



دریافت نسخه الکترونیکی فصلنامه

# راه آسمان نیکوکاران



سرطان مثانه / دکتر داود عرب

سایهات را گم نکن / دکتر علی اکبر حسن زاده

پهنام تو / شهزاد اعتمادی

گوشت قرمز در رژیم غذایی / دکتر فاطمه تورنگ

قانون اینستا و حکیم سیدالدین سمائی / حمیدرضا نظری (حکمت)

فصلنامه اجتماعی، فرهنگی بنیاد نیکوکاران راه آسمان

(مرکز جامع مبارزه با سرطان)

شماره چهاردهم، بهار ۱۴۰۳

## جشنواره غذای سالم، با طعم مهربانی



### خبر ویژه:

بنیاد نیکوکاران راه آسمان در فهرست مؤسسات مشمول بند ۳ ضوابط اجرایی ماده ۱۷۲ قانون مالیات‌های مستقیم قرار گرفت.

## هیئت مدیره راه آسمان



### بنیاد نیکوکاران راه آسمان

مرکز جامع مبارزه با سرطان



همراه اگر تو باشی این راه آسمانی ست!

بنیاد نیکوکاران راه آسمان



بنیاد نیکوکاران  
راه آسمان

برنام 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 سربانی، دکتر محمدعلی شریعت
۴	سرطان مثانه	صاحب امتیاز: بنیاد نیکوکاران راه آسمان مدیر مسئول: احمد صدیقی
۷	سایهات را گم نکن	سرمدیز: حسین خروتنی هیئت تحریریه: دکتر ژامک اقوامی، دکتر معصومه مسعودیان، دکتر محمد بهرامی، حمیدرضا نظری (حکمت)
۱۰	به نام تو	مدیر هنری: محمدرضا همتیان ویراستار: شهراد اعتمادی طراح جلد و صفحه آرا: هدیه اقوامی عکاس و خبرنگار: مژگان گرزالدین تایپ: فاطمه هدایت امور چاپ: چاپخانه زلال کوثر
۱۲	پساب و آبهای برگشتی	شماره پروانه انتشار وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۸۷۰۹۴ شمارگان: ۵۰۰ نسخه تارنما: <a href="http://www.raaheaseman.com">www.raaheaseman.com</a>
۱۴	طنز ایرانی	نشانی: سمنان، خیابان طالقانی شمالی، خیابان شهید خواجوی، پلاک ۳ شماره تماس: ۰۲۳-۳۳۳۶۱۷۰۰-۳۳۳۱۵۱-۳۳۳۲۳
۱۶	گوشت قرمز در رژیم غذایی	
۱۸	قانون ابن سینا و حکیم سدیدالدین سمنانی	
۲۱	گزارش تصویری پیشرفت فیزیکی ساخت مرکز جامع تشخیص و درمان سرطان راه آسمان	
۲۶	اخبار و رویدادها	

# کلام نخست: از شتاب خود کم کنیم!

حسین خروتی | سردبیر



درخت و باغ و صحرا برای ما بهترین نمونه رفتار است. یک روز صبح یا هروقت که می‌توانید از خانه و شهر، بیرون بروید، می‌بینید که خورشید می‌درخشد، آب به دنبال کار خود می‌رود، درخت به خدمت ایستاده و کوه به فرمان نشسته است؛ این همه آرامش و فرمانبرداری برای شما، بهترین پند و حکمت خواهد بود ...

اشخاصی که دائم نگرانند و سراسیمه (و با عجله و شتاب) به دنبال گم‌کرده خود در جهان می‌گردند، در هر قدم از کنار مطلوب می‌گذرند و او را نمی‌بینند، غافل از آنکه مسافر عاقل، همواره با خاطر آرام و چشم باز، به مناظر اطراف نگاه می‌کند و دنیا را از نظر تماشا و تفریح می‌بیند.

در سفر زندگی در ضمن اینکه رو به هدف می‌رویم، خوبی‌ها و زیبایی‌ها و خوشی‌هایی را که طبیعت پیش پای ما گذاشته، ندیده نگیریم و از هر یک، توشه‌ای برداریم. آری روح از ملالت و بی‌قراری و از تکاپوی بسیار و بی‌عیشی، پژمرده می‌شود و می‌میرد ...

آرام نگاهداشتن جسم، در آرامش روح، تأثیر زیاد دارد و همین‌که به آرامش بدن و ضمیر، عادت شد، مرام و منظر زندگی عوض می‌شود و صحنه‌ای نمودار می‌گردد که ما هر یک باید نقش خود را در آن بی‌شتاب و آرام، تا به آخر بازی کنیم، اگر عاقبت، مطابق آرزوی ما شد که چه بهتر وگرنه باید به رضای صحنه‌ساز، تن بدهیم و دم نزنیم ...

"کسی که به آرام نگاهداشتن تن و روان خود، موفق باشد، هرگز از جا در نمی‌رود و خشم نمی‌گیرد و طریق عقل و منطق را از دست نمی‌گذارد، در هر تنگنایی فرصت اندیشه دارد و هر مشکلی را آسوده و آرام، از میان بر می‌دارد." \*

از این‌رو اگر تصمیم نداریم قربانی عوارض ناشی از

از ویژگی‌های دنیای مدرن، سرعت، عجله و شتاب‌زدگی است و بر این اساس ما معمولاً همه‌چیز را زود و فوری می‌خواهیم و گویا فراموش کرده‌ایم که نظام زندگی بر تدریج است. این ضرب‌المثل هندی هم بر همین تأکید دارد. "درخت یک روزه درخت نشده است".

استرس یا فشار روانی، رابطه تنگاتنگی با زندگی روزمره ما پیدا کرده است. روند سریع زندگی شهری و ماشینی‌شدن زندگی، بشر را به سمتی هدایت کرده که چاره‌ای جز رویارویی با این فشار را ندارد. به قول یکی از بزرگان "سبکساری و عجله در کار همچون تیریست که چون از کمان رفته، باز نتوان آورد و آهستگی چون شمشیریست در دست، اگر خواهد، کار فرماید وگرنه هیچ ضرر نکند، که بی‌نمک، هیچ طعامی مزه ندارد و نمکِ خوانِ زندگی تانی و بردباری است و آنچه این خوان به غارت دهد، خشم و سبکساری!".

آری ما ناگزیریم برای کم‌کردن تنش و استرس که از هر سو ما را تهدید می‌کند با کاهش سرعت خویش، اقدام کنیم و برای این کار لازم است از شتاب خود کم کنیم و آرام بگیریم، به گفته لائوتسه: "آب گل‌آلود بر اثر ایستایی و توقف، زلال و شفاف می‌شود".

فکر نامنظم و آشفته که دائم از شاخه به شاخه می‌پرد و بر یک رویه و اصل، استوار نیست، خاطر ما را همواره در تلاطم دارد و جسم ما را مسموم و رنجور، و روح را علیل و ناپایدار می‌سازد ...

بهترین سرمشق برای ما، دیدن قدم‌های آرام و منظم طبیعت است که همواره بی‌شتاب، وظایف خود را انجام می‌دهد و دم نمی‌زند. تماشای زمین و آسمان و سبزه و



و بر این اساس عدم تصمیم‌گیری صحیح، از دست دادن سلامت و استرس و خشم و عصبانیت از عواقب عجله و شتاب در کارهاست.

اکنون زمان آن رسیده که سرعت خود را کم کنیم و با سرعت مطمئنه زندگی را مدیریت کنیم تا از فشار و استرس زیاد به دور باشیم و در حین انجام دادن کارهای روزانه، با تمرکز بر زمان حال، ذهن آگاهی را تمرین کنیم و حال خوب و آرامش بیشتری داشته باشیم و بدانیم که می‌توان آهسته و آرام، خرامان‌خرامان، به سوی چشمه رفت و آبی نوشید!

آخر "به کجا چنین شتابان!!"

\* کتاب سلامت روح، هاری و بونار و اوراستریت، ترجمه محمد حجازی، انتشارات ابن سینا، چاپ چهارم، ۱۳۴۸

هیجان‌ات، استرس‌ها و تحریکات شدید عصبی شویم، باید از سرعت زندگی بکاهیم. چرا که روح آدمی به آرامش نیاز دارد و یکی از مؤلفه‌های آرامش، دوری از شتاب‌زدگی است و اضطراب چیز دیگری جز فقدان آرامش نیست و در خبر نیز آمده است که: **"التَّائِنِ مِنَ الرَّحْمَنِ وَالْعَجَلُ مِنَ الشَّيْطَانِ، تَأْنِي وَتَأْمَلُ فَرَمُودُنْ دَرِ كَارِهَا اَز رَحْمَانِ اسْتِ وَ تَعْجِيلُ كَرْدُنْ وَ شَتَابِ كَارِي نَمُودُنْ اَز اُمُورِ شَيْطَانِ"** ولی صد افسوس که ما بی‌وقفه می‌دویم، بدون اینکه از لحظه حال لذت ببریم و همیشه در اضطرابیم و همیشه دغدغه کارهای باقیمانده را داریم و کار بسیار وقت کم، و اگر رضایت‌خاطری به‌دست آوریم این احساس شادمانی، زودگذر است چراکه خیلی زود کمبود دیگری پدید می‌آید و باید به خواسته دیگری برسیم! ولیکن برآستی چه چیزی مهم است سریع‌تر رسیدن به هدف و یا با آرامش بیشتر به آن دست‌یافتن. به قول حافظ:

طریق عشق پر آشوب و قهراست ای دل

پشت آن که در این راه با شتاب رود

و سعدی بزرگ فرموده است: **"کارها به سر صبر بر آید و مستعجل به سر در آید"** شتاب‌زدگی و عجله ما را از تماشای زندگی بازمی‌دارد و لذت درک اکنون را از دست می‌دهیم، آدم‌های عجول در حال انجام دادن وظایف مختلف هستند و هیچ‌کدام از آنها را به‌طور کامل انجام نمی‌دهند



اکنون زمان آن رسیده که سرعت خود را کم کنیم و با سرعت مطمئنه زندگی را مدیریت کنیم تا از فشار و استرس زیاد به دور باشیم و در حین انجام دادن کارهای روزانه، با تمرکز بر زمان حال، ذهن آگاهی را تمرین کنیم و حال خوب و آرامش بیشتری داشته باشیم.





# سرطان مثانه

دکتر داود عرب | فوق تخصص جراحی کلیه و مجاری ادراری (ارولوژیست)



سرطان مثانه یکی از سرطان‌های بسیار رایج است و نسبت آن در آقایان طبق بررسی‌های صورت گرفته بیشتر از خانم‌ها است. از اصلی‌ترین دلایل شیوع آن را می‌توان مصرف سیگار و تماس طولانی مدت با مواد شیمیایی و صنایع چاپ و لاستیک‌سازی دانست.

بروز و شیوع سرطان مثانه با سن افزایش می‌یابد و اوج آن در دهه هفتم زندگی است. همچنین ارتباطی قوی بین سموم دفع آفات و شکل‌گیری سرطان مثانه وجود دارد. ارتباط سرطان مثانه با بعضی عوامل، در زیر به صورت مختصر بحث شده است:

## • ژنتیک

میزان بروز بالاتر سرطان مثانه در سفیدپوستان در مقایسه با مردان آمریکایی آفریقایی احتمالاً ژنتیکی نیست و زیست‌محیطی است یا ممکن است مربوط به حساسیت مختلف به مواد سرطان‌زا باشد.

## • ریسک فاکتورهای خارجی

علاوه بر پوست و ریه، مثانه اصلی‌ترین ارگان داخلی است که تحت تأثیر مواد سرطان‌زای شغلی قرار می‌گیرد. به‌عنوان مثال افرادی که در شرکت‌هایی با موادی همچون پارامر، چرم، رنگ، لاستیک و ... سروکار دارند بیش از سایر افراد در معرض خطر ابتلا به سرطان مثانه قرار گرفته‌اند. استفاده از پیوگلیتازون و سیکلوفسفامید نیز می‌تواند به نحوی سبب بروز سرطان مثانه در افراد شود.

## • سیگار

سیگار عامل اصلی شناخته شده برای شکل‌گیری سرطان مثانه است. به‌طور کلی شانس ابتلا به سرطان لگنچه، حالب و مثانه با سیگار دو تا شش برابر بیشتر است و شدت و مدت زمان سیگار کشیدن با افزایش خطر ابتلا به سرطان مثانه مرتبط است.

## • تغذیه

بعضی مواد غذایی و یا متابولیت‌های آن که با ادرار دفع شده، طولانی مدت با یوروتیوم یا مخاط مثانه در تماس است که نقش مهمی در شکل‌گیری سرطان مثانه دارد.





سرطان مثانه وجود دارد. تابش اشعه در آن دسته از بیماران مبتلا به سرطان پروستات یا گردن رحم که با پروتودرماتی تحت درمان قرار گرفته‌اند خطر ابتلا به سرطان یوروتلیال را افزایش می‌دهد.

#### ● شیمی‌درمانی

شیمی‌درمانی سلول‌های بدخیم را با آسیب قابل توجه سلول و DNA نابود می‌کند اما همچنین می‌تواند تأثیر عمیقی بر سرعت تقسیم اپی‌تلیوم نرمال، مثل مثانه داشته باشد. تنها عامل شیمی‌درمانی که در ایجاد سرطان مثانه اثبات شده است سیکلوفسفامید است.

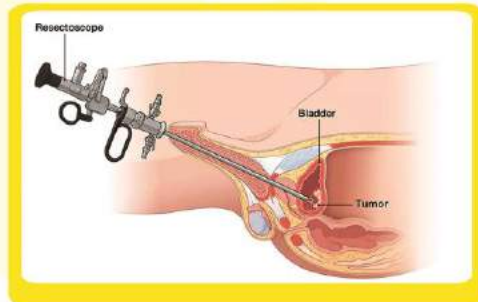
#### ● علایم سرطان مثانه

رویت خون در ادرار بدون درد، علامت اولیه در ۸۵٪ از بیماران مبتلا به تومور مثانه است. وجود خون میکروسکوپی (قابل تشخیص با میکروسکوپ) در ادرار تقریباً در تمام بیماران رخ می‌دهد و معمولاً متناوب است.

سوزش ادرار، تکرر ادرار و نیاز بیش از حد به تخلیه ادرار، عدم تخلیه کامل ادرار و قطع و وصل شدن آن نیز می‌تواند از علایم این بیماری به شمار رود. در موارد پیشرفته‌تر کاهش وزن و کم شدن میزان اشتها، درد استخوانی، ادم و ورم اندام تحتانی از علایم بیماری است.

#### ● روش تشخیص سرطان مثانه

اورولوژیست برای تشخیص این بیماری در ابتدا کشت و آنالیز ادرار برای رد کردن عفونت احتمالی را درخواست می‌کند و سپس اگر عفونت علت خونریزی نباشد، برای بیمار سونوگرافی مثانه درخواست می‌کند.



برخی مطالعات حیوانی نشان داده است که دوزهای زیادی از شیرین‌کننده‌های مصنوعی مثل ساخارین یا cyclamates ممکن است پیشرفت سرطان مثانه را تحت تأثیر قرار دهد.

میوه و سبزیجات، هردو و به‌طور خاص مرکبات، سیب، انواع توت، گوجه‌فرنگی و هویج شامل چندین ترکیب فعال است که برای سم‌زدایی مهم است.

ریز مغذی‌های دیگر و عمدتاً آنتی‌اکسیدان‌ها از جمله ویتامین A، C، E، سلنیم و روی اثر پیشگیرانه در سرطان مثانه دارد.

به‌طور کلی رژیم غذایی مدیترانه‌ای منجر به پایین‌ترین ریسک سرطان مثانه می‌شود.

#### ● مصرف مایعات

مصرف کم مایعات منجر به ادرار کمتر و غلظت بالاتر از مواد بالقوه سرطان‌زا در ادرار و در نتیجه افزایش خطر ابتلا به سرطان مثانه می‌شود.

#### ● سوء مصرف داروهای ضد درد

استامینوفن متابولیت فعال فناستین است که معمولاً به‌عنوان تب‌بر و ضد درد استفاده می‌شود. مصرف مقادیر زیاد استامینوفن یا فناستین (۵ kg تا ۱۵ kg در مدت ۱۰ سال) همراه با افزایش خطر سرطان کلیه و سرطان مثانه است.

#### ● التهاب و عفونت

عفونت به‌وضوح یکی از عوامل شکل‌گیری سرطان سلول سنگ‌فرشی در بیمارانی است که به‌صورت مزمن با شیستوزوما همانوبیوم آلوده شده‌اند. ارتباط احتمالی بین ویروس پاپیلومای انسانی (HPV) و شکل‌گیری سرطان وجود دارد.

#### ● باکتری‌ها

برخی از محققین پیشنهاد کرده‌اند که عفونت باکتریایی مزمن ممکن است در شکل‌گیری سرطان مثانه نقش داشته باشد. از نظر بالینی استفاده مزمن از کاتتر، سنگ و عفونت با سرطان اسکواموس مثانه ارتباط دارد.

#### ● تابش اشعه

ارتباط بالقوه‌ای بین قرارگرفتن در معرض تابش اشعه و



اغلب تومورهای مثانه در اندازه‌های است که با سونوگرافی تشخیص داده می‌شود. اما سالم بودن سونوگرافی ردکننده قطعی سرطان مثانه نیست.

اگر اورولوژیست شک بالایی به تومور مثانه داشته باشد برای بیمار سی‌تی اسکن شکم و لگن و یا سیستوسکوپی انجام خواهد داد. در سیستوسکوپی اورولوژیست با دوربین مخصوص وارد مجرای ادراری و مثانه می‌شود و به‌دقت تمام فضای مثانه را از نظر تومور بررسی می‌نماید.

### ● درمان سرطان مثانه

تومور اگر به‌موقع تشخیص داده شود به‌راحتی می‌تواند با انجام فرایندهایی همچون آندوسکوپی از بدن خارج شود. در طی این روش پزشک اورولوژیست در صورت مشاهده تومور، با استفاده از دوربین و سایر لوازم پزشکی می‌تواند آن را از مثانه جدا و خارج کند.

درمان سرطان مثانه با توجه به موقعیت قرارگیری تومور و نوع آن انتخاب خواهد شد به‌عنوان مثال عمل جراحی، درمان دارویی، شیمی‌درمانی، پرتودرمانی و ایمونوتراپی از جمله روش‌های درمان سرطان مثانه به‌شمار می‌رود.

### ● برداشتن یا سوزاندن تومور مثانه

اگر بخواهیم از راه پیش‌آبراه تومور را حذف کنیم باید از طریق مجرای ادراری سیستوسکوپ را وارد کنیم و به کمک برق انرژی بالا، آن را بسوزانیم. معمولاً در این روش درمانی فرد بیهوش می‌شود و پس از آن به کمک لیزر یا سیم کوچکی حاوی انرژی بالای برق، تومور از بین خواهد رفت.

### ● درمان تومور مثانه با سیستکتومی کامل

در این روش باید مثانه و تمام اعضای نزدیک به آن اعم از رحم، واژن و تخمدان در زنان و پروستات و مجرای ادرار در مردان برداشته شود. در اکثر مواقع نیاز است متخصص اورولوژی نسبت به حذف گره‌های لنفاوی لگن نیز اقدام کند. این روش برای مواردی است که تومور کمی پیشرفت کرده، توسط روش‌های آندوسکوپی قابل درمان نیست.

خوب است بدانید در صورتی‌که بدین روش پزشک معالج مثانه را از بدن خارج کند لازم است مسیری برای انتقال

ادرار از کلیه به خارج بدن تعیین شود. معمولاً برای بیمارانی که با این روش درمان شده‌اند با جابه‌جایی بخشی از روده و انتقال یک سر آن به شکم و منتقل کردن سر دیگر آن به مجاری ادراری مسیر تخلیه ادرار را تغییر خواهند داد. لازم است کیسه مخصوصی به بدن فرد متصل شود تا ادرار وی در آن کیسه ریخته شود.

### ● عمل جراحی سیستکتومی لاپاراسکوپی

در این روش دیگر خبری از برش‌های بزرگ به‌منظور حذف بافت مثانه و اندام‌های اطراف آن نیست. در واقع متخصص اورولوژی می‌تواند با ایجاد برشی کوچک و استفاده از ابزار رباتیک و تلسکوپی برای حذف اندام‌های مثانه اقدام کند.

### ● ایمونوتراپی در درمان تومور مثانه

در این روش درمانی سلول‌های دفاعی بدن را برای مبارزه با سلول‌های سرطانی تحریک می‌کنند. ایمونوتراپی را به دو روش موضعی و سیستمیک انجام می‌دهند.

در روش موضعی باکتری به نام بی‌ت‌ا را وارد مثانه می‌کنند تا سلول‌های دفاعی بدن فعالیت بیشتری کند. به‌دنبال تزریق این نوع باکتری به مثانه ممکن است تب‌ولرز، خستگی مفرط و سوزش در مثانه و ... در فرد به‌وجود آید در روش سیستمیک نیز داروهایی مانند آلولوماب، دوروالوماب و آتزوولیزوماب و ... مورد استفاده بیماران قرار می‌گیرد که خوشبختانه همه این داروها در کشور موجود است.

### ● طول عمر بیماران مبتلا به سرطان مثانه چقدر

است؟

عمر بیماران مبتلا به سرطان مثانه با توجه به نوع سرطان و مرحله‌ای که در آن قرار دارند با یکدیگر متفاوت است.

اگر سلول‌های سرطانی به‌جز مثانه به دیگر اعضای بدن رخنه نکرده باشد احتمال بقای پنج‌ساله حدود ۹۶٪ خواهد بود. خوشبختانه در اکثر بیماران مبتلا به سرطان مثانه بیماری سرطان در مراحل ابتدایی و قبل از انتشار به قسمت‌های دیگر بدن تشخیص داده می‌شود.





# سایهات را گم نکن.

دکتر علی اکبر حسن زاده | روانشناس و مدرس دانشگاه

زمانی که تاریکی و تیرگی‌های مخوف در لایه‌های ذهنی و عاطفی‌مان نهفته باشد، سایه‌های مسیر زندگی، ما را در خود محو می‌کند. یادمان باشد که موهبت نیک و ایده‌آل وجودمان، اغلب در سایه‌های اندوهگین عواطف‌مان خفته است. تلنگر ذهنی، روحی و روانی لازم است که بیدار شود و فضای ذهنی‌مان را روشن سازد.

لازم است ظرفیت‌های درونی خود را بازگشایی کنیم تا یگانه‌شدن با خوب‌شدن خویش را موهبه‌مو و نکته‌به‌نکته تجربه نماییم. هستی ما در سایه‌های وجودمان به سوی کمال معرفت و یگانگی روح و روانمان در حرکت است. نیمه تاریک وجود ما از آن بخشی از شخصیت ما پرده برمی‌دارد که روابط ما را با اطرافیان‌مان به بن‌بست می‌کشاند. روح و روان ما را می‌کشد و مانع از تحقق رویاهایمان می‌شود. سایه شامل همه آن ویژگی‌های شخصیتی ماست که گاهی سعی‌مان در این است که آن را پنهان یا نفی کنیم.

سایه در حقیقت آن جنبه‌های تاریکی را در بر دارد که گاهی آنها را باور داریم و گاهی از نظر خودمان، خویشان، دوستان و از همه مهم‌تر، همسر و فرزندان‌مان پذیرفتنی و قابل‌قبول نیست. نیمه تاریک وجود ما در اعماق آگاهی‌های درونی‌مان دفن شده، از دیدما و افراد پیرامون‌مان پنهان است. پیام‌هایی که از این مخفیگاه دریافت می‌کنیم ساده است، بدین مضمون که "من موفق نیستم، من آدم پر ایرادی هستم، من خوب نیستم، من آدم شایسته‌ای نیستم و ..."

ما در مسیر زندگی‌مان نباید ویرانه‌های متروکی باشیم در کویری سوزان و بی‌حاصل. نباید کاخ‌های تودرتو و پرشکوه هستی‌مان را به حال خود بگذاریم تا ویران شود. نباید خودمان را به حال خود واگذار کنیم. نباید همه درهای موفقیت را به روی خود ببندیم.

با تمام وجود، باید سعی‌مان بر این باشد که همه کانال‌های ارتباطی ذهنی‌مان را در هر روز هفته لایروبی کنیم تا بتوانیم ارتباطات موفقیت‌آمیز و پرحاصلی را در جمع جمیع انسانی خود کسب نماییم. باید همیشه خواهان یکپارچگی وجود خود باشیم تا توفیقاتی را از معنای زندگی خویش کسب نماییم. نباید اجازه دهیم جان ارزشمندمان، قطعه‌قطعه و درهم‌ریخته شود.

حرکت و نیتی پرحاصل لازم است که سایه‌های ذهنی‌مان را کشف و روشن سازیم تا پلیدی و زشتی‌های وجودمان پاکسازی شود.



نیمه تاریک وجود ما در اعماق آگاهی‌های درونی‌مان دفن شده، از دید ما و افراد پیرامون‌مان پنهان است. پیام‌هایی که از این مخفیگاه دریافت می‌کنیم ساده است، بدین مضمون که "من موفق نیستم، من آدم پر ایرادی هستم، من خوب نیستم، من آدم شایسته‌ای نیستم و ..."



به این دلیل موفق نمی‌شویم که از اراده خود می‌ترسیم، از تمام تصمیم‌ها، افکار و احساسات خود که به نوعی آنها را سرکوب کرده‌ایم، در هراسیم.

ما ترس‌هامان را چنان شدید حس می‌کنیم که تنها راه مقابله با آنها را پنهان و یا انکار کردن‌شان می‌دانیم. در نتیجه پرورش ترس و هراس‌های خود از رویدادهای دوران زندگی، فریبکاران متحجری می‌شویم و خود و دیگران را می‌فریبیم و در این‌گونه رفتارهای متحجرانه، چنان خبره می‌شویم که در حقیقت فراموش می‌کنیم وجود اصلی خود را و در پس نقاب‌های غیرعرفی خویش پنهان می‌نماییم و تیپ شخصیتی نامتعادلی را برای خود و افراد پیرامون زندگی‌مان به‌وجود می‌آوریم که عبارت است از: لایه‌های ذهنی درهم‌ریخته، گستره عاطفی انسانی نامتعادل، وضعیت‌های روحی، روانی و احساسی درهم‌ریخته و ... به‌جای سرکوب کردن سایه‌هامان باید آن جنبه‌هایی را که از آنها وحشت داریم ببینیم، آشکار کنیم، بپذیریم و در آغوش گیریم.

تمام راه حل‌های معنوی در سایه‌های درهم‌وبرهم شخصیت وجودمان نهفته است. از سوی دیگر با در آغوش گرفتن تمامی ابعاد شخصیتی خود این امکان را می‌یابیم که اعمال‌مان را آزادانه در این جهان هستی با تمام معنا و معیارهای وجودمان برگزینیم. هنگامی‌که به چگونگی روند



**ما نیاز داریم احساسات دوران معصومیت خود را دوباره به‌دست آوریم. همان احساساتی که موجب می‌شود ناتمامی‌های وجود خود را در هر لحظه از زمان زندگی‌مان بپذیریم. در چنین فضایی باید به‌سر ببریم تا بتوانیم افرادی شاد باشیم.**

زندگی‌مان می‌اندیشیم سایه‌های معنوی، وجود ما را آموزش می‌دهد و راهنمایی‌مان می‌کند که چگونه زیستن را در روند زندگی تجربه کنیم و در آفتاب اکنون به‌جای فردای مبهم، به مسیر خود ادامه دهیم.

ما ثبات و بی‌ثباتی روحی، روانی و عاطفی خویش را از تجربیات زندگی‌مان می‌آموزیم که چه ویژگی‌هایی در محیط‌های خانوادگی و اجتماعی‌مان قابل‌قبول و چه ویژگی‌هایی غیر قابل‌قبول است.

ما نیاز داریم احساسات دوران معصومیت خود را دوباره به‌دست آوریم. همان احساساتی که موجب می‌شود تا تمامی وجود خود را در هر لحظه از زمان زندگی بپذیریم. در چنین فضایی باید به‌سر ببریم تا بتوانیم افرادی شادمان و کامل باشیم. راه حل تمامی مشکلات ما همین است که مسیر زندگی خود را بپذیریم تا روزگار اهریمنی، ما را ترک گوید. بر طبق باورهای کائناتی، در اجتماعات دوران، گاهی با فوران احساسات، قالب تهی‌مان را زیر پاهای خود له می‌کنیم. همیشه سعی می‌کنیم در روند زندگی و ارتباطات اجتماعی‌مان دوست داشتنی و قابل‌قبول باشیم و به‌دنبال آن، خوداندیش و خودنظر می‌شویم. نباید فراموش کنیم که در زندگی مشترک یا ارتباطات انسانی و اجتماعی‌مان پیروزمندانه حرکت کنیم. ما انسان‌ها، اجزای وجود همدیگر هستیم، به معنای دیگر ما جزء، نیک یا جزء، بد یکدیگریم. با این دیدگاه پرسشی مطرح می‌شود که آیا در حقیقت ما جزء، نیک یا جزء، بد یکدیگر هستیم و یا آنکه برای ایجاد یک کل به همه اجزای ماورایی نیاز است؟

چگونه می‌توان بدون شناخت ابعاد بد وجود خود، خصایل خوب وجود خویش را تشخیص داد؟ بدون آشنایی با نفرت، عشق را می‌توانیم احساس کنیم؟ یا بدون احساس ترس، شجاعت را می‌توان شناخت؟! ارتباط بین جهان درون و جهان بیرون وجود ما ارتباطی است سرنوشت‌ساز.

هر جزئی از هستی ما به هر شکلی که باشد دارای شعور کل است، هر چند ما منفرد هستیم اما منزوی و بدون



نرم کنیم، با سایه‌های شوم خود روبرو شویم و با اهریمن وجودمان درهم آمیزیم. هیچ راه دیگری وجود ندارد." برای بیرون آوردن روشنایی باید به درون تاریکی رفت. هرگاه احساس یا میلی را سرکوب می‌کنیم، قطب مخالف آن را نیز سرکوب کرده‌ایم. با نفی زشتی‌های خود، از زیبایی‌هایمان می‌کاهیم، با نفی ترس خود، از شجاعت‌مان کم می‌کنیم و با نفی حرص و آز خود، بخشندگی‌مان را کاهش می‌دهیم. درک عظمت کامل وجود ما، در تصور ما نمی‌گنجد، در حقیقت وجود، ما نقش همه بشریت را در خود داریم. "ما می‌توانیم توأمان والاترین انسان مورد ستایشمان و پست‌ترین فرد مورد تصورمان باشیم." زمانی مرحمت خوشبختی را حس و درک عقلانی می‌کنیم که با همه جنبه‌های شخصیتی خود آشتی‌پذیر باشیم. همین ...!

ارتباط نیستیم. هر یک از ما با سایه‌های عامل وجودمان، جهان کوچکی هستیم که جهان بزرگ ما را در بر دارد و آن را منعکس می‌کند.

هر یک از ما، انسان‌های دوران زندگی امروزی‌مان، این توانایی را داریم که بی‌درنگ به تک‌تک وجوه هستی خود دست یابیم، آنها را تجربه کنیم و از مرز توانایی‌های حواس‌مان بسیار فراتر رویم. در نهایت، همه ما نقش کل هستی را در خود داریم. در حقیقت ما در جهان نیستیم، بلکه جهان، سایه اخلاقی ما است. در درون ما چیزی وجود ندارد که ببینیم و یا درک کنیم و خود آن نباشیم. هدف نهایی سفر ما همین است که به این یکپارچگی بازگردیم.

خودبینی و خوش‌بینی داشتن، الهی و اهریمنی بودن، بی‌باکی و هراس‌ناکی، همگی ویژگی‌های خفته‌ای در درون ما است. اگر این ویژگی‌ها را شناسایی نکنیم و با روان‌مان در نیامیزیم، خود آنها دسته‌کار می‌شوند.

بسیاری از ما از هر دو بخش تاریک و روشن وجودمان هراس داریم. اکثر ما آدمیان می‌ترسیم به درون خود بنگریم و این ترس ما را وادار کرده است چنان دیوارهای قطوری بنا کنیم که دیگر یاد نمی‌آوریم که در اصل وجودمان چه کسی بوده‌ایم!

یونگ، روانکاو سوئیسی نخستین بار واژه سایه را برای اشاره به آن بخش‌هایی از شخصیت به‌کار برد که به دلیل ترس، جهل، خجالت یا نبود عشق از وجود ما آدمیان، طرد شده است. درک اصلی او از سایه ساده بود: "سایه، آن کسی است که ما نمی‌خواهیم او باشیم!"

یونگ معتقد بود که یکپارچه‌شدن با سایه، تأثیری والا و بنیادی دارد که ما را در بازشناسی منشأ عمیق‌تر زندگی معنوی خود توانا می‌کند.

یونگ می‌گوید: "برای این یکپارچگی، ما مجبور هستیم با بدی‌های پیرامون‌مان دست‌وپنجه





به یاد بانویی نیکوکار و ادیب

در روزهای پایانی سال گذشته، خبر درگذشت بانوی نیکوکار، روان‌شاد "سیرین قدرتی"، مادر بزرگوار جناب آقای شهرداد اعتمادی، مشاور فرهنگی بنیاد راه آسمان و ویراستار افتخاری فصلنامه نیکوکاران راه آسمان، همه ما را اندوهگین کرد.

بانوی فرهیخته‌ای که در سراسر عمر باشکوه خود، چه در کسوت معلمی و چه پس از آن، همواره به‌عنوان الگویی در زمینه اخلاق، نوع‌دوستی و مردم‌داری بود و همچنین مادری نمونه به پاس تمامی نیکوکاران و به یاد آن معلم فقید، دل‌نوشته‌ای زیبا از زبان شهرداد عزیز به یاد مادر را تقدیم نظر خوانندگان گرامی می‌کنیم.

## به نام تو...

باز نویسی شد برای قلم‌فرسایی، این‌بار با جانی فرسوده، سایشش نه سطحی، که چون حجاری بر سنگ، به آبی خارا را خراشید و قعر بماند آنچنان ژرف، که فرسایش طبیعت با گذر زمان توان محوش را نباشد.

حکایت نبود مال و منال نیست،  
حکایت نبود مگنت و کمال نیست،  
حکایت نبود دل و دلیر نیست،  
حکایت نبود زر و زرگر نیست.

حکایت نبود سبب بودمان است،  
حکایت نبود باب آمدن به وجودمان است،  
حکایت نبود آن‌مان است،  
حکایت نبود مادرمان است،  
نبود نسرين در اسفندماه ۱۴۰۲.

بریک لحظه شنیدم بر فضا رفت

وجود نازنینش چون صبا رفت

چون بودنش، رفتنش نیز باشکوه بود، در کمال صحت، در اوج عزت، تنها و باغ‌رور، چراکه کس را توان هم‌ترازی با بلندای مقامش نبود. چندین سال پیش از این فقدان، چند ییتی سروده بودم در وصفش، شاید برای تمام مادران از آنچه شنیده‌ایم ولی برای من فقط شنیده نبود.

کو شتم شنید قصه ایمان دست شد  
کو قسم چشم صورت ایمانم آرزوست

از آرزو گذشته بودم و واقعیت را در چشمانش حس کرده بودم. دیده را به نظم آوردم. یقین را در شعر نمودم. از روز سرودن، هرچه می‌گذشت حقیقت کلمات آهنگین را بیشتر درک کردم. بیشتر با موج حضورش هم‌خوان شدم. بیشتر در سکوت با او هم‌کلام گشتم. همان‌طور که هنگامی که شعرم را شنید، سکوت کرد، فقط سکوت، و چه زیبا بود شنیدن از آن سکوت ...

سکوت سرشار از ناله تاست!

پس از آسمانی شدنش بازتاب این عیان را در نهان دیگران دیدم.

چقدر نزدیک بودند بهم در عین دوری،  
چقدر بی‌وسه بودند بهم در عین گسست،  
چقدر محتاج بودند بهم در عین بی‌نیازی،  
چقدر یگانه بودند بهم در عین بیگانگی،  
چقدر ...

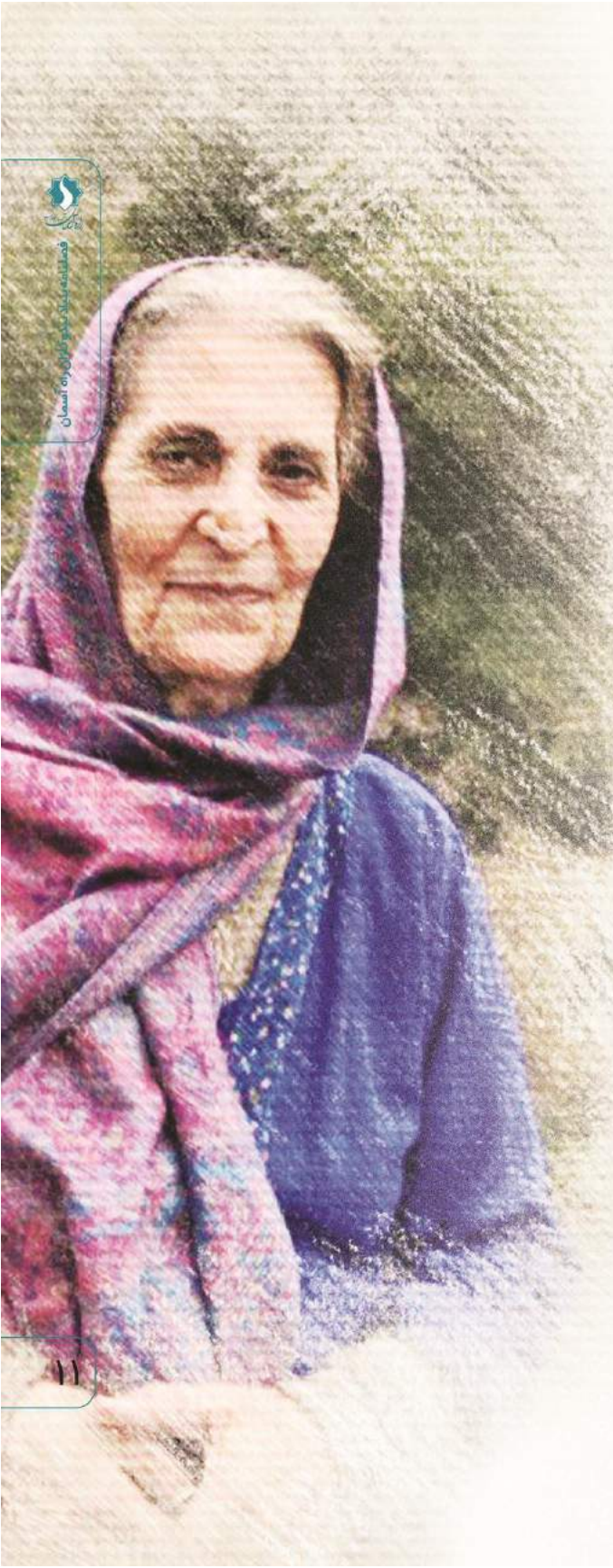
در این فرصت آن چند بیت تقدیم شما تا یادی باشد از او و یادآوری به خودمان که ادامه یابد مکتبش همچون راه آسمان.

طاقت بیاوریم،  
روشنی بخشیم،  
دستگیر شویم،  
آسایش دهیم،  
محرم باشیم،

تا نامی نکو شود و نغمه‌ای خرم.

خرم آن نغمه که مردم بهارند به یاد...

۱- لیلیا است نهانی که عشق ازو خیزد / که نام آن ز لب لعل و نظر مجاریست



نسرین

گل بی خار گهستان جهان نسرین است  
 در دوازده بحر بی کران نسرین است  
 کوه صبر و استقامت ز جفای فلک  
 طاقت آور به غم گل زمان نسرین است  
 همچو شمسیت فروزان بجان اطرافش  
 روشنی بخش به بخت و دران نسرین است  
 حرکت محتاج کمک باشد و ناچار نیاز  
 دستگیرش شود و بت زبان نسرین است  
 آنکه از بهر خودش بیج نخواهد و فقط  
 فکر آسایش و سود و دران نسرین است  
 از برای بجان سنگ صبوری باشد  
 محرم راز و گمبارضان نسرین است  
 هر چه بار غم و محنت زبان برودش  
 سخنی نبود از او پشت کسان نسرین است  
 در همه جمع بزرگان به مقام و ایوان  
 آنکه برتر ز نظرها به عیان نسرین است  
 هر چه در صورت خلقت تو بگردی مینی  
 که یکی نام نگو در دو جان نسرین است  
 قصر فردوس بود بهر وجودش حاضر  
 که به حق لایق این کون و مکان نسرین است  
 بس مژگن بلا که بوسه قدمش را شهرا  
 توان بود برش سگرگان نسرین است



# پساب و آب‌های برگشتی (قسمت دوم)

دکتر حسین اعتمادی | نایب‌رئیس هیئت‌مدیره بنیاد نیکوکاران راه آسمان



## ۲-۱- بررسی اثرات اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی

### ۲-۱-۱- اثرات اجتماعی و فرهنگی

مهم‌ترین اثر اجتماعی استفاده از پساب و آب‌های برگشتی، اثرات سو، روحی و روانی است. هنوز در کشور شرایط اجتماعی و فرهنگی به‌گونه‌ای است که استفاده از این منابع در مصارف مختلف مورد پذیرش همگان نیست و با مقاومت‌های اجتماعی، به‌ویژه در مصارف زراعی همراه است. به‌طوری‌که هنوز از نظر مذهبی این منابع نجس محسوب می‌شود و استفاده از محصولات زراعی تولیدی، مورد پذیرش مصرف‌کنندگان نیست. برخی از اثرات روانی استفاده از پساب، بحران‌های روانی ناشی از بوی تعفن آن است.

### ۲-۲- اثر بر پوشش طبیعی و فضای سبز

فضای سبز و محیط‌زیست شهری از عوامل پایداری حیات اجتماعی و انسانی به شمار می‌رود. کمبود آب در کشور یکی از عوامل محدودیت‌زای ایجاد فضای سبز محسوب می‌شود. یکی از راه‌های توسعه فضای سبز، استفاده از پساب و آب‌های برگشتی است.

تجارب جهانی نشان می‌دهد که می‌توان از پساب و آب‌های برگشتی در آبیاری پارک‌ها و فضاهای سبز، چمن‌کاری‌ها، درختان غیرمثمر، باغچه‌ها، باغ‌های تفریحی و زمین‌های بازی استفاده کرد.

### ۲-۳- افزایش تولید محصول و بهره‌وری آب

در نگرش جدید، آب کالایی یک‌بار مصرف محسوب نمی‌شود و استفاده مجدد از آن ضروری است. بازچرخانی و استفاده

(در شماره قبل فصلنامه، قسمت اول اثرات زیست‌محیطی استفاده از پساب و آب‌های برگشتی، اثر فیزیکی و اثرات سو، زیستی (بیولوژیکی) بر محیط‌زیست را توضیح دادیم و در این شماره با تعداد دیگری از این اثرات آشنا می‌شویم.)





درجه آلودگی و اثرات بهداشتی زیست‌محیطی مربوط به بازچرخانی و استفاده مجدد از پساب و آب‌های برگشتی مطرح است. عوامل بیماری‌زای موجود در این منابع، نحوه ارتباط و ورود به بدن و همچنین ملاحظات مورد نظر ارائه شده است.

بررسی آمار بیماری‌های منتقله با آب، بیانگر وقوع بیشتر در استان‌هایی است که به‌صورت غیراصولی از فاضلاب استفاده می‌کنند. میزان خطرناکی عوامل بیماری‌زای موجود در پساب به‌ترتیب شامل کرم، پروتوزویر و باکتری و در درجه آخر ویروس است. بررسی گروه‌های در معرض خطر، نشان می‌دهد که بیشترین ریسک متوجه مصرف‌کننده، کارگران مزرعه و کارگران مسئول جابه‌جایی و نگهداری محصولات است.

### ۲-۳- اثرات بهداشتی ناشی از ترکیبات آلی و شیمیایی

ترکیبات آلی، بخشی از ناخالصی است که به فرم‌های مختلف در آب‌های بازیافتی مشاهده می‌شود. این گروه با شاخص‌های COD، TOC و BOD بیان می‌شود. این گروه قابلیت تجزیه زیستی دارد و در سامانه‌های تصفیه معمول، اکسید می‌شود و به ترکیبات پایدار تبدیل می‌گردد؛ بخش محدودی از این مواد به‌صورت ترکیبات آلی حلقوی مقاوم به تجزیه زیستی است و همراه پساب به منابع پذیرنده دفع می‌شود. ترکیبات شیمیایی موجود در پساب و آب‌های برگشتی با دارا بودن خواص شیمیایی و سمی، در طولانی مدت خطراتی بر سلامت افراد مرتبط با آنها دارد.

این گروه شامل فلزات سنگین، عناصر کمیاب، مواد آلی سرطان‌زا، ترکیبات شیمیایی و دارویی است. این گروه از فاکتورهای کیفی مهم پساب‌های صنعتی به‌ویژه صنایع شیمیایی و فلزی است، از ماندگاری و اثرات مخرب بالایی برخوردار است. این منابع همچنین دارای مقادیر قابل توجهی از مواد دارویی و هورمون‌ها است که وقتی پساب خروجی برای آبیاری استفاده شود، در گیاهان مختلف تجمع یافته، منجر به تولید ترکیبات ثانویه شده، در نهایت به بدن دام و یا انسان منتقل می‌شود و می‌تواند اختلالات مختلفی را، از جمله اختلال در باروری و زادوولد به‌همراه داشته باشد. محققین پیش‌بینی می‌کنند که بیش از ۷۰۰۰ نوع از این ترکیبات در خروجی پساب تصفیه‌خانه‌ها موجود است که در حال حاضر تنها ۴۵ نوع این گروه شناخته شده است.

اصولی از پساب و آب‌های برگشتی می‌تواند باعث بهره‌وری و افزایش سطح زیر کشت، تولید محصولات بیشتر و افزایش میزان درآمد و بهبود وضعیت معیشتی و اقتصادی افراد گردد.

### ۲-۴- افزایش سطح زیر کشت، اشتغال‌زایی و تولید محصول بیشتر

افزایش میزان آب قابل دسترس، باعث افزایش سطح زیر کشت، ایجاد فرصت‌های شغلی جدید و تولید غذای بیشتر خواهد شد؛ که این مورد با ایجاد فرصت‌های شغلی جدید باعث پایداری جوامع انسانی و افزایش حس امنیت و رفاه عمومی می‌گردد.

### ۲-۵- بازیافت عناصر مغذی و بهبود حاصل‌خیزی خاک

پساب شهری به دلیل دارا بودن عناصر مغذی، کود آلی مرغوبی محسوب می‌شود که ارزشی بیش از کودهای شیمیایی دارد. این امر به علت دیر رها شدن عناصر کودی و همچنین افزوده شدن مواد آلی قابل تجزیه و افزایش هوموس خاک است.

طی استفاده از فاضلاب بر اساس میانگین نیاز آبی محصولات زراعی، سالانه معادل ۲۵۰ kg نیتروژن، ۵۰ kg فسفر و ۱۵۰ kg پتاسیم در هر هکتار به زمین زراعی اضافه می‌شود که معادل ۹ کیسه کود NPK در هر هکتار است. تحقیقات علیرزاده و همکاران در سال ۱۳۷۵ نشان داد که آبیاری سبزیجات (گوجه فرنگی، کاهو، هویج و خیار) با فاضلاب تصفیه‌شده معادل ۲۵ ton کود حیوانی در هر هکتار صرفه‌جویی دارد.

### ۳- بررسی اثر بر وضعیت بهداشت و سلامتی

#### ۳-۱- اثرات بهداشتی ناشی از میکروارگانیسم‌ها و عوامل بیماری‌زا

یکی از مسائل خطرناک در تصفیه و استفاده از پساب و آب‌های برگشتی، وجود عوامل بیماری‌زا و انتشار آنها در بین کارگران، جوامع محلی و اجتماعات انسانی مجاور و همچنین مصرف‌کنندگان محصولات تولیدی است. راه‌های پیشگیری شامل ضدعفونی پساب تا حد رسیدن به کیفیت مورد نظر، به‌ویژه استاندارد سازمان بهداشت جهانی است که برای کشورهای در حال توسعه و از جمله ایران مناسب‌تر به‌نظر می‌رسد. به‌طور معمول کلیفرم مدفوعی و تعداد تخم انگل نماتد، به‌عنوان شاخص کیفی بهداشتی برای ارزیابی



## طنز ایرانی\*

### شوربای سرد

عربی را گفتند: "شوربای گرم را به عربی چه می‌گویند؟" گفت: "سخون"  
گفتند: "شوربای سرد را چه می‌گویند؟" گفت: "ما هرگز  
نمی‌گذاریم سرد شود تا آن را نامی باید نهاد!"  
فخرالدین علی صفی

### گمشده

اعرابی شتری گم کرده بود، بانگ می‌زد که: "هرکه شتر مرا  
به من آرد، او را دو شتر به مزه دهم." با وی گفتند: "هیئات، این  
چه کار است؟" گفت: "شما لذت یافتن در نیافتن مذهباید معزوبید!"  
لطایف الطوائف

### هم‌نوع

مردی را که دعوی پیغمبری می‌کرد، نزد معتصم آوردند.  
معتصم گفت: "شهادت می‌دهم که تو پیغمبری احمق هستی." گفت:  
"آری، از آن‌که بر قومی چون شما مبعوث شده‌ام، و هر  
پیامبری از نوع قوم خود باشد!"  
عبید زاکانی

### بیماری

مولانا قطب‌الدین در راهی می‌رفت، شخصی از بامی بیفتاد  
و بر گردن مولانا آمد. چنان‌که مهره گردن مولانا قصوری  
یافت و چند روز بدان سبب صاحب بستر گشت، جمعی از  
اکابر وقت به عیادت او آمدند و گفتند: "مخدوما،  
چه حال است؟" گفت: "حال از این بدتر چه باشد که دیگری  
از بام بیفتد و گردن من بشکند؟!"  
فخرالدین علی صفی

### دیدار

گران‌جانی بیماری را گفت: "چه خواهی؟" گفت: "آن خواهم که  
تو را نبینم."  
عبید زاکانی

### دعا

عربی به حج رفت و پیش از دیگر مردم داخل خانه کعبه  
شد و در پرده کعبه آویخت و گفت: "بار خدایا، پیش از آن‌که  
دیگران در رسند و بر تو انبوه شوند و زحمت افزایشند، مرا  
بیمارزا!"  
عبید زاکانی

### شتاب

مردی زنی بگرفت، به روز پنجم فرزندی بزاد، مرد به بازار  
شد و لوح و دواتی بخرید. او را گفتند: "این از بهر چه خریدی؟"  
گفت: "طفلی را که پنج روزه زاینده، سه روزه مکتبی شود!"  
عبید زاکانی

### ظرف سرکه

جالینوس در راهی می‌رفت، جوانی صاحب جمال پیش  
آمد؛ از او چیزی پرسید. جوابی درشت باز داد و ترش‌رویی  
کرد. حکیم گفت: "ظرفی است ز زین که سرکه در اوست!"  
لطایف الطوائف

### عاقلان بصره

بهلول را گفتند: "دیوانگان بصره را بشمار." گفت: "از حیّز (امکان)  
شمار بیرون است. اگر گویند، عاقلان را بشمارم که  
معدودی چند بیش نیستند!"  
جامی

### خانه

اعرابی را گفتند: "تو پیر شده‌ای و عمری تباه کرده‌ای، توبه  
کن و به حج رو." گفت: "خرج سفر حج نباشدم." گفتند: "خانجات  
را بفروش و هزینه کن." گفت: "چون بازگردم، کجا سکونت  
گیریم؟ و اگر باز نگردم و مجاور خانه کعبه مانم، خدایم  
نمی‌گوید: "ای ابله نادان، از چه رو خانه خود بفروختی و  
در خانه من منزل گزیدی؟!"  
عبید زاکانی





### — تهی دست

مردی از کسی چیزی بخواست. او را دشنام داد. گفت: "مرا که چیزی ندهی، چرا به دشنام رانی؟" گفت: "خوش ندارم که تهی دست روانت سازم!"

عبید زاکانی

### — ان شاء...

روزی جُحی (جوعا) برای خرید درازگوشی به بازار مال فروشان می‌رفت. مردی پیش آمدش و پرسید: "کجا روی؟" گفت: "به بازار می‌روم تا درازگوشی بخرم." گفتش: "بگو: ان شاء...!" گفت: "چه جای ان شاء... باشد که خر در بازار و زر در کیسه من است!" چون به بازار درآمد، زرش را بزدند و چون بازمی‌گشت، همان مردش برابر آمد و پرسیدش: "از کجا می‌آیی؟" گفت: "ان شاء... از بازار، ان شاء... زرم را بزدیدند، ان شاء... خری نخریدم و زیان دیده و تهی‌دست به خانه باز می‌گردم ان شاء...!"

عبید زاکانی

### — دیوان شعر

شاعری مهمل‌گوی پیش جامی می‌گفت: "چون به خانه کعبه رسیدم، دیوان شعر خود را از برای تیعن و تبرک در حجرالاسود مالیدم." ایشان (جامی) فرمودند: "اگر در آب زمزم می‌مالیدی، بهتر بودی!" لطایف‌الطوائف

### — چاه‌خو

گنده دهانی نزد طیب شد و از درد دندان بنااید. چون طیب دهانش را بگشود، بویی سخت ناخوش به مشامش رسید؛ گفت: "این کار صنعت من نباشد، نزد چاه‌خو شو!" عبید زاکانی

### — نوزاد

طلحک را خدای تعالی فرزندی داد. سلطان پرسید که "فرزند تو پسر است یا دختر؟" گفت: "از فقیران چه آید غیر پسر یا دختری؟" سلطان گفت: "ای مردک، از بزرگان چه آید؟" گفت: "بدفعلی، ناسازی، ظلمی، خانه‌براندازی!"

فخرالدین علی صفی

### — خشنودی

زاهدی در مجلسی می‌گفت: "آیا ماه رمضان از ما خشنود رفت یا نی؟" ظریفی گفت: "بله خشنود رفت." زاهد گفت: "از کجا می‌گویی؟" گفت: "از آنجا که اگر ناخشنود رود، سال دیگر باز نیاید!"

### — در مسجد

در خانه جُحی بدزدیدند. او برفت و در مسجدی برگرد و به خانه می‌برد. گفتند: "چرا در مسجد برگنده‌ای؟" گفت: "در خانه من دزدیده‌اند و خداوند این در، دزد را می‌شناسد، دزد را به من سپارد و در خانه خود بازستاند!"

منتخب لطایف

\* منبع: کتاب نامه ایران، جلد دوم، به کوشش حمید یزدان‌پرست، انتشارات اطلاعات، تهران، ۱۳۹۸





# گوشت قرمز در رژیم غذایی

## گوشت قرمز، خوردن یا نخوردن؟

فاطمه تورنگ | دکتری سیاست‌گذاری  
تغذیه\*

گوشت به‌خصوص گوشت قرمز منبع غنی پروتئین، ویتامین‌های مختلف به‌ویژه ویتامین‌های گروه B، انواع املاح به‌ویژه آهن و روی است. همان‌طور که می‌دانید رژیم غذایی عاری از منابع حیوانی از نظر تأمین بسیاری از مواد مغذی فقیر است، هرچند بسیاری املاح در غذاهای گیاهی موجود است، اما کیفیت، جذب و به‌کارگیری آنها در بدن پایین‌تر از انواع موجود در غذاهای حیوانی است.

از طرف دیگر غذاهای حیوانی حاوی مقادیر زیادی کلسترول و چربی اشباع‌شده است و به‌همین دلیل بسیاری از راهنماهای تغذیه‌ای، توصیه به کاهش مصرف آنها می‌کند. بسیاری از دانشمندان بر این باورند که میزان بالای آهن گوشت قرمز ممکن است در بدن ما موجب افزایش اکسیداسیون شود و بنابراین خطر بیماری‌های قلبی-عروقی و سرطان را افزایش می‌دهد. گوشت قرمز و فرآوری‌شده با سرطان کولون، رکتوم و پروستات مرتبط دانسته شده است. شایان ذکر است که خطر گوشت فرآوری‌شده بیشتر است. موتازنها (ایجادکننده‌های جهش ژنی) و کارسینوژن‌ها

(سرطان‌زاها) شامل آمین‌های هتروسیکلیک و هیدروکربن‌های آروماتیک پلی‌سیکلیک، با پختن گوشت در دمای بالا و یا کباب کردن و برخورد دود زغال با گوشت ایجاد می‌شود. همچنین محتوای آهن گوشت قرمز ممکن است در روده بزرگ تولید رادیکال آزاد کند که به ژن‌های بدن آسیب می‌رساند.

در مورد گوشت فرآوری‌شده، استفاده از نیترات، نیتریت و نمک در فرآوری گوشت؛ موجب تشکیل نیتروزآمین می‌شود که می‌تواند به ژن‌های بدن آسیب برساند. به دلایل ذکرشده، توصیه‌ها بر محدود کردن مصرف گوشت قرمز و گوشت فرآوری‌شده استوار است. توصیه می‌شود مصرف گوشت قرمز در افرادی که مایل به مصرف آن هستند، به حداکثر ۵۰۰ g گوشت پخته در هفته محدود شود. این مقدار حدوداً معادل ۷۵۰-۷۰۰ g گوشت خام است. البته اینکه گوشت مربوط به کدام قسمت بدن حیوان باشد و چقدر لخم باشد، همچنین روش و مدت پخت بر تعیین نسبت خام به پخته مؤثر است.

پرواضح است که بیشتر مردم کشور ما کمتر از این مقدار گوشت مصرف می‌کنند اما ممکن است برخی گروه‌ها مقادیر بیشتری مصرف کنند. مطالعه بررسی مصرف خانوارهای ایرانی نشان داد که ایرانیان به طور متوسط ۲۷ g در روز گوشت قرمز مصرف می‌کنند. مسلماً افزایش قیمت گوشت قرمز در سال گذشته موجب کاهش مصرف شده است و مصرف حال حاضر مردم، حتی کمتر از این مقادیر است.

بنابراین در کشور ما توصیه به کاهش مصرف گوشت، به‌ویژه با شیوع بالای کم‌خونی و نیز کمبود روی منطقی به‌نظر نمی‌رسد مگر کسانی که مصرف گوشت

“

**مصرف تخم‌مرغ کمک زیادی  
به رشد کودکان به‌ویژه در  
خانوارهایی که امکان تهیه  
گوشت ندارند، می‌کند.**



پروتئین حیوانی به آن اضافه کنید، می‌تواند نیاز بدن را تأمین کند.

برای این کار کافی است غلات را با انواع حبوبات، غلات را با محصولات لبنی و حبوبات را با دانه‌ها مصرف کنید. نیاکان ما بر اساس تجربه این مطلب را درک کرده بودند و به همین دلیل صبحانه، نان با کمی پنیر می‌خوردند در کشورهای دیگر کمی شیر به سوپ اضافه می‌کردند و مادر بزرگ‌های ما در آش از کشک، دوغ یا ماست استفاده می‌کردند، تابستان آب‌دوغ خیار میل می‌کردند و به کیک یا نان شیرمال کمی شیر یا ماست اضافه می‌کردند.

### سویا را به رژیم غذایی خود اضافه کنید.



سویا بهترین پروتئین گیاهی است که می‌توانید در کتلت، شامی، ماکارونی و حتی لوبیاپلو از آن استفاده کنید. افزودن ادویه‌هایی مثل زنجبیل، سیر و رب طعم بهتری به سویا می‌دهد. هرچند لوبیای سویا بهتر از کنجاله آن است اما اگر کنجاله را در بسته‌بندی مناسب با مجوز وزارت بهداشت خریداری کنید، باز هم منبع با ارزش پروتئین خواهد بود.

خانم‌های باردار، زوج‌هایی که قصد بچه‌دار شدن دارند و افرادی که مبتلا به سرطان‌های حساس به هورمون هستند، نباید در مصرف سویا افراط کنند.

### حبوبات را به غلات اضافه کنید.



اگر از حبوبات در کنار غلات استفاده کنید، نقص یکدیگر را برطرف می‌کند و بنابراین پروتئین کاملی خواهید داشت که نیازهای بدن شما را تأمین می‌کند. به‌عنوان مثال: عدس‌پلو، ماش‌پلو، انواع آش و عدسی و خوراک لوبیا بلغور یا مصرف با نان.

منبع: دو ماهنامه سروش شمس، شماره شش، فروردین و اردیبهشت ۱۳۹۸

آنها بالا است. بلکه باید آموزش‌هایی برای کاهش اثرات منفی پایین بودن مصرف پروتئینی از جمله گوشت به مردم داد. در ادامه سعی شده است که توصیه‌هایی برای افزایش کیفیت تغذیه‌ای رژیم غذایی در این شرایط ارائه شود.

### گوشت مرغ و ماهی را جایگزین گوشت قرمز کنید.



در بسیاری از غذاهای ایرانی از جمله خورش کرفس، خورش هویج، خورش آلو، خورش اسفناج و غیره می‌توان از سینه مرغ که در اندازه قیمة‌ای خرد شده باشد، استفاده کرد.

همچنین غذاهای متنوعی مثل ماکارونی و انواع کتلت را می‌توان با ماهی یا مرغ چرخ‌شده درست کرد. مصرف مقدار کمی از پروتئین حیوانی در کنار مواد غذایی گیاهی می‌تواند این غذاها را کامل کند.

### تخم مرغ را فراموش نکنید.



تخم انواع ماکیان از جمله تخم مرغ حاوی پروتئین با ارزش بسیار بالاست. مصرف پنج تخم مرغ در هفته برای افراد سالم، نه تنها بی‌ضرر است بلکه می‌تواند نقش مهمی در تأمین مواد مغذی داشته باشد. غذاهایی مثل کوکو، املت، نرگسی، خاکینه، الویه و پوره سیب‌زمینی و تخم مرغ به شرط اینکه با روغن کم تهیه شود، از بهترین غذاها به خصوص برای کودکان به شمار می‌رود.

مصرف تخم مرغ کمک زیادی به رشد کودکان به‌ویژه در خانوارهایی که امکان تهیه گوشت ندارند، می‌کند. می‌توانید تخم مرغ آب‌پز را خرد یا رنده کنید و به انواع سالاد اضافه کنید. گذاشتن یک نیمروی کم‌روغن در کنار استانبولی، لوبیاپلو، کلم‌پلو و غیره غذای کاملی ایجاد می‌کند.

### لبنیات به خصوص انواع کم‌چرب را در سفره خود قرار دهید.



پروتئین گیاهی، پروتئین ناکاملی است که یک یا چند اسید آمینه مورد نیاز را تأمین نمی‌کند، اما اگر مقدار کمی



# قانون ابن سینا و حکیم سدیدالدین سمنانی

حمیدرضا نظری (حکمت) | پژوهشگر و نویسنده



## مقدمه:

یکی از شخصیت‌ها و مفاخر برجسته جهان اسلام که بیشتر به نام حکیم، فیلسوف و پزشک ایرانی در جهان شناخته می‌شود، ابن سینا یا به تعبیر اروپائیان Avicenna است و در نزد ایرانیان ابوعلی سینا شناخته می‌شود. این حکیم و فیلسوف پر آوازه جهان از جمله مشاهیر و مفاخر زبده علمی بوده که اگر کتاب‌ها و مقالات و آثار پژوهشی را

که در مورد او و آثار وی به نگارش درآمده گردآوری کنند رقم آن از ده‌ها و یا شاید صدها، متجاوز گردد. در میان دانشمندان ایرانی که در تاریخ و تفکر و فرهنگ ایران زمین ظهور و بروز کرده‌اند شاید هیچ‌یک از آنان به اندازه ابن سینا مورد توجه واقع نشده‌اند. آن گونه که در اغلب تذکره‌ها و آثار علمی آمده است، ابن سینا در سال ۳۷۰ هجری قمری در بخارا به دنیا آمد و در سال ۴۲۸ قمری در همدان از دنیا رفت. این که چگونه تحصیل کرد و تحت تأثیر چه شخصیت‌هایی واقع شد و حتی چه آثاری به رشته تحریر در آورد، مقصود ما در این مقال نیست که به قدر کفایت در آثار مختلف علمی و فلسفی و منابع معتبر تاریخ علم و فرهنگ ایران آمده است. آنچه منظور ما در این نوشتار کوتاه است تأملی بر یکی از آثار وی و نگاهی کوتاه بر یکی از مفاخر بزرگ قوم است که کمتر به شخصیت وی پرداخته شده، شاید تاکنون در جایی معرفی نشده باشد. از طرفی این دانشمند سمنانی شرحی بر کتاب قانون ابن سینا دارد که شاید برای پزشکان و حکمای معاصر این خطه جالب توجه بنماید. از این رو در یادداشت زیر ضمن گذری کوتاه بر برخی آثار ابن سینا و معرفی حکیم سمنانی این سخن را به پایان می‌بریم. امید که مقبول طبع صاحب نظران واقع شود.

## کتاب قانون ابن سینا

ماحصل زندگی نسبتاً کوتاه ابن سینا (که او را باید از نوابغ جهان دانش معرفی کرد) تربیت شاگردان و دانشمندان بزرگ و مبرز است که با تألیف آثار علمی و پراکندن اندیشه و آراء ابن سینا در جهان آن روز و پس از آن نام او را زنده نگهداشتند. علاوه بر این‌ها آثار برجای مانده از خامه ابن سینا بسیار زودتر از آنچه که تصور می‌شد از دروازه‌های علمی ایران و کشورهای اسلامی فراتر رفت و تا قلب مراکز علمی جهان نفوذ نمود و نام ابن حکیم ایرانی را جاودانه ساخت. یکی از آثار بسیار وزین و مشهور ابن سینا کتاب القانون فی الطب است که در موضوع علم پزشکی است. البته شیخ بیش از یکصد تألیف در حوزه‌های مختلف فلسفی



به‌وجود آورد و حفظ مطالب آن را بر آنان آسان گرداند همه ابواب پزشکی را به نظم درآورده است.

این منظومه که مشتمل بر ۱۳۲۶ بیت است در بحر رجز سروده شده، از همین‌رو به نام ارجوزه للحظ و المنشط للنفس خوانده شد و مورد توجه دانشمندان شرق و غرب قرار گرفت. ابن‌سینا در این ارجوزه مانند سایر کتاب‌های پزشکی پس از تقسیم پزشکی به نظری و عملی به ذکر طبیعیات، یعنی ارگان و مزاج‌ها و اخلاط و اعضا قوی و ارواح و افعال می‌پردازد. (۳)

### حکیم سدیدالدین سمنانی و قانون ابن‌سینا

تقریباً از دوران حیات ابن‌سینا که کتاب قانون توسط این متفکر و فیلسوف و پزشک مشهور نگارش شده، شرح‌های گوناگونی توسط دیگر دانشمندان جهان اسلام بر آن به رشته تحریر درآمده است. این کتاب که دایره‌المعارف پزشکی محسوب می‌گردد مشتمل بر اغلب مباحث پزشکی بوده، بیماری‌های گوناگون را توضیح داده است. جمله‌ای نزد پزشکان معروف است که پشت جلد یکی از نسخه‌های ارجوزه طبیه ابن‌سینا دیده می‌شود:  
پزشکی معدوم بود، بقراط آن را از عدم به وجود آورد و سپس

و حکمی و دیگر مباحث علمی دارد که طرح آن‌ها در حوصله این مقال نمی‌گنجد! کتاب قانون، مشروح‌ترین و مهم‌ترین کتاب طبی شیخ‌الرئیس است و از جمله کتاب‌هایی است که مدت‌ها مطمح نظر متطببان و طالبان پزشکی بوده است. این کتاب نسخه‌های بسیار دارد و شروح و حواشی بسیار بر آن نوشته‌اند و تلخیص و ترجمه هم شده است. (۱)

بر کتاب قانون ابن‌سینا شروح متعددی نوشته شده است و بسیاری از این شرح‌ها به زبان‌های مختلف ترجمه نیز شده است. یکی از مکان‌ها و مراکزی که کتاب قانون در آن مورد توجه قرار گرفته، منطقه هند و پاکستان است که کتاب قانون مورد پذیرش پزشکان و داروشناسان قرار گرفت و شروح و حواشی و تعلیقاتی بر آن نگاشته گردید. پروفیسور ظل‌الرحمن همه آنها را در طی کتابی جمع‌آوری نموده، ترجمه فارسی آن در کنگره‌ای در شهر همدان توسط انجمن آثار و مفاخر فرهنگی عرضه گردید. (۲)

آنچه در این کتاب نفیس گردآوری شده است فهرست آثار متعدد از شرح‌هایی است که بر کتاب قانون ابن‌سینا نوشته شده است. حتی در جایی گفته شده است که خود ابن‌سینا برای آنکه نشاطی برای دانشجویان پزشکی





مرده بود، جالینوس آن را زنده کرد و بعد از آن کور بود و حنین بن اسحاق آن را بینا کرد و بعد از آن در شهرها متفرق بود و محمدبن زکریای رازی آن را جمع‌آوری نمود، علامه قطب‌الدین شیرازی گفته است: و باید گفته شود که پزشکی ناقص بود و ابن‌سینا آن را کامل ساخت. (۴)

به‌رحال پس از دوران زندگی ابن‌سینا در قرون بعدی شرح‌های گوناگونی توسط دانشمندان و حکیمان گوناگون بر قانون ابن‌سینا نوشته شده است.

یکی از شرح‌ها "قال اقول" نام دارد که توسط حکیمی به نام سدیدالدین سمنانی به نگارش درآمده است. آن‌گونه که در کتاب حکیم سیدظل‌الرحمن آمده است این نسخه خطی در کتابخانه پاریس نگهداری می‌شود. (۵)

آن‌طور که استاد عبدالرفیع حقیقت در کتاب تاریخ سمنان آورده است سدیدالدین محمد سمنانی از دانشمندان و فضیلتی به‌نام سمنان بوده است. این دانشمند شرحی بر کتاب القانون فی الطب ابن‌سینا نوشته است.

سعید نفیسی در پورسینا نوشته است که کتاب القانون فی الطب که معروف‌ترین کتاب ابن‌سینا در پزشکی است و مشهورترین طب شرقی‌ست و به زبان‌های لاتین، عبری و انگلیسی و فرانسه و آلمانی ترجمه شده بر آن شروح بسیار نوشته‌اند از آن جمله محمدبن یوسف ایلاقی از شاگردان ابن‌سینا متوفی در سال ۴۶۰ هجری نیز کلیات قانون را به نام الفصول الایلاقیه تلخیص کرد و محمدبن علی نیشابوری و محمدبن محمود آملی و سدیدالدین محمد سمنانی و تاج‌الدین محمد رازی در حدود سال ۷۳۰ هجری به نام منافع الناس. (۶)

آن‌گونه که از عنوان اثر برمی‌آید (قال اقول) یعنی گفت و

نگفت و یا به تعبیری هر آنچه که باید گفته شود و گفته نشده است عنوان شرحی است که بر قانون ابن‌سینا به نگارش درآمده است و عنوان دیگری که ذیل منافع الناس بر آن آمده است آنچه که برای مردم منفعت دارد ضمیمه اصل اثر شده است. بنابر آنچه حکیم‌ظل‌الرحمن نگاشته است دانشمندی که این شروح مختلف را در یک مجموعه گردآوری کرده، نام دانشمندان را بدون ذکر زندگی‌نامه آنها آورده است. حکیم و طبیبی به نام فخرالدین اسفراینی یا محمدبن علی نیشابوری بوده است.

یکی از کارهای علمی او قال اقول در شرح الفصول الایلاقیه است و آن را در سال ۷۵۰ هـ تألیف کرده است و کتاب دیگرش المیامیر فی الطب است. (۷)

نگارنده امیدوار است همین اطلاعات اجمالی مسیر پژوهش‌های بعدی را برای علاقه‌مندان به تاریخ طب و پزشکی در دیار کهن قومس بازگشایی نماید اگرچه باید گفت همین چند سطر و نوشته‌های کوتاه برشی مختصر از یک پژوهش بلند است که نگارنده در دست تحقیق دارد.

#### منابع:

- ۱- تاریخ فلاسفه ایرانی، دکتر علی اصغر حلبی، ص ۲۸۰، نشر زوار، ۱۳۸۱، تهران.
- ۲- قانون ابن‌سینا، شارحان و مترجمان آن، حکیم سیدظل‌الرحمن، ترجمه‌ی عبدالقادر هاشمی، ص ۳۶، نشر انجمن آثار و مفاخر فرهنگی، ۱۳۸۳، تهران.
- ۳- همان، ص ۳۷.
- ۴- همان، ص ۲۹.
- ۵- همان، ص ۶۳.
- ۶- تاریخ سمنان، عبدالرفیع حقیقت، ص ۵۷۴، انتشارات فرمانداری کل سمنان، اسفند ۱۳۵۲.
- ۷- قانون ابن‌سینا، شارحان و مترجمان آن، حکیم سیدظل‌الرحمن، ترجمه‌ی عبدالقادر هاشمی، ص ۳۶، نشر انجمن آثار و مفاخر فرهنگی، ۱۳۸۳، تهران.



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



اجرای کاشی‌کاری دیوار المان نیکان‌دیشان  
با طراحی آقای دکتر ناظمیان



اجرای درپست تیرهای اصلی سقف اول زون مرکزی



رمپ سردر ورودی زون شرقی



آرماتوربندی تیرهای اصلی سقف اول زون مرکزی  
(مرحله اول)



آرماتوربندی و قالب‌گیری ستون‌ها و دیوار حائل  
شمالی زیرزمین زون مرکزی



اجرای ترنج تأسیسات و فونداسیون  
دستگاه سی‌تی‌سی سیمولاتور



بتن‌ریزی ستون‌ها و دیوار حائل شمالی زیرزمین  
زون مرکزی

۱۲



ادامه تکمیل نمای شمالی زون شرقی پروژه



ادامه اجرای تأسیسات زیر سقف بخش رادیوترایی

۱۳



بتن‌ریزی سقف اول زون مرکزی، مرحله دوم



اجرای شامی‌کشی لیزرهای دستگاه سی‌تی سیمولاتور و ساخت و نصب فریم بازشوها

۱۴



نصب درهای سربی اتاق‌های رادیوترایی

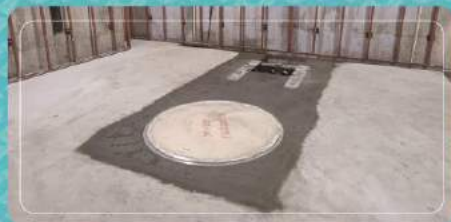


اجرای شامی‌کشی و سیمان‌کاری چاله آسانسور

۱۵



نصب پشم سنگ بین دیوارهای کناف



تکمیل، نصب و بتن‌ریزی چارچوب بستر دستگاه رادیوترایی بونکر اول





۲۰



اجرای شاسی‌کشی در و تابلو برق درهای سربی  
رادیوترایی

۲۱



نصب ورق‌های ام‌دی‌اف، اجرای نازک‌کاری  
یونکر اول رادیوترایی

۲۲



تکمیل نصب پنل‌های سربی دیواری اتاق  
سی‌تی سیمولاتور

۲۳



اجرای وال‌پست دیوارهای موتورخانه، زیرزمین  
زون مرکزی

۱۶



ادامه اجرای تأسیسات زیر سقف زیرزمین زون شرقی و  
شروع لوله‌گذاری برق

۱۷



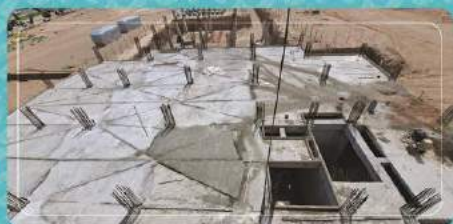
ساخت و نصب وال‌پست دیوارهای موتورخانه،  
زیرزمین زون مرکزی

۱۸



اجرای سنگ دیواره دستگاه پله، گچ‌کاری و نصب  
چارچوب پنجره‌های upvc

۱۹



اجرای کروم‌بندی سقف اول زون مرکزی

پروژه مردمی مرکز جامع تشخیصی

# ”راه آسم“



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



کس و درمان سرطان

“ان”



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



# اخبار و رویدادها

## خبر ویژه

بنیاد نیکوکاران راه آسمان مشمول مزایای ماده ۱۷۲ قانون مالیات‌های مستقیم شد. با تصویب کمیته منتخب هیئت وزیران شامل وزیر اقتصاد، بهداشت و درمان، آموزش و پرورش و علوم و تحقیقات، بنیاد نیکوکاران راه آسمان در فهرست مؤسسات مشمول بند ۳ ضوابط اجرایی ماده ۱۷۲ قانون مالیات‌های مستقیم قرار گرفت.

به موجب این مصوبه بنیاد راه آسمان تنها مؤسسه خیریه در استان سمنان و از معدود مؤسسات کشور است که از مزایای قانون فوق برخوردار شده است. بدین ترتیب وجوهی که خیرین و مؤدیان مالیاتی اعم از اشخاص حقیقی و حقوقی برای تحقق اهداف بنیاد راه آسمان اهدا می‌کنند از درآمد مشمول مالیات و از مبلغ مالیاتی منتخب مؤدی کسر می‌شود. به عبارتی نیکوکاران می‌توانند به صورت هدفمند مقصد هزینه‌کرد مالیات خود را انتخاب کرده، در امور خیرخواهانه بنیاد راه آسمان سهیم باشند.

لازم به ذکر است این مصوبه مهم در تاریخ ۱۴۰۳/۱/۲۸ از سازمان امور مالیاتی به ادارات مالیاتی سراسر کشور ابلاغ و لازم‌الاجرا شده است.

اصلاحیه ضوابط اجرایی موضوع ماده ۱۷۲ قانون مالیات‌های مستقیم

در اجرای ماده ۱۷۲ قانون مالیات‌های مستقیم، تبصرات ذیل در ضوابط اجرایی موضوع این ماده صورت می‌بخشد. در بند (۳) ضوابط اجرایی یاد شده، عبارت «بنیاد نیکوکاران راه آسمان» به انتهای فهرست مؤسسات و لجنه‌های این بند اضافه می‌شود.

سید احسان خاندوزی وزیر امور اقتصادی و دارایی  
 بهرام عین‌القینی وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
 محمدرضا زاهدی رئیس مجلس شورای اسلامی  
 سعید آقاخانی وزیر آموزش و پرورش

سازمان امور مالیاتی

سازمان امور مالیاتی

مدیرکل امور مالیاتی

به پیوست تصویر اصلاحیه بند (۳) ضوابط اجرایی موضوع ماده ۱۷۲ قانون مالیات‌های مستقیم که به امضای وزیر امور اقتصادی و دارایی، بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، علوم، تحقیقات و فناوری و آموزش و پرورش رسیده است، مبنی بر اضافه شدن عبارت «بنیاد نیکوکاران راه آسمان» به انتهای فهرست مؤسسات و لجنه‌های این بند (۳) ضوابط اجرایی موضوع ماده یاد شده جهت اجرا ارسال می‌گردد.

شایان ذکر است بهرمنتهی موسسه فوق‌الذکر از تاریخ ۱۴۰۳/۰۱/۲۸ می‌باشد.

علی‌اکبر رشاد  
 معاون حقوقی و امور مالیاتی



استقبال باشکوه از «جشنواره غذای سالم» بنیاد راه آسمان توسط مردم نیکاندیش سمنان، به‌خوبی نشان‌داد که شالوده این خطه سرشار از مهرورزی، شادی‌آفرینی، همبستگی و علاقه به امور خیرخواهانه و سلامت‌محور است. گفتنی‌ست که درآمد حاصل از فروش محصولات عرضه‌شده در غرفه‌ها صرف درمان بیماران مبتلا به سرطان خواهد شد.



## ۲ جشنواره غذای سالم راه آسمان با طعم مهربانی

چهارمین جشنواره غذای سالم بنیاد نیکوکاران راه آسمان، در ۲۱ اردیبهشت‌ماه ۱۴۰۳، همزمان با روز دختر برگزار شد. رسم گشایش این آیین به‌دست آرام نوری، دختر نیکدل راه آسمان، اجرا شد و با حضور حامیان و نیکاندیشان همیشگی بنیاد، بسیار پرشور برگزار گردید.



این جشنواره با استقبال چشم‌گیر مردم، تعدادی از اعضای هیئت‌امناء و هیئت‌مدیره بنیاد نیکوکاران راه آسمان، در مجتمع کشاورزی و گردشگری باغ سبز سمنان، به نفع بیماران مبتلا به سرطان از ساعت ۱۷:۰۰ آغاز شد و تا ساعت ۲۱:۰۰ ادامه داشت.

دستاندکاران غذای سالم با فراهم‌کردن انواع غذاهای سنتی، فرنگی، دسر، شیرینی، میوه و سبزیجات تازه و منجمد و هنرمندان با دست‌سازهای زیبا، رنگ خاصی به این جشنواره بخشیدند و آن را با هنرهای خود بیش‌ازپیش مملو از مهر و شادی کردند.



## ۳ برگزاری شکرانه سلامت بیماران راه آسمان

مراسم شکرانه سلامت بیماران راه آسمان به مناسبت

همچنین اجرای موسیقی زنده، ایجاد صحنه عکس‌برداری ویژه روز دختر، تدارک غرفه‌های جذاب مشارکت‌های مردمی و آموزش و پیشگیری، مورد توجه هزاران نفر از مردم نوع‌دوست قرار گرفت.



دهه کرامت در سالن ابن سینا مرکز پزشکی هسته‌ای راه آسمان با سخنرانی بنیانگذار و مدیرعامل بنیاد، آقای احمد صدیقی، خانم مریم معمار مدرس افتخاری و عضو کمیته آموزش و پیشگیری بنیاد، خانم سائنا نجم‌الدین کارشناس مدیریت ارتباطات و امور بین‌الملل بنیاد، با حضور خادمین حرم رضوی و پرچم متبرک امام رضا (ع) و قرعه‌کشی زیارت امام رضا (ع) برای بیماران تحت پوشش بنیاد راه آسمان برگزار شد.



### نمایشگاه خوشنویسی "در خلوت کویر"

نمایشگاه خوشنویسی "در خلوت کویر" با حضور استادان مهمان شیرازی، صندوق‌آبادی، زدوار، غلامی، احدی‌پور و گنجی از دفتر مرکزی انجمن خوشنویسان ایران، با آثارشان به همراه آثاری از خوشنویسان دفتر سمنان، با حضور پرشور شهروندان، هنرمندان و خوشنویسان استان در سالن تئاتر شهر سمنان برگزار شد.



آیین گشایش نمایشگاه با سخنرانی استاد شیرازی، استاد صندوق‌آبادی و استاد سینا، نماینده انجمن خوشنویسان سمنان و سخنان آقای احمد صدیقی مدیرعامل بنیاد راه آسمان همراه بود. آقای صدیقی در این سخنرانی به نقش برجسته و ارزشمند هنرمندان استان در پیشبرد برنامه‌ها و تحقق اهداف

### رونمایی از کتاب‌های فرهنگ‌پرور نیک‌اندیش، استاد محمد ابراهیم سهرابی (مجد)

در تقویم جهانی، ۲۱ فوریه برابر دوم اسفند، روز جهانی زبان مادری است. به مناسبت این روز، مراسم این روز، مراسم اجتماعات کتابخانه مرکزی سمنان با حضور دوستداران فرهنگ و زبان سمنانی برگزار شد.

این مراسم برای پاس‌داشت زبان سمنانی به رونمایی از کتاب‌های فرهنگ‌پرور نیک‌اندیش، استاد محمد ابراهیم سهرابی (مجد) اختصاص داشت.

استاد سهرابی، خوشنویس، نویسنده و شاعر سمنانی از آثار خویش به زبان سمنانی با نام‌های "آینه‌واری" و "قلمین نازی و ضرب‌المثل‌ها" رونمایی کرد.

ایشان پنجاه درصد عواید حاصل از فروش این آثار را به بنیاد نیکوکاران راه آسمان اهدا نمودند.





این جلسه آموزشی همزمان از طریق ویدئو کنفرانس به کارکنان دیگر شهرستان‌های استان سمنان نیز ارائه شد.

### جلسه آموزشی برای پرسنل استانداری سمنان

جلسه آموزشی برای پرسنل استانداری سمنان توسط خانم دکتر صدیقه ذوالفقاری عضو کمیته آموزش و پیشگیری و مدرس اختزاری بنیاد راه آسمان با موضوعات زیر برگزار شد.

- سرنوشت غذا در بدن
- میزان انرژی مورد نیاز روزانه
- وضعیت تجمع چربی در بدن
- تغذیه سالم



### برگزاری جلسه برای کارکنان شرکت مخابرات سمنان

جلسه آشنایی با بنیاد نیکوکاران راه آسمان و اهداف آن توسط آقای احمد صدیقی، مدیرعامل و بنیانگذار راه آسمان برگزار شد.



همزمان جلسه راه‌های پیشگیری از سرطان پروستات، علائم و تشخیص آن توسط جناب آقای دکتر داوود عرب،

راه آسمان اشاره کرد و گفت: اگر همراهی هنرمندان با پویش‌های مردمی در راه آسمان نبود این توفیقات بزرگ حاصل نمی‌شد.

استاد شیرازی، رئیس انجمن خوشنویسان ایران پس از آشنایی با بنیاد راه آسمان، آمادگی انجمن را برای برگزاری نمایشگاهی ویژه برای راه آسمان اعلام نمود و استاد صندوق‌آبادی، قائم‌مقام شورای عالی انجمن خوشنویسان ایران نیز در سخنان خود ضمن تقدیر از حرکت بزرگ مردمی راه آسمان ابراز امیدواری کرد تا با تشکیل شورای سیاستگذاری و دعوت از دیگر استادان کشور، نمایشگاه خوشنویسی به نفع بنیاد راه آسمان به‌زودی برگزار گردد.

در پایان مراسم نشان راه آسمان به استاد شیرازی و استاد صندوق‌آبادی تقدیم شد.



### جلسه آشنایی با راه‌های پیشگیری از سرطان برای بانوان پرسنل شرکت مخابرات استان سمنان

جلسه آشنایی با راه‌های پیشگیری از سرطان در بانوان (پستان و دهانه رحم) و زگیل تناسلی و علائم آن برای پرسنل شرکت مخابرات استان سمنان توسط خانم معصومه اعتمادی، کارشناس مامایی و مدرس اختزاری بنیاد راه آسمان در سالن همایش‌های شرکت مخابرات برگزار شد.





متخصص جراحی کلیه و مجاری ادراری (اورولوژی) و مدرس افتخاری راه آسمان برای کارکنان شرکت مخابرات سمنان برگزار شد.



### برگزاری سمینار رویش امید توسط مدرسین افتخاری راه آسمان برای پرسنل مرکز آموزشی و پژوهشی، درمانی بیمارستان کوثر

بهمناسبت هفته ملی مبارزه با سرطان، برگزاری سمینار رویش امید توسط مدرسین افتخاری راه آسمان، خانم دکتر معصومه مسعودیان متخصص رادیو انکولوژی و خانم مریم معمار کارشناس ارشد روانشناسی برای پرسنل مرکز آموزشی و پژوهشی، درمانی بیمارستان کوثر با موضوعات زیر برگزار شد.

- اهمیت انجام غربالگری
- ارجحیت پیشگیری نسبت به درمان
- تشریح انواع سرطان و علائم آن
- داشتن امید به بهبود زندگی
- تلاش برای مدیریت اضطراب و افسردگی



### آشنایی با راه‌های پیشگیری از سرطان و علائم آن برای پرسنل استانداری سمنان

جلسه آشنایی با راه‌های پیشگیری از سرطان و علائم آن برای پرسنل استانداری سمنان توسط خانم دکتر کتابون علی‌نیا مقدم، عضو کمیته آموزش و پیشگیری و مدرس افتخاری بنیاد راه آسمان در استانداری سمنان برگزار شد.



### آشنایی با اهمیت مصرف نمک یددار و کاهش مصرف نمک برای پرسنل استانداری سمنان

جلسه آشنایی اهمیت مصرف نمک یددار و کاهش مصرف نمک، اهمیت لبنیات، علائم اولیه سرطان و عوامل مهم خطر بیماری‌های غیرواگیر برای حدود ۴۰ نفر از پرسنل استانداری سمنان توسط خانم دکتر صدیقه ذوالفقاری عضو کمیته آموزش و پیشگیری و مدرس افتخاری بنیاد راه آسمان برگزار شد.





مامایی و مدرس افتخاری بنیاد راه آسمان برگزار شد.



### ۱۲ آموزش میدانی و غربالگری سرطان پستان برای پرسنل کارخانه خودروسازی فردا

به مناسبت هفته ملی مبارزه با سرطان، آموزش میدانی و غربالگری سرطان پستان برای حدود ۱۵ نفر از پرسنل کارخانه خودروسازی فردا با موضوع تشریح سرطان زنان، علائم و راه‌های پیشگیری از آن توسط مدرسین افتخاری بنیاد راه آسمان و کارشناسان مامایی، خانم معصومه اعتمادی و خانم منطقی برگزار شد.



### ۱۵ آشنایی با بنیاد نیکوکاران راه آسمان برای اولیاء دانش آموزان مهدی‌شهر در کانون فرهنگی بیدقی

جلسه آشنایی با:  
- بنیاد نیکوکاران راه آسمان و اهداف آن  
- راه‌های پیشگیری از سرطان، علائم و تشخیص آن  
- مهارت‌های فرزندآوری

برای اولیاء دانش آموزان مهدی‌شهر در کانون فرهنگی بیدقی توسط مدرسین افتخاری و اعضا کمیته آموزش و پیشگیری راه آسمان، خانم دکتر ذوالفقاری، خانم اعتمادی و خانم مریم معمار برگزار شد.



### ۱۳ آشنایی با سلامت خانواده و سبک زندگی سالم

جلسه آشنایی با سلامت خانواده و سبک زندگی سالم در کتابخانه شهید همتی سمنان و شهید فخری‌زاده مهدی‌شهر توسط خانم دکتر نسا، ذوالفقاریان دبیر کمیته آموزش و پیشگیری و مدرس افتخاری بنیاد راه آسمان برگزار شد.



### ۱۶ آشنایی با راه‌های پیشگیری از سرطان برای بانوان کارمند بنیاد شهید و امور ایثارگران شهرستان سمنان

جلسه آشنایی با راه‌های پیشگیری از سرطان، علائم و تشخیص آن برای بانوان کارمند بنیاد شهید و امور ایثارگران شهرستان سمنان، توسط مدرسین افتخاری و اعضا کمیته

### ۱۴ تشریح سرطان‌های پروستات، پستان و دهانه رحم برای پرسنل اداره میراث فرهنگی سمنان

سرطان‌های پروستات، پستان و دهانه رحم برای پرسنل اداره میراث فرهنگی به همراه آموزش میدانی و غربالگری سرطان پستان توسط خانم معصومه اعتمادی، کارشناس



آموزش و پیشگیری راه آسمان. خانم دکتر کتایون علی‌نیا  
مقدم و خانم حکیمه فهیمی برگزار شد.

مامایی، مدرس افتخاری و عضو کمیته آموزش و  
پیشگیری راه آسمان برگزار شد.



۱۹

### حمل و نصب اولین قطعه چارچوب بستر دستگاه شتاب‌دهنده خطی بخش رادیوتراپی مرکز جامع تشخیص و درمان سرطان راه آسمان

سپاس از:

- نیکان‌دیش ارجمند جناب آقای مهندس احمد ملک، عضو هیئت‌امنا، بنیاد نیکوکاران راه آسمان بابت خرید و اهداء دستگاه شتاب‌دهنده خطی
- سرپرست کارگاه آقای مهندس اسدالله وفا و مسئول فنی خانم مهندس ایزدیور
- کمیته فنی و مهندسی
- شرکت مهندسی نگرش پایدار توسعه، مشاور و ناظر عالی‌ه پروژه
- شرکت پیشگامان فن‌اندیش، مدیر پیمان
- آقای دکتر حسن شامحمد، نماینده شرکت مطلب عارفان



۲۰

### خشت خشت مهربانی

● به دنبال اقبال نیکان‌دیشان استان و کشور به بنیاد نیکوکاران راه آسمان، سرکار خانم نیره وفا، بانوی

۱۷

### کارگاه "رویش امید" برای بیماران مبتلا به سرطان

این کارگاه در سالن ابن سینا مرکز پزشکی هسته‌ای راه آسمان تشکیل شد.

مریم معمار، مدرس افتخاری و عضو کمیته آموزش و پیشگیری بنیاد راه آسمان در آن به طرح مباحث زیر پرداخت:

- مواجهه با احساسات خوشایند و ناخوشایند
- مراحل پنجگانه عبور از رنج و سختی
- پذیرش و تغییر
- امید به زندگی



۱۸

### آشنایی با بنیاد نیکوکاران راه آسمان برای بانوان کارمند کانون پرورش فکری مهدی‌شهر

جلسه آشنایی با اهداف و فعالیت‌های بنیاد نیکوکاران راه آسمان و راه‌های پیشگیری از سرطان‌های روده بزرگ، سرطان در زنان (پستان و دهانه رحم)، علائم و تشخیص آن برای بانوان کارمند کانون پرورش فکری مهدی‌شهر توسط خانم معصومه اعتمادی، کارشناس



شادروان "مرحوم حاج زین العابدین فامیلی" در المان یادبود مرکز درج و ثبت می‌گردد.



نیک‌اندیش، همراه قدیمی و همیشگی راه آسمان با انعقاد تفاهم‌نامه مسئولیت اجتماعی، هزینه حج تمتع خویش را برای کمک هزینه ساخت مرکز جامع تشخیص و درمان سرطان راه آسمان اهدا نمودند.

به موجب این تفاهم‌نامه و قدردانی از این اقدام نیک، نام‌شان در المان یادبود مرکز، درج و ثبت می‌گردد.



### توانمندسازی حرفه‌ای بیماران راه آسمان

به منظور رشد، شکوفایی و توانمندسازی بیماران تحت پوشش راه آسمان، به همت مدرس، سرکار خانم مفیدی، اولین دوره کارگاه حرفه‌آموزی بیماران در زمینه "پتینه روی سفال" تشکیل شد.

در همین راستا مدیریت خدمات اجتماعی بنیاد راه آسمان (واحد روانشناسی) در نظر دارد با تشکیل کلاس‌های هنری و مهارت آموزی، علاوه بر تقویت روحیه بیماران، زمینه شکوفایی استعداد آن عزیزان را فراهم نماید.



● به دنبال اقبال نیک‌اندیشان استان و کشور به بنیاد نیکوکاران راه آسمان، سرکار خانم نیره وفا، بانوی نیک‌اندیش، همراه قدیمی و همیشگی راه آسمان با انعقاد تفاهم‌نامه مسئولیت اجتماعی، هزینه حج تمتع خویش را برای کمک هزینه ساخت مرکز جامع تشخیص و درمان سرطان راه آسمان اهدا نمودند.

به موجب این تفاهم‌نامه و قدردانی از این اقدام نیک، نام‌شان در المان یادبود مرکز، درج و ثبت می‌گردد.



### بازدیدهای مردمی راه آسمان

بازدید کمیته فنی و مهندسی بیمارستان بقیةالله از پروژه ساخت مرکز جامع تشخیص و درمان سرطان راه آسمان

این بازدید به منظور آشنایی و الگوبرداری از مرکز راه آسمان برای ساخت بخش سرطان در بیمارستان بقیةالله تهران صورت گرفت.

آقای مهندس مقدم، مشاور و ناظر پروژه راه آسمان ضمن توضیحات تخصصی و فنی و ارائه گزارش عملکرد و پیشرفت

● به دنبال اقبال نیک‌اندیشان و نیکوکاران استان و کشور به بنیاد نیکوکاران راه آسمان، جناب آقایان محمد و جواد فامیلی با انعقاد تفاهم‌نامه مسئولیت اجتماعی، مبلغ یک‌میلیارد ریال برای کمک هزینه ساخت مرکز جامع تشخیص و درمان سرطان راه آسمان تعهد نمودند.

به موجب این تفاهم‌نامه و قدردانی از این اقدام نیک، نام



فنی، به همت عالی و همدلی مردم در ساخت این پروژه عظیم و ماندگار اشاره نمود.

فیزیکی، به تأمین تمام هزینه‌های این پروژه از طریق مردم و مشارکت و همت عالی نیکاندیشان اشاره کرد.



در ادامه احمد صدیقی، مدیرعامل و بنیانگذار بنیاد راه آسمان با توضیحاتی در خصوص ماده ۱۷۲ قانون مالیات‌های مستقیم، گفت: از این پس هر مبلغی که نیکاندیشان برای همراهی در بنیاد هزینه کنند از درآمد کل مشمول مالیاتشان کسر می‌گردد.

تیم بازدیدکننده ضمن تحسین این اقدام عظیم و ماندگار و قدردانی از تمامی کسانی که در این پروژه همکاری و فعالیت دارند، اجرای دقیق و با کیفیت فنی بالای این پروژه را ستودند.



مهندس مقدم در ادامه توضیحات فنی در اتاق شتاب‌دهنده خطی (راديوتراپی) که کاملاً با استانداردهای فنی و پزشکی ساخته شده است، گفت: اجرای دقیق این کارها به مدیریت پروفسور علی خیرالدین و کمیته فنی و متخصص اجرایی و پشتیبانی و دقت نظر مهندس وفا (سرپرست کارگاه) و خانم مهندس ایزدپور (مسئول فنی پروژه) برمی‌گردد. همچنین ایشان یادآور شدند از لحاظ کیفیت، آنقدر این کار درست اجرا شده است که شرکت اجراکننده، از پروژه راه آسمان به‌عنوان نمونه برتر کارهای مهندسی خود یاد می‌کند.

### دومین بازدید علمی دانشجویان عمران از پروژه راه آسمان

در بازدید دانشجویان دانشکده عمران دانشگاه سمنان از پروژه مرکز جامع تشخیص و درمان سرطان راه آسمان، پروفسور علی خیرالدین، مدیر کمیته فنی و مهندسی راه آسمان، ضمن معرفی پروژه مردمی راه آسمان به توضیحات تخصصی و فنی پرداخت.



### بازدید اعضا اتحادیه لوازم ساختمانی و بهداشتی سمنان از پروژه ساخت مرکز جامع تشخیص و درمان سرطان راه آسمان

در بازدید اقشار مختلف از پروژه مرکز جامع تشخیص و درمان سرطان راه آسمان، با هماهنگی آقای محمد پیرنیا، عضو هیئت‌مدیره بنیاد نیکوکاران راه آسمان، میزبان اعضا اتحادیه لوازم ساختمانی و بهداشتی سمنان بودیم.

در این بازدید مهندس اسداله وفا، سرپرست کارگاه، ضمن معرفی پروژه مردمی راه آسمان و توضیحات تخصصی و



۲۴

### جلسه مدیریت پروژه مرکز جامع تشخیص و درمان سرطان بنیاد راه آسمان

با حضور:

- کارفرما و اعضا کمیته فنی و مهندسی بنیاد
- شرکت مهندسی نگرش پایدار توسعه، مشاور و ناظر عالی پروژه
- شرکت پیشگامان فن‌اندیش تهران، مدیر پیمان پروژه



### بازدید اعضای هیئت‌مدیره انجمن دوستداران میراث فرهنگی سمنان از پروژه ساخت مرکز جامع تشخیص و درمان سرطان راه آسمان



۲۵

### نشست خبری بنیاد نیکوکاران راه آسمان با خبرنگاران استان سمنان



۲۶

### برگزاری جلسه آموزشی ویرایش ذهن از ویرایش متن



۳۵

۲۳

### نشست صمیمانه با نیک‌اندیشان داوطلب مدیریت توسعه مشارکتهای راه آسمان

در دفتر مرکزی بنیاد نیکوکاران راه آسمان، نشستی صمیمانه با حضور احمد صدیقی (بنیانگذار و مدیرعامل بنیاد راه آسمان)، حسین خروئی (مدیر داخلی و امور اداری) و عباس وفا (مدیر واحد قنک و بنر) با نیک‌اندیشان داوطلب مدیریت توسعه مشارکتهای مردمی راه آسمان برگزار شد.

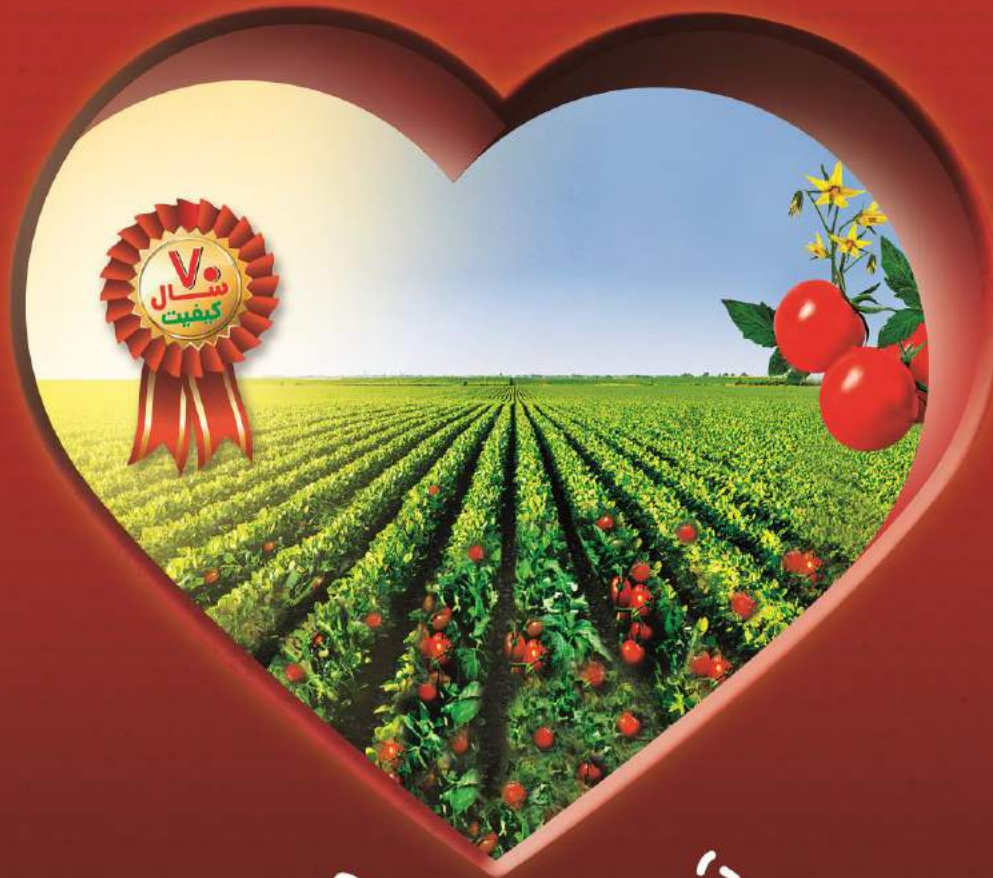
آقای صدیقی ضمن تشکر و قدردانی از زحمات دلسوزانه و ارزنده داوطلبان عزیز از طرف بنیاد راه آسمان به آنان لوح تقدیری اهدا کرد و گفت: ارزش کار شما بسیار والاتر از دریافت این لوح است و قدر آن در درگاه خداوند محفوظ.



دلیذیر®

از سال ۱۳۲۸

دلیذیر حامی بنیاد نیکوکاران راه آسمان



نیاسال و دل خوشه

[www.kadbanoo.com](http://www.kadbanoo.com)

Email: [info@kadbanoo.com](mailto:info@kadbanoo.com)



## شرکت تولیدی و صنعتی سیم و کابل مغان حامی بنیاد نیکوکاران راه آسمان

Head Office: 2 nd Floor, No.61, Miremad St, Beheshti Ave.  
TEHRAN – IRAN

Tel: +98 2188752014, +98 2188743764

Fax: +98 2188757639

Factory: Industrial Estate of Shahrood – IRAN

Tel: +98 2332511541 – 50

Fax: +98 2332511456-7

[www.Moghancableco.com](http://www.Moghancableco.com)

[info@moghancableco.com](mailto:info@moghancableco.com)



## 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  
فروسپلیس ایران



شرکت  
نوبر سبز



شرکت نمک های  
باریم و استرانسیم  
آسیا



بازار تهران



CHORAN CHEMICAL PRODUCTION COMPANY  
شرکت تولیدی  
شیمیایی کلران



شرکت تولیدی و  
صنعتی عقاب افشان

☎ ۰۲۳ - ۳۳۳۶۱۷۰۰

🌐 [www.raheaseaman.com](http://www.raheaseaman.com) ... همراه شو عزیز



## نظرسنجی محتوای فصلنامه شماره چهارده

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
		کم	متوسط	زیاد	
کلام نخست					
سرطان مثانه					
سایهات را گم نکن					
به نام تو					
پساب و آب‌های برگشتی					
طنز ایرانی					
گوشت قرمز در رژیم غذایی					
قانون ابن سینا و حکیم سدیدالدین سمنانی					
اخبار و رویدادها					

طراحی و گرافیک	اثربخشی			توضیحات
	کم	متوسط	زیاد	
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 سالیانه  خرید تک شماره  دریافت از سایت  سایر

پیشنهاد و انتقاد:

با سپاس از این یاریگری، لطفاً پس از تکمیل نظرسنجی از این صفحه عکس بگیرید و به شماره ۰۹۰۲۴۸۷۹۶۵۹ ارسال نمایید و یا آنرا در تارنمای راه آسمان ([www.raaeaseman.com](http://www.raaeaseman.com)) کامل کنید.

کمیته نظرسنجی

## 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 ۱۴۰۳ 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)

### کاشانی فرد، طیبه

لیسانس مدیریت

### کلاهدوز، ماشاالله

لیسانس بهداشت عمومی

### گوهری، علی

متخصص بیماری‌های عفونی

### محمدیان سمنانی، حمیدرضا

دکتری مهندسی متالورژی

### محمدی نژاد، مجید

فوق لیسانس مدیریت صنعتی

### معماری، فرج الله

فوق لیسانس اقتصاد

### ملک، احمد

مهندسی عمران

### ملک، فرهاد

فوق تخصص بیماری‌های داخلی، ریه

### موسوی، سیدجلال

فوق لیسانس مدیریت

### مهدوی، عبدالحمید

دکتری معماری

### نظری، حمیدرضا

فوق لیسانس ادیان و عرفان

### وفا، عباس

مدیر امور پائیک

### شکرالهی، حسن

دکتری حرفه‌ای پزشکی

### صادقی، زهرا

لیسانس پرستاری

### صدیقی، احمد

فوق لیسانس حقوق بین الملل

### صدیقی، مهدی

فوق لیسانس اقتصاد

### صدیقی، میثم

فوق لیسانس حقوق جزا

### میادجو، علی اکبر

فوق لیسانس حقوق بین الملل

### طباطبایی، سید محمود

فوق تخصص جراحی مغز و نخاع

### عبدالهی، محمدرضا

دکتری مدیریت

### علوی، سید حمید

لیسانس متالورژی

### فریور، فرشید

دکتری حرفه‌ای پزشکی

### قدس، فتح الله

دکتری مهندسی متالورژی

### قدس، کامران

فوق تخصص جراحی قلب و عروق

### جعفری، مهدی

مدیر ارشد صنعت

### جمعه‌ای، علی اصغر

مدیر ارشد بازرگانی

### حاجی بابا، محسن

مدیر ارشد صنعت

### حداد، مهدی

لیسانس صنایع

### حقیقی طلب، فریبرز

مدیر ارشد صنعت و بازرگانی

### خیرالدین، علی

دکتری عمران

### رشیدی، علی

فوق لیسانس حسابداری مالی

### رشیدی پور، علی

دکتری فیزیولوژی

### سرابی، محمد امیر

فوق تخصص بیماری‌های خونی و سرطان

### سعدالدین، حسن

دکتری مدیریت

### سعدالدین، سیف الله

دکتری مکانیک

### شریعت، محمدعلی

دکتری مدیریت صنعتی

### ابراهیمیان، رضا

مدیر ارشد صنعت

### اعتمادی، حسین

دکتری بیابان‌زدایی

### اعتمادی، معصومه

لیسانس مامایی

### اکبری راد، حمید

فوق لیسانس زمین‌شناسی

### 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، محمد ابراهیم

لیسانس مدیریت دولتی

### پیرنیا، محمد

لیسانس مدیریت بازرگانی

### تجلی، محمدرسول

دکتری حقوق خصوصی

### ترکمان، سعید

دکتری حرفه‌ای پزشکی

