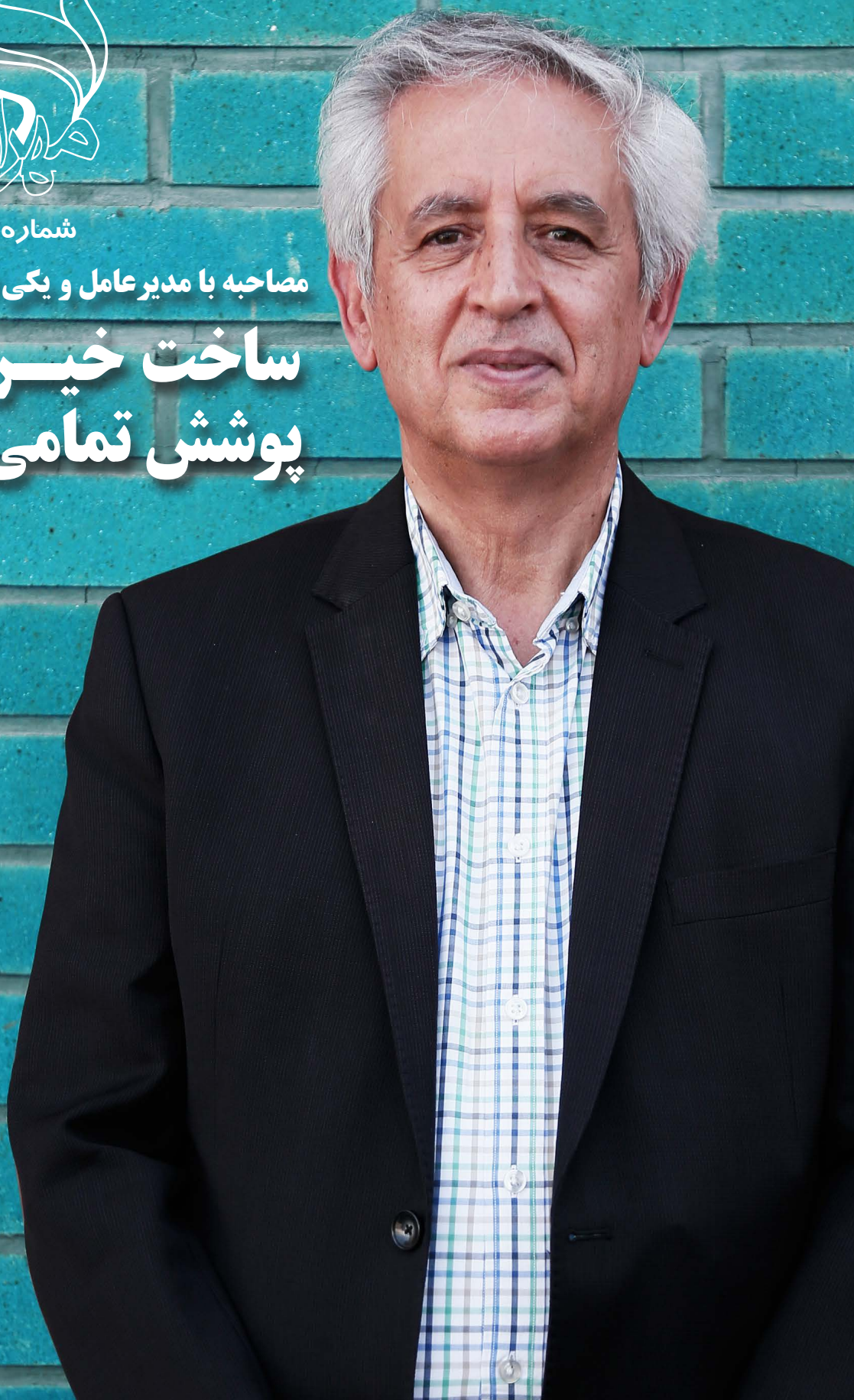




شماره ۲۷

مصاحبه با مدیرعامل و یکی از بنیان گذاران مهرانه:

ساخت خیریه‌ای برای پوشش تمامی بیماری‌ها





بازدید نماینده سازمان بهداشت جهانی (WHO) از کلینیک رادیوتراپی و شیمی درمانی مهرانه به همراهی رئیس انستیتو باستور؛ دکتر بیگلری و رئیس علوم پزشکی زنجان با حضور مدیر عامل و مسئول کلینیک رادیوتراپی مهرانه



دکتر کریستف هلمن: هر کسی می تونه تفاوت این مجموعه رو (با مجموعه های مشابه) حتی در بدو ورود ببینه. به نظرم همه ی موارد طوری در نظر گرفته شدن که هر کسی برای درمان بیماری سرطان مراجعه کرد، احساس آرامش کنه و این جو ترسناک و تنش زایی که به طور معمول بیماران مبتلا به سرطان احساسش می کنن، شاید اینجا به اون شدت احساس نمیشه و بیماران با توجه به فضای کلی حاکم بر اینجا احساس می کنن که قبل از ورود، مراقبت از اون ها شروع شده. هم چنین در مورد بحث تجهیزات فنی، هر چیزی که شاید مورد نیاز بیماران باشه موجوده و در عین حال مواردی مثل وجود گل ها و آثار هنری در این مرکز باعث میشه بیماران احساس بکنن در خونه خودشون هستن. در این مرکز همه چی درجه یکه. از تون تشکر می کنم که اینجا رو به من نشون دادید.

حضور علیرضا دبیر کشتی گیر آزادکار ایرانی و قهرمان سابق جهان و المپیک در مجموعه کلینیک رادیوتراپی مهرانه





بازدید دکتر جوهری عضو هیئت مدیره بنیاد برکت از مجموعه کلینیک رادیوتراپی مهرانه



بازدید مدیر شعب بانک ملت از کلینیک رادیوتراپی مهرانه



بازدید کارکنان موسسه شمیم مهر اردبیل (حمایت از کودکان مبتلا به سرطان) از کمیته قلم مهرانه





بازدید مدیر کل بیمه مرکزی از مجموعه کلینیک رادیو تراپی مهرانه



بازدید

بازدید مدیر طرح و برنامه دانشگاه کاشان و مشاور ریاست دانشگاه در امور راهبردی



بازدید فرماندار عجب شیر و معاون درمان دانشگاه علوم پزشکی آذربایجان شرقی





گفت و گوی خودمانی با مهندس اصغر وثوق



موفقیت می تواند تصادفی باشد، اما تداوم آن هرگز. این نمودار پایدار، حاصل ایده، برنامه ریزی درازمدت، مدیریت استراتژیک و فداکاری است. مهرانه یکی از خیریه های موفق و بزرگ ایران است که در حوزه حمایت از بیماران مبتلا به سرطان به یک الگوی کشوری و جهانی بدل شده و یکی از سیستماتیک ترین و منظم ترین مجموعه های غیردولتی است که بالغ بر دو دهه سابقه درخشان، هنوز هم در این مسیر در حال تلاش است. در این شماره از نزدیک پای سخنان کسی نشستیم که هدایت گر کشتی عظیم مهرانه است و طی این سال ها این نهاد خیر را از طوفان های بزرگ گذرانده است.

مصاحبه فوق، تلاشی است برای شناخت بیشتر ایشان و مروری بر روند و تاریخ شکل گیری مهرانه.

■ **علیخانی: متولد چه سالی هستین آقای مهندس؟**
- وثوق: متولد ۱۳۳۸ زنگان.

■ **اولین رویارویی با مجالس یا اجتماع های خیرین رو به یاد دارین؟**
- در زمان کودکی من، معمولاً کار خیریه جمعی در زنگان نبود یا من اطلاع ندارم. کارهای خیر رو همه فردی انجام می دادن. به خصوص این موضوع در بین بازار و بازاری ها رایج بود که هرکسی به قسمتی از کار رو به تنهایی پیش می برد.

■ **شانزده ساله بودین که پدر به سفر حج مشرف شدن و مسئولیت حجره بازار به شما داده شد! خواست شما بود یا تصمیم ایشون؟**
- بله، اصولاً درون انسان ها باهم فرق داره. به تعداد خلقت بشر، آدم های متفاوتی خلق شده. این روحیه مسئولیت پذیری هم از اول در وجود من بود، که من خودم رو به جورایی آدم استثنائی فرض می کردم. مسئولیت اداره مغازه به عهده ی من گذاشته شد. بچه تر هم که بودم، کاسب بودم. یعنی جلوی مغازه ی پدر به چیزهایی می فروختم.

■ **میل به استقلال فردی؟**
- بله، الان هم که الانه خیلی دلم می خواد که همیشه شماره یک باشم، حالا به هردلیلی. توی هر کاری که شروع می کنم، این احساس من هست دیگه نمی تونم قایم بکنم.

■ **در این مسیر الگو پذیری هم داشتین؟**
- اگر خلاصه بگم بعد اولیا الله، باید اسم دو بزرگوار رو بیارم به عنوان

الگوهایم: امیر کبیر و دکتر علی شریعتی.

و در ادامه باید اضافه کنم که ما به تشکیلی قبل از انقلاب داشتیم. تشکل پنج، شش نفره، که اونجا کتاب های دکتر علی شریعتی رو می خوندیم، و یک نفر هم توضیح می داد چارچوب فکری من در اون محیط شکل گرفت و تو عمق وجودم نفوذ کرد. از طرفی هم از اول بچگی من ما می دیدیم دیگه، هر روز، هر هفته تو خونه ی پدر بزرگ و خونه خودمون روضه برای فامیل و همسایه ها برگزار می شد و همین یک زمینه مذهبی در من پرورش داد که خوشبختانه زمانی که بزرگتر شدم با مطالب دکتر شریعتی تکامل پیدا کرد. خداوند میفرماید: «و کذلک جعلناکم امهً وسطاً لتکونوا شهداء علی الناس و یكونوا رسول علیکم». من این آیه رو خیلی دوست دارم و به من اندیشه ای داد که در نهایت با خودم به این نتیجه رسیدم که من می تونم الگو باشم، ما می تونیم الگو باشیم برای دنیا، اگر نباشیم باختم.

■ **آیا در محیط خانواده توجه و نگاه نو به مسائل قابل قبول بود؟**
- نسبتاً بله، ما تلویزیون خریدیم قبل انقلاب که خب این موضوع باب نبود. خیلی ها اصلاً حرام میدونستن، مثلاً رادیو که از قبل تر در خانه ما بود.

■ **حضور شما در فعالیت اجتماعی آن سال ها تا چه حد پررنگ بود؟**
- مذهبی بودن باعث می شد که به تفاوت هایی ما با دیگران داشته باشیم و من هم رویکرد اجتماعی و هم رویکرد مذهبی داشته باشم. به علاوه این که مثلاً توی دبیرستان انشایی که من می نوشتم با انشایی که بقیه می نوشتن، فرق های اساسی داشت، که در نهایت نشان از رویکرد اجتماعی داشت و توجه به مسائل پیرامونی.



موردی رو هم تونستید پیدا کنین؟

- زمانی که دانشجوی بودم با ۳۰۰ تومنی که از دانشگاه می گرفتم به دیگران کمک میکردم، یادمه خدمت پدر در بازار بودم و به خاطر انقلاب فرهنگی هم که دانشگاه در ادامه بسته شد در همین دوران خانمی که اهل یکی از روستاهای قیدار بود را بردم تهران تا براش پیسمیکر بذارن و اتفاقاً سال گذشته در یکی از برنامه های مهرانه در قیدار از یکی از خیرین خواستم سراغ ایشان را ببریم بگیرد که هنوز زنده هست یا نه .

تا چه سالی خدمت پدر بودین؟

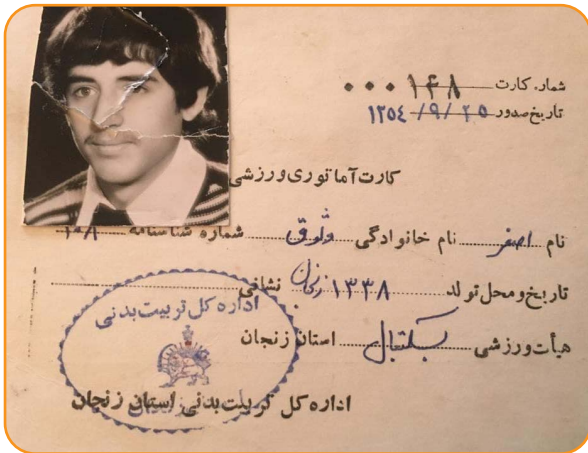
- حدودای سال ۶۸، که من دیگه یه مغازه ای توی بازار بالا، مغازه که نه، حجره اونم داخل یه کاروانسرا اجاره کرده بودم، از دواج کرده بودم، یواش یواش دیگه بعد از گرفتن لیسانس و مهندسی، رفتم بازار، یعنی اصلاً با روحیه ی من سازگار نبود که برم کارمند بشم، اصلاً.

با این که اون دوران خیلی راحت بود.

- خیلی راحت بود. من می تونستم برم کارمند بشم، رئیس اداره بشم. ولی من رو راضی نمی کرد. می دوستم که می تونم به لحاظ مالی، خیلی رشد کنم. با این که، برادران بزرگم کارمند بودند و خواهرها هم فرهنگی بودند، من شدم کاسب بازار.

پس راه پدر رو ادامه دادین؟

- بله، این راه چهارصد ساله ی خانوادگی مس رو، من ادامه دادم.



می خوام به همین برسم

- که مثلاً یه بچه ی کلاس دهم دبیرستان یا نهم دبیرستان در زمان پهلوی، در انشاش بنویسه که آقا شناسنامه ها رو جمع می کنند می برند به شورای شهر رای میدن، این کار، کار درستی نیست، یا مثلاً چرا شهر ما نباید یه سالن ورزشی داشته باشه و مطالب دیگه از این دست، و در نهایت هم که معلم گفت آقای وثوق این مسائل خطرناک است و تذکر گرفتم و این امر ساده و کمی نبود در آن روزها.

از دوران دانشگاه و دانشجویی بفرمائید؟

- من در نوزده سالگی وارد دانشگاه شدم و قبلش هم در زمان مدرسه، در داروخانه ای کار می کردم. با یک دوستی شروع کردیم به انجام یکسری کمکها، چون می دیدیم که مردم مشکل دارن و خیلی ها توان خرید دارو ندارن، و یک کمک دو نفره در این مرحله شکل گرفت.

از لحاظ خانوادگی نیاز به کسب درآمد و کار کردن توسط

فرزندان برای شما نبود، دلیل این کار کردن چی بود؟

- بله، من مورد اعتراض خانواده هم واقع شدم که شما چرا رفتین دنبال کار، خب برای ما بده. در هر حال، با این موضوع من ساختم و گفتم که من می خوام خودم کار کنم که بینم چجوریه. مثلاً شب هم کشیک داروخانه می موندم، ولی پول هاش رو در راه کمک به دیگران هزینه می کردم. زمانی هم که رفتم دانشگاه زنجان - سال ۵۶ - انقلاب شروع شده بود. از همون موقع با همون دوستم، دنبال بیماریار نیازمند می گشتیم و کارهای این بیماران رو راست و ریست می کردیم و فقط بیمار. نمی دونم چرا بیمار؟ چرا مثلاً کسی که جهیزیه می خواست، نه! الان هم خیلی دوست دارم بینم که اون آدم هائی که بهشون کمک کردم کجا هستن.

رسیدیم به سال تقریباً ۶۸، که دیگه شما زندگی تون کاملاً

متفاوت شده، مستقل تر شدین و وارد مسیر زندگی خودتون شدین .

- بله، شروع کردم به کار مس و بیشترین انرژیم رو گذاشتم برای درست کردن فوندانسیون مالی زندگیم.

پس بیشتر انرژی رو برای زندگی خودتون گذاشتین؟

- اعتراف می کنم که خیلی از وقتم رو گذاشته بودم برای موضوع کسب و کار. کاری به خیریه ها نداشتم، کمکهای فردی انجام می دادم، دوتا مشکل حل می کردم. برای مثال، در قرض الحسنه قائم آل محمد مبلغی پول گذاشتم، که هر کسی میومد قرض می خواست از اونجا بهش وام می-دادم. می گفتم نباید گداپرووری کرد، وام می دادم. این قضیه ادامه پیدا می کنه و باز هم من کار خاصی انجام نمی دم تا می رسه به سال ۸۴.





■ حدودا هجده سال .

- طی این هجده سال، دنیارو گشتم، خونواده ام رو با دنیا آشنا کردم، خودم با دنیای بیرون از ایران آشنا شدم، و این خیلی تاثیر داشت در موضوع خیریه هایی که بعدا من توش کار کردم، به خصوص مهرانه. با تاریخ دنیا بیشتر آشنا شدم، و در سفرهام هم وقتم بیشتر تو موزه ها می گذشت تا مراکز خرید.

■ از ۸۴ به بعد اتفاق خاصی افتاد؟

- از قبل که کمک های متفرقه ای انجام می دادم و به مرور زیاد هم شده بود، به نحوی که اطرافیان و آشنایان به من افرادی رو معرفی می کردن که مشکلی داشتند و بنده هم رفع می کردم، کسی به نام آقای حسن پور، فرماندار زنجان بود. اخوی بزرگ تر از من، خیلی با این آقای فرماندار دوست بود. ایشان با خیریه ی کلیوی مرادوه داشت و مرد روشنی بود. خلاصه اخوی من رو قانع کرده بود که به من بگه و راضیم بکنه برم و با اون ها یه کاری رو انجام بدم.

■ و این معرفی آغازگر فصل جدیدی باید باشه.

- بله، این شروع خیر کثیری بود که از طرف آقای حسن پور، به من رسید. من رو وصل کرد به کلیوی ها. رفتم و اکثر خیرینی که اون جا بودند رو می شناختم، اونا هم من رو می شناختن. به لحاظ فامیلی، همسایگی، از اونجا کار من شروع شد. رفتم اونجا، دیدم کارهایی که داره صورت می گیره به لحاظ مدیریت، یه خیریه ی سنتی هست. در عرض پنج - شش ماه مرادوه ای که با این ها داشتیم، روال تغییر کرد. در آمدشان مثلا ده برابر شد. جا نداشتن، صاحب ساختمان شدن، آقای مهندس قصابی رو خدا رحمتش کنه، گفتمم آقای مهندس اینا زمین دارن اینجا، شما بیایید اینجا رو بسازید، اومدن کمک کردن، از آقای یوسف مرادلو کمک گرفتیم، که این ها دوست های من بودن، از آقای گرانمایه خیلی کمک گرفتیم. میدونین که آقای گرانمایه پد طولایی در مورد خیریه ها داشت، از قدیم ایام. و در اینجا باید بگم که جوانان مهرانه قدر آقای گرانمایه را همیشه بدوند.

■ این تاریخ آشنایی شما با آقای گرانمایه اس؟

- خیر، من و آقای گرانمایه از دوران دبیرستان دوست و هم کلاس بودیم.

■ بله میفرمودین،

خلاصه از آقای گرانمایه و سایر دوستان کمک گرفتیم و کلیوی متحول شد، به شکلی که صاحب حسابداری شد، صاحب ساختمان شد، و یواش یواش معلوم شد که آقا، کسی اومده به نام وثوق و خیریه کلیوی یه جورایی از این رو به اون رو شده.



■ هنوز نشانی از مهرانه نیست؟

یواش یواش افرادی که توی کار خیر بودن، اسم بنده رو به واسطه تغییراتی که در کلیوی داده بودم، شنیدن. در همین دوره خانمها عسگری و حیدری از کارمندان بیمارستان ولیعصر اومدن به دفتر من، اصرار که آقا یه خانم دکتر مقیمی نامی هست که در مورد سرطان کار می کنه، ولی خب دستش خیلی بسته است. بیماران مبتلا به سرطان وضعیتشون خیلی بدتر از بیماران کلیویه. این ها یکی دو بار اومدن، من خیلی گوش ندادم ولی پیگیری ها از طرف اون ها بیشتر شد تا که من راضی شدم با دکتر مقیمی تماس بگیرم. در حضور این افراد با دکتر مقیمی صحبت کردم و قرار ملاقات گذاشتیم. اما من باید مطالعه می کردم روی این مسئله که چی کار می تونیم بکنیم. پس دوبار یا سه بار با خانم قدس بنیانگذار محک ملاقات کردم و بعد دکتر مقیمی به دفتر من آمدند و صحبت کردیم. این جلسه نقطه شروع مهرانه بود.

■ دیدار با خانم قدس به واسطه آشنایی قبلی یا واسطه بود؟

- هیچی نبود. ایشان به راحتی بنده رو پذیرفتند و من همین الانم که الانه واقعا خودمو شاگرد کلاس درس خانم قدس می دونم.

■ چرا رفتین سراغ خانم قدس؟

- برای این که من مطالعه کردم کی داره در مورد سرطان کار می کنه توی کشور، دیدم که یک خیریه عریض و طویل کاملا جونداری هست با ۱۳ سال سابقه. در اون زمان، مطالعه کردم و رسیدم به خانم قدس که بنیانگذار همچین حرکتی بود و رفتم محک. ایشان با خوشرویی منو پذیرفتند. نه این که طفیلی بدونن که بگن آقا کسی از زنجان اومده، با خوشرویی تمام منو پذیرفتن. گفتم چنین قصدی دارم و ایشان هم گفتن میشه! و از خودشون گفتن که چه اقداماتی انجام دادن. یه جلسه رفتم ولی کافی نبود، دومین جلسه هم رفتم و بعد با دکتر مقیمی جلسه گذاشتیم. بعد از صحبت مفصل به ایشان گفتم اجازه بدهید تا فردا فکر کنم. رفتم استخاره کردم و آیات ۹ و ۱۰ سوره مبارکه صف راهگشای من شد.

■ پس استخاره کردین تا تصمیمتونو بگیرین.

- بله ببینم که چی میشه و خداوند راهنمائی چه میکنند.

■ یعنی اگر قول بدم تا آخر باید سر قوله و ایسم، نه؟

- بله شب این مسئله ای که اتفاق افتاد، اون آیات ۹ و ۱۰ سوره مبارکه صف، دیدم که می گه این تجارته اصلا، این کار نیست که این تجارت بزرگه، تجارت ابدیه. با اون نیت به دکتر مقیمی گفتم: کار رو انجام می دیم.



و هم چنان همکاری با کلیوی باپر جاست؟

- بله، داشتم کار می کردم، اصلا اونجا تصمیم گیری امور با بنده، آقای گرانمایه و آقای طهماسبی بود.

وضعیت اونجا چطور بود؟ ساختمونی داشتن؟

در آزادگان یه ساختمون برای کلیوی ها ساخته شده بود و یک اتاق آن به انجمن بیماران مبتلا به سرطان داده شد.

سومین و چهارمین نفر هم آقای گرانمایه و حاج کمال محرمی بودند که خیلی کمک کردند، خیلی کمک کردند. به خصوص آقای گرانمایه که یه تجربه چندین ساله هم در رابطه با موضوع خیریه ها داشتند. ایشان الانم که الانه توی جزایا هستن. در نهایت اولین جلسه مهرانه در هتل آسیا با حضور حدودا ده نفر برگزار شد.

هسته اولیه اونجا شکل گرفت؟

در جلسه اول هتل آسیا، بنده، آقای محرمی، آقای گرانمایه و خانم دکتر مقیمی که به همراه خانم دکتر کریمی اومده بودن. چون مارو نمی- شناختن، با همراه اومده بودن (می خندند) و به مرور زمان فرزندان آقای محرمی اومدن، آقای جواد جواهریان و کم کم نفر اضافه شد تا مهرانه شکل گرفت. خب ما دیگه اتاق کوچکی هم در کلیوی داشتیم.

یک ساختمان مشترک.

- بله یه اتاق گرفتیم برای مهرانه که اسمش بود: انجمن خیریه حمایت از بیماران مبتلا به سرطان استان زنجان. یه دونه آرم خرچنگم بود که باید اون آرم رو هنوز داشته باشیم. شروع کردیم و در عرض ۴ ماه کار آن چنان بالا گرفت که ما همایش بزرگی در سالن هلال برگزار کردیم.

خیلی زود نبود برای همایش؟

- یادمه که آذرماه بود و خیلی سرد. حتی سالن، سیستم گرمایش نداشت. خانم قدس بنیان گذار محک، توی یخبندان از تهران تا زنجان اومده بودن. با پالتو و اینا رفته بودیم سالن. یادمه خانم قدس گفتند این همه آدم رو از کجا جمع کردید.

واقعا چطوری جمع کردید؟

- خب من ارتباط داشتم، هم به لحاظ خانوادگی و هم به لحاظ کسب و کار خودم. کمک آقای حاج مختار محرمی پدر خانم بنده، خیلی تأثیر داشت. خیلیا به خاطر ایشون به مهرانه اومدن، مثل حاج آقای افضل، مثل حاج آقای حدیدیان

اینا همه توی اون جلسه اومدن؟

- بله توی اون جلسه ۶۰۰ نفر بودند. پروفیسور ثبوتی سخنرانی کرد. خانم قدس، دکتر مقیمی، دکتر فلاح و آدمای سنگین بازار اومده بودن. خانم قدس می پرسیدن اینارو از کجا آوردین؟ سه ساله دارین کار می کنید یا سه ماهه؟ گفتیم والا ۴ ماهه. گفتند من همین جلسه رو ۳ سال بعد تشکیل دادم. ۵۰ نفر اومده بودن، اونام فامیلام بودن که ازم گله نکنن، و حالا شما اینجا یه همچین سالنی رو گرفتین. اون جلسه برای مهرانه خیلی خوب بود. اولین نفر هم که آقای مهندس فغفوری گفتند من یه آپارتمان اهداء میکنم به مهرانه و بقیه هم... البته باز هم با آقای گرانمایه معتقد بودیم که این کار آخر ما نیست. کلیوی رو سامان دادیم اینجا رو هم درست می کنیم می ریم دیابت و ام اس و خیریه های دیگر را هم درست میکنیم.

یعنی با این رویکرد داشتن کار می کردین

- بله اینم آماده می کنیم و می دیم دست بقیه ولی خودمونم اشراف داریم به کار، گفتیم آخر سر که این سه چهارتای دیگه رو هم درست کردیم، چون به همشون اشراف داریم، می گیم حالا با هم ادغام کنیم بشه یک خیریه بزرگ درمانی برای کمک به تمام بیماری ها.

و این شد آرمان شما!

- بله یک خیریه بزرگ چند وجهی. این در نظرم بود تا به این خواسته جامعه عمل ببوشانیم. تازه قبل از اون جلسه هتل آسیای مهرانه، تنهائی یک دعوت دیگر هم کرده بودم که نظرم عوض شد.

چه چیزی نظر شما رو عوض کرد؟

- قبل گردآوردن افراد به این فکر می کردم که با کمک گرفتن از اعتبار امثال حاج مختار محرمی خیریهای درست می کنم که همه بیماری ها رو بتونه حمایت کنه. روزی با حاج مختار محرمی رفتیم خدمت حاج آقای افضل. گفتم میخوام خیریهای درست کنم. خیریه ای واحد که مردم به اونجا کمک کنند. و این مرکز به همه بیماران نیازمند کمک کنه. ایشون گفتند ماشاالله ماشاالله ولی این دعوت رو کی می خواد انجام بده؟ (منظورشون دعوت و جمع کردن تیم خیریه بود). گفتم به ۴۰ نفر زنگ زد. بعضیا مثل شما رو باید به صورت حضوری خدمت می رسیدم و مجدد تکرار کردند: این دعوت رو کی می خواد انجام بده؟ دو ریالی ام افتاد و رو به آقای محرمی گفتم پاشیم بریم. حاج اقا افضلی گفتن برای چی می رید؟ من که چیزی نگفتم. گفتم چرا شما گفتید تو هنوز خیلی بچه ای که بخوای این کارها رو شروع بکنی. من جوابمو گرفتم. گفتم حرف حرف حقه دیگه... شما راست می گید... من در حال حاضر توانمندی این کار رو ندارم. از پیش ایشان آمدم و اقدامی نکردم. ولی هم چنان به ایده اولیه فکر می کردم. بر همین اساس هم هست که اسم من بین موسسین مهرانه نیست. اسم من و آقای گرانمایه حتی در اولین هیئت مدیره هم نیست، چون معتقد بودیم مهرانه رو هم می سازیم واگذار می کنیم می ریم سراغ بعدی.





■ یعنی فکر می کنید ممکنه روزی برسه که شما باز به اون آرمان فکر کنید؟

- نه دیگه. الان من در طول این ۱۳ سال خیلی تجارب مفیدی به دست آوردم. اگر به اون آرمان کسی می خواد فکر کنه باید همراه داشته باشه. کار جمعی باید انجام بگیره. این خیریه هایی که درست کردیم، الان هم با کمال تأسف یا خوشحالی باید بگم که دیدگاه هامون خیلی هم فکر و هم بسنخ نیست. یعنی الان نمی تونیم بگیم که حتی دو تا خیریه رو کنار همدیگه داشته باشیم؛ برای این که اون ها جور دیگه ای فکر می کنند. مهرانه و مهرانه ای ها جور دیگری. اصلاً اون فکر، فکر بچگانه ای بوده. موضوع سرطان خیلی عظیم و بزرگه و من به جای این که به اون ایده فکر کنم الان دغدغه ام اینه که چطور می تونم فرهنگ مهرانه رو به کشور تسری بدم.

■ این موضوع شدنی است؟

اگر الان مدیر عامل مهرانه نبودم و دستم خالی بود و اگر به من ۵ سال مهلت می دادید، من کل ایران را صاحب مهرانه می کردم. یعنی این توانمندی رو در خودم می بینم که بعد از ۵ سال همه استان ها به چیزی حالا به هر اسمی شبیه این موسسه داشته باشند؛ دارم به این فکر می-کنم که این فرهنگ عظیم و این داشته کاملاً قابل اتکا رو چرا به دنیا معرفی نکنیم؟ چرا دنیا از این تجربه استفاده نکنه؟

■ پس اون نگاه هست فقط یک جورایی تکامل پیدا کرده.

- قطعاً اینجوریه.

■ پس مهندس وثوق کسی نبوده که از ابتدا بدون نظم و بدون سازمان یافته گی کار کنه؛ انگار هر جا که رفتین سازماندهی شدن، چه در انجمن کلیوی، چه در موسسه های دیگه ای که بودید. اولین کاری که کردید سازماندهی اتفاق افتاده. این روند سازمانی شدن در مهرانه چقدر طول کشید؟ سخت بود یا سهل؟

- خیلی سخت بود، خیلی سخت (لبخند میزند و کمی مکث میکند). چون نام خیریه روی مهرانه هست و خیریه ها معمولاً به صورت سنتی ایجاد و اداره شدند کشور ما، و هرکسی به خیریه پا می ذاره، صاحب حقه که همه کار بکنه. خیلی ها می گن که من اومدم اینجارو جارو کنم و اینجا برای من مناسبه، ما می گیم آقا شما فوق لیسانس دارید، جارو کردن مناسب شما نیست برای این کار باید کارگر بگیریم و این خودش روند رو طولانی می کنه، یا اینکه فردی میگه من چون خیر هستم پس کار باید با نظر من پیش بره و این شدنی نیست واقعا و در نهایت برای این که نظم رو به یک خیریه حاکم بکنیم خیلی کار سختیه.



■ اما شما هنوز در مهرانه هستین!

- مهرانه ساخته شد و هرچقدر خواستیم جدا بشیم، دیدیم که نه! قضیه عمق پیدا کرده و نتونستیم. به همراه آقای گرانمایه انجمن ام اس رو هم بعداً وارد شدیم و افراد رو چیدمان کردیم، انجمن دیابت هم همین طور، بهروان هم همین طور. این رو نمی گم که بگم ما انجام دادیم ولی خب ما انجام دادیم دیگه، چیکار کنیم؟ بگیم نکردیم؟ (لبخندی از روی محبت و تواضع بر لبانشان نقش می گیرد)

■ انجمن حمایت از بیماران مبتلا به سرطان استان زنجان به کجا رسید در این زمان؟

- چیدمان افراد اولیه هیئت مدیره رو با کمک آقای گرانمایه، خانم دکتر مقیمی و حاج کمال محرمی انجام دادیم و در همان جلسه اول کمک ۵ هزار تومن را به ثبت رساندیم. حساب باز کردیم و با ۵ هزار تومان کمک ها را شروع کردیم.

■ و از همون جلسه، قضیه جنبه سازمانی پیدا کرد؟

- بله. تا اون جلسه ما شماره ثبت را به کمک آقای گرانمایه گرفته بودیم. قبل از اون نمی تونستیم حساب باز کنیم یا اگر کمکی که به ما می-کردند نمی تونستیم دست بزنیم (برداشت کنیم). اگر چه کمک ها چشم گیر هم نبود ولی حساب باز کردیم و شروع کردیم به کار رسمی.

■ این موضوع ها برمی گرده به بازه بین سال های ۸۵ الی ۸۶؟
بله

■ چي باعث شد که ایده اولیه اتفاق نیفته؟ و چرا دیگه دنبال این کار نرفتید؟

- برای این که موضوع سرطان خیلی بزرگ بوده و ما نمی تونستیم مثل بیماری های دیگه بهش نگاه کنیم.



داشتم، کتاب سال اول دبستانم رو بعد از ۵۲ سال هنوز هم دارم و تمام نوشته هامو، دفتر هامو، کارت های ورزشی و ... رو دارم. طبق اون نظم فکر کردم که باید این کار رو انجام بدم.

■ در زندگی شخصی خودتون به عنوان یک پدر و مرد خانواده هم این نظم طبیعتاً باید حاکم باشه؛ درسته؟
- بله، هستش. وجود سه دختر پزشک با توجه به این که من پزشک نیستم، پدرم پزشک نیست، سه تا پشت سر هم روی این قضیه بی دلیل نبوده. یعنی برای باز کردن چشم بچه هام هم مثل خودم با این که در خانواده ام مسافرت خارج از کشور نداشتم ولی از اون موقع متوجه شدم که دنیا خیلی جای بزرگیه، برای همین تلاش کردم که بچه هامو با علم روز آشنا بکنم.

■ خیلی از خانواده ها هستن که امکانات در اختیار بچه هاشون می دارن و می گن ما کار کردیم شما بخورید، ما کار کردیم شما زندگی کنید. دیگه شما تلاش نکنید تو زندگیتون - نه، من به بچه هام اگر بتونم یه ذره هم به زحمتشون بندازم در مورد موضوع کار نه پول درآوردن، پول درآوردن یه چیز دیگس، به زحمت افتادن و کار کردن یه چیز دیگه، خیلی پر و بالشون رو نمی گیرم. بچه ای که ۱۳ سالشه، بفرستی بره خارج از کشور بدون حضور پدر و مادر اونم دختر بچه، خیلی حساب کتاب می خواد، بی حساب کتاب نمیشه. این کار برای پول نیست.

■ در واقع فرقی بین محیط کار و خانواده نبوده!
- بله؛ اون موقعی که زنجان بچه ی من توی آمادگی انگلیسی می خوند، من امروزشو در نظر می گرفتم که این باید به زبان زنده دنیا آشنا باشه که بتونه در زندگیش موفق باشه. الانم راضی نیستم، میگم حداقل اگر پروفسور سمعی نشید، یعنی به دنیا تأثیر نذارید، واقعا من راضی نیستم به دنیا باید تأثیر بذارید.



■ در واقع دو راهی بین رضایت بیمار یا رضایت افرادی که فعالیت دارند!

- بله و این، کار را عقب می اندازد، با توجه به این که بیشتر همکاریهایی که در این خیریه داشتیم، آدم های تحصیل کرده ای بودن و هستن، باز هم نهادینه کردن نظم در مهرانه سخت بود. این از اول در تفکر من بود که این کار رو بکنم ولی سال ۸۵، ۸۶ و ۸۷، مطرح کردن یک همچین چیزی باعث می شد همون چند نفری هم که بودند بروند و بگن که ما اومدیم اینجا برای خدا کار کنیم و شما به ما می گید که باید کار را با نظمی تعریف شده انجام بدید؟! اصلا کار برای خدا نظم نمی خواد! این بود که تقریباً همه ما همه کار انجام می دادیم تا رسیدیم به سال ۸۹ و من دیدم که مهرانه کم کم بزرگ شده و این طور کار کردن سمه. قبلاً اگر نظم را مطرح می کردم، مطمئناً سم دیگری بود و باعث متلاشی شدن خیریه می شد. ولی از سال ۸۹ شروع کردم به این که کم کم کارها باید کانالیزه بشه و چه کسی مسئول کجا بشه و چه کسی مسئولیت پیدا کنه و اینجا رو بچرخونه. ولی برای نهادینه کردن این کار خیلی به زحمت افتادم و باید بگم سال ۹۵ نتیجه داد. مداوم چارت نوشته می شد، موفق نبود یا اگر می شد به صورت ناقص، گاهی نمی پذیرفتند و ما مجبور بودیم خیر را هم حفظ کنیم تا این تشکیلات به این بزرگی بچرخد تا این که در سال ۹۵ این قضیه را نهادینه کردیم. در سال های ۹۲، ۹۳ و ۹۴ کار بانظم دیوار و گفتیم که این هست و جز این نیست. همه پذیرفتند که باید این چنین کار بشه و این یکی از کارهای سخت مهرانه بود که شاید در دنیا نظیر نداشته باشه. شما برید مطالعه کنید، پیدا کنید و بیارید یک خیریه ای که با این وسعت بخواد بچرخه و با این تعداد کثرت آدم ها هر کسی در یک کانال خاصی فعالیت کند. خیلی ها ۱۰ سال، ۱۲ و یا ۱۳ سال است که کار می کنند و این آدم ها همچنان دوام آورده اند و الان هم کسی هست خیلی جوانتره و یک آدم مسن زیر دست ایشان داره کار میکنه و از کارش هم داره لذت می بره. چون بحث کوچک و بزرگی نیست بحث کار خیره و اگه به نظم و روند مجموعه احترام نذاریم، نمی تونیم کار برای بیمار انجام بدیم.

■ در حوزه مدیریت مطالعات شما در چه حد بوده؟
- این که مطالعه کلاسیک بکنم و کتاب های مدیریتی بخونم یا مدیریت خیریه بخونم یا این که مطالعه منظم داشته باشم برای این کار، نه، این طور نبود و ذاتی بوده. طبق نظمی که من از کودکی



■ **پس سختی های این راه برای شما پذیرفته شده است؟**
- بله پذیرفته شده. من خسته نمی شوم بگم که با اتوبوس رفتم یا با ماشین اومدم خسته شدم. صبح می رسم زنجان، ۵/۸ صبح جلسه شروع میشه، ۵/۸ شب جلسه تموم میشه. فردا صبح هم جمعه باشه، ساعت ۵/۷ در ورزش صبحگاهی مهرانه ام. برای این که اون آدم ها هم باید انگیزه بگیرن، یعنی اگر این آرمان و هدف والا باشه، خستگی که توش جا نداره، اما وقتی که بعضی مواقع ناملایمات میاد به لحاظ روحی خسته می شوم. جسم نه، فقط به لحاظ روحی، اما باید در این مسیر استقامت کرد تا به اون فتح قله ای که در نظر گرفتیم برسیم. اگر خودمم نرسم، مطمئنم که جوونای مهرانه آنقدر توی این کوره پخته شدند که مهرانه رو قطعاً به اونجا هدایت می کنند. باز می گم بزرگتر ببینیم، اون الگو شدن برای دنیاست. هر وقت دیدید که دنیا در مقابل شما داره سر تعظیم فرود میاره، بدونید که به سر منزل مقصود رسیدید والا باید تلاش کرد.

■ **زندگی رو چطور تعریف میکنید؟**
- (اندکی مکث میکند و با قاطعیت میگوید) از دید من زندگی یک مرحله از یک تاریخ طولانی چند دهه میلیون ساله هست که یک قسمتش اینجاس و ما اومدیم برای این قسمتمون طبق تعریفی که قرآن می کنه امتحان پس بدیم، خدا بینه که این قوانینی که گذاشته ما چقدر توان جذبش رو داریم و چقدر به اون خوباش عمل می کنیم و از بداش خودمونو دور نگه می داریم و السلام. زندگی تاریخ فردی هر کسی هست، هر چقدر بتونی توی این تاریخ فردی موثرتر واقع بشی به حال خودت، خونوات، جامعه ات، تاریخ ماندگار خواهد بود. یه عده میان معمولی زندگی می کنن و وقتی که رفتن یه مجلس ترحیم، خداحافظ، رفت. ولی یه عده میان در این تاریخ کوتاهشون آن چنان تأثیر می گذارند که قرن ها اسمش، حرکتش، منشش، ساری و جاری هست.

■ **و این به جورایی انگار تسری پیدا کرده در مهرانه، روز اول قانع نبودید و گفتید برای آینده بزرگ تر باید کار و برنامه ریزی کرد.**

- بله و باید تلاش کرد، واقعاً من اینو جدی می گم. به بچه هام می گم تا پروفیسور سمیعی که در دنیا یه چهره شناخته شده موثر در سرنوشت آدم هاست. اگر ایشون نشید من خیلی راضی نیستم به این که یک پزشک عمومی بشید یا یه پزشک متخصص که توی یک گوشه ای از ایران بخواید کار کنید. البته که چقدر به این برسن یا نرسن دیگه...

■ **یعنی آقای مهندس و شوق عملاً در ذات خودش آدمیه که دوست داره انسان افق های بزرگ رو فتح**

- بله یعنی اگر بپذیریم که ما خلیفه و نماینده خداییم در زمین، این که چیزی نیست، ما باید خیلی کارهای بزرگ تر بکنیم. خیلی، ولی باور نمی کنیم، چون باور نمی کنیم که خلیفه خداییم، به کارهای کوچک تر قانع می شیم یا مثلاً گله و شکایت زندگیمونو پر می کنه.

■ **من در این سال ها شاهد بودم که از زمانی که شما ساکن تهران هستید و طی هفته گاهی ۳ بار در هفته یا ۲ بار در هفته رفت و آمد دارین به زنجان. با وجود مسیر طولانی، و رفت و آمدی که معمولاً خودتون رانندگی می کنید، از تهران هم که میانین خب طبیعتاً ترافیک، رفت و برگشت، دوری از خانواده، هیچ وقت نشده توی این سال ها خسته بشید یا با خودتون بگید که خب حالا بسه، یا یه خورده به خودم استراحت بدم؟ یا مسائل این چنینی.**

- من هر روز که می رم و برمی گردم، من هر هفته که می رم و برمی گردم، اصلاً احساس خستگی نمی کنم. برای این که اون هدفی که برای خودم ترسیم کردم هنوز یه سری از افق هاش موند.



اگر این آتش نبود که به جان من و شما و بقیه افتاد، خیلی وقت پیش آدم با یک گله باید میرفت، خیلی وقت پیش باید می رفتم، این آتیشیه که مارو به گلستان ابراهیم می رسونه، این غزل سعدی برای من خیلی آرام بخش و انگیزشی هست و هنوز هم که هنوزه انگیزه می گیرم که این مسیر رو دارم ادامه می دم تا جایی که خداوند منو از این قضیه بخواد به هر شکلی محروم کنه. خدا نیاره اون روزو ولی اگر ببینم که دیگه نمی تونم و موثر واقع نیستم و یا نمیشه، دیگه اون روز خیلی خودم رو شماتت نمی کنم. برای این که اون کاری که می خواستم بکنم، تقریباً ۶۰ - ۷۰ درصد خدا بهم لطف کرده و انجام شده و خدا را شاکرم از این بابت.

■ انشالله که تنتون سالم و سایه شما در مهرانه مستدام .
منونم از شما، انشالله که خوشبخت باشین .

■ در این رفت و آمدها و خستگی های بعضاً روحی، معمولاً به چی پناه می برید؟ بعضیا می گن ما شعر می خونیم، بعضیا می گن کتاب می خونیم، موسیقی گوش می دیم، شما چیکار می کنید؟
- من موسیقی گوش می دم، موسیقی اصیل ایرانی، با این که ردیف و ...نت ها رو نمی شناسم اما خیلی آرومم می کنه

■ بیتی در بین قطعاتی که گوش میدین هست که یادتون باشه و توی اون لحظه های سخت حرف دل شما باشه؟
هزار جهد بکردم که سر عشق بیوشم
نبود بر سر آتش میسرم که نجوشم
که استاد شجریان هم خونده و کاملم خونده (کامل را با تاکید میگوید منظورش از کامل به معنای حد اعلا کار است)
که افتخار دارم تابلویی با این مضمون از مرادم سرکار خانم قدس با امضای استاد محمدرضا شجریان به یادگار داشته باشم.



معرفی کتاب

وقتی نفس هوا می شود

پال کلانثی

زمانی که روایت می کند چه چیز باعث می شود زندگی ارزش زیستن داشته باشد

برای غلبه بر آن می نویسد. او به عنوان یک پزشک تمام زیر و بم های بیماری اش را می داند و اینجاست که می توان گفت گاه آگاهی آزردهنده خواهد بود.

یک روز او پزشکی است که به افراد در حال مرگ کمک می کند و روز بعد مبارزی است که تلاش می کند زنده بماند.

او در پی مفاهیمی است که زندگی را معنی و مفهوم ارزشمند بخشد! در پی پاسخ به این سوال که: وقتی با مرگ روبه رو می شوید، چه چیزی زندگی را سزاوار زیستن می کند؟ وقتی آینده از جلوی چشمان شما محو می شود، چه می کنید؟

کتاب «وقتی نفس هوا می شود» در خصوص زنده بودن است همچنین به این حقیقت می پردازد که علم و دانش همیشه حرف آخر را نمی زند و گاهی برای رسیدن به جواب سوالات ما کارساز نیست. پال کلانثی هم ادبیات و هم علم پزشکی را دنبال می کرد. در نهایت وقتی که فهمید زندگی اش رو به پایان است و فرصتی نمانده تا به هر دو کار بپردازد، ادبیات را انتخاب کرد.

او می گوید: «دانش هرگز تنها در یک نفر جمع نمی شود؛ بلکه، دانش ما از روابطی به دست می آید که با همدیگر و در ارتباطمان با دنیا به وجود می آوریم و حتی این دانش هم هیچ وقت کامل نخواهد بود.» افکار او در مورد پزشکی و بیماری، زندگی و مرگ واقعا قابل تأمل هستند و کتاب خود زندگی نامه ای او مورد تحسین منتقدان ادبی زیادی قرار گرفته است.

بی شک مرگ به عنوان مهم ترین مساله و پرسش بشر در طول تاریخ هنوز و همچنان ذهن ما را به خود مشغول کرده است. نحوه مواجهه با مرگ و پذیرش یا عدم پذیرش آن، داستانی همیشگی است که در هنر بیشترین نمود را داشته است. کلانثی نیز در کتاب خود، مواجهه شخصی اش با مرگ را به خوبی به تصویر کشیده است. پال کلانثی یکی از بی شمار افرادی بود که به جنگ سرطان رفت.

«وقتی نفس هوا می شود» زندگینامه پال کلانثی (۱۹۷۷-۲۰۱۵)، رزیدنت جراحی مغز و اعصاب هندی-آمریکایی است که در آخرین سال دوره آموزشی اش متوجه می شود دچار سرطان ریه است. این کتاب شرح روزهای سخت بیماری و رویارویی وی با این بیماری دشوار است. او با بیان احساسات تکان دهنده خود در این کتاب، توجه بسیاری را در جهان به روایت زندگی خود جلب کرد. در طول این کتاب، او تلاش می کند به این سؤال پاسخ دهد که چه چیز باعث می شود زندگی ارزش زیستن داشته باشد.

پال کلانثی بعد از ۱۰ سال تلاش به هدف خود برای جراح مغز و اعصاب شدن نزدیک شده است. او در این داستان از یک دانشجوی ساده ی پزشکی، به یک جراح مغز و اعصاب مطرح در بیمارستان استنفورد تبدیل می شود. ولی چند ماه مانده به فارغ التحصیلی، متوجه می شود به سرطان ریه مرحله ی چهار مبتلا شده است.

کتاب "وقتی نفس هوا می شود" شرح حال خودنوشتی است که در دو فصل به شرح زندگی او پیش از ابتلا به بیماری و پس از آن بی وقفه تا مرگ می پردازد. پال کلانثی زندگینامه اش را از نوجوانی آغاز می کند. وقتی که سعی می کند میان علائقش یکی را برگزیند. عشق به ادبیات و طبابت! ابتدا سری به دنیای ادبیات می زند اما پس از چندی به طبابت که پیشه ی آبا و اجدادی اش است؛ روی می آورد.

هر دو فصل کتاب در بیمارستان روایت می شود؛ اما این نقش پال است که در فصل اول و دوم تغییر می کند. در فصل اول او جایگاه یک پزشک را دارد و برای ما از حال و هوای رزیدنتی جراحی مغز و اعصاب می گوید. از بیمه ها، امیدها، داستان زندگی بیمارانی که گاه سلامت خود را باز یافته اند و گاه تسلیم دردها و رنج های ناگزیر شده اند. در این فصل، پال در زمینه روانشناسی نحوه ی برخورد پزشک با بیمار نیز مطالب مفیدی ارائه می دهد.

اما در فصل دوم کتاب پال متوجه بیماری اش شده و از تلاش هایش



سرخ کردنی‌ها هم می‌توانند سرطان‌زا نباشند!

از آنجا که آگاهی از مکانیسم تشکیل آکریل آمید در فرآیندهای آماده‌سازی مواد غذایی می‌تواند در کنترل و کاهش تولید آن کمک شایانی نماید در ذیل به راهکارهایی برای کاهش آن اشاره می‌شود:

- (۱) سیب‌زمینی را حتما در دمای بالای ۶ درجه سانتی‌گراد نگهداری نمایید چراکه در دمای کمتر از ۶ درجه سانتی‌گراد بر اثر تجزیه نشاسته، قندهای احیاکننده در آن افزایش یافته و موجب افزایش شدت واکنش می‌گردد.
- (۲) در خلال‌های ضخیم‌تر یا توجه به سطح تماس کمتر، آکریل آمید کمتری تشکیل می‌شود.
- (۳) با چند دقیقه آب‌پز کردن خلال‌ها قبل از سرخ کردن (آنزیم‌بری)، تشکیل آکریل‌آمید کاهش می‌یابد.
- (۴) ایجاد رنگ زرد طلایی در هنگام سرخ کردن کافیت و متمایل شدن رنگ به قهوه‌ای به معنی تولید آکریل‌آمید بیشتر است.
- (۵) در غذاهای حاوی غلات برای مثال کیک‌ها نیز کنترل دمای پخت بسیار موثر است. کاهش دمای پخت در مراحل پایانی که میزان رطوبت خمیر کاهش یافته در کاهش تولید آکریل‌آمید موثر است.

با توجه به اینکه کودکان مصرف‌کننده اصلی این محصولات هستند؛ لازم است والدین در آرایه‌الگوی درست تغذیه‌ای به کودکان خود دقت کافی داشته باشند.



امروزه افزایش جمعیت و نیاز به تکنولوژی‌های جدید جهت فرآوری غذا از یک سو، و تغییر ذائقه و تمایل به مصرف فست‌فودها از سوی دیگر موجب شده است، شیوه تهیه و تولید غذا از روش‌های سنتی به شیوه‌های نوین و صنعتی تغییر یابد. علیرغم افزایش ماندگاری محصول و جلوگیری از ضایعات ناشی از عوامل فساد میکروبی و شیمیایی که از مزایای تکنولوژی‌های جدید محسوب می‌شود؛ طی بکارگیری این روشها مواد مضر تولید می‌شوند که می‌تواند سلامت انسان را به خطر اندازد. آکریل‌آمید از جمله مواد مضر است که طی فرآوری، در مواد غذایی بوجود می‌آید. این ماده که اولین بار در سال ۲۰۰۲ توسط دانشمندان سوئیدی در چیپس سیب‌زمینی شناسایی شد؛ در فرآیند سرخ کردن سیب‌زمینی در دمای بالا ایجاد می‌شود. از نظر کمیته بین‌المللی تحقیقات سرطان، این ماده در گروه 2A قرار دارد و این بدان معناست که مدارک و شواهد کافی برای احتمال سرطان‌زایی آن در انسان وجود دارد.

آکریل‌آمید عمدتاً در غذاهای بر پایه سیب‌زمینی و غلات (حاوی مقادیر بالای اسیدآمینو اسپاراژین و قندهای احیاکننده) و در طی واکنش میلارد (قهوه‌ای شدن غیرآنزیمی) ایجاد می‌شود. این واکنش معمولاً در دمای بالای ۱۲۰ و رطوبت کم صورت می‌گیرد که این شرایط در فرآیندهایی از جمله سرخ کردن، برشته کردن، توست کردن و تنوری کردن مهیاست.



هنر درمانی و مراقبت از ذهن



براساس خبر پژوهشی که دانشگاه میشیگان در ۲۵ می ۲۰۱۷ منتشر کرده است، هنر می‌تواند شکل ماهرانه‌ای از درمان باشد که می‌تواند به مردم در سنین مختلف کمک کند.

هنر درمانی یک ابزار قدرتمند است که شامل استفاده از راه‌های هنری بیان، برای التیام جسم و ذهن و نیز بهبود عملکردهای شناختی و ادراکی است. هنر درمانی به وسیله‌ی تحریک حافظه برای رویارویی با موجودیت زندگی و مرگ در بیماری‌های جدی از قبیل سرطان، و بیان بصری بعضی از احساسات عمیق پنهانی، از قبیل ترس و امیدواری، استفاده شده است. از طریق هنر درمانی زمانی که بیماران مبتلا به سرطان دچار کوتاه‌سخنی (کم حرفی) می‌شوند می‌توانند بدون داشتن مهارت حرفه‌ای احساسات خود را بیان کنند. هدف اولیه آشکار ساختن احساسات و بهبود روحیه بیمار است. همانطور که روانکاو جانگ میگوید، "اظهار خوشحالی، اظهاری سازنده (بهبود دهنده) است.

هنر درمانی، تجلی و ابزار خلاقانه هنرهایی چون نقاشی، رنگ آمیزی، مجسمه‌سازی، موسیقی و ... همراه با گفتگو درمانی است که می‌تواند به تقویت خودآگاهی و خودارزشی افراد کمک کرده و اضطراب، فشار و استرس را کاهش دهد.

پژوهشگران در سالهای اخیر دریافته‌اند که هنر درمانی برای حل مشکلات جسمی گوناگون و سلامتی بدن در موارد بسیاری مفید است از جمله این موارد:

- کاهش درد و نشانه‌های فشار و استرس
- بهبود کیفی زندگی بیماران و تقویت تحمل درد
- کمک به کنار آمدن با شرایط و نشانه‌های ترسناک بیماری در کودکان

- کاهش استرس و اضطراب کودکان مبتلا به آسم
 - برانگیختن کارکرد ذهنی بزرگسالان مبتلا به زوال عقل
 - کاهش افسردگی در بیماران مبتلا به پارکینسون
- هنر درمانی باعث می‌شود افراد از فشارهای ناشی از هیجانات سخت، بحران‌ها و آسیب‌ها رها شوند و باعث درک بهتری از خود، حس سلامتی بیشتر، غنی کردن زندگی روزانه از راه ابزار خلاقانه هنر و یا تجربه دگرگونی شخصیتی شود. می‌توان گفت «هنر درمانی» رویکرد مفیدی برای سلامت ذهنی و جسمی است. هنر درمانی مبنی بر ارتباط متقابل میان ذهن و جسم بوده و یکی از راه‌های مراقبت از ذهن است. فعالیت‌های هنر درمانی تقریباً همه بخش‌های مغز ما را به کار می‌گیرد:

لوب پیشانی - مربوط به حل مسئله است و نیازمند تفکر پیچیده و تمرکز

پروکا- حین گفتگو با درمانگر فعال می‌شود
گیجگاهی - مربوط به حافظه است و از طریق تداعی فعال می‌شود

هیپوکامپ - مربوط به حافظه بلند مدت است و از طریق ایجاد تداعی با اثر هنری فعال می‌شود
منطقه حسی - حس‌هایی از طریق بویایی، رنگ یا صدا حین فعالیت هنری به کار گرفته می‌شود

«هنر درمانی» به ما کمک می‌کند که از بخش‌های ناخود آگاه ذهنمان بیشتر بهره بگیریم. گاهی نیز به ما کمک می‌کند چیزهایی که نیازمند توجه ذهنی هستند را تشخیص دهیم و می‌تواند باعث تغییر الگوهای فکری بی‌فایده شود. در طول دوره درمان ممکن است به دلیل تحمل فشار و استرس به هوشیاری بیمار آسیب وارد شود و این مهم نیازمند تقویت و مراقبت است. برای بهره بردن از هنر درمانی نیازی به داشتن بحران خاصی در زندگی‌مان نیست، بلکه در حقیقت هنر درمانی نوعی مراقبت پیشگیرانه برای سلامت ذهنی است که می‌تواند باعث خودشناسی بیشتر و مراقبت درست‌تر از سلامت ذهنیمان شود.



اجرای گروه سرود کریم اهل بیت، برای بیماران ساکن مهمانسرا - روز عاشورا



انجام





آخرین هم اندیشی مدیران اجرایی مهرانه در دوران کرونا در زنجان



دفاتری جهت پی گیری امور بیماران آن شهر دایر کرده است که تحت نظارت استان زنجان و با مدیریت خیرین آن شهر اداره می شود.

اولین شعبه مهرانه که خارج از شهر زنجان فعالیت خود را آغاز کرد، خرمدره و آخرین شهر ارمغان خانه بوده است. اکنون مهرانه دارای ۱۵ دفتر، خارج از شهر زنجان است و از همین رو جلسه های روسا و مدیران اجرایی هر سه ماه یک بار با هدف بررسی وضعیت عملکرد دفاتر و هم فکری جهت بهبود خدمات برگزار می شود که این نشان از راستای حرکتی و مدیریت انجمن مهرانه دارد که همواره طی این سالها کوشیده است در مسیر بهبود کیفیت ارائه خدمات به بیماران باشد و هرگز بنیان گذاران باور نداشته اند که به هدف رسیده اند و معتقدند که همواره باید کار کرد و پیش رفت!

در نهایت شهرهای بیجار، تکاب و میانه سه شهری هستند که به دلیل داشتن شرایط ذکر شده هزینه دارو و درمان بیماران آنها با حمایت مالی مردمان همان شهر تحت پوشش مهرانه هستند. خیرین بزرگواری در شهرهای شعب مهرانه مشغول فعالیت هستند تا چرخ مهرانه از حرکت باز نایستد و در راه رضای خدا رضایت بیمار و خانواده هایشان نیز فراهم گردد و این نمادی از مسوولیت پذیری است.

جلسه روسا و مدیران اجرایی دفاتر مهرانه در شهرستانها در تاریخ ۲۳ خرداد در زنجان برگزار شد.

این جلسه ها هر سه ماه یک بار به میزبانی یکی از دفاتر مهرانه در شهرستانهای نماینده برگزار می شود و در آن مشکلات و راه کارهای بهبود کیفیت ارائه خدمات به بیماران مبتلا به سرطان توسط مدیران دفاتر و مدیرعامل مهرانه مورد بررسی و تحلیل قرار می گیرد.

کمیته شهرستان مهرانه از سال ۹۲ آغاز به کار کرد و هم اکنون با مدیریت حاج بهروز کاوندی فعالیت خود را ادامه می دهد. هدف از تشکیل این کمیته مدیریت دفاتر مهرانه در شهرستانهای دارای دفتر نمایندگی بوده است تا از این طریق مدیریت بیمارانی که به زنجان مراجعه می کنند با کیفیت بالاتری صورت گیرد و نیاز بیمار به طی مسافت برای گرفتن خدمات کمتر شود.

همان طور که می دانید خدمات کلینیکی مهرانه برای تمامی بیماران مبتلا به سرطان ایران رایگان است، اما پرداخت هزینه دارو و درمان برای بیماران شهرهایی است که مهرانه در آن شهر دفتر فعال دارد. در همین راستا مهرانه در تمامی شهرهای استان زنجان شعب فعال دارد تا فاصله نزدیک تری با بیماران مبتلا به سرطان و خانواده هایشان در تمام استان داشته باشد. مهرانه در شهرهای هم جوار که به دلیل کوتاهی مسیر و نزدیکی با زنجان از قدیم برای درمان به این شهر مراجعه کرده اند نیز





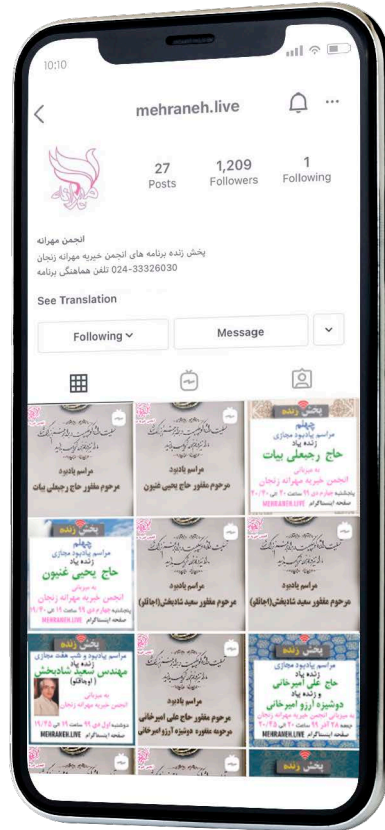
مراسم یاد بود مجازی

شیوع ویروس کووید ۱۹ باعث متوقف شدن بخش اعظمی از مراسم و مناسک اجتماعی ما شد، اما اکنون بعد از گذشت حدود یک سال ازین واقعه، بسیاری از فعالیت های ضروری ما به صورت مجازی در جریان است و برخی نیز به تعویق افتاده است. یکی از مهم ترین گردهمایی های اجتماعی ما، برگزاری مجلس سوگواری است تا با اظهار هم دردی و تألم به خانواده داغدار، در مسیر تجربه احساس سوگ همراهی شان کنیم. برپایی مجلس ترحیم تسکینی برای بازماندگان و ادای احترامی است به عزیز از دست رفته. و حال، عدم برگزاری این مراسم شرایط را در این روزگار برای خانواده های داغدار دشوار کرده است.

از همین رو مهرانه در راستای حمایت از بیماران مبتلا به سرطان شرایطی را فراهم آورده است تا خانواده های داغدار بتوانند مراسم ترحیم عزیز درگذشته شان را به صورت مجازی برگزار نمایند.

برای اطلاعات بیشتر و رزرو سالن با شماره ۰۲۴-۳۳۳۲۶۰۳۰ تماس حاصل فرمائید.

mehraneh.live



انا لله وانا اليه راجعون

سرکار خانم دکتر مینوش مقیمی؛ ریاست محترم هیات مدیره مهرانه، در گذشت مادر بزرگوارتان بانو مینو هندسی را خدمت حضرتعالی و بازماندگان معزز تسلیت عرض نموده؛ برای آن مرحومه علو درجات و برای شما خیر نستوه و خانواده محترم علی الخصوص پدر گرامیتان از در گاه ایزد منان صبر مستلث می نمایم.



جهدگرانِ ديروز و امروز و فردا

پزشکان، پرستاران، بقیه‌ی عوامل درمانی حقیقتاً در حال جهاد فی سبیل الله هستند؛ این کاری که امروز اینها میکنند جهاد فی سبیل الله است و ارزش خیلی بالایی دارد.



خیرین بزرگوار در حال شمارش مبالغ فلک ها

۱۱۲۲

شماره جاری بانک تجارت

دوتا ۱ دوتا ۲

شماره حساب های انجمن مهرانه

بانک ملی: ۰۱۰۴۹۱۵۰۹۷۰۰۰۰
 شماره کارت بانک ملی: ۶۰۳۷۹۹۱۱۹۹۵۱۰۸۵۴
 بانک رفاه: ۳۵۰۰۰۳۵۰۰۰
 بانک ملت: ۴۴۰۳۰۰۸۱۲

گروه نشریه:
 تحریریه: مینا میرزاجفی، زهرا رجبی،
 علیرضا علیخانی
 ویراستار: لیلا یوسفی
 عکاس: بهرام بیات، فرزانه محمودی،
 مانده زعفری، مهدی الماسی
 طراح: محمد خدادادی
 سردبیر: علیرضا علیخانی

- دفتر مرکزی: انصاریه، تقاطع خیابان بوعلی سینا و بوستان هفتم
 کد پستی: ۴۵۱۵۷۴۳۵۵۱
- تلفن: ۰۲۴-۳۳۷۸۱۹۱۲-۱۵ نمابر(فکس): ۰۲۴-۳۳۷۸۱۹۱۶
- کمیته بانوان: خیابان پروین اعتصامی، روبروی دبیرستان کوثر، پلاک ۳
 تلفن: ۳۳۷۷۷۰۲۸
- دفتر بنر: زنجان، میدان ۱۵ خرداد، روبروی بهزیستی، نبش خیابان
 نواب صفوی
 تلفن: ۳۳۳۲۶۰۳۰
- دفتر تهران: تهران، خیابان ستارخان، خیابان پاتریس لومومبا، انتهای
 سروناز، کوچه امیری، پلاک ۲۱، مهمانسرای مهرانه
 تلفن: ۰۲۱-۶۶۹۱۳۷۰۱
- کمیته فلک: خیابان صفا، کوچه نهضت (قزلباش)
 تلفن: ۳۳۴۶۸۱۰۰
 تلفن واحد کلینیک: ۰۲۴-۳۳۰۵۴۱۰۶-۷



telegram.me/mehranehcharity
 instagram.com/mehraneh_charity
 پست الکترونیک: info@mehranehcharity.ir
 وب سایت: www.mehranehcharity.ir