



دریافت نسخه الکترونیکی فصلنامه



راه آسمان

بنیکوکاران

سرطان رحیم / دکتر الهام صفاریه

خودشکوفایی در مسیر زندگی مشترک / دکتر علی اکبر حسن زاده

پیشگیری از سرطان با تغذیه / کتابچه پیام سلامتی انجمن خیریه مهرانه زنجان

فوتوفن خوب پختن را بدانیم! / دکتر فاطمه تورنگ

یافتن معنا در رنج‌های زندگی / مریم معمار

فصلنامه اجتماعی، فرهنگی بنیاد نیکوکاران راه آسمان

(مرکز جامع مبارزه با سرطان)

شماره دوازدهم، پاییز ۱۴۰۲



نمایشگاه نقاشی "به رنگ آسمان"
اهدای تمامی آثار استاد محمدرضا طاهریان به بنیاد راه آسمان

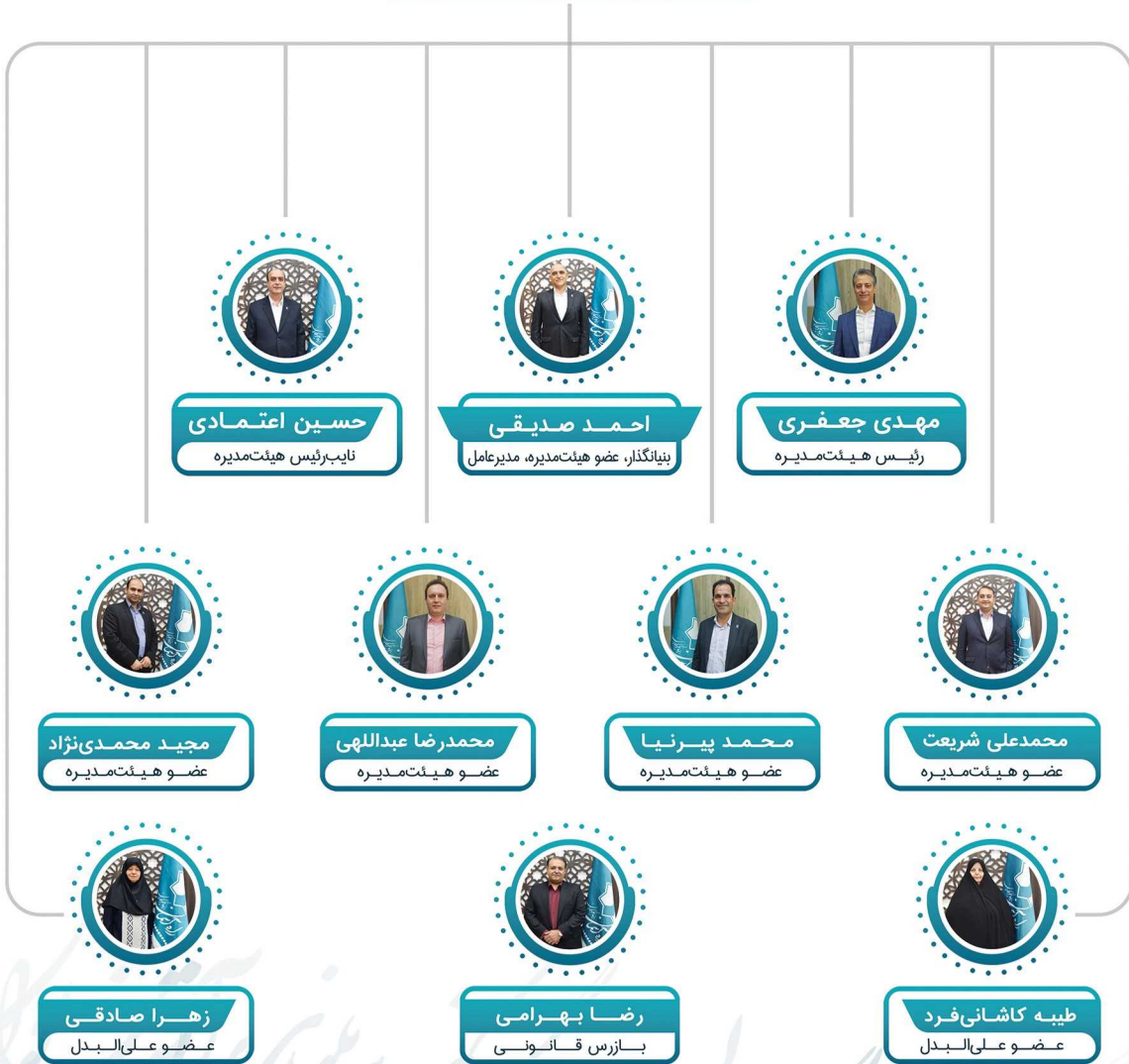
هیئت مدیره راه آسمان

کتابخانه تخصصی آسمان



بنیاد نیکوکاران راه آسمان

مرکز جامع مبارزه با سرطان



همراه اگر تو باشی این راه آسمانی ست!



بنیاد نیکوکاران
راه آسمان

به نام یزدان پاک

فصلنامه اجتماعی، فرهنگی نیکوکاران راه آسمان

شورای سیاست گذاری:

۲	کلام نخست	پروفسور فرهاد ملک، پروفسور علی رشیدی پور، پروفسور مجید جدیدی، دکتر محمدمیر سرابی، دکتر محمدعلی شریعت
۴	سرطان رحم	صاحب امتیاز: بنیاد نیکوکاران راه آسمان مدیر مسئول: احمد صدیقی
۷	خودشکوفایی در مسیر زندگی مشترک	سردبیر: حسین خروتی هیئت تحریریه: دکتر ژامک اقوامی، دکتر معصومه مسعودیان، دکتر محمد بهرامی، حمیدرضا نظری (حکمت)
۹	پیشگیری از سرطان با تغذیه	مدیر هنری: محمدرضا همّتیان ویراستار: شهراد اعتمادی طراح جلد و صفحه آرا: هدیه اقوامی عکاس و خبرنگار: مزگان گزالدین تایپ: فاطمه هدایت امور چاپ: چاپخانه زلال کوثر
۱۴	فوت و فن خوب پختن را بدانیم!	شماره پروانه انتشار وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۸۷۰۹۴
۱۶	یافتن معنا در رنج های زندگی	شمارگان: ۵۰۰ نسخه
۱۹	گزارش تصویری پیشرفت فیزیکی ساخت مرکز جامع تشخیص و درمان سرطان راه آسمان	تارنما: www.raaheaseman.com
۲۴	اخبار و رویدادها	نشانی: سمنان، خیابان طالقانی شمالی، خیابان شهید خواجهی، پلاک ۳ شماره تماس: ۰۲۳-۳۳۳۳۱۵۱-۳۳۳۶۱۷۰۰

کلام نخست:

در ستایش اکنون

حسین خروئی | سردبیر



”هوش در دم، سخن شگفت و حکیمانهای در معرفت کهن پارسی است. این عبارت که با معنایی مشابه اما بیان‌هایی متفاوت، در بسیاری از متون شرقی یافت می‌شود، حاوی نکته مهمی است. هوش در دم متضمن دست‌کم دو معناست. معنای نخست آن توجه و تمرکز عمیق به تنفس است که برخی از فرهنگ‌ها و آیین‌های باستانی (نظیر یوگاها) آن را سرپل ارتباطی جهان فروتر با جهان فراتر می‌دانند و سعادت‌مندی نوع بشر را به آن گره می‌زنند. مثلاً در آیین یوگا ارزش تنفس (دم، حبس دم، بازدم و توقف بازدم) که غالباً با مراقبه (Meditation) و نوعی تن‌آرامی (Relaxation) همراه است، ارزش فراتری از فهم و درک بشری دارد.

معنای دیگر هوش در دم، که مکمل معنای نخست است، حضور و ماندن در لحظه است؛ بی‌اندیشه از گذشته و آینده، که ظاهراً اولی منشأ افسردگی و دیگری مؤلّد اضطراب

و تشویش است.“^۱

این رباعی تأثیرگذار از خیام در واقع بیانی‌های است در ستایش اکنون:

ازدی که گذشت، بیچ ازویاد مکن
فردا که نیامده ست فریاد مکن
بر نامه و گذشته بنیاد مکن
حالی خوش باش و عمر بر باد مکن

غرض و مقصود آن است که عمر انسان کوتاه است و به قول استاد سخن سعدی شیرازی: **”عمر برف است و آفتاب تموز“** و فرصت‌ها را باید مغتنم شمرد چرا که امروز، فردای دیروز است و آینده در دسترس نیست، از این رو حسرت گذشته را خوردن بی‌حاصل است. صرفاً گذشته چراغی ست برای بهره‌مندی از تجربیات.

امروز ما در فردا گذشته می‌شود و گاهی و شاید همیشه، فقط اکنون است و یا هیچ‌وقت، پس هوای اکنون‌مان را داشته باشیم. اصولاً افرادی که از زمان حال خود به‌درستی و با عشق، عقلانیت و بدون شتاب‌زدگی‌های بی‌حاصل و نگرانی از آینده استفاده می‌کنند، تبعاً آینده مطمئنی را برای خود رقم خواهند زد و آرامش را برای خود فراهم می‌کنند.

در اهمیت این موضوع، این گفته از بزرگان نقل شده است: **”گذشته و آینده، پروردگار را از دید ما پنهان می‌دارد، گذشته و آینده، هردو را بسوزانید.“**

و یا در تعالیم حضرت عیسی مسیح آمده است: **”کسی که دستش را به گاو آهن بگیرد، اما به پشت سر بنگرد، به ملکوت پروردگار راه ندارد!“**
سهراب سپهری در منظومه **”صدای پای آب“** می‌گوید:



و نپرسیم پدرهای پدرها چه نسیمی، چه شبی
داشته‌اند...

پشتِ سر مرغ نمی‌خواند، پشتِ سر باد نمی‌آید...
پشتِ سر خستگی تاریخ است.

و فریدون مُشیری می‌گوید:

ستاره را گفتم، کجاست مقصد این کهکشان
سرگشته؟

کجا به آب رسد تشنه، با فریب سراب؟
ستاره گفت که: خاموش، لحظه را دریاب!

"باید به دنبال واقعیات حال بود، ابوالحال و ابن‌الحال بود.
گذشته، گذشته است و فنا شده است، گذشته زنده نیست،
در اسرارالتوحید آمده است: شیخ گفت: وقت تو میان
دو نفس است یکی گذشته و یکی ناآمده، پس گفت دی
شد، و فردا کو؟ روز، امروز است..."^۲
آری، دیروز نمی‌آید، و امروز فردای دیروز است: پس حال
(اکنون) را دریاب که "زندگی آب‌تنی کردن در
حوضچهٔ اکنون است."

۱. دکتر حمیدرضا رحمانی زاده دهکردی، ماهنامه سروش شمس،

شماره ۱، مرداد ۱۳۹۷

۲. نگاهی به سپهری، دکتر سیروس شمیسا، انتشارات مروارید،

چاپ اول، ۱۳۷۰





سرطان رحم

دکتر الهام صفاریه | فوق تخصص سرطان شناسی زنان

رحم عضوی توخالی در زنان واقع در لگن است که از جنین هنگام رشد تا زمان تولد حمایت می‌کند. سرطان رحم یکی از سرطان‌های اندام‌های تناسلی زنان است.

سرطان رحم چهارمین و شایع‌ترین سرطان زنان در ایالات متحده است. در زندگی حدود یک زن از هر ۴۰ زن آمریکایی تأثیر می‌گذارد. در زنان مسن بیشتر پس از یائسگی رایج است. بیش از ۵۰,۰۰۰ مورد جدید سرطان رحم هر ساله در ایالات متحده تشخیص داده می‌شود و به دنبال این سرطان حدود ۱۰,۰۰۰ مرگ‌ومیر وجود دارد.

این سرطان معمولاً افراد بالای ۵۵ سال را تحت تأثیر قرار می‌دهد. سرطان رحم معمولاً با معاینه لگن، تست پاپ، سونوگرافی و بیوپسی تشخیص داده می‌شود. گاهی ممکن است CT یا MRI برای کمک به تأیید تشخیص انجام شود. مراحل سرطان رحم (۰ تا ۴) با بیوپسی، اشعه X و یا CT یا MRI تعیین می‌شود.

چه چیز باعث ایجاد سرطان رحم می‌شود؟

همانند سایر سرطان‌ها، برخی تغییرات در سلول‌های آندومتر باعث ایجاد سلول‌های غیرطبیعی می‌شود. معمولاً این امر به علت آسیب ژنتیکی است که سبب می‌شود سلول به سرعت رشد کند، شکل و ساختار غیرطبیعی بگیرد و به بافت سالم تهاجم کند. این نوع رشد، که سلول‌های غیرطبیعی را تشکیل می‌دهد به‌عنوان تومور بدخیم (سرطانی) نامیده می‌شود.

تعداد زیادی از عوامل خطر در سرطان رحم وجود دارد.

● رشد غیرطبیعی بیش از حد آندومتریوم (هیپرپلازی آندومتر)

افزایش غیرطبیعی در تعداد سلول‌های داخل رحم، عامل خطر برای سرطان رحم است. هیپرپلازی، سرطان نیست اما گاهی اوقات به سرطان تبدیل می‌شود.

علائم شایع این بیماری عبارت است از دوره‌های شدید قاعدگی، خونریزی بین دوره‌ها و خونریزی پس از یائسگی **Hyperplasia**

شایع‌ترین بعد از ۴۰ سالگی است. برای جلوگیری از گسترش هیپرپلازی آندومتر به سرطان، پزشک ممکن است عمل جراحی را برای حذف رحم (هیسترکتومی) یا هورمون درمانی با پروژسترون و پیگیری منظم را انجام دهد.

● سطح بالای استروژن

یکی از عوامل خطر اصلی سرطان رحم همراه با افزایش سن است.

● سابقه فرزندآوری و قاعدگی

زنانی در معرض خطر ابتلا به سرطان رحم هستند اگر حداقل یکی از موارد زیر را دارا باشند:

- هرگز فرزند نداشته باشند.
- اولین دوره قاعدگی آنها قبل از ۱۲ سالگی باشد.
- یائسگی آنها از ۵۵ سالگی گذشته باشد.

● سیگار کشیدن

● چاقی

● تاریخچه پرتودرمانی به لگن

زنان دارای پرتو درمانی به لگن در معرض خطر ابتلا به سرطان رحم هستند.

● سابقه سلامت خانواده

زنان با مادر، خواهر یا دختر مبتلا به سرطان رحم، در معرض خطر ابتلا به بیماری هستند. همچنین زنان در خانواده‌هایی که دارای فرم ارثی از سرطان کولورکتال هستند (به نام سندرم لینچ) در معرض خطر ابتلا به سرطان رحم قرار دارند.

● تاریخچه مصرف تاموکسیفن

در زنانی که برای جلوگیری یا درمان سرطان پستان، تاموکسیفن مصرف می‌کنند، خطر ابتلا به سرطان رحم افزایش می‌یابد.



● کاهش وزن ناخواسته

کاهش وزن ناخواسته در بسیاری از سرطان‌ها، بدون در نظر گرفتن مکان، نشانه‌ای رایج است که علامتی غیر اختصاصی است. بنابراین کاهش وزن ناخواسته به‌خودی‌خود نشانه قابل اعتماد از سرطان رحم نیست. با این حال، هنگامی که همراه با نشانه‌های دیگر مانند خونریزی غیرطبیعی واژینال مورد توجه قرار گیرد احتمال ابتلا به سرطان رحم افزایش می‌یابد.

● مسائل روده و مثانه

سرطان رحم می‌تواند گسترش یابد همان‌طور که در مورد همه سرطان‌ها صادق است. این می‌تواند به مکان‌های دور (متاستاز) گسترش یابد اما بیشتر احتمال دارد که برای اولین بار به ارگان‌های بی‌حرکت گسترش یابد. با توجه به نزدیکی آن به رحم، مثانه و روده (به‌ویژه رکتوم) در معرض خطر سرطان رحم است.

اگر سرطان به این اندام‌ها گسترش پیدا کند پس از آن، ممکن است نشانه‌هایی از علائم مختلف نیز همراه با علائم دیگر سرطان رحم باشد. این علائم عبارت است از:

- مشکل انتقال ادرار
- درد هنگام ادرار کردن
- حرکات روده تحریک‌پذیر
- خون در مدفوع
- یبوست و یا اسهال
- درد مثانه
- ادرار کم
- خون در ادرار
- درد رکتوم

● بیماری‌های زنان مانند سندرم تخمدان پلی‌کیستیک (PCOS)

● شرایط غیر ژنیکولوژیک مانند دیابت

● چگونه سرطان رحم تشخیص داده می‌شود؟

سرطان رحم باید توسط پزشک متخصص تشخیص داده شود و این معمولاً نیاز به بررسی‌های تشخیصی برای تأیید حضور تومور بدخیم در رحم دارد.

● خونریزی غیرطبیعی

یکی از نشانه‌های سرطان رحم، خونریزی غیرطبیعی واژن است. این ممکن است به‌عنوان دوره‌های سنگین (خونریزی قاعدگی) یا خونریزی میان‌دوره‌ای (خونریزی بین دوره‌ها) یا لکه‌بینی در زنان جوان‌تر از سن باروری دیده شود. دیدن خون در مدفوع یا ادرار نیز ممکن است وقتی که سرطان گسترش می‌یابد، رخ دهد.

در زنان بعد از یائسگی این ممکن است به‌عنوان خونریزی واژینال دیده شود که در طول این دوره زندگی طبیعی نیست زیرا قاعدگی متوقف شده است. خونریزی می‌تواند پس از مقاربت رخ دهد. ممکن است ترشح واژینال رقیق نیز وجود داشته باشد که با خون آغشته شده است.

● درد کمر یا پایین لگن

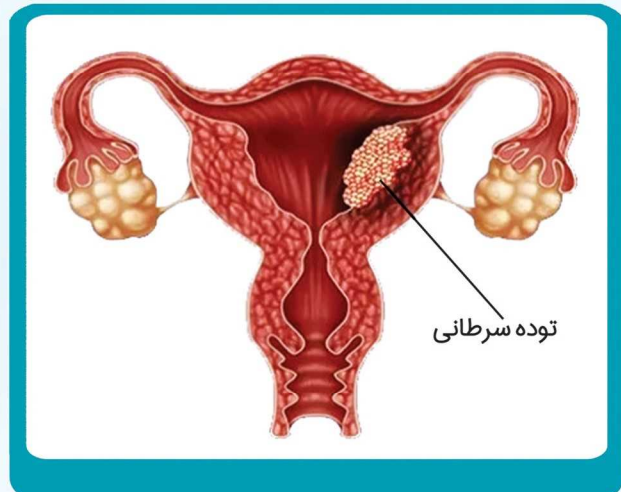
درد لگن یا پایین شکم ممکن است در سرطان رحم وجود داشته باشد. در زنان جوان‌تر، ممکن است درد گاهی اوقات با درد تخمک‌گذاری یا دوره (قاعدگی) اشتباه شود. همچنین می‌تواند به‌ندرت به سایر ارگان‌های لگن نسبت داده شود. با این حال، برخلاف این وقایع گاه دردناک در چرخه قاعدگی، درد سرطان رحم معمولاً در طول دوره‌های ثابت است.

اگر سرطان به اندام‌های نامطلوب گسترش پیدا کند ممکن است درد به رحم محدود نشود. در هنگام دفع ادرار نیز ممکن است درد ایجاد شود.

● توده بیش‌از رحم

تومورهای بزرگ‌تر ممکن است در قسمت پایین شکم و لگن که در آن رحم قرار دارد قابل لمس باشد. با این حال، مهم است که دیگر علل احتمالی توده‌ها در این مناطق را رد کنیم و با علائم مشخص‌تر ارتباط داشته باشیم. فیبروئیدهای رحمی ممکن است دلیل دیگری برای احساس توده در این منطقه باشد. مهم است که توجه داشته باشید که فیبروئید معمولاً خوش‌خیم (تومور غیر سرطانی) و رشدهای مختلف از سرطان رحم است.





سرطان آندومتر شامل مراحل زیر است:

- مرحله I، سرطان فقط در رحم یافت می‌شود. مرحله I بر اساس اینکه تا چه حد سرطان گسترش یافته است به مرحله‌های IA و IB تقسیم می‌شود.
- مرحله IA، سرطان تنها در آندومتر یا کمتر از نیمه‌راه میومتر (لایه عضلانی رحم) است.
- مرحله IB، سرطان به نیمه یا بیشتر در میومتر گسترش یافته است.
- مرحله II، سرطان به بافت همبند گردن رحم گسترش یافته است اما در خارج از رحم گسترش نمی‌یابد.
- مرحله III، سرطان در رحم و خارج از رحم گسترش یافته است اما فراتر از لگن گسترش نیافته است. مرحله III بر اساس اینکه تا چه حد سرطان در داخل لگن گسترش یافته است به مرحله IIIA، IIIB و IIIC تقسیم می‌شود.
- مرحله IIIA، سرطان به لایه بیرونی رحم و یا لوله‌های فالوپ، تخمدان‌ها و رباط‌های رحم رسیده است.
- مرحله IIIB، سرطان به واژن و یا به پارامتر (بافت همبند و چربی اطراف رحم) گسترش یافته است. مرحله IIIC، سرطان به گره‌های لنفاوی در لگن و یا در اطراف آئورت (بزرگ‌ترین شریان در بدن که خون را از قلب حمل می‌کند) گسترش یافته است.
- مرحله IV، سرطان به فراتر از لگن گسترش یافته است. مرحله IV بر اساس اینکه تا چه حد سرطان گسترش یافته است به مرحله IVA و IVB تقسیم می‌شود.
- مرحله IVA، سرطان به مثانه و یا دیواره روده گسترش یافته است.
- مرحله IVB، سرطان به قسمت‌های دیگر بدن خارج از لگن، از جمله شکم و یا گره‌های لنفاوی در کشاله ران گسترش یافته است.

سرطان آندومتر ممکن است برای درمان به‌صورت زیر دسته بندی شود:

■ سرطان آندومتر کم‌خطر

تومور درجه ۱ و ۲ معمولاً در معرض خطر کم قرار می‌گیرد. معمولاً به سایر قسمت‌های بدن گسترش نمی‌یابد.

■ سرطان آندومتر با خطر بالا

تومور درجه ۳ در معرض خطر بالا قرار دارد. اغلب به سایر قسمت‌های بدن گسترش می‌یابد. سلول‌های پاپیلاری، سلول شفاف و کارسینوسارکوما، سه نوع سرطان آندومتر است که در درجه ۳ قرار دارد.

درمان:

گزینه‌های درمان ممکن است شامل یک یا چند مورد زیر باشد:

۱- جراحی

۲- اشعه

۳- هورمون‌درمانی

۴- شیمی‌درمانی

درمان بستگی به مرحله سرطان رحم، سن و سلامت عمومی دارد.

مرحله IV سرطان رحم به‌عنوان وسیع‌ترین و معمولاً ناشی از نوع پرخطر سلول‌های سرطانی است.

درمان جراحی معمولاً شامل حذف رحم، تخمدان، لوله‌های فالوپ، گره‌های لنفاوی مجاور و بخش مهمی از واژن می‌شود.

رادیوتراپی ممکن است از طریق تابش خارجی یا پرتوهای داخلی (brachytherapy) باشد.

شیمی‌درمانی معمولاً نیاز به تزریق داروهای تزریقی برای تخریب سلول‌های سرطانی دارد.

بیشتر درمان‌های شیمی‌درمانی باید در دوره‌های مکرر، تجویز دارو و پس از آن یک دوره استراحت انجام شود.

هورمون‌درمانی (معمولاً پروژسترون) در سلول‌های سرطانی رحم مورد استفاده قرار می‌گیرد که برای رشد نیاز به هورمون استروژن دارد.



خودشکوفایی در مسیر زندگی مشترک

دکتر علی اکبر حسن زاده | روانشناس و مدرس دانشگاه

عمرمان رقم می‌زند. ما از طریق گذرای زندگی روزمره خود، در معرکه‌های دوران مشترک خانوادگی و اجتماعی‌مان، نبایستی به‌گونه‌ای واژگون حرکت کنیم و به زخم‌های دل دیگران گرفتار آییم.

یادمان باشد تلاش‌های آگاهانه ما در حریم و حرمت گذار دوران زندگی‌مان، بی‌پاداش نخواهد ماند.

ناامیدی یأس‌آور به معرفت کائنات، بی‌احترامی به قاموس بشری خواهد بود ...

اگر با خود قراری داشته باشیم و اگر نیت درون‌ذهنی و باور قلبی‌مان بر این باشد که همسری اندیشمند و فرزندان خلاق داشته باشیم، کانون خانوادگی خود را در تمام لحظات و رویدادهای مسیر زندگی‌مان مملو از عواطف انسانی می‌نماییم.

گاهی ما با انجام ساده‌ترین اعمال روزمره‌مان، خود ارزشمندی و خود اندیشمندی را، به همسر و فرزندان‌مان هدیه می‌کنیم و از این معنا، پویایی عقلانی و جهش نقلانی آنها را، در رویدادهای اوقات زندگی‌شان بارور می‌سازیم. از این‌روست که نقشه‌های هدفمندانه مسیر زندگی افراد خانواده خود را ترسیم و مشخص می‌کنیم و ذهن‌های آنها را در روند روزگارشان پویا و جویا می‌نماییم تا به مقصد و مقصود نهایی خود رهسپار گردند.

"خودارزشمندی، صفتی انسانی‌ست که در مسیر زندگی‌مان لازم است پرورش یابد و به معنا درآید."

اندازه بینش ما در محتوای مسیر زندگی مشترک‌مان، اندازه شهامت و خلاقیت‌مان را تعیین می‌کند. همین است که یکی از بهترین روش‌های شکوفایی وجود ما، قدرت بینش فردی ماست که سرنوشت و رسالت‌مان را در روند



"هم آشیان شدن با افراد خانواده، دلباختگی می‌خواهد و شیدایی ..."

یادمان باشد که هم‌آشیانی در صحنه زندگی مشترک، رازهایی را بوجود می‌آورد که همسر و فرزندان بتوانند در خانواده رازگشایی را تجربه کنند.

عظیم‌ترین غوغاهای انزجار برانگیز خانوادگی و اجتماعی، پشت دیوارهای "سکوت متفکرانه" ما پنهان می‌شود، همین است که در قیل و قال روزمره‌مان، "سکوت" قدرتمندترین باوریست که می‌تواند با وجود عصبیت و تهاجم ذهنی و روانی، درون ما را به صلح دعوت کند و شادابی و صفای باطن‌مان را بوجود آورد.

هم‌آوایی و هم‌آغوشی در مسیر زندگی مشترک، پیش نیازهای مبرمی می‌خواهد که عبارتند از:

- هم‌بازی شدن در رسم و رسوم و باورها و مدیریت روند زندگی مشترک
- رفیق و شفیق یکدیگر بودن در گذر از حوادث طبیعی و رویدادهای روزمره دوران، از حیات جوانی تا ممات کهنسالی
- هم‌پیمان شدن در تصمیمات هدفمند خود، برای شکوفایی ابعاد محتوایی و معنایی دوران روزگار مشترک
- هم‌تراز شدن در داشته‌ها و نداشته‌های محتوای زندگی خانوادگی و اجتماعی دوران‌مان
- پذیرش قالب‌های مورد لزوم، در پاره‌ای از لایه‌های زندگی زناشویی که بخشی از آنها عبارتند از هم‌خوایی، هم‌دلی، هم‌اندیشی، هم‌آوایی، هم‌فکری، هم‌دمی، هم‌بستری، هم‌تایی، هم‌خلقی، هم‌رازی و هم‌نیازی، هم‌عهدی و هم‌پیمانی، هم‌گامی و هم‌اقدامی، ملازم یکدیگر شدن و ...
- در حریم و حرمت زندگی مشترک خانوادگی و

اجتماعی‌مان، هرچقدر از انرژی‌های آرامش‌بخش و آسایش‌پذیر وجود خود استفاده کنیم، خلق و خوی مشترک ایده‌آل‌تری را به ارمغان خواهیم آورد ...

گاهی درگیرودارهای هجمه‌ای با "تکه‌پاره‌های گفتاری غیرضروری دیگران، در ارتباطات انسانی و در کشاکش مغلظه‌آمیز با افراد خانواده و اجتماع پیرامون‌مان، گرفتار می‌آییم. یکی از اصولی‌ترین تکنیک‌های توفیق‌پذیری که می‌توانیم از آن برای پرورش آرامشی صلح‌طلب در هضم و حل و فصل معضلات بوجود آمده، استفاده کنیم، روش‌های سکوت متفکرانه و عارفانه است."

"عظمت وجودی ما (به‌عنوان زن و شوهر) در رویدادهای زندگی مشترک‌مان، حاصل عظمت سکوت متفکرانه ماست در هجمه و هجوم مغلظه بازی‌های افراد پیرامون‌مان ..."

سکوت و فرآورده‌های ذهنی و عاطفی درون‌مایه وجودمان، در لحظات بحرانی پیرامون زندگی مشترک خانوادگی و اجتماعی ما، نقش بسیار اساسی در به‌ورزی و آشتی‌پذیری را در معرکه‌های دلخوری و درخود فرورفتگی بین افراد خانواده، دوستان و اجتماع کاری دوران زندگی‌مان، بوجود می‌آورد.

عظیم‌ترین غوغاهای انزجاربرانگیز خانوادگی و اجتماعی، پشت دیوارهای "سکوت متفکرانه" ما پنهان می‌شود، همین است که در قیل و قال روزمره‌مان، "سکوت" قدرتمندترین باوریست که می‌تواند با وجود عصبیت و تهاجم ذهنی و روانی، درون ما را به صلح دعوت کند و شادابی و صفای باطن‌مان را بوجود آورد.

در نهایت معنا، نبایستی هسته‌های اخلاقی‌مان در قیل و قال و طوفان‌های هیجانی برگرفته از احساسات شوک‌آورمان مدفون شود.

همین ...



برخی مواد غذایی زمینه سرطان را فراهم و برخی دیگر احتمال سرطان را کم می‌کند.



علاوه بر میزان کل کالری دریافتی در روز، میزان مصرف میوه و سبزیجات تازه، نوع و مقدار پروتئین غذایی، سهم چربی‌های اشباع (مانند روغن جامد و چربی منابع حیوانی) و چربی‌های غیر اشباع (مانند روغن گیاهی مثل روغن زیتون و کانولا) نیز از عوامل غذایی است که می‌تواند در کاهش و یا افزایش بروز بیماری سرطان مؤثر باشد.

نوع آماده‌کردن مواد غذایی با سرطان ارتباط دارد.



سوزاندن یا زغال‌شدگی گوشت باعث ایجاد مواد سرطان‌زا می‌شود. اگر روش کباب‌کردن را انتخاب کردید، نگذارید گوشت حرارت خیلی بالایی بگیرد و سوخته شود. به‌جای سرخ‌کردن غذا از روش‌های سالم مانند آب‌پز کردن و بخارپز کردن استفاده کنید. بنابراین برای پیشگیری و مقابله صحیح با این بیماری، آشنایی با مواد غذایی لازم است تا هر فردی بداند چه غذاهایی بخورد و از خوردن چه غذاهایی پرهیز کند.

پیشنادهایی برای غذای سالم

۱- از رژیم غذایی غنی از مواد گیاهی استفاده کنید.



گیاه‌داری چربی کمتر، فیبر بیشتر و مواد مغذی ضد سرطان است که به تقویت سیستم ایمنی بدن برای مبارزه با سرطان کمک می‌کند به همین دلیل بیشتر غذاهای گیاهی ضدسرطان است.

● بهتر است حداقل دوسوم مواد غذایی مصرفی در هر وعده، گیاهی و حداکثر یک‌سوم آن حیوانی باشد. در عین حال باید بین میزان فعالیت بدنی و کالری مصرفی تعادل و توازن برقرار باشد.

بشقاب غذایی که حداقل دوسوم آن با غلات سبوس‌دار، سبزیجات، لوبیا یا میوه پر شده است و حداکثر یک‌سوم آن فرآورده‌های لبنی، ماهی یا گوشت باشد، برای این منظور کمک‌کننده است.

● روزانه پنج‌بار یا بیشتر سبزیجات و میوه‌های متنوع مصرف کنید. استفاده از میوه و سبزیجات در هر وعده غذایی و



پیشگیری از سرطان با تغذیه*

نقش تغذیه سالم در پیشگیری و حتی درمان سرطان تأیید شده است. شیوه زندگی و عادت‌های تغذیه سهم مهمی در بروز سرطان دارد به طوری که درصد زیادی از انواع سرطان به تغذیه نامناسب ارتباط دارد.

تغذیه با کالری بالا زمینه سرطان را فراهم می‌آورد.



ارتباط چاقی و اضافه‌وزن با افزایش احتمال ابتلا به چندین نوع سرطان مشخص شده است که از جمله آن سرطان پستان (خصوصاً در زنان یائسه)، سرطان رحم، سرطان مری و سرطان روده بزرگ است.

همچنین در مورد سرطان پستان، ارتباط بین کاهش وزن و کاهش خطر ابتلا به سرطان در مطالعات مشخص شده است و افراد دچار اضافه‌وزن یا چاقی تشویق می‌شوند تا وزن خود را کم کنند. بنابراین یکی از اقدامات اصلی، کاهش مصرف مواد قندی و چربی‌های اشباع‌شده است که میزان زیادی کالری دارد و مقدار کمی مواد مغذی به بدن می‌رساند.

همچنین لازم است، مصرف غذاهای سرخ‌کرده، کیک، آب‌نبات، بیسکویت، شربت و نوشیدنی‌های شیرین نیز محدود شود چراکه لفظ کم‌چرب یا بدون چربی روی مواد غذایی به معنای کم‌کالری بودن آنها نیست و در حقیقت کیک، بیسکویت و سایر مواد غذایی کم‌چربی همچنان سرشار از کالری است.

و میان وعده‌ها مفید است.

- مصرف سبزیجات سرخ‌شده را محدود کنید و از آب‌میوه و سبزیجات خالص استفاده کنید.
- سعی کنید مواد غذایی را به‌طور کامل و نزدیک به شکل اصلی‌شان مصرف کنید. به‌عنوان مثال به‌جای نوشیدن یک لیوان آب سیب، یک سیب بخورید.
- حداقل بعضی از میوه‌ها و سبزیجات را به‌صورت خام مصرف کنید.
- در هنگام پخت سبزیجات از مقدار کمی آب استفاده کنید. پخت بیش از حد سبزی باعث از بین رفتن بسیاری از ویتامین‌های موجود در آن می‌شود.
- میوه و سبزیجات را بشوئید. شستشو تمام سموم و آفت‌کش‌ها را از بین نمی‌برد اما آن را کاهش می‌دهد.

برای اینکه غذاهای گیاهی را در هر وعده از رژیم غذایی خود داشته باشید راهنمایی ساده زیر کمک‌کننده است:

صبحانه: میوه و آجیل را به غلات صبحانه (بلغور یا جو دوسر) اضافه کنید.

نهار: یک بشقاب بزرگ سالاد را با لوبیا، نخودفرنگی و یا دیگر حبوبات مورد علاقه تهیه کنید.

ساندویچی از نان کامل سبوس‌دار که با کاهو، گوجه‌فرنگی و دیگر سبزیجات (هویج، کلم رنده‌شده و یک قطعه میوه) پر شده مصرف نمایید.

میان وعده: میوه تازه و سبزیجات مصرف کنید و وقتی به خارج از منزل می‌روید موز و سیب همراه خود داشته باشید. سبزیجات خام مانند هویج، کرفس، خیار و فلفل مصرف کنید از آجیل و میوه‌های خشک‌شده استفاده نمایید.

شام: سبزیجات تازه را به‌همراه برنج و یا ماکارونی مصرف کنید. سیب‌زمینی‌پخته را با کلم‌بروکلی، ماست و سبزیجات کمی سرخ‌شده مصرف نمایید. هنگام مصرف ماکارونی به‌جای استفاده از سس خامه از سس گوجه‌فرنگی با روغن زیتون استفاده کنید.

دسر: به‌جای استفاده از دسر چرب از میوه استفاده کنید.

طریق دستگاه گوارش خارج شود.

فیبر به‌میزان زیادی در غلات سبوس‌دار (جودوسر، ذرت بوداده، برنج قهوه‌ای و گندم)، حبوبات (عدس، لوبیا، لپه و نخود)، میوه (تمشک، سیب، گلابی، توت‌فرنگی، موز، زغال‌اخته، انبه، زردآلو، مرکبات، میوه‌های خشک، آلو و کشمش) و سبزیجات (اسفناج، کنگر فرنگی، ذرت، هویج، گوجه‌فرنگی، کلم‌بروکلی، سیب‌زمینی) وجود دارد.

توصیه‌هایی برای چگونگی اضافه‌کردن فیبر به رژیم غذایی:

- از برنج قهوه‌ای به‌جای برنج سفید استفاده کنید.
- نان سبوس‌دار را به‌جای نان سفید جایگزین کنید.
- ذرت بوداده به‌جای چیپس سیب‌زمینی مصرف کنید.
- میوه تازه مانند گلابی، موز یا سیب (با پوست) بخورید.
- از خوردن هویج تازه و کرفس، به‌جای چیپس لذت ببرید.
- پروتئین لوبیا جایگزین مناسبی برای پروتئین موجود در گوشت است.



۳- مصرف گوشت قرمز و گوشت فرآوری‌شده را محدود کنید.

گوشت فاقد فیبر و دیگر مواد مغذی ضدسرطان است و اغلب سطوح بسیار بالایی از چربی‌های اشباع در آن وجود دارد. اکثر مردم گوشت را بیشتر از میزان مورد نیاز و ضروری مصرف می‌کنند. شما می‌توانید با کاهش مصرف محصولات حیوانی و انتخاب محصولات پروتئینی سالم، خطر ابتلا به سرطان را کاهش دهید.

بعضی مطالعات رابطه مصرف زیاد گوشت فرآوری‌شده و سرطان روده بزرگ، راست روده و معده را نشان داده است. این رابطه ممکن است به نیتريت مرتبط باشد که برای حفظ رنگ و جلوگیری از رشد باکتری به سوسیس، کالباس و همبرگر اضافه می‌شود.

مصرف گوشت فرآوری‌شده و گوشت‌هایی که به روش‌هایی مانند نمک‌سود کردن و دودی‌کردن نگهداری می‌شود موجب تماس با مواد مضر و سرطان‌زا می‌شود.

توصیه‌هایی برای چگونگی مصرف بهینه گوشت:

- برش‌های نازک‌تر و با مقدار کمتر گوشت را انتخاب کنید. بهتر است مقدار کل گوشت رژیم غذایی را به کمتر از پانزده درصد از کل کالری مورد نیاز روزانه کاهش دهید.
- از گوشت آب‌پز یا کبابی به‌جای گوشت سرخ‌شده استفاده کنید.
- گوشت کم‌چرب مانند ماهی، مرغ یا بوقلمون را انتخاب کنید.
- لوبیا و دیگر منابع پروتئین گیاهی را به وعده‌های غذایی خود اضافه کنید.
- از گوشت فرآوری‌شده مانند هات‌داگ، سوسیس و کالباس دوری کنید.

۲- در رژیم غذایی خود، فیبر کافی در نظر بگیرید.



فیبر بخشی از غلات، میوه و سبزیجات است که بدن نمی‌تواند آن را هضم کند. انواع فیبر شامل فیبر محلول و نامحلول است.

فیبر موجب کاهش کلسترول خون و کاهش بروز بیماری‌های قلبی می‌شود و نقش کلیدی در حفظ سلامت دستگاه گوارش ایفا می‌کند و باعث می‌شود ترکیبات سرطان‌زا قبل از ایجاد آسیب همراه با مواد غذایی در حال حرکت از



بیشتر می‌کند.

مصرف مداوم حتی مقادیر اندک الکل در زنان با خطر بروز سرطان پستان مرتبط است. لذا اکیداً توصیه می‌شود که به‌خصوص زنان با احتمال بالاتر خطر سرطان پستان (از جمله زنانی که سابقه خانوادگی دارند) الکل مصرف نکنند.

چه مواد غذایی از سرطان پیشگیری می‌کند؟

بعضی مواد غذایی باعث تقویت سیستم ایمنی بدن شده، فرد را در برابر سرطان محافظت می‌کند. در این قسمت به مواد مغذی موجود در غذاها اشاره می‌کنیم سپس به انواع مواد غذایی با اثر پیشگیری‌کننده می‌پردازیم.

مواد مغذی:

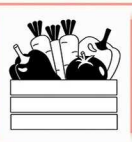
آنتی‌اکسیدان



آنتی‌اکسیدان ماده‌ای است که مانع از آسیب سلول و بافت می‌شود و می‌تواند از بروز تغییرات سلول‌های بدخیم جلوگیری کند.

میوه و سبزی بهترین منبع آنتی‌اکسیدان‌هایی مانند بتاکاروتن (رنگدانه گیاهی) ویتامین C، ویتامین E و سلنیم است. بهترین راه تأمین آنتی‌اکسیدان، مصرف میوه و سبزیجات تازه است نه مصرف مکمل و ویتامین‌ها.

ویتامین A و بتاکاروتن



ویتامین A، هم در منابع غذایی گیاهی و هم حیوانی وجود دارد و بتاکاروتن نوعی آنتی‌اکسیدان مرتبط با ویتامین A است. این ویتامین برای حفظ سلامت بافت ضروری بوده، خطر سرطان را کاهش می‌دهد.

گرچه خوردن سبزی‌های برگ‌سبز و زرد و میوه‌های رنگی حاوی بتاکاروتن (اسفناج، هویج، مرکبات، زردآلو، طالبی، کدو تنبل و انبه) می‌تواند کمک‌کننده باشد، اما از مصرف مکمل‌های بتاکاروتن به‌مقدار زیاد باید خودداری کرد چراکه مصرف بیش از اندازه آن خطرناک و مضر است.

ویتامین C



ویتامین C در بسیاری از میوه‌ها و سبزیجات خصوصاً مرکبات

۴- چربی را از رژیم غذایی خود حذف نکنید.



حذف کامل چربی از برنامه غذایی منطقی نیست چرا که برخی از انواع چربی بدن را در برابر سرطان محافظت می‌کند. بنابراین لازم است از چربی‌های مناسب به میزان متعادل استفاده کرد. چربی‌های اشباع و چربی‌های ترانس برای سلامت مضر است.

چربی اشباع روغنی است که در دمای اتاق به‌صورت جامد است و عمدتاً در محصولات حیوانی مانند گوشت قرمز، محصولات لبنی و تخم‌مرغ یافت می‌شود. اما چربی اشباع‌نشده که از منابع گیاهی تولید می‌شود و در دمای اتاق مایع است، خطر ابتلا به سرطان را کاهش می‌دهد. منابع سرشار از چربی اشباع‌نشده شامل روغن‌زیتون و روغن کانولا، آجیل و آوکادو است. همچنین اسید چرب امگا ۳ که در سلامت قلب و مغز نیز تأثیر دارد در این گروه قرار می‌گیرد. منابع خوب امگا ۳ عبارتند از: ماهی قزل‌آلا، ماهی تن و برخی مغزها

توصیه‌هایی برای انتخاب چربی‌های مفید:

- استفاده از مواد غذایی حاوی چربی اشباع مثل گوشت قرمز، کره و تخم‌مرغ را کاهش دهید.
- روغن‌زیتون و یا روغن کانولا جایگزین خوبی برای روغن‌نباتی در پخت غذاهاست.
- آجیل و مغزها مثل گردو، بادام، تخمه کدو، فندق و دانه کنجد به سالاد، سوپ و یا غذاهای دیگر اضافه کنید.
- ماهی قزل‌آلا، ساردین، شاه‌ماهی یا ماهی‌سفید را در رژیم غذایی هفتگی خود قرار دهید.
- مواد تشکیل‌دهنده بر روی برچسب مواد غذایی را بررسی و از مصرف مواد غذایی که با روغن‌های هیدروژنه و یا نیمه‌هیدروژنه تهیه شده است، اجتناب کنید.
- هنگام تمیزکردن گوشت و یا خوردن آن چربی را از گوشت جدا کنید.
- محصولات لبنی بدون چربی و تخم‌مرغ که با اسید چرب امگا ۳ غنی شده است را انتخاب کنید.
- مصرف فست‌فود، غذاهای سرخ‌شده و بسته‌بندی‌شده مانند چیپس سیب‌زمینی، شیرینی، بیسکویت، سیب‌زمینی سرخ‌کرده که چربی ترانس بالایی دارد را محدود کنید.

۵- الکل ننوشید.



الکل علت شناخته‌شده در بروز تعداد زیادی سرطان است (سرطان دهان، حلق، حنجره، مری، کبد، روده و پستان). ترکیب الکل و سیگار خطر بروز برخی از سرطان‌ها را بسیار

۲- سبزیجات خانواده کلم یا چلیپایی



این سبزیجات شامل کلم پیچ، گل کلم و کلم بروکلی است. این سبزیجات غیر از کلسیم، منبع غنی "سولفورافان" است که رشد سلول‌های سرطانی پستان، رحم، ریه، کبد و راست روده را متوقف می‌کند و خطر ابتلا به سرطان پروستات و مثانه را کاهش می‌دهد.

به‌طور کلی این سبزیجات با تأثیرات مثبت بر روی متابولیسم سلول، خطر ابتلا به سرطان را کاهش می‌دهد. مقدار سولفورافان در کلم بروکلی بیشتر از بقیه کلم‌هاست. همچنین جوانه کلم بروکلی می‌تواند عفونت هلیکوباکتریلوری که شایع‌ترین عفونت باکتریایی و مهم‌ترین علت ایجاد سرطان معده است را کاهش دهد. با افزودن سبزیجات خانواده کلم به سالاد می‌توان سالادی واقعاً خوشمزه آماده نمود.

۳- سبزیجات پهن‌برگ



اسفناج، کاسنی، کلم برگ، کاهو و برگ چغندر از این گروه است که دارای مقادیر فراوانی فیبر غذایی، فولات و کاروتنوئید است. این سبزیجات از رشد سلول‌های سرطانی مربوط به پوست، معده و ریه جلوگیری می‌کند و باعث کاهش احتمال بروز سرطان پستان در زنان و سرطان ریه در افراد سیگاری می‌شود.

۴- گوجه‌فرنگی



مصرف گوجه‌فرنگی با کاهش خطر چند نوع سرطان از جمله سرطان پروستات، پستان، رحم و ریه ارتباط دارد. گوجه‌فرنگی علاوه بر ویتامین C دارای رنگدانه‌ای به نام لیکوپن است که احتمالاً باعث اثرات ضد سرطانی این ماده غذایی می‌شود. جالب این است که خاصیت ضد سرطانی افشره و آب گوجه‌فرنگی بیشتر است.

۵- خانواده توت



میوه‌های این خانواده سرشار از ویتامین C و فیبر است. در توت‌فرنگی، تمشک قرمز و سیاه و شاتوت ماده‌ای به نام اسید فیتیک وجود دارد که خواص ضد سرطانی پوست، مثانه، ریه، مری و پستان دارد. این ترکیب، آنتی‌اکسیدانی قوی است و امکان دارد به طور همزمان به چند طریق با سرطان مبارزه کند از جمله اینکه

وجود دارد. مصرف ویتامین C در کاهش خطر بروز سرطان مؤثر است، ولی مصرف ویتامین C به‌صورت مکمل باعث کاهش خطر بروز سرطان نشده است.

ویتامین E



آلفاتوکوفرول فعال‌ترین نوع ویتامین E و آنتی‌اکسیدانی قوی است. روغن جوانه گندم و آفتابگردان، مغزها مانند بادام و سبزی‌های برگ سبز از منابع ویتامین E است.

سلنیم



سلنیم ماده‌ای معدنی است که در فعالیت آنتی‌اکسیدانی بدن نقش دارد. برخی مطالعات نشان می‌دهد که مصرف مکمل سلنیم می‌تواند خطر بروز سرطان ریه، کولون و پروستات را در انسان کاهش دهد. البته برای تأیید آن باید مطالعات بیشتری انجام شود. مصرف مقادیر زیاد مکمل سلنیم توصیه نمی‌شود زیرا فاصله بین مقادیر سمی و بی‌خطر آن کم است. حداکثر میزان سلنیم در مکمل‌ها نباید از ۲۰۰ میکروگرم در روز بیشتر باشد. غذاهای دریایی، گوشت، جگر و بادام‌هندی منبع خوبی از سلنیم است.

مواد غذایی پیشگیری‌کننده:

۱- میوه و سبزیجات رنگ‌روشن



میوه و سبزیجات رنگارنگ غنی از مواد شیمیایی گیاهی است که در مبارزه با بیماری‌ها و تقویت سیستم ایمنی نقش مهمی دارد. هر قدر تنوع رنگی میوه و سبزیجات مصرفی بیشتر باشد مواد گیاهی مفید بیشتری به بدن خواهد رسید. مصرف بیشتر میوه و سبزی باعث کاهش خطر سرطان ریه، دهان، مری، معده و روده شده است. توصیه می‌شود روزانه پنج وعده یا بیشتر میوه و سبزیجات متنوع مصرف کنیم. در شرایطی که جویدن و بلع میوه و سبزیجات برای فردی مشکل باشد آب‌گیری روشی مناسب برای مصرف این مواد است. با این روش مصرف، گرچه مواد مغذی میوه و سبزی جذب می‌شود ولی فیبر کمتری نصیب بدن می‌شود.



پخت‌وپز و آماده‌سازی مناسب غذا چگونه است؟

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

بخارپز کردن سبزیجات بهترین راه حفظ مواد مغذی در سبزیجات است چراکه حتی آب‌پز کردن به مدت طولانی بر میزان ویتامین‌های محلول در آب (ویتامین B و C) تأثیر می‌گذارد. گرچه پخت کافی گوشت برای از بین بردن میکروب‌های مضر در گوشت ضروری است اما ممکن است نحوه پختن گوشت از نظر میزان خطر سرطانی که گوشت به وجود می‌آورد مهم باشد.

سرخ کردن، پختن در کباب‌پز و پختن با شعله آتش در درجه حرارت بسیار بالا باعث تشکیل مواد شیمیایی می‌شود که امکان دارد خطر سرطان را افزایش دهد.

توصیه‌های زیر برای پخت مواد غذایی مفید است:

- به جای سرخ کردن غذا از روش‌های سالم مانند آب‌پز کردن و بخارپز کردن استفاده کنید.
- سوزاندن یا ذغال‌شدگی گوشت باعث ایجاد مواد سرطان‌زا می‌شود. اگر شما روش کباب‌کردن را انتخاب کرده‌اید نگذارید گوشت حرارت خیلی بالایی بگیرد و سوخته شود.
- گوشت تازه خریداری و مصرف کنید.
- در زمان استفاده از ماکروفر همیشه از ظروف مخصوص استفاده کنید.
- روغن را در محل خنک و تاریک و در ظروف محفوظ از هوا نگهداری کنید.

چند پیشنهاد برای داشتن تغذیه سالم

- در برنامه غذایی روزانه خود حتماً از غلات استفاده کنید یک‌دوم از غلاتی که روزانه استفاده می‌کنید باید از انواع غلات سبوس‌دار باشد.
- هر روز از میوه و سبزیجات استفاده کنید.
- چربی‌های اشباع، ترانس بالا و کلسترول را تا آنجا که امکان دارد از برنامه غذایی خود حذف کنید.
- از غذاها و نوشیدنی‌هایی استفاده کنید که میزان شکر در آنها زیاد نباشد.
- در هنگام آماده‌کردن غذا و صرف غذا کمتر از نمک استفاده کنید.
- از مصرف مشروبات الکلی دوری کنید.
- با توجه به میزان کالری مصرفی خود در روز، کالری دریافت کنید.
- از غذاهای تازه استفاده کنید.

* مآخذ:

- کتابچه پیام سلامتی شماره (۲) انجمن خیریه حمایت از بیماران مبتلا به سرطان (مهرانه) زنجان
- دفتر بیماری‌های غیر واگیر اداره سرطان وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

مواد سرطانی را غیر فعال سازد و رشد سلول‌های سرطانی را کند نماید. ترکیبات فنلی در زغال‌آخته نیز خواص ضد سرطانی دارد.

البته انواع مختلف توت، تأثیراتشان به یک‌اندازه نیست و بر این اساس ممکن است زغال‌آخته، تمشک سیاه و شاتوت بهتر از بقیه، سیستم دفاعی را مقابل سرطان ارتقا دهد.



۶- انگور

میوه انگور و افشره آن، به‌خصوص انگور ارغوانی و قرمز در مقایسه با انگور سبز، دارای ماده‌ای بنام پلی‌فنل (رزوراترول) است که باعث ویژگی‌های قوی آنتی‌اکسیدانی و ضد التهابی در این میوه می‌شود. این ماده از صدماتی که آغازکننده فرآیند سرطان در سلول‌هاست جلوگیری می‌کند البته بررسی بیشتر برای اثرات ضد سرطانی انگور لازم است.



۷- ادویه‌جات

مصرف سیر، پودر زنجبیل و کاری نه تنها باعث بهبود عطر و طعم غذا شده بلکه باعث محافظت از سرطان نیز می‌شود. انتخاب‌های خوب دیگر شامل زردچوبه، ریحان، رزماری و گشنیز در سوپ، سالاد و یا هر غذای دیگر است. به‌عنوان مثال در زردچوبه نوعی ماده شیمیایی به نام کورکومین می‌تواند تغییر شکل تکثیر و حمله سلول‌های سرطانی را در گروه متنوعی از سرطان‌ها مهار کند و با هدف گرفتن سلول‌های بنیادی می‌تواند از ابتلای فرد به سرطان پیشگیری کند.



۸- آب و سایر مایعات

مصرف آب باعث بهبود کلیه فعالیت‌های بدن مانند تحرک سیستم ایمنی، حذف بیشتر سموم و مواد زائد بدن و حمل‌ونقل بهتر مواد مغذی به تمام اندام‌ها می‌شود. روزانه مصرف حداقل هشت لیوان آب و مایعات توصیه می‌شود.



۹- چای

چای نیز خاصیت ضدسرطانی دارد و ماده ضدسرطانی موجود در چای سبز بیش از چای سیاه است.

لازم است توجه کنیم که در حال حاضر تأثیر چای در کاهش خطر سرطان در انسان اثبات نشده است و مصرف زیاد چای سبز می‌تواند بر روی داروهای رقیق‌کننده خون مانند آسپرین اثر متقابل داشته باشد.



فوتوفن خوب پختن را بدانیم!*

بنابراین به‌کارگیری روش‌های درست طبخ نقش مؤثری در ارتقای سلامت دارد. عوامل تعیین‌کننده میزان از دست‌دهی مواد مغذی عبارتند از: اندازه ذرات مواد غذایی، مدت‌زمان پخت، میزان تماس با هوا، مقدار مایع مورد استفاده در طبخ.

هرچه مواد غذایی به ذرات کوچک‌تر تقسیم شود امکان از دست‌دهی مواد مغذی بیشتر می‌شود زیرا سطح تماس غذا با آب، هوا و یا روغن بیشتر می‌شود. همچنین مقدار از دست‌رفتن مواد مغذی با دما و مدت‌زمان پخت رابطه مستقیم دارد. به‌طوری‌که هرچه زمان طبخ و دمای آن بالاتر باشد ارزش غذایی بیشتر کاهش می‌یابد.

با افزایش دما به‌ویژه در دمای بالاتر از ۱۵۰ درجه سانتیگراد تولید مواد سمی به‌شدت افزایش می‌یابد. تماس ماده غذایی و به‌ویژه روغن غذا با اکسیژن هوا تولید مواد سمی را افزایش می‌دهد. بنابراین استفاده از ظرفی که سطح کوچک‌تری دارد بهتر است.

روش‌های پخت

در مورد هر کدام از روش‌های طبخ غذا هم یادآوری نکاتی ضروری است که در این مقاله به آن اشاره می‌شود.

- یکی از رایج‌ترین روش‌های طبخ در سنت غذایی ما، "آب‌پز کردن" است. به‌دلیل استفاده‌نکردن از روغن در این روش تولید برخی مواد سمی کاهش می‌یابد و غذای پخته‌شده با این روش کالری کمتری نیز دارد. بنابراین آب‌پز کردن برای پیشگیری از امراض قلبی و سرطان نیز مفید است. البته باید دمای طبخ کنترل شود. استفاده از آب به‌ویژه اگر به میزان زیاد باشد، موجب کاهش ویتامین‌های محلول در آب مثل ویتامین B و C و برخی مواد معدنی می‌شود. اگرچه پایین‌بودن حرارت و پخش شدن یکنواخت آن موجب حفظ بهتر ویتامین‌های حساس به حرارت می‌شود، طولانی‌بودن زمان طبخ ممکن است این مشکل را افزایش دهد. بنابراین استفاده از زودپز بهتر از آب‌پز کردن معمولی است. همچنین بهتر است مواد غذایی تاجای ممکن درشت خرد شود و پوست سبزی کنده نشود.

- "بخارپز کردن" که مشابه آب‌پز کردن است هم از روش‌های

دویست‌وپنجاه هزار سال است که بشر از غذاهای پخته استفاده می‌کند. کشف پختن غذا به‌ویژه گوشت تأثیر زیادی در تکامل انسان داشته است.

پختن باعث کاهش بار میکروبی می‌شود به‌علاوه انرژی دریافتی را افزایش می‌دهد. افزایش دریافت انرژی، به‌دلیل افزایش قابلیت هضم غذا و کاهش فیبرهای غیرقابل هضم است. نکته مهم‌تر اینکه برخی مواد غذایی به‌ویژه گوشت تنها به‌صورت پخته برای انسان قابل مصرف است. دانشمندان احتمال می‌دهند که خام‌خواری موجب اختلال در عملکرد سالم بدن می‌شود، به‌عنوان مثال افزایش دریافت غذاهای خام قدرت باروری زنان را کاهش می‌دهد که ممکن است به‌دلیل کاهش دریافت انرژی باشد.

اگرچه پختن غذا، برخی مواد سمی به‌ویژه سم باکتری را کاهش می‌دهد اما در صورتی‌که از روش‌های نادرست طبخ استفاده کنیم ممکن است مواد سمی در مواد غذایی ایجاد شود. به‌علاوه، بخشی از مواد مغذی به‌ویژه ویتامین‌های حساس به حرارت و مواد محلول در آب در اثر پخت نادرست غذا از دست می‌رود.



یکنواخت حرارت به همه‌جای ماده غذایی نیست و ممکن است مغز ماده غذایی به‌طور کامل نپزد که این مسئله در مورد گوشت به‌دلیل وجود آلودگی میکروبی بسیار خطرناک است. چربی گوشت و یا چربی اضافه‌شده به غذا در هنگام کباب‌شدن تولید آکروئین می‌کند که سرطان‌زا است. دمای بالای طبخ گوشت و ماهی موجب ایجاد آمین آروماتیک هتروسیکلیک می‌شود که سرطان‌زا است.

اضافه‌کردن سیر، پیاز و به‌ویژه فلفل به گوشت قبل طبخ موجب کاهش تولید آمین آروماتیک هتروسیکلیک و مالون دی‌آلدئید می‌شود. به‌علاوه، اضافه‌کردن ادویه مثل فلفل و زردچوبه باعث کاهش بار میکروبی غذا هم می‌شود. بنابراین احتمال ابتلا به بیماری به‌ویژه بیماری قلبی، عروقی و سرطان کاهش می‌یابد. البته این احتمال به صفر نمی‌رسد. عامل دیگر تعیین‌کننده خطر، تماس مستقیم ماده غذایی با شعله به‌ویژه تماس دود حاصل از زغال چوب است که موجب افزایش خطر سرطان می‌شود. برای کاهش مواجهه با دود، می‌توانید کباب‌کردن را در تابه و روی حرارت غیرمستقیم انجام دهید و گوشت را در فویل بپیچید. حتماً چربی گوشت را جدا کنید تا احتمال دودکردن کاهش یابد.

برشته‌کردن معمولاً برای تهیه نان و نیز برای آجیل و مغزها استفاده می‌شود. پخت کامل نان به‌خصوص اگر در تهیه خمیر آن از مایه خمیر استفاده شده باشد، موجب افزایش جذب مواد مغذی می‌شود. اما برشته‌شدن که همراه با ترد شدن زیاد و یا حتی گاهی قهوه‌ای‌شدن نان است، از مواد مغذی نان می‌کاهد و حتی موجب ایجاد آکرولامید می‌شود که ماده‌ای سرطان‌زا است. مصرف آجیل و مغزهای خام موجب کاهش بیماری قلبی و سرطان می‌شود. برخی مطالعات حاکی از ارتباط مصرف آجیل برشته با خطر سرطان گوارشی است که احتمال داده می‌شود به دلیل وجود نمک و نیز ترکیبات سرطان‌زای ناشی از برشته‌کردن باشد.

خوب طبخ به‌شمار می‌رود. در این روش چون تماس آب با ماده غذایی بسیار کم است از دست‌دادن مواد محلول در آب بسیار کمتر است. این روش از بهترین روش‌های طبخ به‌ویژه برای سبزی است چراکه بیشترین مواد مغذی را در آن حفظ می‌کند.

● یکی از نامناسب‌ترین روش‌های طبخ، "سرخ‌کردن" مواد غذایی است. حتی اگر روغن طبخ به‌طور کامل جدا شود، بازهم مقداری از روغن جذب غذا شده است که موجب افزایش کالری دریافتی می‌شود. به‌علاوه، این روغن معمولاً از نوع روغن‌های نامناسب است که خود افزایش‌دهنده خطر بیماری است.

درجه حرارت بالای طبخ در حضور روغن به‌ویژه اگر روغن مخصوص سرخ‌کردن نباشد، موجب ایجاد هیدروکربن‌های آروماتیک پلی‌سیکلیک و آمین‌های هتروسیکلیک می‌شود که ترکیباتی سرطان‌زا است. بهتر است از این روش استفاده نشود اما در صورتی که از این روش استفاده می‌کنید از روغن مخصوص سرخ‌کردن استفاده کنید و در ظروف دربسته با سطح کوچک و در مدت‌زمان کوتاه و حرارت کم، سرخ کنید و پس از سرخ‌کردن، روغن اضافه را با دستمال بگیرید.

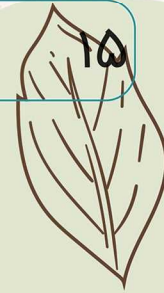
یکی از خطرناک‌ترین غذاهای سرخ‌شده "چیپس و سیب زمینی سرخ‌شده" به‌ویژه انواع آماده آن است که به‌شدت سرطان‌زا است. استفاده از ظروف نچسب با کاهش نیاز به روغن، خطر را کاهش می‌دهد. استفاده از سرخ‌کن به دلیل امکان کنترل دما و زمان سرخ‌کردن و نیز کاهش مواجهه با اکسیژن توصیه می‌شود.

به‌هر حال به یاد داشته باشید که از روغن تازه استفاده کنید. در صورت استفاده مجدد، حتماً بعد سرخ‌کردن روغن را صاف کنید تا مواد غذایی در آن نماند و در جای تاریک و خنک در ظرف دربسته نگه دارید.

باورها و واقعیت‌های پختن غذا

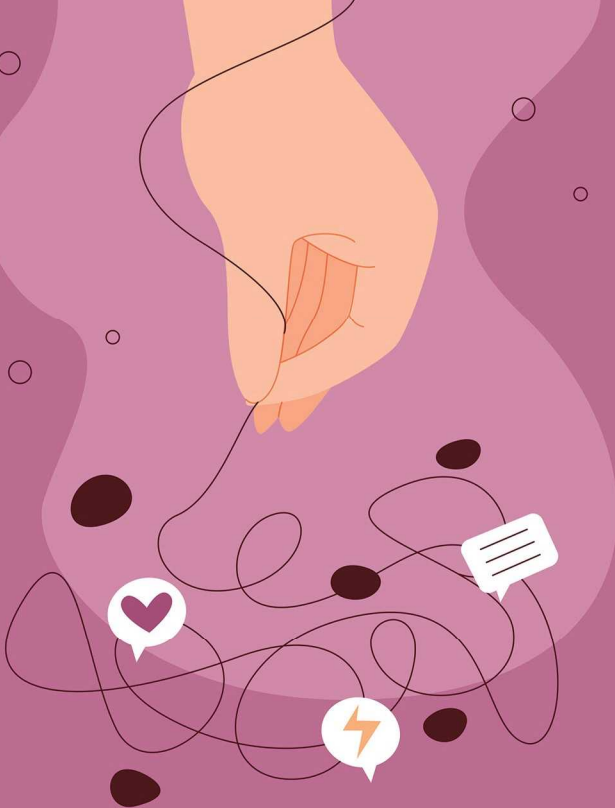
بر خلاف باور عمومی، "کباب‌کردن روش مناسبی برای طبخ غذا نیست." در این روش حرارت بالا موجب کاهش شدید مواد مغذی می‌شود. به‌علاوه، امکان پخش‌شدن

* مأخذ: دکتر فاطمه تورنگ، دکتری سیاست‌گذاری تغذیه، ماهنامه سروش شمس، شماره ۴، دی ماه ۱۳۹۷



یافتن معنادر رنج‌های زندگی

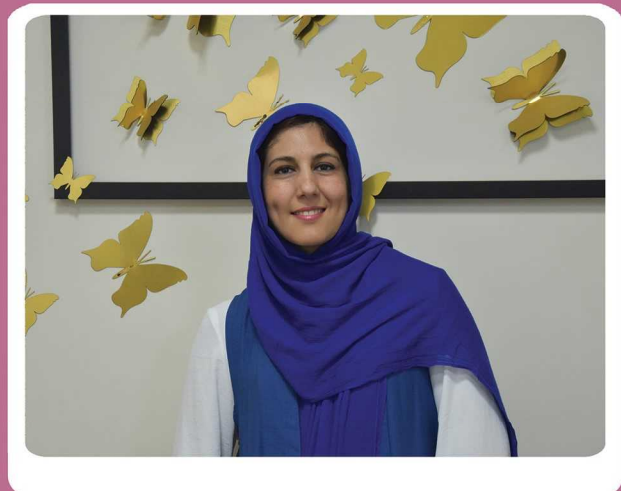
مریم معمار | مدرّس افتخاری و عضو
کمیته آموزش و پیشگیری راه آسمان



بسیاری از ما بدون آنکه بدانیم، در زندانِ قربانی‌بودن می‌مانیم، زیرا بدون آنکه متوجه باشیم، به ما احساس امنیت می‌دهد. بسیاری از ما ترجیح می‌دهیم در گذشته‌ها، در رنج‌ها، در فقدان و کاستی‌های زندگی بمانیم و نقش "قربانی" بگیریم زیرا به ما این مجوز را می‌دهد از جانب خودمان هیچ اقدامی نکنیم و به دنبال مقصر بگردیم.

صرف‌نظر از اینکه ما چقدر انسان مهربانی هستیم یا پرتلاش و موفق، قرار است در زندگی با رنج‌های مختلف روبرو شویم.

بارها و بارها ممکن است از خودمان بپرسیم چرا من؟ چرا این اتفاق برای من افتاد؟ مگر من چه کار کردم و ...



زندگی همه ما به‌نوعی با رنج شکل گرفته است. برخی از رنج‌ها چنان عمیق و چنان شدید است که اساساً افراد را به‌گونه‌ای ماندگار تغییر می‌دهد و آنها را وا می‌دارد تا با واقعیت‌های اصلی زندگی کنار بیایند.

موقعیت‌هایی این چنین، در کل متحول‌کننده است و باعث تغییرات اساسی در نگرش افراد می‌گردد. در شرایطی که رنج‌بردن، اجتناب‌ناپذیر و همه‌گیر است، ما همیشه می‌توانیم انتخاب کنیم چطور به آن پاسخ دهیم. این را بدانیم رنج در زندگی ما به‌صورت‌های مختلف ظاهر می‌شود، اما اینکه انتخاب کنیم قربانی شرایط و موقعیت‌های سخت باشیم یا نه، به خودمان و نحوه تفکرمان بستگی دارد. ما نمی‌توانیم اتفاق‌هایی که برآیمان می‌افتد، را انتخاب کنیم، اما می‌توانیم انتخاب کنیم چطور به آنها پاسخ دهیم.

66

رنج در زندگی ما به‌صورت‌های مختلف ظاهر می‌شود، اما اینکه انتخاب کنیم قربانی شرایط و موقعیت‌های سخت باشیم یا نه، به خودمان و نحوه تفکرمان بستگی دارد.



مرهم نهیم.

ویکتور فرانکل نویسنده کتاب "انسان در جستجوی معنا" می‌گوید درد و رنج زمانی پایان می‌یابد که به معنا برسد.

محققان اتفاق نظر دارند که یافتن معنا در رنج، سه مؤلفه اصلی دارد: انسجام، اهمیت و هدف.

احساس "انسجام" زمانی به‌وجود می‌آید که افراد بتوانند وقایع را درک کنند و دلیل وقوع اتفاقات را به‌گونه‌ای توضیح دهند که مطابق با نگرششان به دنیا باشد، یعنی بپرسند: این اتفاق چه معنایی دارد؟

مردم زمانی "اهمیت" را درک می‌کنند که احساس کنند قدر و قیمت دارند و برای چیزی بزرگ‌تر از خودشان مهم هستند و سهم مثبت و ماندگاری در جهان دارند. یعنی بپرسند: من چه اهمیتی دارم؟

مؤلفه سوم یعنی "هدف‌داشتن" به انسان‌ها کمک می‌کند تا درد و رنج را به چیزی عالی‌تر تبدیل کنند و از خود بپرسند: من چرا اینجا هستم؟ چه رسالتی دارم؟

داشتن معنا در زندگی مؤلفه‌ای مهم در خودشکوفایی افراد است.

در مواقعی که زندگی رنج به‌همراه دارد، معنا بزرگ‌ترین عامل محافظتی است. یافتن معنا می‌تواند کمک کند که دردها تحمل‌پذیرتر باشد و انسان‌ها زندگی غنی‌تری را تجربه کنند.

در زندگی رنج هست، مرگ هم هست، اندوه هم هست؛ اما آرامش نیز هست، شادی نیز هست، خدا نیز هست.

خورشید هر روز طلوع می‌کند. فانوس ستارگان هنوز از سقف شب آویخته است. موج دریا آواز می‌خواند. گل باز می‌شود و جلوه می‌کند. هستی هست، راه هست، عشق هست و امید هست.

وقتی این سؤال‌ها را از خودمان می‌پرسیم، در جستجوی کسی یا چیزی هستیم که متهمش کنیم، از جمله خودمان ...

باید بدانیم اولین ابزار نجات از قربانی‌بودن، آن است که نسبت به اتفاقات و شرایط سخت و دشوار زندگی، پذیرش صبورانه‌ای داشته باشیم.

زندگی سرشار از غافلگیری‌های متعدد است. اینکه انتخاب کنیم به‌جای جنگیدن و مقاومت در مقابل دردها و رنج‌ها، و به‌جای گفتن "چرا من؟؟" از خودمان بپرسیم: "حالا چه کار کنم؟"

از تمرکز بر روی اینکه چرا این اتفاق برای من افتاد، دست برمی‌دارم و به‌جای درجا زدن، شروع به بررسی گزینه‌ها و امکانات موجود می‌کنم و مسئولیت زندگی و انتخاب‌هایم را در دست می‌گیرم و خودم را از قربانی‌بودن، نجات می‌دهم. همه ما می‌توانیم از شرایط خیلی بد، قدرت‌رهایی پیدا کنیم، ما همه عشق و قدرت مورد نیاز را درونمان داریم، ما توان نجات زندگی، توان رشد و التیام را در خودمان داریم فقط کافی است یاد بگیریم، خودمان را دوست بداریم تا بتوانیم بر زخم‌های روح و جسم‌مان،





وقتی این موضوع را دریابیم که بیشترین قدرت و حکمت را در نقاطی از زندگی مان به دست می آوریم که سخت ترین نقطه زندگی ما است، بعدها که از آن چالش ها و رنج ها عبور می کنیم و به آن دوران سخت فکر می کنیم، به آنچه که از آن آموخته ایم و به راهی که پشت سر گذاشته ایم، آن وقت در می یابیم که آن دوران تا چه حد تجربه ای ارزشمند برایمان بوده است. گاهی غمی که در سینه داریم، موجب گشایش قلبمان می شود که موجب ایجاد همدلی و روابطی زیباتر با دیگران می گردد.

یادت باشد به رنج خودت به گرمی نگاه کنی، بی آنکه آن را انکار کنی یا در برابرش مقاومت داشته باشی، اگر این کار را انجام دهی، عشقی را خواهی یافت که در زیر آن رنج واقع شده است.

کارل گوستاو یونگ می گوید: "رنج نباید تو را غمگین کند. این همان جایی است که اغلب مردم اشتباه می کنند. رنج قرار است تو را هوشیارتر کند به اینکه زندگیاات نیاز به تغییر دارد.

انسان زمانی هوشیارتر می شود که زخمی شود. رنج نباید بیچارگی را بیشتر کند. رنجت را تحمل نکن، رنجت را درک کن! این فرصتی است برای بیداری، وقتی آگاه شوی بیچارگیاات تمام می شود."

“

وقتی بپذیریم که زندگی با تمام آسیبها، رنجها، اندوهها و دردهایش یک موهبت است، می توانیم رنج هایمان را گرامی بداریم.

هر انسانی باید تلاش کند تا معنای زندگی خود را بیابد، با انجام کاری ارزشمند، با آگاهی و در مسیر بودن، با پیدا کردن مأموریت و رسالت زندگی خود ...

اگر بدانیم خداوند در پس هر یک از مشکلات و رنج های زندگی، موقعیتی برای رشد ما قرار داده است و این چالش ها باعث رسیدن به تعالی و دستیابی به مقام والای انسانیت می گردد، راحت تر آنها را می پذیریم. وقتی چرایی و رسالت زندگی خود را پیدا می کنیم، خلق معنا اتفاق می افتد.

وقتی بپذیریم که زندگی با تمام آسیبها، رنجها، اندوهها و دردهایش یک موهبت است می توانیم رنج هایمان را گرامی بداریم. اگر دیدگاه کلی ما این است که رنج منفی است و باید به هر قیمتی از آن اجتناب شود، هنگام مواجهه با شرایط سخت، اضطراب، استرس و عدم پذیرش، شرایط ما را دشوارتر می کند، ولی اگر قلباً بپذیریم که رنج بخش طبیعی زندگی است، آنگاه در برابر چالش ها و سختی های زندگی، تحمل بیشتری خواهیم داشت و درک خواهیم کرد که هیچ چیز در زندگی همیشگی نیست حتی شرایط سخت.

"رنج دری است که دنیای جدیدی را به رویت می گشاید."



گزارش تصویری پیشرفت فیزیکی ساخت مرکز جامع تشخیص و درمان سرطان راه آسمان



اجرای کانال‌های رفت و برگشت در داکت تأسیسات



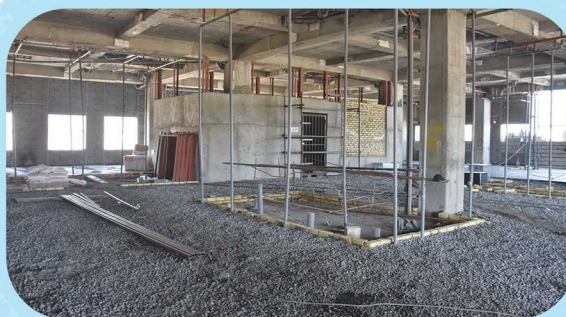
اتمام کف‌سازی بالکن طبقه اول زون شرقی



آغاز نمای شمالی زون شرقی



خرید اولین دستگاه چیلر موتورخانه زون مرکزی



اجرای عملیات کف‌سازی با پوک‌معدنی
طبقه همکف زون شرقی



اجرای پله و شاسی‌کشی سردر ورودی
ضلع جنوبی زون شرقی



بتن‌ریزی طبقه همکف زون شرقی

۸



اجرای نماسنگ سردر ورودی

۱۲



کاشت میلگرد برای اجرای دیواربرشی ضلع جنوبی طبقه زیرزمین زون مرکزی

۹



اجرای سنگ کف پشتبام زون شرقی

۱۳



اجرای داربست نمای شمالی زون شرقی

۱۰



تقویت سیل بند ضلع شمالی سایت پروژه

۱۴



ادامه اجرای کانال های رفت و برگشت از طبقه همکف به پشتبام

۱۱



اجرای ساپورت، کانال کشی و نصب سینی های برق زیرسقف زیرزمین

۱۵



تکمیل سنگ کف پشتبام زون شرقی



۲۰



کاشت میلگرد آرماتورهای دیواربرشی ضلع شمالی زیرزمین زون مرکزی

۱۶



برش آرماتورهای ستون، دیواربرشی و خاموت زنی

۲۱



شروع اجرای سنگ کفبام بونکر

۱۷



تکمیل آرماتوربندی ستون‌ها، دیواربرشی و اجرای داربست ضلع جنوبی طبقه زیرزمین زون مرکزی

۲۲



اجرای لوله و قوطی‌های برق داخل اتاق‌های زیرزمین زون شرقی

۱۸



اهدای کاشی و سرامیک کف و دیوار طبقه زیرزمین زون شرقی توسط نیک‌اندیش ارجمند آقای مهندس مهدی حداد

۲۳



نصب کانال‌های رفت و برگشت و سینی‌های برق لابی انتظار رادیوتراپی

۱۹



اجرای حفاری انشعاب گاز داخل کارگاه

۲۱

پروژه مردمی مرکز جامع تشخیص

”راه آسمان“



دارای بخش‌های رادیوتراپی، شیمی‌درمانی، تصویربرداری تشخیصی، کلینیک تخصصی د



کلیه و درمان سرطان

“ان”



کلیه و سرطان، ماموگرافی، پزشکی هسته‌ای، توانبخشی، آزمایشگاه تخصصی و پژوهشی

اخبار و رویدادها

برگزاری نشست سالانه مجمع عمومی هیئت‌امناء بنیاد نیکوکاران راه آسمان

این نشست در تاریخ ۲ شهریور ۱۴۰۲ با حضور اکثریت اعضا در تالار اجتماعات اتاق بازرگانی، صنایع، معادن و کشاورزی استان سمنان برگزار شد. در این نشست:

ابتدا آقای مهندس مهدی جعفری، رئیس هیئت‌مدیره بنیاد، ضمن خیر مقدم و تشکر از حضار، اهتمام هرچه بیشتر اعضا در ایفای مسئولیت اجتماعی را خواستار شد. سپس از هیئت‌رئیس برای اداره نشست دعوت به عمل آورد.

هیئت‌رئیس جلسه با حضور آقایان حاج علی‌اصغر جمعه‌ای، پروفیسور علی خیرالدین، مهندس سید حمید علوی و پروفیسور سیفا... سعدالدین با ریاست پروفیسور فرهاد ملک تشکیل شد.

رئیس هیئت‌امناء، ضمن تقدیر از تلاش‌های مدیرعامل، اعضا هیئت‌مدیره و کمیته فنی مهندسی، مشارکت بیش از پیش همگان را برای تحقق آرمان‌های راه آسمان درخواست و با اعلام رسمیت جلسه، از مدیرعامل بنیاد راه آسمان برای ارائه گزارش عملکرد سال ۱۴۰۱ دعوت کرد.

آقای احمد صدیقی، بنیانگذار و مدیرعامل بنیاد راه آسمان، گزارش کاملی از عملکرد یک‌ساله از جمله فعالیت‌های کمیته‌ها و مدیریت‌های زیر مجموعه بنیاد، حمایت‌های نیکوکاران در پروژه ساخت مرکز جامع تشخیص و درمان سرطان راه آسمان به‌ویژه راه‌اندازی ماموگرافی راه آسمان و تحویل دستگاه شتاب‌دهنده خطی رادیوتراپی و سی‌تی سیمولاتور را به هیئت‌امناء ارائه کرد.

وی ضمن تأکید بر ضرورت راه‌اندازی رادیوتراپی در استان و اشاره به تأمین تجهیزات پزشکی اصلی، ابراز امیدواری کرد که با همراهی اعضا محترم هیئت‌امناء، تا پایان سال جاری عملیات ساختمانی بخش رادیوتراپی تکمیل شود.

سپس آقای دکتر علی خیرالدین، مدیر کمیته فنی و مهندسی بنیاد، با تشریح پیشرفت فیزیکی پروژه مرکز جامع تشخیص و درمان سرطان راه آسمان و بیان ویژگی‌های منحصربه‌فرد این پروژه از حیث اصول فنی و مهندسی و معماری، هزینه ساخت و تکمیل بخش رادیوتراپی را بالغ بر ۵۰۰ میلیارد ریال اعلام کرد و از هیئت‌امناء، حمایت همه جانبه برای تحقق این هدف بزرگ و بنای ماندگار را درخواست کرد.

در ادامه گزارش صورت‌های مالی توسط حسابرس مستقل ارائه و با تأیید آقای دکتر رضا بهرامی، بازرس قانونی به تصویب هیئت‌امناء رسید. اعضا هیئت‌امناء از شفافیت مالی مطلوب در این گزارش ابراز رضایت کردند.



در ادامه ضمن اصلاح و اعمال تغییراتی در مفاد اساسنامه بنیاد و تأیید اعضا و نمایندگان سازمان بهزیستی حاضر در جلسه، در مورد تعیین راهکارهای مؤثر به‌منظور جلب مشارکت نیکوکاران و تأمین منابع مالی لازم برای تسریع در پیشرفت و تکمیل بخش رادیوتراپی پروژه، بحث و تبادل نظر و تصمیم‌گیری شد.





در پایان پس از تقدیر از دو عضو محترم هیئت‌امنا آقایان حاج علی‌اصغر جمعه‌ای و مهندس سید حمید علوی، پروژه ساخت مرکز جامع تشخیص و درمان سرطان راه آسمان با حضور آقای مهندس هاشمی، استاندار معزز سمنان و اعضا محترم هیئت‌امنا، بازدید صورت گرفت.

۲

بازدید استاندار سمنان از پروژه راه آسمان

به گزارش روابط عمومی بنیاد راه آسمان: در تاریخ ۱۴۰۲/۰۶/۰۲ آقای مهندس هاشمی، استاندار محترم سمنان از پروژه مرکز جامع تشخیص و درمان سرطان راه آسمان بازدید نمود.

در این بازدید پروفسور علی خیرالدین، رئیس کمیته فنی و مهندسی بنیاد، ضمن تشریح عملیات مهندسی اجرا شده و پیشرفت فیزیکی، ویژگی‌های فنی این پروژه را برشمرد. پروفسور مجید جدیدی، مدیر مرکز پزشکی هسته‌ای راه آسمان نیز در زمینه تجهیزات پزشکی این پروژه بزرگ به‌ویژه بخش رادیوتراپی توضیحاتی ارائه نمود.

سپس آقای احمد صدیقی ضمن تشریح ضرورت وجود چنین مرکز جامع تشخیصی و درمانی در استان برای بیماران مبتلا به سرطان و اشاره به ظرفیت نیکوکاری در استان و هم‌ت نیکوکاران ملی و بین‌المللی، با بیان برخی مشکلات از استاندار محترم همکاری بیش‌از پیش ارگان‌ها و ادارات را درخواست نمود. آقای مهندس هاشمی ضمن تقدیر و تجلیل از این حرکت بزرگ مردمی، قول مساعد برای حمایت همه‌جانبه و رفع موانع موجود را دادند و این پروژه را مهم‌ترین و بزرگ‌ترین پروژه مردمی استان برشمردند.

در پایان نشان منقش به آرم بنیاد راه آسمان، توسط پروفسور فرهاد ملک، رئیس هیئت‌امنا، بنیاد به آقای مهندس هاشمی به‌عنوان عضو رسمی و از یاران نیک‌اندیش راه آسمان اعطا شد.



۳

بازدید دکتر امیر فامیلی از پروژه مردمی راه آسمان



دکتر امیر فامیلی نیکوکار ارجمند مقیم آمریکا، در سال گذشته پس از بازدید از پروژه، به‌همراه دیگر نیکوکاران ایرانی مقیم آمریکا، به‌واسطه بنیاد خیریه سلامت رازی، مقدمات خرید یک دستگاه شتاب‌دهنده خطی رادیوتراپی را برای بنیاد راه آسمان فراهم کردند.

در تاریخ ۲۷ مهرماه ۱۴۰۲، ایشان در بازدید دوباره از پروژه مرکز جامع تشخیص و درمان سرطان راه آسمان ضمن ابراز خرسندی از پیشرفت قابل توجه پروژه در این شرایط اقتصادی، از تمام کسانی که قدم‌به‌قدم و خست‌به‌خست در ساخت این پروژه یاری‌رسان بودند، تقدیر و تشکر نمود.

بازهم آیین دیگری در نیکوکاری و نیک‌اندیشی

افتتاح نمایشگاه نقاشی "به رنگ آسمان"

در ادامه حمایت هنرمندان از اهداف بنیاد راه آسمان، این بار استاد محمدرضا طاهریان، نقاش و هنرمند نیک‌اندیش، آثار ارزشمند خود را با برگزاری نمایشگاهی، به نفع بیماران مبتلا به سرطان، به بنیاد نیکوکاران راه آسمان اهدا نمود.

به گزارش روابط عمومی بنیاد نیکوکاران راه آسمان بعدازظهر روز ۲۷ مهرماه، نمایشگاه نقاشی به رنگ آسمان در مراسمی شکوهمند با حضور دکتر رشید کاکاوند (ادیب توانا، شاعر، داستان‌نویس، ترانه‌سرا و پژوهشگر ادبیات فارسی) به‌همراه جمعی از نیکوکاران و هنردوستان، در فرهنگسرای کومش افتتاح شد.



تحت تأثیر قرار دهد، اما این همه هم‌قدمی مردمی در مجموعه راه آسمان و آیین زیبای تلفیق هنر و نیکوکاری، مرا بسیار دگرگون کرد. در این بین امیرعلی، کودک بهبودیافته راه آسمان از نیکوکاران این بنیاد که در دوران بیماری در کنارش بودند، تشکر کرد.



مدیرعامل بنیاد راه آسمان با ابراز خوشحالی از بهبود کامل امیرعلی و لطف همیشگی یاران راه آسمان گفت: پاداش ما همین لبخند امیر علی است و بس... سپس از نیک‌اندیشان عزیز چون دکتر امیر فامیلی، دکتر رشید کاکاوند، آقای ابوالفضل غریبی، آقای پیوندی به نیابت از همه نیکوکاران تقدیر و قدرانی شد. مراسم با مزایده پنج اثر برتر استاد محمدرضا



در این آیین ابتدا آقای احمد صدیقی بنیانگذار و مدیرعامل بنیاد راه آسمان با بیان عملی‌شدن معجزه‌آسای گام‌های راه آسمان و گشایش‌های پیش‌آمده دور از انتظار، در راه رسیدن به هدف، به حمایت‌های بیش‌از پیش نیکوکاران در حوزه‌های مختلف اشاره کرد و از همراهی همیشگی‌شان قدردانی نمود و با بیانی ویژه از استاد طاهریان که آثار ارزشمند خود را به بنیاد راه آسمان اهدا نمودند، تقدیر و تشکر کرد.

در پی آن استاد محمدرضا طاهریان ضمن خیرمقدم به حضاران، با توضیحاتی در مورد نحوه خلق آثار خود، اهمیت تلفیق هنر و نیکوکاری را تشریح کردند و ابراز خشنودی نمودند که تمام آثار هنری سالیان عمر خویش را به راه آسمان برای امور خیرخواهانه اهدا کرده‌اند و با این‌کار فعالیت هنری خود را به ثمر رساندند.

پس از آن دکتر کاکاوند در سخنانش ابتدا بیان کرد که از اقدامات مردمی در راه آسمان به وجد آمده است. وی گفت: گمان می‌کردم چیزی نباشد که من را خیلی



اموال و دارایی‌های خود را به بنیاد نیکوکاران راه آسمان صلح نمودند، تقدیر و قدردانی شد. به این منظور تابلوفرش و آثار خطاطی نفیسی توسط حامیان هنری راه آسمان آماده شده بود که تقدیم به آنان گشت. این دو بزرگوار، آقایان غریبی و پیوندی، این آثار را نیز با فروتنی هرچه تمام‌تر به بنیاد نیکوکاران راه آسمان هدیه دادند تا در مراسم آتی، باردیگر به مزایده گذاشته شود و نیک‌اندیشی همچنان ادامه یابد.



طاهریان ادامه یافت. همدستان و نیک‌اندیشان با خرید این آثار، ضمن تقدیر از آثار استاد طاهریان حمایت خود را از بنیاد نیکوکاران راه آسمان اعلام کردند. نشان منقش به آرم بنیاد راه آسمان، توسط آقای صدیقی به آقای دکتر کاکاوند، برای عضویت رسمی ایشان و همراه نیک‌اندیش راه آسمان شدن، هدیه داده شد.



بازدید دکتر رشید کاکاوند از مجموعه راه آسمان

بعد از ظهر ۲۷ مهرماه دکتر رشید کاکاوند از پروژه ساخت مرکز جامع تشخیص و درمان سرطان راه آسمان و مرکز پزشکی هسته‌ای بازدید نمود. به گزارش روابط عمومی بنیاد راه آسمان آقای دکتر کاکاوند در بازدید از مجموعه راه آسمان، اهداف راه آسمان را از مهم‌ترین اقدامات مردمی و نیکوکارانه در حوزه سلامت خواند. وی ضمن ابراز خوشنودی، همت عالی مردمی که چه در ایران و چه در خارج از ایران، همراه راه آسمان هستند را ستود و نیکوکاری و هم‌قدمی در این مسیر پرچالش و سخت را یکی از مهم‌ترین اصول انسانیت شمرد.



در پایان این مراسم نمایشگاه نقاشی آبرنگ به رنگ آسمان، برای حضاران در این آیین افتتاح شد.

تواضع و فروتنی بی‌انتهای نیکوکاران راه آسمان

در مراسم افتتاحیه نمایشگاه نقاشی آبرنگ به رنگ آسمان استاد محمدرضا طاهریان، از دو نیکوکار عزیزی که تمام



نیکوکاران راه آسمان، نعمت‌های الهی

روز ۲۲ آبان آقای دکتر مقدم، عضو هیئت‌مدیره بنیاد خیریه سلامت رازی، از مرکز پزشکی هسته‌ای و پروژه مرکز جامع تشخیص و درمان سرطان راه آسمان بازدید نمود. در این بازدید پروفسور مجید جدیدی، مدیر مرکز پزشکی هسته‌ای راه آسمان ضمن تشریح روند و چگونگی انجام اسکن هسته‌ای، گزارشی از عملکرد مرکز ارائه داد.

وی اضافه کرد از مجموع اسکن‌ها، ۸۵٪ اسکن قلب، ۱۰٪ اسکن استخوان و ۵٪ اسکن ریه، کبد، تیروئید، پاراتیروئید، کلیه و مجاری اشکی است. مدیر مرکز پزشکی هسته‌ای با اشاره به حمایت نیکوکاران از بیماران درگیر با سرطان گفت: تمامی خدمات مرکز برای بیماران درگیر با سرطان رایگان است.

آقای احمد صدیقی (بنیانگذار و مدیرعامل بنیاد راه آسمان) در این بازدید با بیان توضیحاتی درخصوص عملیات اجرایی و پیشرفت فیزیکی، به قدردانی از نیکوکارانی که در تأمین خشت‌خشت این مرکز مشارکت دارند، پرداخت. ایشان با اشاره به پیشرفت قابل توجه بخش رادیوتراپی، از بنیاد خیریه سلامت رازی که دستگاه شتابدهنده خطی را به بنیاد نیکوکاران راه آسمان اهداء کردند، کمال تشکر را کرد و ابراز امیدواری نمود با حمایت نیکاندیشان، در بهار آتی از بخش رادیوتراپی بهره‌برداری شود.

وی افزود، پزشک و هنرمندی نیک‌اندیش کتیبه‌هایی طراحی کرده است که برای ماندگارشدن اقدام نیکوکارانی که در ساخت این مرکز به ما یاری رساندند، در نمای ساختمان نصب می‌شود.

آقای دکتر مقدم که در این بازدید از همت و همدلی مردم نیکوکار بسیار تحت تأثیر قرار گرفت، گفت: مردم نیکوکاران راه آسمان نعمت‌های الهی هستند.

وی درخصوص پروژه خرید دستگاه شتابدهنده خطی برای بنیاد راه آسمان گفت: این پروژه، بزرگ‌ترین پروژه بنیاد خیریه سلامت رازی بوده است.

آقای دکتر مقدم در مورد کار خیر، ضمن بیان اینکه هدف این است که خدمتی انجام شود و اثری برای نسل‌های بعد به‌جا بماند، افزود: با آشنایی با بنیاد راه آسمان و اهداف خیرخواهانه‌اش و این پروژه عظیم مردمی که بسیار مانا است، بنیاد خیریه سلامت رازی آماده کمک‌های بیشتر خواهد بود.

بازدید مهندس حیدری‌پور، مدیرکل امور خیرین و مؤسسات خیریه سلامت کشور به اتفاق هیئت همراه از مجموعه راه آسمان

بنیاد نیکوکاران راه آسمان، بنیاد مورد اعتماد مردم

بعدازظهر ۱۶ آبان، مهندس حیدری‌پور، مدیرکل امور خیرین و مؤسسات خیریه سلامت کشور به اتفاق هیئت همراه از مجموعه بنیاد نیکوکاران راه آسمان بازدید کردند.

آقای صدیقی (مدیرعامل) ضمن تشریح رسالت، اهداف، استراتژی و عملکردهای بنیاد راه آسمان به بیان رویدادهای همدلانه مردم و نیکوکاران در حمایت از بیماران درگیر با سرطان و بنیاد راه آسمان پرداخت.

مهندس حیدری‌پور با اشاره به عملکرد نیکوکاران راه آسمان، بیان کرد: بنیاد نیکوکاران راه آسمان با ارائه گزارشات مالی شفاف، محقق‌کردن اهداف و پایبندی به رسالت خویش، تبدیل به بنیادی خوشنام و مورد اعتماد مردم شده است.

همچنین خانم محمدنجر، رئیس اداره سازمان‌های مردم‌نهاد و مؤسسات خیریه کشور با تأکید بر اهمیت پیشگیری در سلامت، ضمن قدردانی از پزشکان نیک‌اندیش بنیاد، با اشاره به پتانسیل بسیار عالی راه آسمان در برگزاری کارگاه‌های آموزشی، همکاری‌های بیشتر مدیریت سلامت راه آسمان و شبکه سلامت کشور را خواستار شد.

در ادامه با بازدید از پروژه مرکز جامع تشخیص و درمان سرطان راه آسمان، آقای مهندس حیدری‌پور، قول مساعدت در تسهیل امور و تسریع در ساخت این پروژه مردمی عظیم و ماندگار را دادند.





در پایان با اهدا لوح‌های تقدیر از سوی رئیس مجلس شورای اسلامی به نیکوکاران شاخص و مدیران مراکز خیریه، از آنان تجلیل شد.

بازدید مدیران و معاونین بانک سپه از پروژه مردمی راه آسمان

آقای حمیدرضا عرب سرپرست امور شعب بانک سپه منطقه سمنان به اتفاق معاونین و مدیران بانک سپه از پروژه مرکز جامع تشخیص و درمان سرطان راه آسمان بازدید نمودند.

بازدیدکنندگان ضمن آشنایی با اهداف و چشم‌اندازهای راه آسمان، از نزدیک با بخش‌های مختلف مرکز آشنا شدند و از نحوه مشارکت نیکوکاران در ساخت این پروژه آگاه شدند.

آقای عرب ضمن ابراز خشنودی از پیشرفت‌های صورت‌گرفته، همت والای نیکوکاران در ساخت این بنای ماندگار را ستودند و آمادگی همراهی خانواده بزرگ بانک سپه با بنیاد راه آسمان را در حوزه مسئولیت اجتماعی بانک، اعلام داشتند.



بنیاد نیکوکاران راه آسمان میزبان جلسه هم‌اندیشی مراکز خیریه استان با مشاور حوزه ریاست مجلس شورای اسلامی

آقای قاسمی، مشاور حوزه ریاست مجلس شورای اسلامی ضمن بازدید از مرکز پزشکی هسته‌ای راه آسمان در نشست خیرین و مدیران خیریه‌های سمنان حضور یافت. به گزارش روابط عمومی راه آسمان؛ این نشست به‌منظور تجلیل از مدیران انجمن‌های خیریه استان و تقدیر از خیرین شاخص سمنان، در سالن ابن‌سینا مرکز پزشکی هسته‌ای راه آسمان تشکیل شد. در این جلسه آقای قاسمی، به نمایندگی از دکتر قالیباف، رئیس مجلس شورای اسلامی گفت: مؤسسات، مراکز و مجامع خیریه که با جلب مشارکت خیرین به مشکلات محرومان و بیماران در زمینه‌های درمانی، علمی، آموزشی، فرهنگی و اجتماعی رسیدگی می‌کنند، بدون شک باعث تقویت و گسترش فرهنگ نیکوکاری در سطح جامعه خواهند شد.

سپس نمایندگان مؤسسات و مراکز خیریه؛ مشکلات، انتقادات و پیشنهادات خود در زمینه‌های مختلف را بیان و ایشان ضمن شنیدن و پاسخ به سؤالات حضار، آمادگی خود را برای حل مسائل حوزه قانون‌گذاری اعلام کردند.



دوشنبه بازدیدهای مردمی راه آسمان

مدیران و کارکنان شرکت نساجی الگانت از پروژه مرکز جامع تشخیص و درمان سرطان راه آسمان بازدید نمودند.

در این بازدید ضمن آشنایی با بنیاد و اهداف و چشم اندازهای راه آسمان، بازدیدکنندگان از نزدیک قسمت‌های بخش شرقی پروژه مرکز جامع تشخیص و درمان سرطان راه آسمان، شامل رادیوتراپی، آزمایشگاه، کلینیک سرطان، داروخانه و شیمی‌درمانی را دیدند و از نحوه مشارکت نیکوکاران در ساخت این پروژه آگاه شدند.



اهداء کرد. این پدر که تجربه رویارویی با سختی و مشکلات تأمین دارو را داشت، هزینه مراسم یادبود دل‌بندش را برای تأمین داروهای مورد نیاز بیماران درگیر با سرطان به بنیاد راه آسمان هدیه داد.



● به دنبال اقبال خیرین و نیکوکاران استان و کشور از بنیاد نیکوکاران راه آسمان، جناب آقای حمید مداح با انعقاد تفاهم‌نامه مسئولیت اجتماعی، مبلغ ۵۰۰ میلیون ریال برای کمک هزینه ساخت بخشی از مرکز جامع تشخیص و درمان سرطان راه آسمان تعهد نمودند.

به موجب این تفاهم‌نامه و قدردانی از این اقدام نیک، نام مرحومه "مهندس لادن مداح" در امان یادبود مرکز، درج و ثبت می‌گردد.



در پایان بازدید آقای صدیقی، بنیانگذار و مدیرعامل بنیاد، ضمن تشکر از آقای مهندس مهدی جعفری، مدیر شرکت الگانت و رئیس هیئت‌مدیره بنیاد راه آسمان که بانی تأمین هزینه زمین سه هکتاری این پروژه عظیم و ماندگار هستند، تقدیر و تشکر نمود.

آقای صدیقی حضور کارکنان و مدیران شرکت الگانت را ناشی از اهمیت‌دادن به حوزه مسئولیت اجتماعی شرکت الگانت عنوان و از همراهی همیشگی خانواده بزرگ الگانت با این پروژه مردمی قدردانی کرد.

کارکنان شرکت الگانت نیز از این اقدام نیک و پیشرفت مطلوب پروژه ابراز خشنودی کردند و آمادگی خود را برای همراهی بیشتر با این پروژه اعلام نمودند.

آرامش از فراق با همدردی و نیکوکاری

حاج عباس آلبویه نیکوکار ارجمند سمنانی، در حمایت از طرح سفره‌های آسمانی به یاد فرزندش، "حمیدرضا"، مبلغ یک‌صد و پنجاه میلیون ریال به بنیاد نیکوکاران راه آسمان

● به دنبال اقبال خیرین و نیکوکاران استان و کشور از بنیاد نیکوکاران راه آسمان، جناب آقای علی رئوفی با انعقاد تفاهم‌نامه مسئولیت اجتماعی، مبلغ دو میلیارد ریال برای کمک هزینه ساخت بخش رادیوتراپی مرکز جامع تشخیص و درمان سرطان راه آسمان تعهد



آزمایش پاپ اسمیر و همچنین خود مراقبتی می‌تواند موجب کاهش چشمگیر ابتلا به این بیماری در مراحل حاد شود و در صورت مشاهده علائم اولیه درمان مؤثر و قطعی انجام گیرد.



همچنین با معرفی بنیاد راه آسمان و بیان اهداف آن، بروشور آموزشی و فرم همیاری توزیع شد. این جلسه آموزشی هم‌زمان از طریق ویدئو کنفرانس برای کارکنان ادارات گاز دیگر شهرستان‌های استان سمنان نیز ارائه شد.

۱۴

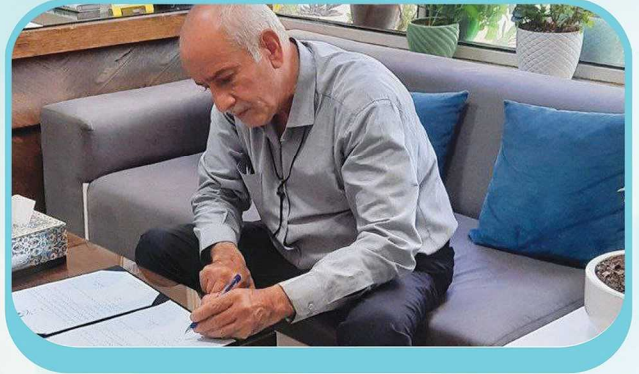
انجام معاینه و غربالگری سرطان پستان برای پرسنل بیمارستان کوثر به مناسبت هفته ملی سلامت بانوان

در روز شنبه ۲۹ آبان‌ماه به همت سرکار خانم فهیمی، سوپروایزر آموزش کارکنان بیمارستان کوثر و عضو کمیته آموزش و پیشگیری بنیاد راه آسمان، جلسه‌ای آموزشی در مورد لزوم غربالگری و چگونگی انجام آن، تشکیل شد.

در این جلسه سرکار خانم معصومه اعتمادی، کارشناس مامایی و مدرس افتخاری راه آسمان، به تشریح

نمودند.

به موجب این تفاهم‌نامه و قدردانی از این اقدام نیک، نام زنده‌یاد "دکتر غلامحسین رئوفی" در یکی از بخش‌های درمانی مرکز رادیوتراپی درج و ثبت می‌گردد.



● به دنبال اقبال خیرین و حمایت نیک‌اندیشان در ساخت مرکز جامع تشخیص و درمان سرطان راه آسمان، آقایان مهندس میلاد و علیرضا رفعتی، مدیران شرکت ستاره‌سازان سمنان، لوله‌های ضد حریق PVC مورد نیاز این پروژه را به ارزش ۵۰۰ میلیون ریال به بنیاد راه آسمان اهدا نمودند.

اقدام نیک این دو نیکوکار توسط آقای حمیدرضا شاهی، مدیر روابط عمومی بنیاد، مورد تقدیر و تشکر



۱۳

برگزاری جلسه آموزشی مدیریت سلامت بنیاد نیکوکاران راه آسمان برای بانوان شرکت گاز استان سمنان

به گزارش روابط عمومی بنیاد راه آسمان در این جلسه: خانم معصومه اعتمادی، کارشناس مامایی و مدرس افتخاری راه آسمان، ضمن تشریح سرطان‌های زنان، درخصوص پیشگیری از ابتلا به سرطان دهانه رحم که یکی از شایع‌ترین سرطان‌ها در زنان است، گفت: انجام

۱۶

همایش ملی فناوری های نوین و بهینه سازی انرژی



سرطان پستان پرداخت و برای بررسی سلامت شرکت کنندگان، آنان معاینه شدند.



۱۵

بنیاد نیکوکاران راه آسمان حامی همایش ملی فناوری های نوین و بهینه سازی انرژی با رویکرد تجاری سازی در صنعت ساختمان با شعار: زندگی با نشاط با محیطی سالم

بازدید آقای مهندس شکیب، رئیس سازمان نظام مهندسی ساختمان کشور و اعضای نظام از پروژه مرکز جامع تشخیص و درمان سرطان راه آسمان





حضور اعضا محترم هیئت‌امناء و کمیته فنی و مهندسی بنیاد نیکوکاران راه آسمان در همایش ملی فناوری‌های نوین و بهینه‌سازی انرژی با رویکرد تجاری‌سازی در صنعت ساختمان

۱۷

تقدیر از پرستاران دلسوز و زحمتکش مدیریت خدمات اجتماعی بنیاد راه آسمان: سرکار خانم صادقی و سرکار خانم ناظمیان بمناسبت روز پرستار



۱۸

بازدید نمایندگان استان‌های سمنان و آذربایجان شرقی در شورای عالی استان‌ها از مرکز جامع تشخیص و درمان سرطان و مرکز پزشکی هسته‌ای راه آسمان



معرفی بنیاد و پروژه مرکز جامع تشخیص و درمان سرطان راه آسمان توسط مهندس نیک‌اندیش، پروفسور علی خیرالدین، مدیر محترم کمیته فنی و مهندسی بنیاد در همایش ملی فناوری‌های نوین و بهینه‌سازی انرژی با رویکرد تجاری‌سازی در صنعت ساختمان



معرفی بخش ماموگرافی راه آسمان

بنیاد نیکوکاران راه آسمان در راستای رسالت مبارزه با سرطان، پس از تأسیس و راه‌بری مرکز پزشکی هسته‌ای در سال ۱۳۹۷ و همزمان با ساخت و تجهیز مرکز جامع تشخیص و درمان سرطان راه آسمان، با حمایت سفارت ژاپن اقدام به راه‌اندازی بخش ماموگرافی نموده است.

بهنظور آگاهی همشهریان و هموطنان عزیز، موارد زیر به آگاهی می‌رسد:

۱- اهمیت غربالگری سرطان

غربالگری سرطان، روش جستجوی سرطان در بین افراد جامعه به‌منظور تشخیص زودهنگام این بیماری است. غربالگری مجموعه‌ای از آزمایش‌های پزشکی است که برای شناسایی و تشخیص علائم اولیه سرطان صورت می‌گیرد تا در صورت منفی بودن، نگرانی فرد بر طرف شود و در صورت مشاهده علائم اولیه، درمان مؤثر شروع شود.

۲- غربالگری سرطان پستان

مهم‌ترین روش غربالگری سرطان پستان، معاینه توسط خود شخص و ترجیحاً توسط کادر بهداشت و درمان است که باید به‌صورت مستمر صورت گیرد. روش دقیق‌تر غربالگری، ماموگرافی است که با استفاده از تجهیزات دقیق، می‌توان ابتدایی‌ترین علائم را شناسایی و درمان اثربخش را آغاز کرد.

۳- تجهیزات ماموگرافی راه آسمان

دستگاه ماموگرافی راه آسمان ساخت کمپانی فوجی کشور ژاپن، مدل Amulet Innovality، از مدرن‌ترین دستگاه‌های به‌روز دنیا است. این دستگاه که هدایی مردم ژاپن به بنیاد راه آسمان است با حضور سفیر آن کشور، در سمنان، راه‌اندازی شد.

- این دستگاه با فن‌آوری DDR دارای سرعت بسیار بالا و کمترین میزان پرتودهی است.
- دستگاه توان شناسایی کوچک‌ترین اندازه سلولی را دارد پس جزئیات دقیق با بالاترین شفافیت را ارائه می‌کند.
- دستگاه مجهز به سیستم IAEAC است که تصویر برداری پستان را در هر نوع حتی با وجود ایمپلنت و ژل، با کمترین مقدار پرتودهی (به‌طور خودکار) با وضوح عالی فراهم می‌سازد.

- این دستگاه دارای فیتوسیت با انعطاف‌پذیری بالا است که علیرغم کاهش ضخامت پستان، کمترین میزان درد را به‌همراه دارد.

۴- زمان غربالگری سرطان پستان

بر اساس توصیه‌های اکید سازمان بهداشت جهانی، بانوان ۴۰ تا ۵۶ ساله باید هر سال یک‌بار و از ۵۶ سال به بالا، هر دو سال یک‌بار اقدام به ماموگرافی نمایند. البته بانوان دارای سابقه بیماری سرطان در فامیل نزدیک، به تشخیص پزشک باید غربالگری را زودتر شروع کنند.

۵- نحوه پذیرش

با توجه به شروع فعالیت بخش ماموگرافی راه آسمان در بیمارستان سینا، بانوان عزیز می‌توانند در سمنان با تلفن ۳۱۳۵۱۲۵۸ تماس بگیرند و پذیرش شوند.

با سفارش استندهای تسلیت / انتخاب و انتصاب

بنیاد نیکوکاران راه آسمان به صورت چاپی و دیجیتال علاوه بر

ابراز ارادت به عزیزانتان، در درمان بیماران ما را یاری نمایید.

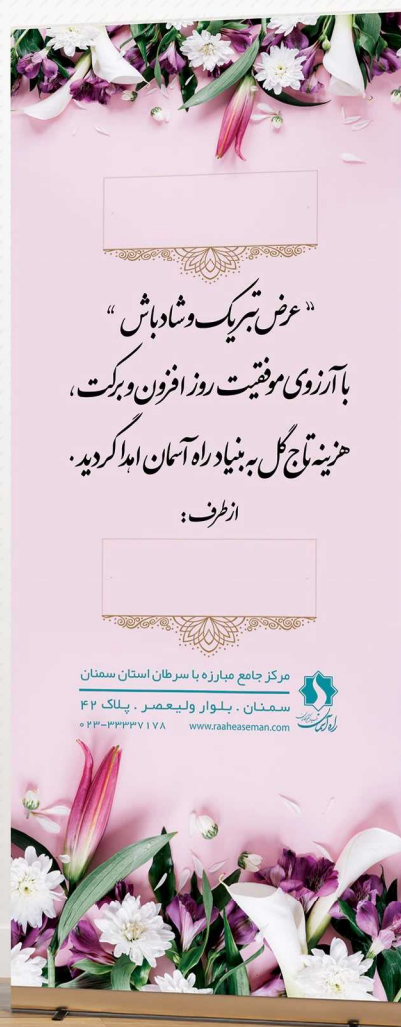
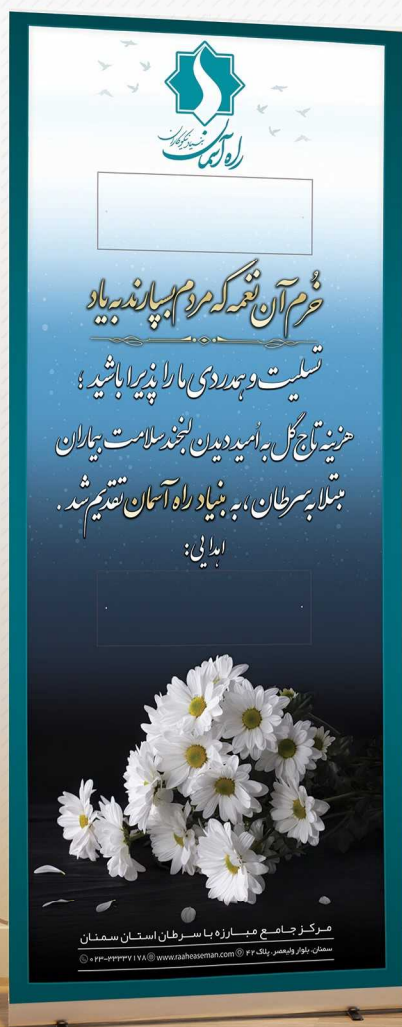
روش ثبت سفارش:



۰۲۳-۳۳۳۳۷۱۷۸



www.raaheaseaman.com





ABASSCO.

شرکت نمک‌های باریم و استرانسیم آسیا



KM 125 Tehran - Semnan Road
35815-343, Iran.
Tel: +98 23 3454 4470 (10 Lines)
Fax: Sales Ext. 105, Financial Ext. 109
Telegram: @abassco
www.abassco.com
info@abassco.com



شرکت نمک‌های باریم و استرانسیم آسیا، حامی بنیاد نیکوکاران راه آسمان



شرکت تولیدی شیمیایی کلران



CHLORAN CHEMICAL PRODUCTION COMPANY

دارای گواهینامه تایید توانمندی فناوریانه محصولات از وزارت علوم و تحقیقات و فناوری

سازمان پژوهش های علمی و صنعتی ایران

گروه تولیدی شیمیایی کلران با سرمایه گذاری بخش خصوصی در سال ۱۳۶۲ تاسیس و در مساحتی بالغ بر ۲۲۰۰۰ متر مربع در سال ۱۳۷۵ در شهرک صنعتی سمنان به بهره برداری و با اجرای طرح های توسعه ای خود، در مساحتی بالغ بر ۲۵۰۰۰۰ متر مربع، توانسته است میزان تولید خود را به بیش از ۳۰۰ تن گاز کلر در روز افزایش دهد.

گروه تولیدی شیمیایی کلران با بیش از سه دهه سابقه تولید و به پشتوانه تخصص و تعهد کارشناسان خود توانسته است ضمن افزایش توسعه کمی و کیفی محصولات، نسبت به استقرار سیستم های معتبر جهانی و عضویت در نظام های ملی و بین المللی اقدام نماید.

آدرس: سمنان، شهرک صنعتی سمنان
بلوار امام خمینی، خیابان کوشش یک

تلفن: ۰۲۳-۳۳۶۵۲۲۰۳
فکس: ۰۲۳-۳۳۶۵۲۲۳۵
ایمیل: Info@ccpc.ir
وب سایت: www.ccpc.ir
اینستگرام: @ccpciran

گروه مشتریان شرکت:

- شرکت های آب و فاضلاب و صنایع تصفیه آب
- صنایع شوینده، بهداشتی و آرایشی
- صنایع غذایی و دارو سازی
- صنایع نفت و پتروشیمی
- صنایع چوب و کاغذ
- نیروگاه های برق
- صنایع فولاد

تولیدات شرکت:

- هیدروکسید سدیم مایع NaOH
- هیدروکسید سدیم جامد NaOH flake
- هیدروکلریک اسید HCl
- کلسیم کلراید (مایع/جامد) CaCl₂
- کلسیم هیپوکلریت (پرکلرین) Ca(ClO)₂
- سدیم هیپوکلریت (آبژاول) NaClO
- گاز کلر Cl₂

شرکت تولیدی شیمیایی کلران
سرآمد در صنعت کلر الکالی
منطقه و جهان با رویکرد
توسعه پایدار

شرکت تولیدی شیمیایی کلران صادرکننده برتر ملی در سال ۱۴۰۱ و واحد نمونه ملی استاندارد در سال ۱۴۰۰

حامی بنیاد نیکوکاران راه آسمان



پروژه مردمی "راه آسمان"

مرکز جامع تشخیص و درمان سرطان



حامیان حقوقی "بنیاد نیکوکاران راه آسمان"



اتاق بازرگانی، صنایع
معادن و کشاورزی سمنان



شرکت کدبانو



نساجی
الگانت



شرکت
طب پلاستیک



شرکت
چوب نقطه تراشه



شرکت
فروسیلیس ایران



شرکت
نوبر سبز



شرکت نمک های
باریم و استرانسیم
آسیا



بازار تهران



شرکت تولیدی
شیمیایی کلران



شرکت تولیدی و
صنعتی عقاب افشان

نظرسنجی محتوای فصلنامه شماره دوازده

همراهان راه آسمان؛

برای بهبود محتوای فصلنامه نیازمند آگاهی از میزان اثربخشی مقالات ارائه شده هستیم. خواهشمندیم با کامل کردن جدول‌های زیر در این مورد هم یاری‌گرم‌ان باشید. (تیک ✓ بزنید).

موضوع	خوانده شده			اثربخشی		توضیحات
	زیاد	متوسط	کم	زیاد	کم	
کلام نخست						
سرطان رحم						
خودشکوفایی در مسیر زندگی مشترک						
پیشگیری از سرطان با تغذیه						
فوتوفن خوب پختن را بدانیم!						
یافتن معنا در رنج‌های زندگی						
اخبار و رویدادها						

طراحی و گرافیک	اثربخشی			توضیحات
	زیاد	متوسط	کم	
طرح روی جلد				
صفحه‌آرایی داخلی				
تصاویر				
تبلیغات				

اطلاعات تکمیلی

نام و نام خانوادگی: (اختیاری)

شماره تماس: (اختیاری)

میزان تحصیلات:

دیپلم و پایین‌تر کاردانی کارشناسی کارشناسی ارشد دکتری و بالاتر

نحوه دسترسی به فصلنامه:

اشتراک سالانه خرید تک شماره دریافت از سایت سایر

پیشنهاد و انتقاد:

با سپاس از این یاری‌گیری، لطفاً پس از تکمیل نظرسنجی از این صفحه عکس بگیرید و به شماره ۰۹۰۲۴۸۷۹۶۵۹ ارسال نمایید و یا آنرا در تارنمای راه آسمان (www.raaheaseman.com) کامل کنید.

نحوه اشتراک

- ۱- واریز مبلغ اشتراک به شماره کارت:
۹۲۹۸-۸۶۲۸-۳۳۷۵-۶۱۰۴ به نام بنیاد راه آسمان
بانک ملت مرکزی، شعبه ۱۷ شهرپور
- ۲- تکمیل فرم اشتراک در تارنمای نشریه به نشانی:
www.raaheaseman.com
- ۳- ارسال تصویر رسید پرداخت به رایانامه نشریه به
نشانی: info@raaheaseman.com
برای اطلاعات بیشتر می‌توانید با دفتر نشریه
به شماره ۳۳۳۲۳۱۵۱ یا رایانامه تماس بگیرید.
نشانی دفتر نشریه: سمنان، خیابان طالقانی شمالی،
خیابان شهید خواجهی، پلاک ۳

بنیاد نیکوکاران راه آسمان صاحب امتیاز نشریه است و تمام عواید فروش نشریه در راستای اهداف خیرخواهانه بنیاد هزینه خواهد شد.

اشتراک سالانه

- هزینه اشتراک سالانه نشریه راه آسمان در سال ۱۴۰۲ مبلغ ۱.۰۰۰.۰۰۰ ریال است.
- اشتراک بیش از ۱۰ نسخه ۲۰٪ تخفیف دارد.
- هزینه پست نشریه به عهده بنیاد راه آسمان است.

فصلنامه نیکوکاران راه آسمان با کمال افتخار پذیرای مقالات تحقیقی در قلمرو سرطان، حوزه سلامت، موضوع امید به زندگی و تمامی مسائل وابسته به آن است. از عموم محققان، پزشکان، متخصصین، نیکوکاران و صاحب‌نظران دعوت می‌شود تا مقالات و مطالب علمی، فرهنگی و اجتماعی خود را به دفتر نشریه ارسال فرمایند.

نحوه ارسال مقالات

- نویسندگان محترم می‌توانند به یکی از روش‌های زیر مطالب خود را به نشریه راه آسمان ارسال کنند:
- ارسال مطلب به رایانامه راه آسمان، به نشانی:
info@raaheaseman.com
 - ارسال لوح فشرده مقاله با فرمت Word به دفتر نشریه

موضوع مقالات مورد پذیرش

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



اعضاء هیئت امناء بنیاد نیکو کاران راه آسمان (به ترتیب حروف الفبا)

گوهری، علی

متخصص بیماری‌های عفونی

محمدیان سمنانی، حمیدرضا

دکتری مهندسی متالوژی

محمدی تژاد، مجید

فوق لیسانس مدیریت صنعتی

ملک، احمد

مهندسی عمران

ملک، فرهاد

فوق تخصص بیماری‌های داخلی، ریه

موسوی، سیدجلال

فوق لیسانس مدیریت

مهدوی، عبدالحمید

دکتری معماری

میرمحمدصادقی، علاء

مدیر ارشد بازرگانی

نظری، حمیدرضا

فوق لیسانس ادیان و عرفان

وفا، عباس

مدیر امور بانکی

صدیقی، مهدی

فوق لیسانس اقتصاد

صدیقی، میثم

فوق لیسانس حقوق جزا

میادجی، علی اکبر

فوق لیسانس حقوق بین الملل

طباطبایی، سید محمود

فوق تخصص جراحی مغز و نخاع

عبدالهی، محمدرضا

دکتری مدیریت

علوی، سید حمید

لیسانس متالوژی

فریور، فرشید

دکتری حرفه‌ای پزشکی

قدس، فتح الله

دکتری مهندسی متالوژی

قدس، کامران

فوق تخصص جراحی قلب و عروق

قهرمانفرد، فرحناز

فوق تخصص خون و سرطان شناسی

کاشانی فرد، طیبه

لیسانس مدیریت

کلاهدوز، ماشاالله

لیسانس بهداشت عمومی

حاجی بابا، محسن

مدیر ارشد صنعت

حداد، مهدی

لیسانس صنایع

حقیقی طلب، فریبرز

مدیر ارشد صنعت و بازرگانی

خیرالدین، علی

دکتری عمران

رشیدی پور، علی

دکتری فیزیولوژی

سرابی، محمدا میر

فوق تخصص بیماری‌های خونی و سرطان

سعدالدین، حسن

دکتری مدیریت

سعدالدین، سیف الله

دکتری مکانیک

شریعت، محمدعلی

دکتری مدیریت صنعتی

شکر الهی، حسن

دکتری حرفه‌ای پزشکی

مادقی، زهرا

لیسانس پرستاری

صدیقی، احمد

فوق لیسانس حقوق بین الملل

اعتمادی، حسین

دکتری بیابان‌زدایی

اعتمادی، معصومه

لیسانس مامایی

بهرامی، ایمان

فوق لیسانس مدیریت بازرگانی

بهرامی، رضا

دکتری حرفه‌ای مدیریت

بهرامی، علی اکبر

فوق لیسانس مهندسی مکانیک

بهرامی، محمد

دکتری مدیریت راهبردی فرهنگی و علم اطلاعات و دانش‌شناسی

بهرامی، محمدا برهیم

لیسانس مدیریت دولتی

پیرنیا، محمد

لیسانس مدیریت بازرگانی

تجلی، محمدرسول

دکتری حقوق خصوصی

ترکمان، سعید

دکتری حرفه‌ای پزشکی

جعفری، مهدی

مدیر ارشد صنعت

جمعه‌ای، علی اصغر

مدیر ارشد بازرگانی

