ورزشی استان

مراسم بزرگداشت ۳ تن از پیشکسوتان ورزشی استان آقایان خلیل انگورانی، صمد ایپکچی و عیسی رهبری از سوی اداره کل تربیت بدنی در محل همایش های بین المللی مهرانه و با حضور کلیه مسئولین استان برگزار گردید.



و امید را به زیباترین شکل ممکن در میان دیر آشنایان
ورزش استان بویژه سه اسطوره ماندگار اخلاق و معرفت تکثیر
دادید و به ما آموختید، «محبتهایمان را ذخیره نکنیم» و تنها
زیبایی های زندگی، ارزش دیده شدن دارند.
اینک روزگارتان را به خدا می سپاریم، به او که گاه و بیگاه
دستانش را به روی قلبتان می گذارد تا طلب کنید و هدیه کند...
اکنون ما خدمتگزاران مهرانه ای برایتان از درگاه احدیت تقاضا
می کنیم، شادی، سلامتی، مهربانی، ثروت و لحظات قشنگ و
زیبا را.

«ایام عزتتان پاینده»

اصغر وثوق

مدیر عامل انجمن خیریه مهرانه

تقدیر مدیر عامل انجمن خیریه مهرانه از مسئولین برگزاری
مراسم تجلیل از ۳ نفر پیشکسوت ورزشی استان
«بنام خداوند نیکو سرشت»
شایستگان ورزش استان،

جناب آقای مهندس جواد بازرگان مدیر کل باورایت اداره
ورزش و جوانان و جناب آقای علی خلیلی ریاست بزرگوار
انجمن پیشکسوتان ورزش استان و دیگر یاران نیک اندیش
همیشه همراه برگزار کننده این آیین پسندیده.

شایسته است، به سهم خود و به رسم قدردانی از اندیشه ناب
و عملکرد ژرف، حضورتان معروض بداریم:
خدا در قلبهاییست که شادی می آفرینند و پاسداشت منزلت
بزرگان بجا می آورند، همه شما با عملکرد پسندیده تان شادی

بازنشستگی در ورزش

(قسمت سوم و پایانی)

نویسنده: دکتر روح‌اله بیانی



حرفه‌ای ورزشی به عنوان فعالیت‌های ورزشی چند ساله فرد با هدف موفقیت‌های ورزشی سطح بالا و ارتقای خود در ورزش تعریف می‌شود و از چند مرحله تشکیل شده است. هر مرحله، از جمله بازنشستگی، می‌تواند با مجموعه خاصی از خواسته‌ها مشخص شود که نیازمند انتقال، تعدیل یا انطباق است. احساسات غم، در بازیکنان حرفه‌ای سابق فوتبال استرالیایی که مجبور به بازنشستگی شدند (به دلیل آسیب دیدگی یا عدم انتخاب) مشاهده شد، این به دلیل از دست دادن هویت، عدم کنترل درک شده و حمایت اجتماعی ناکافی بود. در نهایت، پژوهش‌های فراوانی وجود دارد که بر اهمیت بهزیستی ورزشکاران در طول دوران حرفه‌ای ورزشی آنها تأکید می‌کند.

انتقال به عنوان یک رویداد یا عدم رویداد تعریف می‌شود که منجر به تغییر در مفروضات در مورد خود و جهان می‌شود و بنابراین نیاز به تغییر متناظر در رفتار و روابط فرد دارد. با این که شروع یک گذار ممکن است به یک رویداد قابل شناسایی خاص مرتبط باشد. اگرچه شروع یک انتقال ممکن است به یک رویداد قابل شناسایی خاص مرتبط باشد، انتقال‌ها فرآیندهایی هستند که تحت تأثیر چهار مجموعه از عوامل قرار می‌گیرند: موقعیت، خود، حمایت و استراتژی‌ها.

اگرچه سازمان‌های ورزشی در سطح جهانی تمرکز و درک اهمیت رفاه ورزشکاران را افزایش داده‌اند، هنوز چالش‌های متعددی هم برای خود ورزشکاران و هم برای سازمان‌های ورزشی در رابطه با گذار ورزشکاران از ورزش و تجربیات زندگی آنها در دوران بازنشستگی وجود دارد. اگرچه برنامه‌های حمایتی وجود دارد، اما هنوز مشخص نیست که مسئولیت مدیریت و حمایت از ورزشکاران در مراحل مختلف انتقال شغلی و بازنشستگی آنها بر عهده چه کسی است.

تحقیقات نشان داده است که بازنشستگی از ورزش به دلیل موقعیت منحصر به فرد و ماهیت عمومی زندگی یک ورزشکار حرفه‌ای، بر خلاف بازنشستگی شغلی سنتی است. این ترکیبی از عوامل نشان‌دهنده نیاز به مطالعات ویژه، برای به دست

آوردن درک بهتر از فرآیند انتقال و توسعه برنامه‌های مداخله موثر طراحی شده برای افزایش کیفیت انتقال برای بازیکنان است.

هنگامی که ورزشکاران مجبور می‌شوند قبل از رسیدن به مرحله پیش‌بینی بازنشستگی، از ورزش خارج شوند، ممکن است درجات بالایی از استرس و همچنین عدم اطمینان در مورد شغل و زندگی آینده خود را تجربه کنند.

در دوران بازنشستگی، بسیاری از ورزشکاران با مشکلات روانی شغلی و روانی اجتماعی روبرو هستند. در حالی که تعدادی از مطالعات نشان داده‌اند که انتقال از ورزش بین ۶ ماه تا ۱ سال به طول می‌انجامد.

هیچ ائتفاق نظری در مورد مدت زمان دوره انتقال وجود ندارد. اکثر مطالعات در مورد گذار ورزشی، استراتژی‌های سازگاری و مقابله را برای ورزشکاران پس از بازنشستگی توصیف کرده‌اند.



اولین کنگره بین المللی پیشگیری از سرطان

ریاضی و هوش مصنوعی و جغرافیا، محیط زیست و عوامل محیطی در پیشگیری از سرطان با حضور مدیر عامل انجمن خیریه مهرانه، ریاست دانشگاه زنجان، اساتید، صاحب نظران و مدعوین سایر استان ها و سفرای کشورهای اندونزی، بلاروس و بنگلادش برگزار گردید.

این کنگره با مشارکت دانشگاه زنجان، کمیته پیشگیری و انجمن خیریه مهرانه در روزهای ۲۸ و ۲۹ شهریور ماه ۱۴۰۳ در محل دانشگاه زنجان و مرکز همایش های بین المللی انجمن مهرانه با موضوعات: تغذیه، اقتصاد، نقش علوم ورزشی، نقش عوامل روان شناختی، نقش ژنتیک و بیوتکنولوژی، مدل سازی



مراسم تجلیل از عوامل اجرایی کنگره بین المللی پیشگیری از سرطان

در سالن سهروردی دانشگاه زنجان

با اهدای لوح سپاس از طرف دانشگاه زنجان برگزار گردید. همچنین در این مراسم تندیس یادبود انجمن مهرانه به آقای دکتر بازرگان ریاست محترم دانشگاه زنجان به پاس همکاری توسط آقای بابایی به ایشان اهدا گردید.

این مراسم با حضور جناب آقای دکتر بازرگان، ریاست محترم دانشگاه زنجان و آقای بابایی، مسئول محترم کمیته ورزش، آقای دائم؛ مسئول محترم اجرایی کمیته ورزش سرکار خانم صنعتکار و جناب آقای مهندس فضل الهی از انجمن مهرانه



نشست صمیمانه عوامل اجرایی اولین کنگره بین المللی پیشگیری از سرطان که با همکاری مسئولین انجمن خیریه مهرانه و دانشگاه زنجان در سالن بیگلری کلینیک مهرانه برگزار گردید. در این جلسه از عوامل اجرایی این کنگره توسط مدیر عامل محترم انجمن مهرانه با اهدای لوح سپاس تقدیر به عمل آمد.





۲۵ آذر

نوزدهمین روز تأسیس انجمن خیریه سرطان

گرامی باد

۲۵ آذر سال روز تأسیس مهرانه

مهرانه زاده پاییز زیبا

تو یک عاشقانه آرامی

همانند گلبرگ‌های پاییزی که

آدم دلش می خواهد

نسیم نگاهت را

خشک کند و در

گوشه‌ای از آلبوم عاشقانه‌ها قاب کند

و با هر نگاه به نسیم نگاهت

دلش را به گردش قصه‌ها بفرستد !...

بی شک فردا مهرانه نامی جهانی خواهد شد



«بنام آنکه ما را زندگی داد»
بسیار شایسته است؛ در سالروز تاسیس مهرانه بی همتا
«این زاده پاییز»
صمیمانه ترین درود ها را نثار مدیر عامل اندیشمند و بی نظیر مهرانه
و دیگر یاران روشن ضمیرشان
روانه داشت،
که با درایت و فکر بکرشان، با حرکتی
بخردانه و خدایسند و با
خرد جمعی مثال زدنی خویش،
چنین بخش تاثیر گذاری را بنا نهادید
و با گزینش و انتخاب مدیرانی توانمند در کالبد این خرد خانه
انسانیت و خدانشناسی سبب
بوجود آمدن «امید و زندگی» دوباره
در بین درمانجویان و خانواده های
آنان را فراهم کرده و
با ایثار و تلاشهای خستگی
ناپذیرتان،
«سید سبد»
سلامتی،
امید،
عشق،
مهربانی و شادی
در بین انسانها را فراهم نمودید.

اساتید دانشگاه انسانیت:
وجود نازنینتان «موهبتی نادر»
و بی همتا ست.
بودنتان در کنارمان با تمام
خستگی ها مایه آرامش است.
آروزمندیم پیوسته:
دلتن مسرور،
تنتان سلامت،
عمرتان با عزت و برقرار،
روزگارتان شاد و
سایه عزتتان در کنار خانواده
مستدام باد.

روابط عمومی انجمن خیریه مهرانه



طراحی کودکان و تست هوش



بازی تو در تو



حدس کلمه



مهرانه فردایی روشن تر می سازد

پوشش اکرام و اطعام بیماران مبتلا به سرطان

کلینیک درمانی ، تخصصی مهرانه

با ماهی قزل آلا می ماهنشان

یک وعده در هفته با ۲۵ کیلو ماهی قزل آلا
با مشارکت سخاوتمندانه پرورش دهندگان ماهی
و فعالین بازار خرید و فروش ماهی و خوراک ماهی
شهرستان ماهنشان

به نام خدا

امروزه ماهنشان را با ماهی های قزل آلا می شناسند، ماهنشان به علت مجاورت با رود پررمز و راز و سرشار از خیر و برکت قزل اوزن قطب اصلی پرورش و تولید ماهی قزل آلا در سطح استان زنجان می باشد و در سطح کشوری نیز سر آمد است. قزل اوزن که در گذشته به خروشان بودن، برنج، شنا و آب تنی کودکان در گرمای تابستان، ماهی های قزل آلا رودخانه ای و لک و دیگر پرندگان مهاجر و ... معروف بود امروزه به ماهی قزل آلا می می نازد قزل اوزن همیشه با خودش قزل (طلا) همراه داشته است، برخی قزل اوزن را طلای شناور می دانند و همیشه برای اهالی محل منبع خیر و برکت بوده است.

شهر ماهنشان و روستاهای زیبایش در کنار رود خانه قزل اوزن سخاوتمند و گشاده دست بیش از هزار استخر پرورش ماهی دارد و پرورش دهندگان با کوشش و تلاش و عشق و سرزندگی، با شکر و سپاس از الطاف الهی به این کار اشتغال دارند. خدا را شکر همه از شغل رضایت دارند دستشان به احسان و بخشش باز و قلب هایشان مملو از مهربانی است و باور دارند که هیچ درختی به خاطر پناه دادن به پرنده ها بی بار و بی برگ نشده است و ایمان دارند با بخشش و انفاق و احسان ماهی و مهربانی با بیماران برکت استخرهایشان با عنایت الهی صدها برابر خواهد شد.

دفتر مهرانه ماهنشان نیز پس از نشست ها و گفتگو با پرورش دهندگان و فعالین بازار ماهی و خوراک ماهی و اشتیاق مردم برای حمایت از انجمن خیریه مهرانه طرح پوشش ماهی را برای اکرام و اطعام بیماران مبتلا به سرطان کلینیک مهرانه در دی ماه ۱۴۰۲ آغاز کرد که مورد استقبال خیرین محترم منطقه قرار گرفت و دفتر مهرانه ماهنشان بصورت حضوری، جمعی، فردی و تهیه بنر و نصب در مراکز خرید و فروش ماهی و خوراک ماهی و انعکاس در کانال های خبری و تبلیغ در نماز جمعه و روستاها اطلاع رسانی و تبلیغات لازم را برای جذب حامیان و خیرین انجام داد. الحمدا... این پوشش با حمایت گسترده به توفیق و نتایج خوبی دست یافت و تاکنون بصورت مستمر و منظم هر هفته ۲۵ کیلو ماهی برای یک وعده برنامه غذایی کلینیک مهرانه توسط پرورش دهندگان سخاوتمند ماهنشان اهدا شده است و تقریباً بیش از ۴۵ نفر از خیرین در این امر خیر مشارکت سخاوتمندانه داشته اند و خیلی ها برای مشارکت و سهیم شدن در کار خیر علاقمندی خود را اعلام نموده اند. انشا الله پوشش ماهی با عنایت خداوند و کمک و یاری خیرین ادامه خواهد داشت. مهرانه ماهنشان هم هر هفته پیام تشکر از یاوران و حامیان پوشش ماهی در کانال های خبری شهرستان منعکس می نماید در پایان مهرانه ماهنشان بر خود وظیفه می داند از همه خیرین محترم بالاخص پرورش دهندگان بزرگوار که با حمایت و خیرخواهی و مهربانی با بیماران مبتلا به سرطان خیریه مهرانه موجبات پویایی و توفیق طرح شایسته و حسنه پوشش ماهی مهرانه ماهنشان را فراهم نمودند تقدیر و تشکر بعمل می آورد از خداوند یکتا برای همگان توفیق و سرزندگی روز افزون مسئلت می نماید.



انجمن خیریه مهراوه

سفارش بنر و تاج گل تسلیت در زنجان و ارسال در تهران



سفارش هر تاج گل
امید به زندگی یک بیمار

۰۲۴-۳۳۳۲۶۰۳۰
۰۲۱-۶۶۹۱۳۷۰۱

سیاس نامہ

بنام خداوند خورشید و ماہ
عالی مقامان فرهیخته و
مہر بانوان شایسته
درود، خدائقوت
خورشید گر از بام فلک
عشق فشاند،
خورشید شما،
عشق شما،
بام شما یید.



دکتر کمال ناصری
درس آموز مہرانہ

نیک اندیشانی چون شما گرانمایگان کہ در خردخانہ
عشق و مہر بہ ایثار گری شاغلید
بہ یقین آگاہ باشید:
کسانی چون شما باکرامتان ،
کہ بہ زندگی دیگران
نور می بخشند،
روزی خورشید خواهند شد...
«شکوہ آفرینان، شکر وجودتان»

شماره حساب انجمن مہرانہ

شماره حساب بانک ملی: ۳۳۳۴۴

شماره کارت بانک ملی: ۰۸۵۴ ۰۹۹۵۱ ۹۹۱۱ ۶۰۳۷

زنجان، جادہ گاوزنگ، بلوار پرفسور ثبوتی، بلوار مہرانہ، مرکز فرہنگی - درمانی مہرانہ:
تلفن: ۰۲۴) ۳۳۴۳۹۰۲۲-۸

دفتر کلک: زنجان، خیابان صفا، کوچہ شہید قزلباش، پلاک ۵
تلفن: ۰۲۴) ۳۳۴۶۸۱۰۰ - ۳۳۴۴۴۵۵۵

ساختمان حدیدیان: (سفارشات بنر و تاج گلہای مناسبی)
زنجان، میدان ۱۵ خرداد، روبروی مزار شہدا، نبش خیابان نواب صفوی
تلفن: ۰۲۴) ۳۳۳۲۶۰۳۰

دفتر موسویان (دفتر جذب کمکہای مردمی): زنجان، ضلع جنوب غربی چہارارہ انقلاب
تلفن: ۰۲۴) ۳۳۳۶۱۴۳ - ۳۳۳۶۱۴۰

مہرانہ تہران (مہمانسرا): تہران، خیابان ستارخان، خیابان پاتریس، انتہای سروناز، کوچہ امیری، پلاک ۲۱
تلفن: ۰۲۱) ۶۶۹۳۹۲۹۷ موبایل: ۰۹۱۲۰۷۴۱۳۵۲

بازارچہ مہرانہ: زنجان، ضلع جنوب غربی چہارارہ انقلاب، جنب دفتر موسویان مہرانہ، پلاک ۱
تلفن: ۰۲۴) ۳۳۳۲۵۸۸۱



رسالت هر مهرانه‌ای

رسالت ما این است که :
متعهدانه زندگی کنیم و در مرمت زندگی دیگران موثر باشیم.

حامیان مالی



ریحانات

آقای بهرامی: اهدا آب معدنی

آقای سعید منفرد: اهدا مرغ

خیرین شهرستان ماهشان: اهدا ماهی



«شعر مهرانه ای»

تا دلم آسمان را
پرواز را
لمس کند!
نفس بکشد!
برای همیشه!
من آنقدر با تو بوده‌ام
که از بودن کنار دیگران سردم میشود!
مهرانه‌ام،
نخواهم عمر فانی را
«تویی عمر عزیز من»
نخواهم جان پر غم را
«تویی جانم، به جان تو»

زاده پاییز مهرانه‌ی بی همتا
تو باید باشی تا کم نیاورم!
باید باشی تا فراموش نکنم!
نفس کشیدن را
عشق را
زندگی را
بودن را...
تو باید باشی
تا حریر نگاهت را بیچم
دور تنهایی‌های دلم
و دلگرم شوم!
باید باشی
تا دلم آسمان را

(یاور مهرانه‌ای)



انجمن خیریه حمایت از
بیماران مبتلا به سرطان
استان زنجان

Mehraneh
Zanjan Cancer Care Charity



بلوار پروفیسور ثبوتی، بلوار مهرانه، مرکز اداری، درمانی و فرهنگی مهرانه
تلفن: ۸ - ۰۲۲ - ۳۳۴۳۹۰۲۴ (۰۲۴)



mehramehcharity

تهیه و تنظیم: کمیته تبلیغات مهرانه