

محک

خبرنامه موسسه خبریه حمایت از
کودکان مبتلا به سرطان

شماره ۴۶ و ۴۷

پاییز و زمستان ۱۳۸۹



سال نو مبارک!





سال نو مبارک!



محک

موسسه خیریه حمایت از
کودکان مبتلا به سرطان

mahak-charity.org



خبرنامه مؤسسه خیریه حمایت از کودکان مبتلا به سرطان "محک"

شماره ۴۶ و ۴۷، پاییز و زمستان ۱۳۸۹

سردبیر: فرخ امیرفریار

مدیر داخلی: صبا کامکار

دبیر تحریریه: افسانه سمیعی تلفن: ۲۳۵۰۱۲۹۰

تحریریه: افسانه سمیعی، علی ترابی، امینه نیکخواه

صفحه آرایی و طراحی: حورا معین فر، ونوس توسلی

تصویرگر: لیدا معتمد

عکاسان: علیرضا جعفر زاده، علی فرید، هانا کامکار، رضا محمدی

همکاران این شماره: دکتر بهداد ثبوتی، غلام رضا جمشیدی، مهدیه زاهدی، الهام انصاری

چاپ و لیتوگرافی: چاپ رواق/ ۶۶۴۹۶۴۴

شمارگان: ۱۰۰۰۰۰ نسخه

این خبرنامه بر روی سایت محک قابل مشاهده و ذخیره کردن است: www.mahak-charity.org

نشانی دفاتر محک در تهران:

بیمارستان فوق تخصصی محک: ابتدای بزرگراه ارتش، سه راه ازگل، بلوار شهید مژدی، بلوار محک، موسسه خیریه و بیمارستان محک

تلفن اداری: ۲۳۵۰۱۰۰۰، فاکس: ۲۲۴۴۵۴۵۴، تلفن جلب مشارکت: ۲۳۵۴۰، تلفن انتقادات و پیشنهادات: ۲۳۵۰۱۱۸۰

دفتر چیذر: میدان چیذر، میدان ندا، ساختمان ندا، شماره ۴۳ تلفکس: ۲۲۲۰۱۳۱۲

دفتر تهران ویلا: ستارخان، سه راه تهران ویلا، خیابان چهارم، شماره ۵۵ تلفن: ۶۶۵۰۴۱۳۶

دفتر برج ملت: خیابان ولی عصر، روبروی پارک ملت، نبش خیابان صداقت، برج ملت، طبقه همکف زیرین، شماره ۳۶، تلفن: ۲۲۰۳۷۴۷۳-۴

دفتر گلستان: شهرک غرب، مرکز تجاری گلستان، هسته مرکزی

دفتر کرج: خیابان دانشکده، جنب دبیرستان دهخدا، کوچه شهید اوجانی، طبقه فوقانی بانک تجارت، تلفن: ۲۲۵۵۹۵۵-۲۶۱-۰

تمامی دستگاه های خودپرداز بانک های ملی، صادرات و کشاورزی در سراسر کشور گزینه «کمک به محک» را دارند.

شماره حسابهای محک:

بانک تجارت نیواران: ۷۲۸۲۶۰۰۰

بانک ملت: ۱۴۹۴۲۷۴۸۱۹

بانک کشاورزی: (۱۵۴۳۷۳۸۶) ۱۱۰

بانک صادرات قائم مقام: ۰۱۰۴۴۴۰۴۴۴۰۰۰

بانک کار آفرین مرکزی: ۰۱۰۰۰۰۱۶۱۶۰۰۰

بانک سامان آفریقا مرکزی: ۸۰۱-۸۱۰-۸۲۰۵۰۰-۱

بانک پاسارگاد شهید باهنر: ۸۱۰-۴۴۴۴۴۴۴-۱

بانک اقتصاد نوین دولت: ۸۵۰-۴۸۴۴۴۴۴-۱

بانک مسکن یوسف آباد: ۸۷۲۸۶۸

بانک پارسیان: ۸۱۰-۴۴۴۴۴-۹

بانک ملی بنفشه: ۱۰۶۰۰۰۶۰۰۰۰۶

فهرست مطالب:

- پیام بنیان گذار ۶
- پیام مدیرعامل ۷
- یادداشت سردبیر ۸
- اخبار محک ۱۰
- دوازدهمین جشن قلک شکنان محک ۱۰
- نمایشگاه پیوند مهر در ماه مهر ۱۲
- جشن آغاز سال تحصیلی ۱۵
- یکی شدن تکه های پارچه برای حمایت از کودکان محک ۱۶
- حضور کریم باقری فوتبالیست محبوب در محک ۱۸
- گزارش ویژه ۲۰
- بخش تضمین کیفیت ۲۰
- هدیه نوروزی ۲۴
- پیشکشوتان ۲۷
- گفت و گو با دکتر محمدرضا رفیعی ۲۷
- با هنرمندان ۳۳
- گفت و گو با محمد سریر ۳۳
- گزارش تصویری ۳۶
- داوطلبان ۳۸
- گفت و گو با شیرین افشاریان ۳۸
- بهداشت و سلامت ۴۰
- دیابت خطر ابتلا به سرطان را افزایش می دهد .. ۴۰
- فوائد زیتون و خواص دارویی آن ۴۱
- کودکان محک ۴۲
- معرفی کتاب ۴۶

پیام بنیان گذار

سخت دیرم شده بود. جلسه‌ی بسیار مهمی بود که برای آینده بیمارستان محک سرنوشت ساز بود، اما انگار هیچ کس این را نمی‌فهمید. ماشین‌ها تکان نمی‌خوردند و من متعجب از اینکه صبح به این زودی داخل خیابانی فرعی چرا؟ باید این همه شلوغ باشد.

پس از گذشت بیش از نیم ساعت که اتومبیل با سرعتی کمتر از لاک پشت حرکت می‌کرد در تلاش بودم که با نگریستن در میان ابری از دود به بیرون بالاخره دریابم که علت ترافیک چیست؟ تا آنکه به سختی قادر به تشخیص در و دیوار کودکانی که با میکی‌ماوس و بت‌من و انواع گل و پرند و پروانه نقاشی شده بود تشخیص دهم و کمی جلوتر آه از نهادم برآمد زیرا که مشخص شد ترافیک سنگین به خاطر صف ماشین‌های مادرانی بود که با نوباوگان خود که بزرگ‌ترینشان هنوز ۵ سالشان تمام نشده بود به کودکان آورده بودند.

مادران به طور متوسط بین ۲۵ تا ۳۵ سن داشتند، زیبا، برازنده و شیکپوش بودند و اتومبیل‌هایشان عمدتاً 4WD و یا مدل‌های بالا بودند. در میان غوغای ترافیک و درخشش اتومبیل‌ها و رفت و آمد مادران جوان و دود و ابر سمی به زحمت می‌توانستی پیکر نازک و شکننده کودکان را تشخیص دهی. شاید اگر نقاشی روی دیوار مهدکودک نبود اصلاً نمی‌فهمیدی آنجا کجاست.

غمی سنگین وجودم را فراگرفت. چهره کودکانی که همین حالا روی تخت‌های بیمارستان محک بستری بودند و آنهایی که در

آغوش مادرانشان روی صندلی‌های کلینیک آنکولوژی منتظر شیمی درمانی بودند جلوی چشمانم رژه رفت.

چهره کودکانی که از دستگاه رادیوتراپی می‌ترسید و چهره مادری که تازه امروز جواب آزمایش کودکش را می‌گرفت.

چرا هیچکس به این مادران زیبای پرتکاپو نمی‌گوید که چرا چنین می‌کنند؟

مگر آنها نمی‌دانند که مسئولیتشان در پرورش جگرگوشگان خود و همچنین نسل آینده مردمان این سرزمین تا چه اندازه سنگین است؟

چرا یک کودک که مادرش شاغل نیست در این هوای آلوده به کودکان آورده می‌شود؟

چرا کودکان بایست در فاصله‌ای از خانه باشد که حتماً می‌بایست با اتومبیل به آنجا رفت؟

چرا باید هر بچه با یک اتومبیل با دیفرانسیل بالا که با مصرف بیشتر بنزین آلودگی بیشتر تولید می‌کند به مهد کودک برود؟

چرا هر چند مادر با هم قرار نمی‌گذارند که نوبتی بچه‌ها را ببرند؟ چرا بچه‌ها ماسک تنفسی نداشتند؟

و ده‌ها چرایی دیگر که از حوصله این مبحث بیرون است.

دلم می‌خواستم می‌توانستم راهی بیابم که به ما بیاموزد که چگونه همه به یکدیگر ارتباط دارند و عوارض هر بی‌مسئولیتی و هر حرکت اشتباه بومرنگ وار خودمان را نشانه می‌رود. دلم برای کودکان سخت می‌سوزد.

سعیده قدس

پیام مدیرعامل

همانگونه که روی جلد خبرنامه مشاهده می‌کنید، شماره‌های پائیز و زمستان سال ۱۳۸۹ همراه با تبریک سال نو یک جا به دست شما می‌رسد. لیکن برای صرفه جویی در هزینه‌های تولید و ارسال کارت، از جلد خبرنامه برای تبریک سال نو که مصادف با بیستمین نوروز محک می‌باشد، استفاده شده است.

در این شماره یکی از واحدهای سازمانی محک که بیشترین ارتباط را با شما یاوران گرانقدر دارد معرفی شده است: واحد تضمین کیفیت. این واحد در پایان هر ماه اسامی تمام مراجعه‌کنندگان به دفاتر محک و یا دریافت‌کنندگان قلم را از واحدهای مربوطه جمع‌آوری نموده و از طریق مصاحبه تلفنی کیفیت ارائه خدمت را در محورهای مختلف بر اساس یک معیار سه درجه‌ای در سه سطح نامناسب، معمولی و مناسب از شما یاوران ارجمند سوال می‌نماید. این اطلاعات بر اساس روش‌های آماری و عددی تحلیل شده و در اختیار مدیر عامل قرار می‌گیرد تا مبنای اصلاح فرآیندهای سازمان قرار گیرد. محک علاقه‌مند است با اجرای چرخه بهبود مستمر در چهارمرحله برنامه‌ریزی، اجرا، دریافت بازخورد و اصلاح بر اساس بازخورد عملکرد خود را به صورت مستمر بهبود بخشد. در این چرخه وظیفه دریافت بازخورد بر عهده بخش تضمین کیفیت است و بخش تضمین کیفیت برای جمع‌آوری بازخورد نیازمند همکاری شما در ارزیابی عملکرد ما در محک است. اینجانب شخصاً از شما یاوران دلسوز محک در خواست می‌نمایم با ارزیابی دقیق عملکرد ما در نظر سنجی‌های این بخش به دور از ملاحظه و گذشت از اشتباهات احتمالی همکارانمان، ما را در تبدیل شدن به یکی از ده سازمان برتر جهان یاری دهید.

همانگونه که می‌بینید محک نه تنها در تامین منابع مالی بلکه در حرکت به سوی تعالی نیز نیازمند همراهی شما است. این همراهی را از ما دریغ نفرمائید، زیرا اعتقاد داریم:

ما به آن مقصد عالی نتوانیم رسید

هم مگر پیش نهد لطف شما گامی چند

در شماره قبل به اطلاع شما رساندیم که از ابتدای سال جاری، خبرنامه محک برای تمامی نیکوکارانی که در خانواده محک قرار دارند ارسال می‌گردد. اجرای این تصمیم نیازمند ادغام چند بانک اطلاعاتی جداگانه از خیران در حوزه‌های قلم، عضویت و ... بوده است که علی‌رغم تمام تمهیدات فنی انجام شده، متأسفانه هنوز بانک اطلاعات یکپارچه شده حاوی اطلاعات تکراری است و از همین رو در دو نوبت گذشته تعدادی از یاوران ما بیش از یک نسخه خبرنامه دریافت نموده‌اند.

ضمن پوزش از این مشکل از شما درخواست می‌گردد در صورتی که در زمره این گروه از دریافت‌کنندگان خبرنامه هستید با اطلاع این موضوع به همکاران ما در روابط عمومی محک، آنها را در رفع این ایراد یاری فرمائید.

اینک، سال ۱۳۸۹ را در شرایطی به پایان می‌رسانیم که با حمایت همیشگی اعضای نیک‌اندیش و نیکوکار این خانواده بزرگ به اهداف پیش‌بینی‌شده در برنامه اجرایی سازمان دست یافته‌ایم و به لطف همراهی شما عزیزان امسال نیز همچون سال‌های قبل کودکان تحت حمایت محک با شادی حاصل از پوشیدن لباس‌عید و با قلبی سرشار از امید به بهبود، بر سر سفره هفت سین می‌نشینند و (احسن الحال) را از درگاه ایزد منان طلب می‌نمایند.

نوروزتان مبارک و پیروز، وجودتان سرشار از شادی و سلامتی باد.

آراسب احمدیان

یادداشت سردبیر

آلودگی پیوسته هوای تهران در ماه آخر پاییز بیش از یک ماه طول کشید و از این لحاظ رکوردی منفی بر رکوردهای منفی پیشین ما افزوده شد، چندین روز به ناگزیر تعطیل و نیمه تعطیل شد و از این رهگذر خسارت‌های عمده‌ای به سلامت، اقتصاد و کسب و کار مردم وارد شد. علی‌رغم ضرب‌المثلی که می‌گوید علاج واقعه قبل از وقوع باید کرد، متأسفانه در این زمینه مانند بسیاری از زمینه‌های دیگر آنقدر تعلل کردیم تا کار از کار گذشت و گره‌ای را که می‌شد با دست باز کرد، به ناچار باید با دندان باز کنیم.

نخستین پرسشی که پیش می‌آید این است که مقصر در این زمینه کیست و چه عامل یا عواملی سبب بروز این بحران شده است؟ پرسش بعدی این است که چگونه می‌توان این مشکل را حل کرد؟ در پاسخ به پرسش اول باید گفت که در این زمینه هم دولت و هم مردم مسئولیت داشته و هر کدام به طریقی، کمتر یا بیشتر باعث بروز این معضل شده‌اند و البته چون دولت امکانات بیشتر و فراگیری دارد معمولاً تمام گناه را به گردن او می‌اندازند، هر چند مسئولیت دولت در این زمینه بزرگتر از همه است اما مشکل به او ختم نمی‌شود، مردم نیز در این زمینه مسئولیت‌هایی دارند مثل استفاده کمتر از وسیله نقلیه شخصی و به طور کلی مصرف کمتر چیزهایی که به محیط زیست لطمه می‌زند.

معمولاً برای انجام کارها و رفع مشکلات، دولت‌ها دست به برنامه‌ریزی‌های دراز مدت، میان مدت و کوتاه مدت می‌زنند در هر یک از این برنامه‌ها هدف‌هایی تعیین می‌شود و پیش‌بینی می‌شود

که ظرف مدت زمانی معین به هدفها رسیده شود. برخی راه حل‌ها برای حل این مشکل و مشکلات دیگر نه یک بار که ده‌ها بار گفته شده و بسیاری... بیش با آنها آشنا هستند. در اینجا قصد نداریم مکررات را تکرار کنیم یا برنامه‌ای جامع برای این موضوع ارائه دهیم نه تخصص و دانش آن را داریم و نه مسئولیتش را. هدف این است که در این مختصر به نکته‌ای اشاره کنیم که تاکنون در این زمینه‌ها به آن کمتر پرداخته شده است و آن نقش آموزش است. موضوع محیط زیست و حفظ آن ایده‌ی نسبتاً نوینی است. بشر پس از قرن‌ها استفاده بی‌رویه از منابع طبیعی و آلودن زمین متوجه شد که این امر چه مخاطراتی می‌تواند برای زمین و برای خود او داشته باشد، از این رو تصمیم به حفظ زمین و گیاهان و جانوران گرفت. از چندین دهه پیش نخست در کشورهایی پیشرفته و سپس در کشورهایی دیگر سازمان و مؤسسه‌ای برای حفظ محیط‌زیست تاسیس شد. در کشور خود ما نیز شاید اکنون نزدیک به ۴۰ سال است که سازمان حفاظت محیط زیست تاسیس شده و از کشورهای پیشگام در منطقه در توجه به محیط زیست بوده‌ایم. اما متأسفانه به گواهی آمارهای رسمی و حتی مسئولان سازمان حفاظت محیط‌زیست ما اکنون یکی از کشورهای فعال در زمینه‌ی حفاظت محیط‌زیست نیستیم. جنگل‌ها تبدیل به زمین می‌شود و تالاب‌ها و دریاچه‌ها خشک می‌شوند.

به پرسش نخستین باز می‌گردیم چرا چنین اتفاقاتی در کشور می‌افتد و مسئول در این زمینه کیست؟ همان‌گونه که در آغاز این گفتار اشاره شد مسئولیت اصلی البته با دولت است اما بی‌توجهی و بی‌مسئولیتی مردم نیز در این زمینه موثر است. نکته‌ای که می‌خواهیم به آن بپردازیم این است که چگونه می‌توان با بی‌توجهی و

بی‌مسئولیتی مردم نیز در این زمینه مبارزه کرد، پاسخ آن آموزش است. ما چاره‌ای نداریم جز اینکه آموزش حفاظت از محیط زیست به مردم را از کودکی، از دوران پیش از دبستان، آغاز کنیم. چه در کتابهای درسی، چه در رسانه‌ها و در همه جا. از این طریق است که ما می‌توانیم شهروندانی مسئول تربیت کنیم که نسبت به این موضوع حساس باشند و در آینده هر یک از آنها تبدیل به یک محیط بان و حافظ محیط زیست شوند.

اکنون نمونه‌های متعددی از بی‌توجهی به محیط زیست را در اطرافمان می‌بینیم. بی‌توجهی به چگونگی بیرون‌گذاشتن زباله در شب، تفکیک زباله‌ها، در بیرون شهرها، استفاده بی‌رویه از اتومبیل، استفاده بی‌رویه از آب، برق، گاز، بنزین و این‌ها جزو عادات ما شده است. متأسفانه تربیت ما به گونه‌ای بوده است که تصور می‌کنیم اگر از قانون تبعیت کنیم یا چیزی را از خود دریغ کنیم از بقیه عقب افتاده ایم و سرمان کلاه رفته است.

برای رفع چنین مشکلاتی راه حل همان آموزش است، اما آنچه در آموزش مهم است شیوه درست آن است. آموزش در تمام زمینه‌ها امری تخصصی است و متأسفانه در فرهنگ ما از کلی‌گویی و کلمات شعار گونه بسیار استفاده می‌شود. مثلاً گفتن اینکه این زمین به آیندگان نیز تعلق دارد، کودکان را در حفظ آن ترغیب نمی‌کند. به نظر ما آموزش باید به نحوی باشد که برای کودک کاملاً قابل درک و لمس باشد. مثلاً در یک فیلم تلویزیونی به او نشان دهیم که اگر او روزانه تنها یک لیوان آب کمتر هدر بدهد و در کشور ۱۰ میلیون نفر مثل او عمل کنند روزانه چند میلیون لیتر آب صرفه جویی شده، یا اگر ۱۰ میلیون شیر آب را دو دور کمتر باز کنیم چقدر صرفه جویی می‌شود. اینکه او خود را در این کار تنها نبیند بسیار تأثیرگذار است.

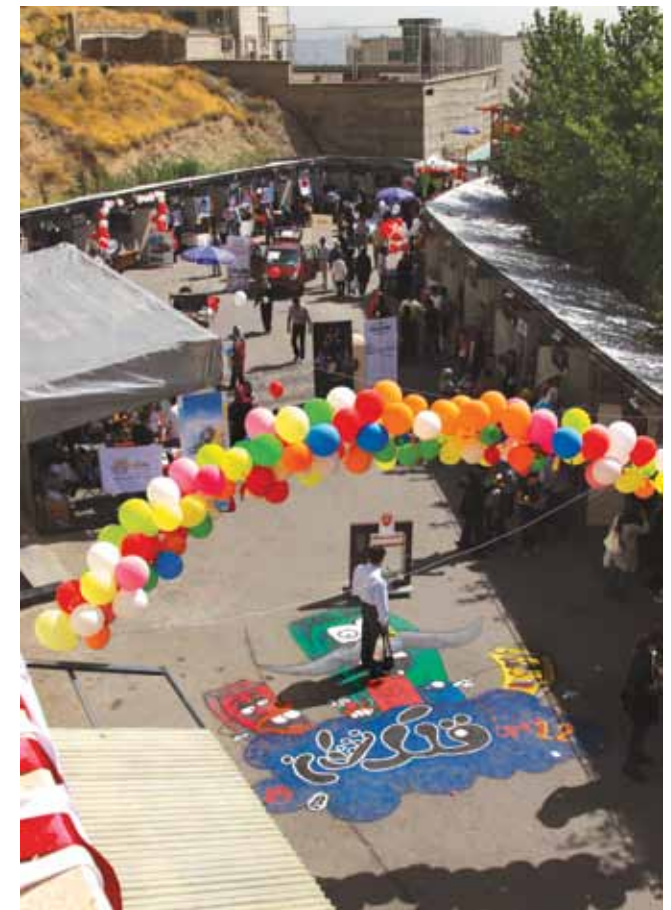
در مورد جمع کردن پسماند خشک و ... نیز می‌توان کودکان را آموزش داد و یقین داشت در آینده بسیار مؤثر عمل خواهند کرد. می‌دانیم وقتی کودکان احساس مسئولیت را دوست دارند چون فکر می‌کنند مثل بزرگترها مهم شده‌اند.

باری باید در کتاب‌های درسی تمام مقاطع، برنامه‌های تلویزیونی، روزنامه‌ها، مجله‌ها و پایگاههای اینترنتی به طور مداوم به این مسائل پرداخته شود. متأسفانه فرهنگ حاکم بر جهان، فرهنگ تولید بیش از نیاز و مصرف بیش از نیاز است. در مقابل این جریان، کار زیادی از دست کسی ساخته نیست، اما در مواردی می‌توان چاره‌هایی اندیشید مثلاً می‌دانیم که بسیاری از داروها در کشور ما بسیار ارزان است و در مواردی به صورت قاچاق از کشور خارج می‌شود اما متأسفانه همه ما می‌دانیم که وقتی بیمار می‌شویم و به پزشک مراجعه می‌کنیم، اغلب پس از مداوا مقداری قرص و پماد و داروهای دیگر مصرف نشده نزدمان می‌ماند و به دلیل حساسیت مواد دارویی داروخانه آنها را پس نمی‌گیرند و باید آنها را دور بریزیم از این رو در این زمینه پزشکان باید دارو را به اندازه مورد نیاز برای بیمار تجویز کنند، ضمناً کارخانه‌های دارویی نیز انواع کرم‌ها، پمادها، شربت‌ها و دیگر داروها را در بسته‌ها و شیشه‌های کوچکتر که برای یک دوره مداوا کافی است عرضه کنند تا میزان کمتری دارو هدر رود.

و سر انجام باید گفت که برای به نتیجه رسیدن این آموزش‌ها سال‌ها وقت لازم است و در آموزش باید پیگیر و صبور بود متأسفانه ما اغلب همه چیز را می‌خواهیم یک شبه و ضربتی حل کنیم و چون مسایل این گونه حل نمی‌شوند پس از مدت کوتاهی برنامه‌های ضربتی را رها می‌کنیم و مسایل همه به جای خود می‌مانند.

دوازدهمین جشن قلک شکنان محک

دوازدهمین جشن قلک شکنان محک ۱۵ تا ۱۶ مهر ماه در محک برگزار شد.



این جشن یکی از قدیمی‌ترین و بزرگترین جشن‌های خیریه محک است که امسال نیز با همت داوطلبان و با غرفه‌های مختلف غذاهای خانگی، صنایع دستی، بدلیجات، تنقلات و... برپا شد. غرفه کاردستی‌های کودکان محک توجه بسیاری از حاضران را به خود جلب می‌کرد. در این غرفه کاردستی‌هایی که کودکان محک در اتاق بازی ساخته بودند به فروش می‌رسید. غرفه قهوه تلخ نیز علاقمندان به این سریال را با قرعه کشی سری کامل این مجموعه به وجد آورده بود. گوشه دیگر این بازار بهاره رهنما کتاب جدید خود را با نام "ماه هفت شب" رونمایی و دوست داران کتاب را به خود جلب کرده بود. بادکنک آرزوها نیز حس نو و جالبی را در حاضران به وجود آورده بود، همه می‌توانستند با نوشتن آرزوی خود برروی این بادکنک آن را به آسمان هدیه دهند، زیباترین آرزو، سلامتی تمام کودکان محک بود.



در جشن قلک شکنان ۷۴۷ قلک، که توسط یاوران محک در سال گذشته پُر شده بود، جمع آوری و ۱۲۰۰ قلک جدید جهت جمع‌آوری کمک‌ها بین یاوران توزیع گردید. مجموعه عواید این بازار ۱۴۰ میلیون تومان بود که کلیه آن صرف تامین هزینه‌های دارو و درمان کودکان تحت حمایت محک می‌شود. حضور هنرمندانی همچون بهاره رهنما، آناهیتا همتی، علی رام نورایی و چند تن از هنرمندان قهوه تلخ، عارف لرستانی، هادی کاظمی، محمدرضا هدایتی و... به این برنامه رونقی دو چندان داد. هنرمندان به بخش‌های بیمارستان نیز رفتند، کودکان با دیدن هنرمندان، خارج از جعبه جادویی بسیار شاد شدند، گرفتن عکس یادگاری و بازی با آنان تجربه‌ای زیبا و دوست داشتنی را برای کودکان همراه داشت.

حامیان مالی این جشن سریال قهوه تلخ، شکلات میلکا، قهوه جاکوبز، پنیرفیلادلفیا، محصولات غذایی کیلا، مهرام، مدیران خودرو و پاکسان بودند. از همه شرکت‌کنندگان، به ویژه هنرمندان و رسانه‌ها که برای یاری رساندن به کودکان مبتلا به سرطان در این جشن حاضر شدند، سپاسگزاریم.



نمایشگاه پیوند مهر در ماه مهر

نمایشگاه عکس شرکت همکاران سیستم با عنوان (پیوند مهر در ماه مهر) از ۲۴ تا ۲۹ مهر ماه با هدف حمایت از کودکان مبتلا به سرطان در محک برگزار شد.



افتتاحیه این نمایشگاه جمعه ۲۳ مهر ماه از ساعت ۱۷ تا ۱۹:۳۰ بود. شهريار رحيمي مديرعامل همکاران سیستم، مريم زندي هنرمند عکاس، استاد ابراهيم حقيقي، آراسب احمديان مديرعامل محک، و جمع کثيري از داوطلبان و کارکنان محک و شرکت همکاران سیستم در اين مراسم حضور داشتند. در ابتدای مراسم شهريار رحيمي با کلامی گرم و دلنشين گفت: محک در گوشه ای از اين جهان هستی انسان دوستی و نوع دوستی را با حضور و فعاليت خود زنده نگه داشته است. اگرچه در نام، یک مؤسسه ی خيريه و بیمارستان فوق تخصصی است ولی به انجام فعاليتهاي جانبي در زمینه های فرهنگی، هنری و اجتماعي نیز می پردازد. همکاران سیستم به عنوان یک شرکت بزرگ نرم افزاری و پيشرو در عرصه صنعت همواره خود را در حمايت از حرکتهاي شکل دهنده جامعه ای سالم و پويا مسئول می داند. از اين رو مجموعه عکس هايی که توسط همکاران شاغل در

همکاران سیستم و با موضوع «طبیعت» عکاسی و با مشاوره هنری هنرمندان گرانقدر مريم زندي و استاد ابراهيم حقيقي عرضه شدند، به صورت نمایشگاه «پیوند مهر در ماه مهر» برپا کرد. در ادامه آراسب احمديان، مديرعامل محک صحبت خود را با محوريت معرفي محک و فعاليتهاي آن آغاز کرد و گفت: محک یک مؤسسه غير دولتي، غير سياسي و مردم نهاد است که از انگيزه والای کمک به همونوع سرچشمه گرفته است و در سه حوزه خيريه، درمان و تحقيقات و با حفظ و گسترش ارزش های شفافيت، پاسخگویی و اعتماد سازی به جلب کمک های مردمی در جهت حمايت از کودکان مبتلا به سرطان می پردازد. وی افزود: برطبق آخرين گزارش سازمان بازرسی بين المللی SGS که عملکرد ۱۰۰ مؤسسه غير دولتي را ارزيابی و بررسی کرده است، محک در رده هفدهم قرار دارد، اما همچنان در تلاش هستيم که در جهت تعالی حرکت نماييم؛ تا روزی در زمره ۱۰ سازمان برتر جهان شويم که اين مهم با تلاش های ۳۶۵ نفر کارمند موظف و ۶۳۰ نفر عضو داوطلب و عموم مردم که با نيت انسان دوستی و نوع دوستی کار می کنند؛ میسر خواهد شد. وی در ادامه گفت: محک برای ارتباط هرچه مناسب تر و کارآمدتر با ذيربطان خود از جمله کودکان، خانواده ها، اعضای محک، خيران، دولت، بخش خصوصی و سازمان های بين المللی راهکارهای ارتباطی

مناسبي را جستجو کرده و به دنبال آن است تا توسط اين راه کارها تمام ارتباطات درون و برون سازمانی را هدمند و يکپارچه سازد. وی در خصوص پروژه های تحقيقاتی محک که یکی از سه فعاليت عمده اين سازمان است، گفت: ما با مشارکت در انجام تحقيقات در خصوص کشف داروهای جديد و راه های جديد درمان به دنبال افزايش طول عمر کودکان مبتلا به سرطان هستيم، از اين رو برنامه های تحقيقاتی و همکاری های علمی با مؤسساتی مانند رويان در زمينه پیوند مغز استخوان، مؤسسه ابن سینا در زمينه حفظ باروری کودکان پس از شیمی درمانی و انستیتو گوستاروسی فرانسه در زمينه عوارض دیررس سرطان انجام می شود. احمديان با اشاره به برگزاری همایش بين المللی مسئوليت اجتماعي شرکت ها در ۲۶ بهمن ماه سال جاری، مصادف با روز جهانی سرطان کودک افزود: اين همایش در جهت درونی کردن اين مفهوم ارزشمند در جامعه و با حضور مديران ارشد بنگاه های اقتصادي برگزار می شود. سپس ابراهيم حقيقي به عنوان مشاور هنری در برگزاری اين نمایشگاه گفت: بسيار خرسندم از اينکه اين ارتباط گرم و صميمی را بين محک و همکاران سیستم شاهد هستم، حضور اين دو خانواده مهربان و صميمی در کنار هم می تواند نتايج بسيار موثر فرهنگی، هنری و اجتماعي را به دنبال داشته باشد.



یکی از کودکان تحت حمایت محک و علی پارسا، فرزند یکی از کارکنان شرکت همکاران سیستم که با شوق بسیار برای کمک به هم سن و سال‌های خود در نمایشگاه تلاش می‌کرد، با آمدن بر روی سن نمادی از حس زیبای انسان دوستی را به نمایش گذاشتند و در انتها عکس دو نفره این دو کودک گوشه ای از مهر سرشاری را که در فضا جاری بود برای همیشه به ثبت رساند.

همچنین در ادامه لوح سپاس که توسط کودکان محک تهیه و نقاشی شده بود تقدیم شرکت همکاران سیستم شد. محک از همکاران سیستم به خاطر همکاری صمیمانه در راستای ترویج اندیشه‌های بشر دوستانه و آگاهی بخشی درباره جوانب مثبت و دوسویه مسئولیت اجتماعی شرکت‌ها قدردانی می‌نماید و برگزاری این نمایشگاه را جلوه‌ای از درک عمیق مفهوم نوین مسئولیت اجتماعی در این سازمان می‌داند.



نوشتهٔ کودک محک در قدردانی از شرکت همکاران سیستم:

با سلام و تشکر از حضور شما در کنار بچه‌های محک، ما هم مثل شما یک خانواده بزرگ از کارکنان و کودکانی هستیم، که در گلستانی به نام محک کنار هم برای زندگی کردن تلاش می‌کنیم.

شما در عکس‌های خودتان فصلها، طبیعت و زمان را به تصویر کشیده اید، شما در عکس‌های خودتان لحظه‌ها را شکار کرده اید، ما هم در محک برای زندگی کردن لحظه‌ها را شکار می‌کنیم. شما در عکس‌های خودتان، لطافت، صداقت، دوست داشتن و مهربانی را نشان داده اید.

جشن آغاز سال تحصیلی

جشن آغاز سال تحصیلی کودکان تحت حمایت محک ۹ مهر ماه در محک برگزار شد.

یکی از دغدغه‌های همیشگی محک مهیا کردن شرایط زندگی با بالاترین سطح کیفی برای کودکان محک و خانواده ایشان است، زیرا کودکان در حال درمان همان آینده سازان جامعه هستند از این رو یکی از فعالیت‌های محک برگزاری جشن‌ها و مراسم ویژه برای ترغیب کودکان در حال درمان به آموزش و تحصیل است. این مراسم با همت نیروهای داوطلب مددکاری با برنامه‌های خیمه شب بازی، اجرای موسیقی و بازی‌های مختلف برای صدها کودک مبتلا به سرطان تحت حمایت محک و خانواده‌هایشان برگزار شد.

هنگام اجرای برنامه خیمه شب بازی کودکان با برخی از آیین‌های کهن ایران آشنا شدند، سپس بعد از صرف ساندویچ‌های خانگی که توسط مددکاران تهیه شده بود به سالن آمفی تئاتر رفته و با انجام بازی‌های ورزشی، دنیا دنیا شادی را تجربه کردند. از تمام هنرمندانی که با هنر خود و حضور در این برنامه دل کودکان و خانواده‌های محک را شاد کردند سپاسگزاریم.





یکی شدن تکه های پارچه برای حمایت از کودکان محک

پنجمین نمایشگاه گروهی تکه دوزی پچیران به مناسبت هفته کودک و با هدف حمایت از کودکان مبتلا به سرطان با همت «میشل گیلدر» هنرمند برجسته انگلیسی تکه دوزی و پارچه از ۱۴ تا ۱۸ مهرماه در محک برگزار شد.

مراسم افتتاحیه این نمایشگاه با حضور حمید شاه آبادی: معاون هنری وزارت ارشاد، آراسب احمدیان: مدیر عامل محک، مؤسسه پچیران با مدیریت میشل گیلدر و چند تن از هنرمندان این عرصه برگزار شد. آراسب احمدیان هنرمندان را یاوران همیشگی محک خطاب کرد و از همه آنها دعوت کرد تا با هنر خود به یاری کودکان محک بیایند. وی برگزاری نمایشگاه ها و کنسرت ها و.. را فعالیتی دوسویه برای پاسخ به مسئولیت اجتماعی هنرمندان دانست که به ترویج نوع دوستی و حس انسان دوستی نیز کمک می کند.

معاون هنری وزارت ارشاد در مراسم افتتاحیه این نمایشگاه گروهی تکه دوزی گفت: سهم هنرمندان ما در انجام امور خیریه بسیار بالاست، این نمایشگاه تجلی هم نشینی آثار هنرمندان و کمک به هم نوع و ترویج انسان دوستی است که خوشبختانه جامعه هنری ایران از این حیث نمونه است.

هنر علاوه بر رویکرد فردی دارای ظرفیت اجتماعی بالایی نیز هست که باید از این توانایی بهره درستی جست. همه هنرمندان علاقه دارند آثارشان توسط مردم دیده شود و این

بدین معناست که هنر باید از چنان جان مایه و محتوایی برخوردار باشد که در عمق و روح مخاطب بنشیند. این مهم تنها از عهده هنری برمی آید که نیازهای روز جامعه اش را انعکاس دهد. معاون هنری وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی در ادامه گفت: یکی از نمودهای بارز این هنر نمایشگاه هایی از این نوع است که فعالیت هنری و مشارکت در امور خیریه را تلفیق می کند و هنر برای خدمت به هم نوع عرضه می شود.

این نمایشگاه در ۱۸ مهر ماه در حالی به کار خود خاتمه داد که عواید آن ۸ میلیون تومان بود. لازم به ذکر است که دست آوردهای فرهنگی و انعکاس تأثیر مثبت این فعالیت هنری بر سطح آگاهی عموم در جامعه از مفهوم مسئولیت اجتماعی و مشارکت های بشردوستانه بسیار والا و غیر قابل محاسبه است.





حضور هنرمندان و ورزشکاران در محک، موجب می شود کودکان و خانواده های آنان لحظه هایی پر از شادی و نشاط را تجربه کنند و ساعت هایی عاری از دلتنگی را پشت سر بگذارند. حضور این عزیزان، به دور از قالب شهرت و با مهریانی و صمیمیت، در کنار کودکان می تواند به اندازه یک دوره شیمی درمانی مفید باشد و از رنج بیماری آنان می کاهد، چنانکه پس از حضور کریم باقری تا چند روز کودکان در این مورد حرف می زدند و شور و شادی وصف ناپذیری تا مدتی محیط بیمارستان را فرا گرفته بود. از حضور این فوتبالیست محبوب کشور قدردانی می کنیم و امیدواریم روزی برسد که کودکان مبتلا به سرطان در کنار تمامی ورزشکاران و هنرمندان محبوب کشور، بهبودی کامل خود را جشن بگیرند.

حضور کریم باقری فوتبالیست محبوب در محک

محک ۲۶ آبان میزبان یکی از فوتبالیست های کشور بود. کریم باقری بازیکن محبوب تیم پرسپولیس و تیم ملی، در محک حضور یافت و پس از ملاقات با کودکان با آنان عکس یادگاری گرفت.



کودکان در اتاق های خود با اشتیاق منتظر بودند تا نوبت ملاقات آنها برسد و بتوانند از نزدیک با باقری گفتگو کنند. او با تک تک کودکان و خانواده هایشان ملاقات کرد و آنان را برای ادامه درمان و امید به بهبودی تشویق کرد.

بخش تضمین کیفیت



به مصداق اسمش والا و بلند مرتبه، با آرامی و لبخندی که گویا برای سیمای مادرانه اش طراحی شده است، اداره بخش تضمین کیفیت محک را برعهده دارد. وی یک مدیر بامسئولیت است که دنیایی تجربه در اداره بیمارستان و آشنایی کامل با ساختار خیریه دارد. در ادامه گفتگو با او که برای آشنایی بیشتر با فعالیت ها و عملکرد بخش تضمین کیفیت است را می خوانیم.

خواهشمندم خودتان را برای خوانندگان خبرنامه‌ی ما معرفی بفرمایید.

رفعت وثوقی پرستار و ماما هستم و مدت ۳۱ سال در بیمارستان های دولتی و دانشگاهی در رده های مختلف پرستاری، فعالیت کرده ام و هم اکنون مدیر بخش تضمین کیفیت محک هستم.

نحوه آشنایی و شروع فعالیت های شما با محک به چه صورت بود؟

من در بیمارستان های دانشگاهی مشغول به کار بودم و با توجه به حضور مددکاران محک در بیمارستان های دانشگاهی با ماهیت و فعالیت های محک آشنا شدم.

همکاری با محک را از اواخر سال ۱۳۷۷ آغاز کردم و با توجه به اینکه محک در آن زمان جمعی کوچک بود، کارهای مختلفی در زمینه مددکاری، حضور در میزهای اطلاع رسانی و تجهیز و راه اندازی اتاق های بازی محک را برعهده گرفتم. از سال ۱۳۸۱ جهت تجهیز بیمارستان و مرکز رفاهی دارآباد فعالیت می کردم، تا اینکه مسئول بخش تضمین کیفیت محک شدم.

بخش تضمین کیفیت چیست؟ و از چه سالی شروع به کار کرده است؟

بخش تضمین کیفیت زیر مجموعه دفتر مدیرعامل محک است و مانند سلسله اعصاب سازمان عمل می کند. از طریق گزارش های این بخش مدیرعامل سازمان مستقیما در جریان کیفیت ارائه خدمات محک، از دیدگاه ذیربطان سازمان قرار می گیرد. این بخش با ارتباط مستقیم از طریق ذیربطان، نقاط ضعف و قوت را جویا می شود تا در برنامه ریزی های سازمان از آن نقطه نظرها برای هر چه

بهتر طی کردن مسیر تعالی استفاده گردد. این بخش از نیمه دوم فروردین ماه سال ۱۳۸۸ شروع به کار کرده است و از طریق ارتباط تلفنی و حضوری، کلیه نقطه نظرها، نقاط قوت و ضعف مؤسسه و بیمارستان را جمع آوری و بررسی می کند. انتقادات و پیشنهادات برای رفع مسائل محک به مدیرعامل گزارش داده می شود و پس از بررسی در دستور کار مدیران هر بخش قرار می گیرد.

لزوم داشتن این بخش تا چه حد در محک حس می شد؟

با توجه به بیانیه دیدگاه محک و خواسته های سازمان برای قرار گرفتن در زمره ۱۰ سازمان برتر جهان لازم است که سطح کیفی کلیه فعالیت های سازمان با یک دیدگاه یکپارچه از نظر کیفیت مدیریت شود.

مهمترین اصل در محک نیز شفافیت در عملکرد و پاسخگویی به نیاز مخاطبان است که نحوه پاسخگویی در بخش تضمین کیفیت با ارتباط با سه گروه یاوران، بیماران و خانواده های آنها و کارکنان انجام می گیرد.

گروه اول نیکوکاران و داوطلبانی هستند که با مشارکت در بسته های کمک های مردمی (عضویت، قلک، روزیاری، درمان یاری) و یا با ارائه ی علم و تخصص خود محک را یاری می کنند.

گروه دوم کودکان بیمار و خانواده اش می باشند.

گروه سوم شامل کارکنانی هستند که به صورت موظف در بخش های بیمارستان و مؤسسه ی محک فعالیت می کنند.

میزان رضایت این سه گروه از عملکرد سازمان به عنوان ذیربطان اصلی سنجیده می شود، تا در برنامه ریزی های آتی بتوانیم قدم های درست تر و کارآمد تری برداریم.

نحوه ارتباط شما برای سنجش فعالیت‌های محک با مخاطبان به چه صورت است؟

در خصوص ارتباط با یاوران، ما از طریق فهرست اطلاعاتی که از بخش‌های مختلف جلب مشارکت مانند عضویت، قلم و میز جذب دریافت می‌کنیم، به صورت اتفاقی (RANDOM) اسامی را انتخاب می‌کنیم و ضمن تماس با افراد بر اساس پرسشنامه‌ای که از قبل طراحی شده از آنان نظراتشان را جویا می‌شویم. در این پرسشنامه همچنین قسمتی وجود دارد که فرد می‌تواند آزادانه در مورد هر مسئله‌ای که به محک مربوط است نظر خود را بیان کند. این پرسشنامه‌ها جمع‌آوری شده و در نمودارها پیاده‌سازی می‌شوند. مثلاً بعد از توزیع تقویم محک در سال ۱۳۸۹ ضمن تماس با افرادی که تقویم را تهیه کرده بودند، نظرها را درخصوص طراحی و نحوه توزیع آن و... جمع‌آوری کردیم و هنگام طراحی تقویم سال ۱۳۹۰ این نمودارها برای بهتر کردن طراحی و توزیع و... در اختیار ما بود.

نحوه دیگر جمع‌آوری اطلاعات ما از یاوران محک پرسشنامه‌هایی است که تحت عنوان پرسشنامه‌های نظر سنجی در برنامه‌هایی نظیر بازارها، مولودی‌ها و... در بین یاوران توزیع و جمع‌آوری می‌شود. گروه دیگر داوطلبان هستند که گران‌بهاترین خدمت را، با در اختیار قراردادن وقت خود به محک انجام می‌دهند. ما برای حفظ و پایداری این گروه نیز ضمن پاسخگویی تلفنی به ایشان جلسات حضوری نیز برگزار می‌کنیم و از رویکردها، نیازها و نظریاتشان مطلع می‌شویم.

گروه سوم کارکنان محک هستند که به دو بخش کارکنان مؤسسه و بیمارستان تقسیم می‌شوند. هر دو گروه‌ها به دلیل آشنایی کامل با محک، مشکلات و کمبودها را بهتر حس می‌کنند. با توجه

به اینکه برنامه‌ی عملکرد از تمام سطوح در محک تنظیم می‌شود نظرات این گروه بسیار سازنده است. و سرانجام مهم‌ترین گروه کودکان مبتلا به سرطان و خانواده‌هایشان هستند که رضایت آنها برای محک بسیار حائز اهمیت است. از این رو ارتباط با این گروه در بخش‌های بیمارستان محک به صورت حضوری انجام می‌گیرد که در این گفت‌وگوها ضمن آشنایی آنان با امکانات و محدودیتهای بیمارستان، مشکلات آنها نیز مورد بررسی قرار می‌گیرد. همچنین برای کودکانی که در بیمارستان‌های دیگر بستری هستند، این کار به صورت پرسشنامه و تماس تلفنی انجام می‌گیرد.

بخش تضمین کیفیت در خصوص فعالیت‌ها و قوانین داخلی محک چه می‌کند؟

بررسی و انطباق فعالیت بخش‌های مختلف با آئین‌نامه‌های موجود از جمله وظایف این بخش است و در صورت لزوم با نظر هیأت‌مدیره و مدیرعامل، تغییراتی در آیین‌نامه‌ها صورت می‌گیرد. مثلاً، هنگام بررسی آیین‌نامه دستورالعمل خرید کالا، متوجه شدیم به علت اینکه ویرایش آیین‌نامهٔ انبار به چند سال پیش برمی‌گشت، برخی از موارد و تغییرات که با مکانیزه شدن بعضی از فرایندها روی داده است، دیده نشده و نیاز به بازنگری دارد. از این روی در این آیین‌نامه تغییراتی را انجام دادیم تا کیفیت عملکرد و قدرت پاسخگویی این قسمت در مقابل خواسته‌های بخش‌های مختلف بالا رود.

در بیمارستان محک نیز با مراجعه‌ی حضوری به بخش‌های درمانی در ارتباط با حقوق بیمار و همراه، از میزان رضایت آنها مطلع می‌شویم و نظریات آنها را بلافاصله به واحدهای مربوطه منعکس می‌کنیم.

نظر سنجی‌ها در مراسم‌ها محک به چه صورت انجام می‌گیرد؟

نظر سنجی از طریق ارایهٔ پرسشنامه‌ها که حاوی دو نوع سؤال هستند، انجام می‌شود، سؤالات عمومی که بیشتر برای شناسایی مخاطبان است و سؤالات تخصصی در خصوص برنامه‌ای که در حال اجرا است، مثل بازار و مولودی.

نتیجهٔ نظر سنجی مراسم‌ها به کجا می‌رود و در کجا اعمال می‌شود؟

نتیجهٔ نهایی بعد از اتمام این نظر سنجی به صورت نمودار ارائه می‌شود و نقاط ضعف و قوت آن فرآیند، شناسایی شده و در برگزاری مراسم و مناسبت‌های بعدی مورد استفاده قرار می‌گیرد.

یک نمونه از بررسی مشکل و نتیجه‌ی آن را بیان بفرمایید.

یکی از فعالیت‌های بخش تضمین کیفیت که منجر به بازنگری فرآیند کاری و ساختار آن بخش شد بررسی کیفیت توزیع و دریافت قلم‌های محک بود.

از بخش قلم محک، لیستی در اختیار بخش تضمین کیفیت قرار گرفت و با روش اتفاقی با چند تن از افراد تماس گرفتیم.

اولین مسئله، در خصوص زمان مراجعهٔ افراد برای توزیع و یا دریافت قلم‌ها بود که اکثر افراد از دیر رفتن کارکنان محک دلگیر بودند.

هنگامی که این مشکل با بخش قلم مطرح شد، به نکته‌ای قابل تأمل برخورد کردیم. این بخش برای صرفه جویی در هزینه‌های توزیع و دریافت قلم‌های محک با توجه به وسعت شهر تهران و تعداد کثیر یاوران و قلم‌های محک، این گونه عمل می‌کند که از محدوده و محله‌های تهران

هنگامی که تعداد مشخصی قلم نیاز به توزیع و یا جمع‌آوری دارد، در آن محله حاضر می‌شوند و این توضیح برای افرادی که گمان می‌کردند از سوی محک مورد بی‌توجهی قرار گرفته‌اند بسیار قانع‌کننده بود.

از مواردی که در بخش تضمین کیفیت بسیار به آن توجه می‌کنیم پاسخگویی به افراد در کمترین زمان ممکن و انتقال انتقادات و پیشنهادات به صورت مستقیم به مدیرعامل است.

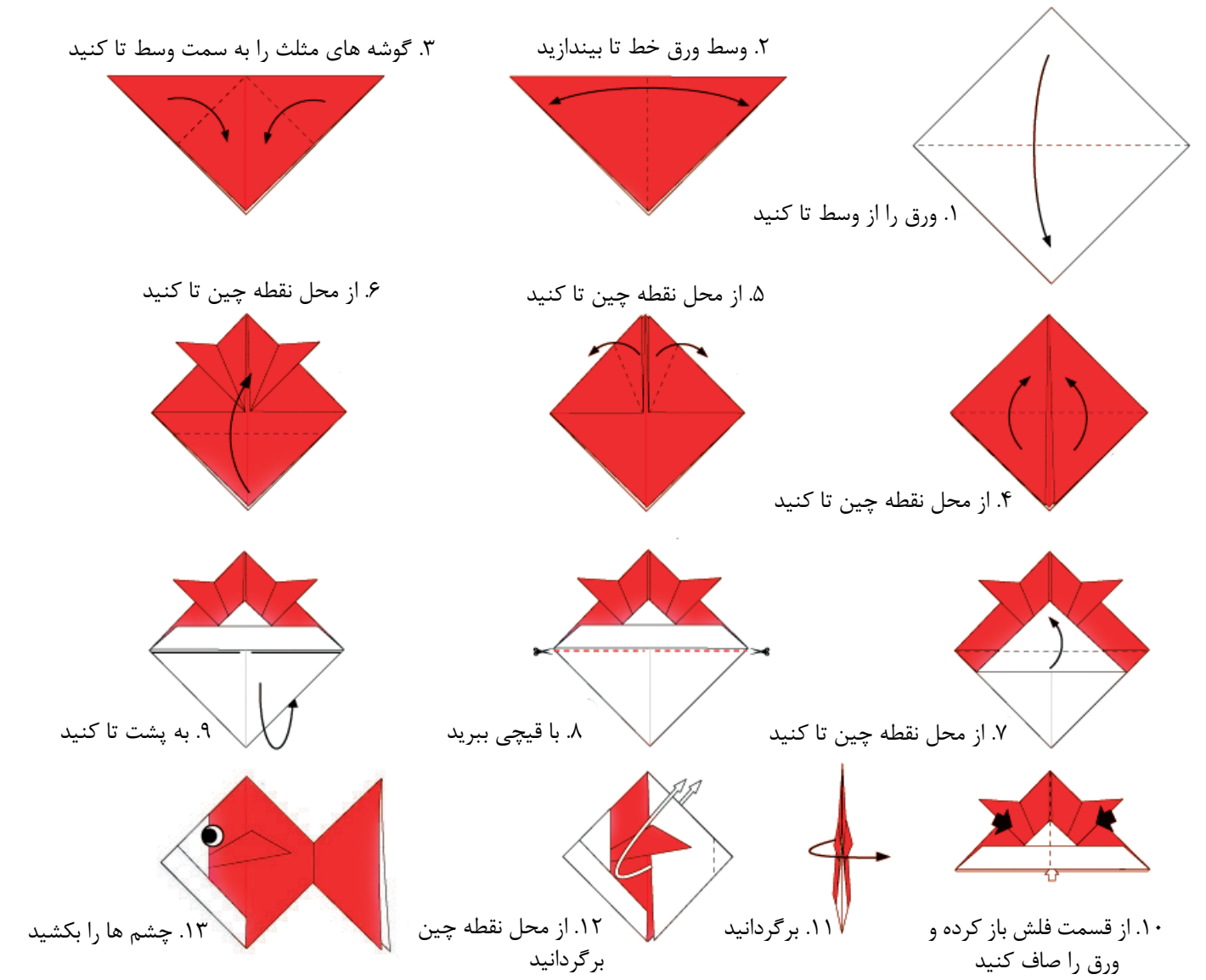
با توجه به نوع فعالیت این بخش کارکنانش باید دارای چه خصوصیات باشند؟

کارکنان این بخش، افراد موظف و داوطلبانی هستند که با صداقت و امانت‌داری و بدون در نظر گرفتن دیدگاه شخصی و با دیدگاه سازمانی به انتقال مطالب می‌پردازند.

اگر کسی از بخش تضمین کیفیت انتقاد و یا پیشنهادی داشته باشد باید به کجا مراجعه کند؟

با توجه به این که این بخش مستقیماً زیر نظر مدیرعامل محک اداره می‌شود هر کس می‌تواند از طریق ایمیل، فکس و تلفن نظرات خود را به طور مستقیم به دفتر مدیرعامل اعلام نماید.

از کلیه یاوران ارجمند محک درخواست می‌شود با پاسخگویی دقیق، صریح و بی‌پرده به سؤالاتی که توسط بخش تضمین کیفیت در نظر سنجی‌های تلفنی این بخش با آنان مطرح می‌شود، سازمان را در ارزیابی دقیق خدمات و اصلاح فرآیندهای جاری در جهت بهبود مستمر همراهی نمایند.



۱۴. ماهی قرمز کوچک کودکان محک را میهمان سفره های هفت سین خود کنید!

برای تسهیل در ساخت این ماهی قرمز می توانید به فیلم ساخت آن در سایت محک مراجعه نمایید.

گفت و گو با دکتر محمد رضا رفیعی

دکتر محمد رضا رفیعی، عضو هیئت امنا و هیئت مدیره محک، پاتولوژیست و استاد دانشگاه از بدو تأسیس مؤسسه جزء یاوران و همراهان همیشگی کودکان مبتلا به سرطان و خانواده‌های آنان بوده است.

فعالیت و عضویت در مجامع علمی داخلی و خارجی:

- عضو دائم انجمن پاتولوژیست‌های آلمان و ایران
- عضو اسبق کمیسیون قانونی آزمایشگاه‌های تشخیص طبی قبل و بعد از انقلاب
- پاتولوژیست مشاور سازمان مبارزه با سرطان قبل و بعد از انقلاب
- رئیس اسبق گروه پاتولوژی مجتمع آموزشی و پژوهشی وزارت بهداشت
- مدیر اسبق گروه پاتولوژی دانشگاه شهید بهشتی
- استاد نمونه دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی
- رئیس بخش و پزشک نمونه مرکز پزشکی شهدای تجریش
- پزشک نمونه منتخب سال ۱۳۸۳ سازمان نظام پزشکی ایران

این افتخارات و فعالیت‌ها طی سال‌های متمادی حاکی از حضور پرثمر و تأثیرگذار وی در عرصه سلامت و درمان کشور است. حضور ایشان در زمره مدیران و یاوران محک به عنوان یک چهره شاخص علمی موجب افتخار محک است.



**خلوص نیت با حذف خود محوری
رمز موفقیت محک است.**

در ابتدا از زندگی خود بگویید.

دی ماه ۱۳۱۷ در یک خانواده دانشگاهی در تهران متولد شدم. به علت شغل پدرم که علاوه بر استادی دانشکده دامپزشکی دانشگاه تهران، ریاست مؤسسه سرم و واکسن سازی را نیز عهده دار بودند، دوران نوجوانی را در محیط مؤسسه واقع در حصارک کرج سپری کردم. از همان دوران کودکی تحت تأثیر ویژگی های علمی محیط اطرافم شامل انضباط همراه با شفافیت، عدالت نگر، نועدوستی و پشتکار قرار داشتم.

مشاهده مدیریت پدر و محیط علمی و آموزنده خانواده ام توفیقی الهی بود که همیشه شاگرد آن هستم، لذا همیشه وظیفه ی خود می دانستم که به پاداش آن دین کوچکی به جامعه ادا نمایم.

دلیل انتخاب رشته پاتولوژی توسط شما چه بود و درمورد اهمیت آن توضیح فرمایید.

از همان کودکی متوجه کمبودهای بهداشتی در جامعه بودم و همیشه در پی این بودم که بتوانم مشکلات آنان را رفع کنم و به دنبال راه حل می گشتم. در سال ۱۳۳۶ در رشته طبیعی از دبیرستان البرز فارغ التحصیل شدم و در همان سال به قصد تحصیل به شهر توپینگن آلمان رفتم.

تحصیل طب و آشنا شدن بیشتر با فرهنگ سنتی غرب توفیق دیگری بود که در آن دوران نصیبم گردید. پس از اخذ دیپلم طب و دوره انترنی علاقه مند بودم در رشته ای وارد شوم که تنه اصلی درخت تنومند و پر بار طب را تشکیل می دهد تا از این طریق بتوانم به هدف اصلی ام که در ذهن داشتم یعنی درمان هموطنان ام دست یابم، به همین دلیل رشته آسیب شناسی یا پاتولوژی را برای ادامه تحصیل انتخاب کردم.

در خصوص اهمیت این رشته باید عرض کنم، علاوه بر نقش بسیار مهم پاتولوژی در امر آموزش پزشکی و تاثیر و نقشی که این رشته در تشخیص نهایی و قطعی بیماری ایفا می نماید، از نظر عموم نیز تا حدودی ناشناخته است.

به طور خلاصه این علم ارکان اصلی هر بیماری یعنی علت یا عامل پیدایش، چگونگی فرایند تغییرات و فعل و انفعالات در اجزای مختلف بدن و بالاخره نحوه ی پیشرفت آن را بررسی می کند. اما کاربری و نقش آن در امر تشخیص انواع بیماری ها حتی بعد از پیدایش و پیشرفت تکنولوژی های جدید تصویربرداری، از مهمترین جنبه های خدماتی آن محسوب می گردد و به قول همکاران بالینی حرف آخر را در تصمیم گیری های نهایی درمانی و جراحی می زند.

پاتولوژی در دو بخش: تشریحی، مانند تشخیص تغییرات ساختاری بافت و سلول، بالینی، مانند آزمایش نمونه مایعات بدن (خون و ادرار) که به طب آزمایشگاهی معروف است، طبقه بندی می شود. پس از پایان دوران پنج ساله ی تخصص در دانشگاه برلین غربی سابق و سپس اشتغال چهار ساله به عنوان استادیار اواخر ۱۳۵۳ با وجود امکانات و پیشنهادات شغلی بسیار خوب به وطن بازگشتم. پس از مدت کوتاهی از شروع کارم در بیمارستان سینا به دعوت رئیس سابق مرکز پزشکی و درمانی شهدای تجریش، ریاست بخش آسیب شناسی را در آن مرکز پذیرفتم و به مدت ۳۴ سال تا زمان بازنشستگی این سمت را به عهده داشتم.

در خصوص فعالیت های آموزشی و مدیریتی خود توضیح دهید.

قبل از انقلاب، بیمارستان شهدای تجریش با داشتن دانشکده علوم

تندرستی علاوه بر انجام خدمات درمانی، در حوزه تربیت کادر پزشکی نیز فعال بود و من به عنوان دانشیار در خدمات آموزشی و درمانی فعالیت داشتم.

بعد از انقلاب در شورای علمی پزشکان به عنوان رئیس دانشکده انتخاب شدم. بسیار مفتخرم که در دوران خاص پس از انقلاب، نه تنها کلیه دانشجویان واجد شرایط دانشکده طبق اصول آکادمیک تحصیلات خویش را در دانشکده به پایان رساندند بلکه در آن مدت واقعاً با کوشش فراوان و تحمل سختی های بسیار زیاد عملیات ساختمانی بنای جدید اداری نیمه تمام را که در مرحله سفتکاری در ابتدای خیابان دربند رها شده بود، با تغییراتی جهت دانشکده پزشکی و با تجهیز کامل به پایان رساندیم. پس از الحاق آن مرکز به دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، این مرکز اکنون به عنوان دانشکده پیراپزشکی مورد بهره برداری قرار گرفته است. همچنین جا دارد از مصوبه ی قانونی شدن ثبت موارد سرطان که به علت پیگیری بنده و با پشتیبانی معنوی آقای دکتر کرم لو رئیس اسبق مرکز مبارزه با سرطان عملی شد، یادی کنم که باعث پیشرفت های بسیاری در این خصوص و آمارگیری های صحیح در اپیدمیولوژی بیماری های سرطانی گردید.

نحوه آشنایی شما با محک چگونه بود؟

با خلوص نیت عرض می کنم افتخار خدمت گذاری در محک به تنهایی برابر ارزش خدمت ۴۰ ساله ام در حوزه های آموزشی و پژوهشی و پزشکی است. آشنایی من و همسرم با خانم قدس سبب شد که از روزی که فکر تأسیس محک مطرح شد در جریان آن باشم.

در ابتدا نظر همه دوستان از جمله اینجانب راه اندازی تشکیلی برای

تأمین آرامش روحی و روانی خانواده های دردمند و به خصوص کمک و راهنمایی آنان در برخورداری از خدمات مراکز درمانی واجد شرایط و کاهش بی اطلاعی و سرگردانی بیماران و از این پزشک به آن پزشک، یا از این مرکز درمانی به مرکز دیگر رفتن بود.

به علل متفاوت از جمله عوامل فرهنگی، نارسایی بیمه ها، ساختار بهداشتی جامعه، عدم اعتماد میان بیمار و پزشک هنوز بخش عمده ای از مخارج درمانی به خود بیماران تحمیل می گردد. لذا وجه کمک مالی به خانواده ی بیماران پرهزینه، اولویت خاصی در برنامه ریزی های بنیانگذاران محک بود. در مورد روند تکامل و تنوع خدمات ساختار محک به مناسبت های مختلف دوستان در این نشریه توضیحات کافی را ارایه فرموده اند که به ذکر مجدد نیاز نیست.

آنچه مایلیم در این رهگذر به آن اشاره کنم فلسفه ی وجودی و بالاحص راز موفقیت و پیشرفت محک در جامعه ی ما می باشد.

با توجه به محدود بودن فرصت در این گفتگو از بحث جامعه شناختی و علل موفقیت و عدم موفقیت افراد و مؤسسات صرف نظر می کنم و فقط در مورد محک عرض می کنم که یکی از رموز موفقیت محک از ابتدا اخلاص واقعی، پشتکار، صداقت و شفافیت می باشد و این ویژگی در طول سنوات، یاوران بسیاری را همچون خانواده گرد هم جمع کرده است.

خلوص نیت با حذف خود محوری، رمز موفقیت محک است. و این اصل توانسته است افراد بسیارمتنوعی را از نظر فرهنگ، تحصیلات و امکانات مالی یکجا جمع کند و موجب همبستگی خانواده ی محک در طول این سالها شود.

گرچه از بدو تأسیس جزء هیأت امناء و به کرات جزء هیأت مدیره

در کنار همکاران دیگر بودم ولی ما مجریان تنها متولی گروه عظیم یاوران محک در اقصای نقاط ایران و جهان هستیم و بدون اتکا به این نیروی عظیم و بدون کمک ایزد یکتا کوچکترین موفقیتی نصیب ما نمی‌گردد.

در خصوص شناسایی بیماری سرطان در افراد توضیح فرمایید.

آسیب شناسی در تشخیص بیماری ها آخرین حرف را می‌زند



و نقش بسیار مهمی دارد. مثل یک کاراگاهی که از روی علائم جرم پی به عامل جرم می‌برد، آزمایش های پاتولوژی نیز بر روی تغییراتی که در داخل سلول (ژن ها یا ملکولها) یا خارج آن، داخل نسج (بافت) پیش آمده پی به رد پای بیماری می‌برد.

چه عواملی باعث ابتلاء فرد به بیماری سرطان می‌شود؟

عوامل مختلف شیمیایی، فیزیکی، ویروسی و وراثتی در پیدایش سرطان نقش مهمی دارند. به طور طبیعی رشد، ازدیاد و عملکرد هر سلول توسط کروموزومها که متشکل از ژن های مختلف می باشند، به طور وراثتی از قبل برنامه ریزی و نقشه ی راه طرح شده است. در این رهگذر ژنهای مختلفی مسئول کنترل رشد یا سرکوب آن یا در صورت نیاز و پیدایش هرگونه اختلال دستور مرگ یا خودکشی آنرا مثلا توسط آنزیمی (تلومراز) می‌دهند.

حال اگر اختلالی در ژنهای کنترل رشد به دلائل مختلف پیش آید و سامانه های کنترل کننده قادر به مهار آن نگردند در این صورت سلول به حالت غیر طبیعی به رشد خود ادامه می دهد و به صورت دائم بدون مرگ پذیری، زیاد می‌شود.

جالب اینکه در طول زندگی هر فردی بارها سلولهای مختلف بدن از روند طبیعی خارج می شوند و خوشبختانه سامانه دفاعی بدن آنها را از همان ابتدا از بین می‌برد.

آیا عامل وراثت در بروز سرطان موثر است؟

همان طوریکه قبلا نیز اشاره شد ژن ها به صورت وراثتی از والدین به کودک منتقل می‌گردند. امروزه عامل برخی از سرطان های کودکان همچون رتینوبلاستوما یا بیماری های بزرگسالان در

آزمایشگاه محک شامل چه ویژگی هایی است و چه کارهایی در آن انجام می‌شود؟

کلیه تست ها و آزمایش های لازم با بهترین کیفیت و با دستگاه های استاندارد، تحت نظر پاتولوژیست های متخصص و کارشناسان و تکنیسین های مجرب و حرفه ای با بهترین امکانات در این آزمایشگاه صورت می گیرد.

محک در آستانه ۲۰ سالگی است، به نظر شما آیا به اهدافش دست یافته است؟

محک با اعتقاد به اصل شفافیت و پاسخگویی توانسته است در طول این سالها به میزان مطلوبی از اعتماد در میان مردم دست یابد. مردم حق دارند بدانند کمک هایشان به چه صورت و برای چه کسانی صرف می شود. محک با ایجاد شرایطی برای بازدید مستقیم خیرین و نیکوکاران از قسمت های مختلف، پاسخگوی پرسش های یاوران است. روند پیشرفت محک برای ما غیر منتظره و حتی بیش از انتظار بود، خوشبختانه هم اکنون در نقطه ای ایستاده ایم که تمامی برنامه های پیش بینی شده انجام شده است و در مسیر پیشرفت قرار داریم.

محک را در ۲۰ سال آینده در کجا می بینید؟

محک جزء مراکزی است که برنامه های ماهیانه و سالیانه و چشم اندازهای چند ساله دارد و این برنامه ها توسط هیأت مدیره و انما بصورت منظم رسیدگی و بررسی می شود. جا دارد در این جا، از مدیر عامل محک قدردانی کنم که با کمک مدیران قسمت های مختلف و با گزارش های منظم تصویر

اختلالات ژنتیکی و پیدایش یا فعال شدن برخی ژنهای سرطانزا شناخته شده است، طبیعی است در خانواده هایی که سابقه برخی از سرطان ها وجود دارد امکان بروز آن در نسل های بعدی مطرح می گردد.

تا به حال موردی وجود داشته است که کودکی از بدو تولد دچار سرطان بوده باشد؟

رشد و تکامل در بافت یا عضو بدن، پیرو نقشه ی کامل طرح شده و وراثتی است که داخل ژنها نهفته است. در صورتی که به هر دلیلی در زمان رشد یا تکامل جنینی یک عضو، اختلالاتی در اجرای نقشه پیش آید که موجب حذف یک عضو یا ناهنجاری مادرزادی آن گردد، در نتیجه توده ی به وجود آمده شکل طبیعی نداشته و گاهی در چنین مواردی تبدیل چنین توده های مادرزادی به توده سرطانی گزارش شده است.

در آزمایش خون افزایش یا کاهش چه فاکتورهایی نشان دهنده سرطان است؟

برخی از سلول های سرطانی پروتئین های خاصی ترشح می کنند که از شناخت این شاخص و افزایش آن در داخل خون امکان ایجاد نوعی بیماری تشخیص داده می شود. این پروتئین در خون پخش می شود و درصورتیکه مقدار آن در خون بالا برود، هشدار برای بیمار است.

در کودکان نیز برخی سلول های خون به صورت یکباره افزایش می یابد و در داخل آن ها نیز سلول های نامتعارفی بوجود می آید که دیدن آنها نیز هشدار بزرگی برای شروع سرطان است.

گفت و گو با محمد سریر، آهنگساز، اقتصاد دان و رئیس هیئت مدیره خانه موسیقی

هنرمندان حامیان مفهوم زیبای نوع دوستی

خواهشمندم خودتان را معرفی نمایید.

من، در سال ۱۳۲۳ در تهران متولد شدم. مدارج علمی را با دریافت دیپلم ریاضی و سپس لیسانس اقتصاد از دانشگاه تهران و فوق لیسانس علوم سیاسی از دانشکده علوم سیاسی طی کردم و در نهایت موفق به کسب دکترای اقتصاد خود از دانشگاه اقتصاد وین (اتریش) شدم. اگر چه در دو رشته متفاوت تحصیل و کار کردم ولی معتقدم با گسترش دانش و بینش دیگر تفاوتی میان این دو نمی توان حس کرد.

چطور وارد دنیای موسیقی شدید؟

از کودکی به تحصیل موسیقی پرداختم و در کنسرواتوار شبانه هنرستان عالی موسیقی تحصیل کردم. همزمان با تحصیل در رشته اقتصاد به فعالیت در رشته موسیقی در رادیو پرداختم و از همان اوان نوجوانی به شکل پی گیر آموزش موسیقی را ادامه دادم.

تحصیلات خود در زمینه موسیقی از کجا آغاز کردید؟

دوره دبیرستان هنرستان عالی موسیقی یا همان کنسرواتور آزاد را در سال ۱۳۳۸ آغاز کرده و سال ۱۳۴۳ به پایان رساندم. بعد از آن در سال ۱۳۵۰ در دوره کارشناسی رشته موسیقی دانشکده هنرهای زیبا دانشگاه تهران پذیرفته و سال ۱۳۵۴ به آکادمی موسیقی و هنرهای زیبای وین وارد شدم و در رشته آهنگسازی آکادمی موسیقی ادامه دادم و نهایتاً در همین رشته در سال ۱۳۶۴ دوره عالی آهنگسازی را به پایان رساندم از دیگر توفیق های علمی و هنری من به شمار می رود و در سال ۱۳۸۱ دکترای شورای عالی ارزشیابی هنرمندان کشور را نیز به دست آوردم.



بهترین وضعیت می باشد، تلاش می کنند.

در هیئت امنا و هیئت مدیره ی محک چه وظایفی بر عهده دارید؟

آنچه مربوط به هیئت امنا می شود در اساسنامه بطور کامل قید شده است. در رابطه با هیئت مدیره باید عرض کنم علاوه بر وظیفه رابط میان شورای پزشکی بیمارستان و هیئت مدیره، خوشبختانه همراه با سایر اعضای محترم تلاش های زیادی جهت برنامه ریزی های صحیح برای پیشبرد هرچه بهتر منویات محک هم از نظر رفاهی و هم درمانی انجام گرفته است. امیدواریم بتوانیم با ایجاد بخش های جدید همچون بخش پیوند، که توسط خیر بزرگواری مقدور گردیده و توسعه ی فیزیکی مؤسسه هرچه بیشتر در خدمت انسان دوستانه محک و رسالت اجتماعی این خیریه قدم برداریم.

از علائق شخصی تان بگویید؟

موسیقی سنتی ایرانی و کلاسیک غربی؛ کتاب های علمی و ورزش.

و زیباترین موسیقی که تاکنون شنیده اید؟

موسیقی زیبا، آرامبخش جسم و روان است بطوریکه امروزه جایگاه خاصی در درمان برخی بیماری ها دارد. قطعات زیبای ایرانی و خارجی فراوانند و اگر قرار باشد برخی از آنها را ذکر کنم سمفونی های بتهوون و سرود آزادی شیلر از آن جمله اند.

روشنی از پیشرفت را در محک ارائه می کنند. این گزارش ها با انعکاس در همین فصلنامه و همچنین اطلاع رسانی در سایت و ارایه ی گزارش های مکتوب دوسالانه یا موردی به اعضا و یاوران، می تواند این عزیزان را از مراحل پیشرفت فعالیت های محک مطلع کند. امیدوارم در ۲۰ سال آینده در بالاترین حد کمک رسانی در حوزه درمان و تحقیقات باشیم.

چه انگیزه و تعهدی موجب شده است که وقت خودتان را برای محک بگذارید؟

اخلاقیات و خصوصیات کسب شده در کودکی که پیشتر گفتم و محیط خانوادگی من که همگی نسبت به همنوع احساس مسئولیت داشتیم و نועدوستی که از ارکان اصلی خانواده ی ما محسوب می شد، در همکاری با محک مؤثر بوده است. کمک، تنها مادی نیست بلکه کمک های معنوی نیز مورد نیاز است. افراد نه فقط در محک بلکه در محل کار خودشان نیز می توانند از لحاظ اخلاقی و کاری الگویی برای افراد دیگر باشند و وجدان بیدار و تعهد خاصی که به جامعه و همنوع خود دارند، بهترین خدمت است. در محک همه ی کارکنان و داوطلبان سعی بر این دارند که بتوانند بهترین خدمات را در بهترین شرایط در اختیار نیازمندان به آن از جمله کودکان مبتلا به سرطان و خانواده های آنان، خیران و نیکوکاران، شرکت های حامی و ... قرار دهند و همگی برای یک هدف که همانا، بهبود تمامی کودکان مبتلا به سرطان و هدیه ی خدمات درمانی و رفاهی در



فعالیت ها و سمت های هنری خود را بیان بفرمایید؟

فعالیت‌ها هنری من از سال ۱۳۴۴ آغاز گردید، در آن زمان به عنوان آهنگساز و عضو ارکستر بزرگ رادیو بودم. بعد از آن تدریس مربیان هنری وزارت آموزش و پرورش را در انستیتو مربیان هنری به عهده گرفتم (۱۳۴۸ - ۱۳۵۰). تهیه کننده و مشاور هنری در سازمان رادیو و تلویزیون (۱۳۵۱-۱۳۵۰)، آهنگساز و مشاور مدیر مرکز موسیقی صداوسیما (۱۳۷۱-۱۳۵۶)، تدریس در مرکز حفظ و اشاعه موسیقی (۱۳۷۴-۱۳۷۳)، مدرس در دانشکده صدا و سیما ۱۳۸۳ تاکنون، عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی (رشته موسیقی) ۱۳۷۲ تا کنون، رئیس و عضو هیئت رئیسه کانون موسیقیدانان سینمای ایران از ۱۳۷۳ تاکنون، رئیس و عضو هیئت رئیسه شورای عالی داوری خانه سینما از ۱۳۷۳ تاکنون، عضو هیئت داوری برای انتخاب بهترین‌های سینما (۱۳۷۷-۱۳۷۶)، عضو کمیسیون ملی یونسکو در ایران از ۱۳۷۷ تا کنون، عضو شورای عالی موسیقی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی از ۱۳۷۴ تا کنون، عضو شورای عالی پژوهش صدا و سیما (۱۳۷۸-۱۳۷۶)، عضو شورای عالی فنی ارکستر موسیقی ملی ایران ۱۳۷۸، دبیر جشنواره موسیقی جوان ۱۳۸۲، عضو متخصص شورای عالی ارزشیابی هنرمندان کشور ۱۳۸۳، عضو هیئت مدیره و سخنگوی خانه موسیقی ایران ۱۳۸۲ تاکنون، عضو شورای عالی سیاستگزاری موسیقی کشور ۱۳۸۳، عضو شورای برنامه ریزی بنیاد رودکی ۱۳۸۳، عضو شورای عالی موسیقی صداوسیما ۱۳۸۴، عضو و رئیس خانه موسیقی ۱۳۸۵ تا کنون، از مسئولیت هایی است که من برعهده داشته ام و امسال نیز تندیس شایستگی سینمای ایران را دریافت کردم .

خواهشمندم چند نمونه از کارهای خود را نام ببرید؟

آلبوم موسیقی دلاویزترین، جاودانه با عشق، جلوه های ماندگار،

رویای رنگین، از مابه مهربانی یاد آرید، رویای دیگر، چراغی در افق. ضمناً در حوزه ساخت موسیقی فیلم هم نزدیک چهار دهه است که فعالیت دارم و موسیقی تعدادی سریالهای تلویزیونی را نیز طی این چهاردهه نوشته‌ام.

کدام یک از آهنگ های خود را بیشتر دوست دارید؟

آثار یک آهنگساز مانند فرزنداناش هستند و این که از میان آنها یکی را انتخاب و ارزش گذاری کند؛ کار بسیار دشواری است. فعالیت‌های من در دهه‌های مختلف دسته بندی شده است و نمی‌توانم هیچ یک از آنها را بیش از دیگری دوست داشته باشم ولی از بین کارهایم آن موسیقی که امروز بیشتر شنیده می‌شود و مورد استقبال بیشتری قرار گرفته است قطعه‌ی «ای ایران» است.

زیبا ترین صدایی که با آهنگهای شما خوانده است ؟

صدای جاودانه استاد محمد نوری است که همین قطعه ایران را نیز به جاودانگی اجرا کرده اند.

تا به حال آهنگی برای کودکان ساختید؟

بله، برای کودکان دو قطعه نوشته‌ام. قطعه‌ای با نام بچه های زمین که با صدای روانشاد محمد نوری حدود پانزده سال پیش پخش گردید. این قطعه مخصوص اردویی بود که در آن از تمام نقاط جهان کودکان به ایران آمده بودند، پس از پایان اردو تمام بچه ها حتی بدون آشنایی با زبان فارسی نوای این آهنگ را یاد گرفته بودند و با هم اجرا کردند.

قطعه ای تا کنون برای محک ساخته اید؟

بله، قطعه (به خاطر پرنده) که شعر آن سروده حمید مصدق است

این قطعه در محک اجرا شد و همچنین توسط ارکستر ارمنستان با همکاری لوریس چکناوریان در فستیوال موسیقی محک اجرا گردید. این قطعه حال و هوا و حس عمیق خدمت و نوع دوستی را بسیار خوب یادآوری می‌کند.

نحوه آشنایی شما با محک چگونه بود و چه فعالیت‌هایی برای کودکان محک انجام داده‌اید؟

از همان سال های شروع فعالیت های محک توسط همسر بنیانگذار با محک آشنا شدم. از آنجایی که انجام فعالیت های انسان دوستانه همواره برای من یک اصل و وظیفه بود با این مجموعه همراه شدم. فعالیت های من در جنبه های مشورتی و به طور کلی حوزه‌هایی که در تخصص من و نیاز محک بود؛ خلاصه می‌شود. همچنین برنامه‌هایی نیز از طریق خانه موسیقی با محک داشته ایم.

نقش هنر و هنرمندان در ترویج مفهوم نوع دوستی در جامعه چگونه است؟

هنر، بهترین واسطه برای تاثیرگذاری و درونی‌کردن مفاهیم فرهنگی در جامعه است و هنرمندان می‌بایست با هنر و محبوبیت خود مروج و حامی مفهوم زیبای نوع دوستی شوند و با راه‌یابی در اندیشه مخاطبان‌شان، تفکر نوع دوستانه را به موضوعات مطرح در زندگی آنها تبدیل کنند.

موسیقی از بین هنرها در ترویج این مفهوم چه نقشی دارد؟

موسیقی نسبت به هنرهای دیگر در زندگی روزمره مردم بیشتر جریان دارد و ما با قطعات مختلفی می‌توانیم این اصل را در ذهن مردم ماندگار کنیم و تفکر (بنی آدم اعضای یکدیگرند) را در جامعه پررنگ کنیم. ما می‌بایست سازهای خود را برای این

مفهوم بنوازیم و کنسرت‌هایی با پیام نوع دوستی در تمام شهرها و کشورها برگزار کنیم.

موسیقی درمانی و هنر درمانی از دید شما می‌تواند در بهبودی کودکان مبتلا به سرطان تاثیرگذار باشد؟

آن چیزی که هم اکنون در طب طی سالیان دراز ثابت شده، این است که موسیقی می‌تواند تاثیراتی در انسان داشته باشد و موجب تشدید یا بهبود بیماری شود. تردیدی نیست که متابولیسم بدن طوری است که موسیقی و هنر می‌تواند مقاومت بدن را بالا ببرد، و تاثیر آنها در مورد بیماری‌های صعب‌العلاجی مانند سرطان می‌تواند توسط متخصصین مورد مطالعه قرار گیرد. در بسیاری موارد حداقل برای اثرات مثبت موسیقی در سلامت جسم و روان ثابت شده است.

محک را در یک جمله توصیف کنید؟

آن چیزی که در مورد محک به ذهن متبادر می‌شود؛ این است که همه ما در جایگاهی قرار داریم که هم می‌توانیم به محک کمک کنیم و هم محتاج کمک محک باشیم. حال که در موقعیتی قرار گرفته‌ایم که می‌توانیم کمک کنیم با انجام این کار در واقع به آینده خودمان کمک می‌کنیم زیرا ما که امروز کمک کننده هستیم ممکن است در آینده خواهان کمک باشیم.

جمله آخر؟

از کسانی که در محک صرف وقت می‌کنند و این خدمت را انجام می‌دهند، کسانی که به خاطر جاذبه درونشان این فعالیت را برگزیده‌اند صمیمانه سپاسگزاری می‌کنم. بسیار آرزومندم ، که می‌توانستم جای آنها باشم.



کودکان در حلقه‌ی مهر و عشق مددکاران



هنرمندان دوستداران کودکان محک

محک، معنای واقعی عشق

هر بار که اسم محک را می‌آورد، نگاهش را به سوی پنجره می‌چرخاند. با لبخندی که به نگاه‌های عمیق‌اش معنای زیباتری می‌دهد، به چشم انداز تپه‌های روبرو نگاه می‌کند. گویی دارد در این نگاه‌ها به تماشای خود می‌نشیند. به تماشای خود که یکشنبه صبحی، آرام آرام سربالایی اوشان را می‌گذراند و در هر قدم به بنایی که آن را کوهی استوار می‌نامد، نزدیک می‌شود. و هر گام چقدر سبک‌تر از گام پیش است. احساس می‌کند، همه سختی‌های زندگی‌اش را با هر قدم، تکه تکه از دوش بر می‌دارد و بر راه می‌سپارد؛ تا در پایان راه چیزی جز عشق و نشاط و شور در وجودش نباشد. راهی که او را به محک می‌رساند.

لطفاً خودتان را برای یاوران محک معرفی کنید.

شیرین افشاریان متولد ۱۳۳۷، دیپلمه و بازنشسته راه آهن هستم. در بازارچه خیریه‌ای که در سال ۱۳۷۱ در ساختمان اسکان برگزار شد با محک آشنا شدم.

چه شد که به بازارچه آمدید؟

در محل کارم خانمی از اعضای محک مرا از برگزاری بازارچه با خبر کرد. آمدم و خوشبختانه با میعادگاه عشق آشنا شدم. شور و نشاط و انرژی خاصی از بازار گرفتم. انرژی‌ای که شعله‌های عشق گرمابخش آن بود و از همان روز عضو محک شدم.

فعالیت‌های داوطلبانه شما چه بوده است؟

فعالیت‌های داوطلبانه‌ام با حضور در غرفه‌های بازارچه و کمک به کارمندان موظف اداری آغاز شد. ولی به صورت منظم نبود. از خردادماه ۱۳۸۸ به طور منظم هفته‌ای یک روز در بخش تضمین کیفیت محک مشغول به کار هستم.

طبق شنیده‌های ما، از داوطلبانی هستید که زودتر از موظف‌ها می‌آید و دیرتر می‌روید. این تعهد و دلبستگی از کجا سرچشمه می‌گیرد؟

من یکشنبه‌ها به محک می‌آیم و اصولاً از یکشنبه‌ها انرژی می‌گیرم. یعنی وقتی از سربالایی اوشان به سمت محک می‌آیم، تمام مشکلات زندگی ناخودآگاه از من دور می‌شود و احساس آرامش و رضایتی در خود احساس می‌کنم. عشق و نوع دوستی، من را متعهد به انجام این مسئولیت می‌کند.

چه تعریفی از کار داوطلبانه دارید که اینطور پیگیر در محک فعالیت می‌کنید؟

کار داوطلبانه ریشه‌اش عشق است. با انجام کار داوطلبانه بسیاری از خصایل انسانی همچون گذشت، مهر و عاطفه رنگ و لعاب خاصی می‌گیرد و با برداشتن هر قدم در این راه هزاران برابر پاسخ‌های عاشقانه دریافت می‌کنم.

این احساس زاییده چیست؟

این احساس زاییده حس مسئولیت من نسبت به کودکان محک است. کودکان محک فرزندان ما هستند و ما نسبت به آنها موظف هستیم.

کار شما در بخش تضمین کیفیت چیست؟

کار من در ارتباط با کسانی است که در ماه‌های اخیر عضو محک شده‌اند، قلم گرفته‌اند، یا به دفاتر محک مراجعه کرده‌اند و یا به محک کمک کرده‌اند. از ارتباط‌شان با محک سپاسگزاری می‌کنم و از آنها درباره نحوه رفتار کارکنان محک در همه قسمت‌ها و دفاتر پرس‌وجو می‌کنم. از آنها می‌پرسم که آیا کارهایشان به موقع انجام شده؟ مشکلی نبوده؟ پشت خط محک زیاد منتظر نشده‌اند؟ شماره حساب‌های ما مشکلی نداشته‌اند؟ و یا در استفاده از سایت با مشکلی مواجه نبوده‌اند و سئوالاتی از این قبیل. در نتیجه بسیاری از مشکلات شناسایی می‌شود و به مدیر بخش تضمین کیفیت به صورت گزارش ارائه می‌شود و ایشان آن را برای بررسی و حل مسائل به مدیرعامل و سپس به بخش‌های مربوطه می‌فرستند.

وقتی تماسی گرفته می‌شود و فردی انتقادی را مطرح می‌کند شما چه رویکردی دارید؟

ابتدا صحبت‌هایش را خوب گوش می‌کنم. حرف‌ها و انتقادش را یادداشت می‌کنم. آنگاه سعی می‌کنم برای مواردی که باعث ناراحتی او شده از وی دلجویی و سپس توضیحات لازم را ارائه می‌کنم، مسائل را برایش تشریح می‌کنم و برای آن فرد روشن می‌کنم که چه عواملی موجب شده این مسئله شکل بگیرد. مثلاً گاه افرادی که از طریق سایت عضو محک می‌شوند از اینکه با آنها دیر تماس گرفته می‌شود شکایت دارند که باید سعی کرد آنها را از کثرت کارها و مشکلاتی که هست آگاه کرد و با شفاف سازی پاسخ انتقادات را داد.

چرا محک را برای انجام فعالیت‌های داوطلبانه انتخاب کردید؟

محک اولین جایی بود که تماماً به کودکان مبتلا به سرطان

می‌پرداخت و رسیدگی می‌کرد. شفافیت، صداقت و خلوصی که در فعالیت‌های محک دیدم باعث شد به محک بیایم.

انتظار شما از سازمانی که در آن به عنوان داوطلب کار می‌کنید چیست؟

من هیچ انتظاری از محک در رابطه با کاری که انجام می‌دهم نداشته و ندارم. زیرا من عشق و آرامش بسیاری از محک می‌گیرم. امیدوارم اینجا مفید باشم. یعنی ذره‌ای از اقیانوس محک باشم.

محک برای حفظ نیروهای داوطلب خود باید چگونه عمل کند؟

باید به طور پیوسته در کمک به کودکان مبتلا به سرطان و خانواده‌هایشان فعال‌تر شود و این باعث می‌شود داوطلبان انگیزه‌هایشان روز به روز قوی‌تر شود. محک برای حفظ داوطلبانش باید در راستای اهداف خود تلاشی روزافزون داشته باشد. همچنین به داوطلبان آگاهی دهد و آنها را در جریان نتیجه فعالیت‌هایشان بگذارد.

سخن پایانی شما...

یک اتفاقی بود که برای من یک خاطره تلخ اما شیرین به جای گذاشت. یک روز با آقایانی که عضو محک شده بود، برای قدردانی تماس گرفتم. بعد از گفتگویی کوتاه متوجه شدم فرزند ایشان از کودکان محک بوده است، آرامش خاصی در صدایش موج می‌زد. این آرامش زاده کمک‌های تمامی یاورانی است که با یاری رساندن به محک این شعار محک را محقق کرده‌اند "دیگر هیچ کودک مبتلا به سرطانی از فقر فوت نخواهد کرد"

حال همان پدر، آگاهانه نسبت به این موضوع، با قسمتی از حقوق خود به دیگر کودکان محک زندگی می‌بخشد.

فواید زیتون و خواص دارویی آن

زیتون درختچه‌ای است به ارتفاع تقریباً سه متر ولی اگر در شرایط مساعد پرورش یابد ارتفاع آن حدود ۱۲ متر و قطر تنه اش به ۳ متر می‌رسد. چوب درخت زیتون بسیار سخت و مقاوم، رنگ آن زرد و خطوط قهوه‌ای رنگ در آن است. از چوب زیتون برای تهیه اشیاء چوبی ظریف استفاده می‌شود. برگ‌های آن سبز رنگ، بیضی و دراز و مقابل یکدیگر بر روی ساقه قرار گرفته‌اند. منشاء درخت زیتون منطقه مدیترانه بوده و از آنجا به نقاط دیگر دنیا راه یافته است. زیتون معمولاً در اوایل تابستان شروع به گل دادن می‌کند و میوه آن کم کم ظاهر می‌شود. در اواخر تابستان میوه به ثمر می‌رسد. در این هنگام زیتون سبز است و به تدریج تبدیل به بنفش و قهوه‌ای و سپس سیاه می‌شود به طوریکه در اواخر پائیز که موقع برداشت میوه است رنگ آن به کلی تیره است.

تحت عنوان فنل نامیده می‌شوند اثر آنتی اکسیدانی، ضد التهابی و جلوگیری از تشکیل لخته در عروق دارند. اثر روغن‌های زیتون سرشار از فنل بر عملکرد عروق خونی مشخص شده است. مصرف غذاهای غنی از ترکیبات فنلی می‌تواند وضعیت قلبی عروقی را بهبود بخشد و بر سلامت قلب نیز موثر است.

منبع: همایش ملی زیتون



خواص دارویی: زیتون علاوه بر مصرف غذایی خاصیت درمانی دارد، از جمله اثر نرم کنندگی عضلات، آرام بخشی درد استخوان، دفع سنگهای صفرا را دارد و بیبوستهای مزمن را درمان می‌کند و معالجات قولنج‌های ناشی از ورم کلیه است.

هم چنین این ماده در تسکین درد و سوزش سوختگی‌ها، درمان آفتاب زدگی و سرمازدگی، گزش حشرات، مار و عقرب مؤثر است. پژوهشگران معتقدند مصرف روغن زیتون خطر سرطان سینه و گوارش را در زنان کاهش می‌دهد. تحقیق روی سرطان سینه و گوارش در زنان نشان داده است که اسید اولئیک روغن زیتون اثر ژن سرطان زای این بیماری را کاهش می‌دهد.

از این رو پزشکان و متخصصان تغذیه به زنان توصیه می‌کنند که در رژیم غذایی خود از زیتون و روغن آن استفاده کنند. روغن زیتون به موها نرمی و لطافت خاصی می‌بخشد و باعث تقویت آن می‌شود. عصاره زیتون برای چین و چروک پوست بسیار مفید است و باعث لطافت و نرمی و شادابی پوست صورت می‌شود. اجزای مغذی خاص در روغن زیتون می‌تواند دلیل تاثیر مثبت رژیم غذایی مدیترانه‌ای بر سلامت قلب باشد. این ترکیبات که

دیابت خطر ابتلا به سرطان را افزایش می‌دهد.

نتایج یک تحقیق نشان می‌دهد که افراد مبتلا به دیابت احتمال بیشتری دارد که به سرطان مبتلا شوند. انسولین و فاکتورهای رشد انسولین، می‌توانند در افزایش بروز برخی سرطان‌ها موثر باشند و این اتفاق گاهی اوقات سال‌ها پیش از آنکه دیابت فرد تشخیص داده شود روی می‌دهد. بر اساس شواهد میان بیماری قند و بدخیمی‌های کبد، پانکراس، کولون، پستان و مثانه ارتباط وجود دارد. ولی نکته قابل توجه این است که دیابت خطر سرطان پروستات را کاهش می‌دهد. به گفته‌ی برخی پژوهشگران، قرص مت‌فورمین داروی رایج دیابت نوع ۲ می‌تواند برای برخی افراد نقش پیشگیری از سرطان را داشته باشد. این دارو چون مقاومت انسولین را کاهش و نیاز به انسولین اضافی را کم می‌کند، می‌تواند به شیوه‌ی مستقیم و یا غیر مستقیم بر سلول‌ها تاثیر بگذارد.

با تغییر شیوه‌ی زندگی، خطر ابتلا به دیابت و سرطان کاهش می‌یابد. کاهش وزن، ورزش، رعایت رژیم غذایی و بهبود تغذیه و عدم مصرف دخانیات خطر ابتلا به سرطان را کاهش می‌دهد.

رژیم غذایی پیشنهادی برای دیابت (یک روز)

صبحانه: نان سبوس دار (۳-۲ برش) + پنیر کم نمک (۱۵ گرم) + شیر (۱/۲ لیوان) + گردو (۲ عدد) + خیار و گوجه فرنگی (به دلخواه) + چای (۱ ساعت بعد از صبحانه)

میان وعده: میوه یک عدد + سبزیجات (کاهو، خیار و ...) به دلخواه

ناهار: برنج ۱۰ قاشق + گوشت ۱،۵ تکه خورشتی آب پز + سبزیجات خورشتی آب پز ۱/۲ لیوان + سالاد فصل قبل از غذا بدون سس + ماست ۱/۲ لیوان + میوه

عصرانه: نان سبوس دار (۱،۵ برش) + ماست و خیار (۱ لیوان) + بیسکویت ساقه طلایی (۳ حلقه) + شیر + سبزیجات + عدس (۴ قاشق غذا خوری)

شام: نان سبوس دار ۳ برش + خوراک (گوشت ۱،۵ تکه خورشتی آب پز) + سبزیجات خورشتی آب پز ۱/۲ لیوان + سالاد فصل ۱ لیوان قبل از غذا بدون سس + ماست ۱/۲ لیوان + روغن مایع ۲ قاشق مربا خوری + میوه یک عدد

دکتر بهداد ثبوتی

منبع: WWW.pubmed.2009.COM



سالها پیش وقتی برای اسم نویسی کلاس اول به مدرسه رفتم، چقدر مدرسه به نظرم بزرگ بود. چقدر آن خونه اطاق داشت. دور شدن از مادرم برایم خیلی سخت بود. چون در این سالها که مریض هم بودم مادرم همیشه و همه جا همراه من بود. دلم می خواست یک اتفاق عجیب و غیر منتظره پیش بیاد تا مامان من اسم منو تو مدرسه ننویسه. ولی مامان اسم منو نوشت و خیلی خوشحال منو کشان کشان آورد خونه. توی راه مرتب غر می زدم که من مدرسه را دوست ندارم و نمی خوام با سواد بشم. بالاخره اول مهر آمد و من رفتم مدرسه. البته با مامان شرط من این بود که مادرم هر روز با من بیاد مدرسه و تا آخر اونجا باشه تا با هم برگردیم و اون قبول کرده بود. هر روز من با مادرم مدرسه می رفتم و اون طوری تو حیاط مدرسه می نشست که من از پنجره ی کلاس اونو می دیدم. بالاخره درس و مشق شروع شد و هر روز باید مشق می نوشتم. یک روز به مامانم گفتم: "خوب حالا شما مشق های منو بنویس. دیگه من خسته شدم". مامانم فکری کرد و گفت بین علی جان، من خواندن بلدم ولی نوشتن بلد نیستم. خیلی ناراحت بود. من دلم براش خیلی سوخت. مامانم گفت: تو باید توی مدرسه همه چیز را خوب یادگیری و بیای تو خونه به من یاد بدی. البته باید قول بدی اینو به کسی نگي ها! این یک راز بین من و توست. نباید به کسی بگی و گرنه آبروی من میره. از آن روز تمام حرف های معلم را خوب گوش می کردم. سعی می کردم تمام درس را با دقت یاد بگیرم و به مامانم کمک کنم. مامانم یک دفتر درست کرده بود و تمام درس های منو گوش می کرد و یاد می گرفت. همین طور سال دوم و سوم را پشت سر گذاشتیم. کلاس چهارم مامانم گفت: من دیگه همه چی یاد گرفتم. من خوشحال بودم که مامانم نوشتن یاد گرفته و هر دو با سواد شدیم. بعد ها که بزرگتر شدم همه چیز را فهمیدم. ولی باز هم خوشحال بودم که خودم تمام نمرات و معدلم همیشه ۲۰ بوده.

دلم می خواد بزرگ که شدم مثل مامانم بهترین مامان دنیا باشم. ولی مامانم میگه من می تونم بهترین بابای دنیا باشم. ولی ته دلم میگه کاش می تونستم بهترین مامان باشم. فقط همیشه فکر می کردم چرا معلم کلاس اول من آخر سال به مامان هم جایزه داد.

علی ترابی (کودک محک)



یک اتفاق جالب

امروز یکشنبه ۲ آبان ماه ۱۳۸۹ است و برای من یک اتفاق جالب افتاد. در تمام مدت درمانم پدرم بارها صحبت از یک موسسه دوست داشتنی می کرد و من فقط اسم محک رو شنیده بودم تا اینکه.... یکشنبه صبح همراه خانواده به محک رفتیم. وارد مددکاری شدیم. واقعاً چهره مددکارها خستگی را از تن آدم در می کند. کمی با هم صحبت کردیم و متوجه قطع درمان من شدند. جای همگی خالی مراسم سوت زنان شروع شد. اما مراسم سوت زنان اینجوری بود که من را به مرکز محوطه هدایت کردند. خانواده ها رو صدا کردند و با اعلام این جمله که "توجه، توجه، غلام رضا یک

ساله که قطع درمان شده" مراسم شروع شد. دست، سوت، هورا و بعد موج شوق و شادی بود که می شد در چشم مادران دید. بعد از مراسم، همراه خانم مددکاری به قسمت روابط عمومی رفتیم. بعد از یک کم گپ و گفت با خانمی در روابط عمومی در مورد بیماریم و علاقمندی ام به نوشتن، یک مرتبه دیدم که بهم گفتن اگه دوست دارم می تونم عضو تحریریه فصلنامه محک بشم و براشون متن و داستان بفرستم. من هم قبول کردم، شدم عضو تحریریه فصلنامه محک و باید برایشان متن و داستان بفرستم.

وای خدا جون...
حالا دیگه منم شدم کارمند محک
منتظر داستان های من باشید.

غلام رضا جمشیدی (کودک محک)



بچه های عزیز، دوستای خوب من، تا به حال فکر کردید اگر یک نفر در همسایگی یا در مدرسه و یا یکی از بستگان شما مثل خود شما مریض می شد، شما با اون چه رفتاری می کردید و برای کمک کردن به اون چه کارهایی را انجام می دادید؟ دوست داشتید با اون خیلی مهربان باشید، یا اصلاً به اون اهمیت نمی دادید؟ باهاش زود دوست می شدید یا اصلاً طرف اون نمی رفتید؟ فکر می کردید اون خودش را لوس می کنه یا واقعاً نمی تونه بعضی از کارها را انجام بده؟ فکر می کردید باید مدرسه بره، درس بخونه، یا همش توی خونه بخوابه و هی بگه من مریض ام و نمی تونم کاری بکنم؟ شما سعی می کردید با اون چه رفتاری داشته باشید؟

علی ترابی (کودک محک)



سه کتاب در مورد سرطان

انجمن امداد به بیماران سرطانی ایران (انجمن امداد ایران) موسسه ای است که همان طور که از نام آن پیداست برای کمک به بیماران سرطانی تاسیس شده است و محل آن در بابل است. این انجمن تاکنون کتابهای متعددی در ارتباط با جنبه های مختلف بیماری سرطان منتشر کرده است. در زیر به معرفی سه کتاب از تازه ترین انتشارات این انجمن می پردازیم.

- کودک سرطانی در مدرسه:

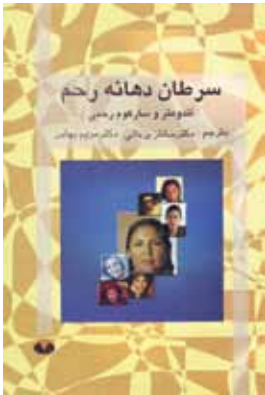
ترجمه دکتر الهام مقدم خراسانی
۱۳۸۸. ۳۲ ص. مصور. ۲۰۰۰ ریال
کتاب پس از ذکر مقدماتی درباره سرطان و درمان آن به مسائلی که کودک تحت درمان برای رفتن به مدرسه با آنها مواجه می شود می پردازد و می کوشد در این زمینه مخاطبان را راهنمایی می کند.



• • • • •

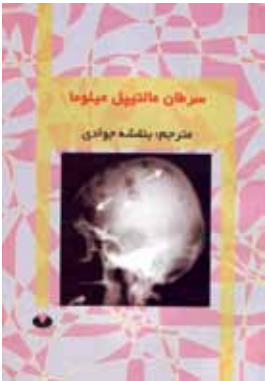
- سرطان های دهانه رحم:

آندومتروسلارکوم رحمی. ترجمه دکتر ساناز یزدانی و دکتر مریم بهادر. چاپ دوم. ۱۳۸۸. ۱۶ ص. ۶۵۰۰ ریال.
کتاب حاوی شرح و توصیفی درباره بیماری های سرطان دهانه رحم، راههای پیشگیری، تشخیص، علائم و درمان آن است.



- مالتپیل میلوما

ترجمه بنفشه جوادی. چاپ دوم
۱۳۸۸. ۴۲ ص. ۲۵۰۰ ریال
بدخیمی سلولهای پلاسمای خون مالتپیل میلوما نامیده می شود. سلولهای طبیعی پلاسما بخش مهمی از سامانه ایمنی بدن را تشکیل می دهند. در این کتاب پس از شرحی درباره مالتپیل ملوما به علل، علائم و تشخیص، آزمایشات بالینی و ... این بیماری پرداخته شده است. این کتاب و کتاب کودک سرطانی در مدرسه از روی سایت انجمن سرطان امریکا برگرفته و ترجمه شده اند.



• • • • •

نشانی: بابل- میدان هفده شهریور- جنب پاساژ بختیاری - پلاک ۲۲
تلفن: ۰۱۱۱-۲۲۲۶۵۵
نشانی الکترونیک: info@sarataan.org
فکس: ۰۱۱۱-۲۲۹۰۷۸۳

به کلیه کسانی که در مورد بیماری سرطان مطلبی می نویسند و یا ترجمه می کنند پیشنهاد می کنیم به جای نوشتن فرد سرطانی و یا کودک سرطانی، بنویسند:
فرد مبتلا به سرطان یا کودک مبتلا به سرطان



