

بر نام یزدان پاک



کلام نخست ۰۲

خودخواهی و دگرخواهی ۰۳

گفتگو با آقای صدیقی مدیر عامل موسسه ۰۴

تغذیه و سرطان ۰۶

چگونه با سرطان زندگی کنیم ۰۹

مصاحبه با آقای دکتر ملک رییس هیأت امناء موسسه ۱۰

طرح سفره های آسمانی ۱۲

اخبار و فعالیت ها ۱۳

جدول ۱۴

## گاهنامه راه آسمان

(نشریه‌ی داخلی مؤسسه‌ی راه آسمان)

مدیر مسئول: احمد صدیقی

سرمدیر: مسعود بیدختی

زیرنظر: هیئت تحریریه

ویراستار: مسعود بیدختی

مدیر هنری: محمدرضا همتیان

طراح جلد و صفحه آرا: احمد احسان و سارا احمدیان

امور چاپ: چاپ سالار

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

نشانی سایت: [WWW.raaheaseman.com](http://WWW.raaheaseman.com)

نشانی: سمنان، خیابان طالقانی شمالی، خیابان شهید خواجوی پلاک ۵

شماره تماس: ۳۳۳۶۱۷۰۰ - ۳۳۳۵۰۰۲۰

چارچوب مطالب ارسالی:

- مطالب ارسالی تایپ شده یا با خط خوانا نوشته شود.
- مقاله ها شامل مقدمه، بحث و نتیجه گیری و ذکر منابع باشد.
- مطالب ارسالی حداکثر در چهار صفحه تنظیم شود. هیئت تحریریه در اختصار یا ویرایش مقاله ها مختار است.
- مقاله های ارسالی در جایی دیگر چاپ نشده باشد.
- مقاله های ارسالی بازگردانده نخواهد شد.

# کلام نخست

“

سردبیر

حمد پاک از جان پاک آن پاک را  
کو خلافت داد مшти خاک را

با درود فراوان به تمامی خوانندگان محترم این نشریه، از آن جا که مدتی است مؤسسه ی راه آسمان با هدف پیشگیری و مبارزه با سرطان فعالیت خود را آغاز نموده است، بر آن شدیم تا در کنار فعالیت های این مرکز؛ به منظور اطلاع رسانی و آموزش مردم عزیزمان، نسبت به انتشار گاهنامه نیز اقدام نماییم.

در این نشریه سعی داریم تا علاوه بر انعکاس فعالیت های مؤسسه ی راه آسمان، با انتشار مطالب علمی، خبری، فرهنگی، ورزشی و ... نسبت به ارتقاء آگاهی و دانش عزیزان قدم برداریم. بی شک هر عمل و تغییر رفتاری نیاز به پیش آگاهی و اطلاعات لازم دارد. از این رو اگر بینش و دانش کافی در مورد یک مشکل به دست آید مسلماً کمک شایانی به مبارزه با آن خواهد کرد.

به یاری خداوند متعال در شماره های آینده به مطالب علمی و کاربردی بیشتری می پردازیم تا به جذابیت نشریه بیفزاییم.

بقا و تداوم هر مجله به مطالب دریافتی آن بستگی دارد، در همین جا از تمامی فرزندان، اساتید، اهل قلم و همچنین آن هایی که در حوزه ی نیکوکاری به ویژه در راه مبارزه با سرطان حرفی برای گفتن دارند دعوت می کنیم ما را یاری کنند. امیدواریم با انتشار این گاهنامه، گامی کوچک در راه ارتقاء سطح سواد سلامت مردم در راه مبارزه با سرطان برداریم.

# خودخواهی و دگرخواهی

مسعود بیدختی

از دیرباز خودخواهی از مشکلات بزرگ جوامع بشری بوده است. این موضوع در فرهنگ های مختلف کم و بیش وجود دارد. خودخواهی باعث می شود که آدم ها فقط خودشان را ببینند و هراقدامی هم می کنند فقط با هدف دریافت منافع در قبال آن کار است. این امر باعث شده است تا دیگران را نبینند و هیچ توجهی به مردم نداشته باشند، بدتر از آن نقش بازی کردن در این خصوص است. وقتی پای صحبت آن ها می نشینی و یا پیام های گوشی تلفنشان را می خوانی، با خود می گویی عجب مردم خوبی! چقدر به دیگران توجه دارند و با از خودگذشتگی، همه چیز را برای دیگران می خواهند. اما واقعیت چیز دیگری است. وقتی نوبت به عمل می رسد، اتفاق های دیگری رقم می خورد.

خودخواهی بیماری زمانه ی ماست. ما با خودبینی قفسی برای خودمان می سازیم و خود را در آن حبس می کنیم. سپس در زندانی با اعمال شاقه به زندگی می پردازیم. به قول مولانا،

این جهان زندان و ما زندانیان  
حفره کن زندان و خود را وا رهان

**تنها راه درمان خودخواهی "عشق" است.** عشق توجه به دیگری است. خود را ندیدن و در عوض دیگری را دیدن است. بزرگان به این پدیده زیاد پرداخته اند. اکثر آن ها به این نکته اشاره دارند که عشق چه دنیایی و چه اخروی، چه مادی و چه معنوی، چه انسانی و چه خدایی، درمان خودبینی است. چه بسا سرانجام ما را به کمال برساند، اگر درست هدایت شویم.

عاشقی گر زین سر و گر زان سر است  
عاقبت ما را بدان شه رهبر است

در حقیقت چیزی که باعث شده مردم در طبقه های مختلف اجتماعی و مادی به زندگی ادامه دهند و حتی با وجود مشکلات مادی باز هم به خوبی به گذران زندگی بپردازند، عشق است و بس. میزان و معیار عشق با دیگر مقوله ها متفاوت است.

عشق یکسان ناز درویش و توانگر می کشد  
این ترازو سنگ و گوهر را برابر می کشد

پس **بیاییم بهترین را برای دیگران آرزو کنیم. بی شک آن موقع عاشق شده ایم.**

گفتگو با آقای احمد صدیقی مدیرعامل  
مؤسسه نیکوکاران راه آسمان

# راه ما از آسمان می‌گذرد

• لطفاً مؤسسه‌ی راه آسمان را معرفی نمایید:

مؤسسه‌ی نیکوکاران راه آسمان رسماً در سال ۱۳۹۱ با مجوز رسمی سازمان بهزیستی کشور تأسیس و به ثبت رسیده است ولی آغاز فعالیت‌های خیرخواهانه‌ی هیئت مؤسس آن از دهه‌های گذشته از کانون خانوادگی چند شهید آسمانی آغاز شده است. از سال ۱۳۹۵ با پیوستن جمع زیادی از متخصصین و پیشکسوتان جامعه‌ی پزشکی، اساتید دانشگاه‌ها و خیرین استان سمنان، رویکرد جدید مؤسسه در حوزه‌ی سلامت به ویژه مبارزه با سرطان سیاست‌گذاری شده است.

• این مؤسسه چه خدماتی انجام می‌دهد؟

مؤسسه‌ی راه آسمان، یک مؤسسه غیرانتفاعی و غیر سیاسی با اهداف خیرخواهانه است که با توجه به سند چشم انداز مؤسسه، اهداف کلان و برنامه‌های استراتژیک آن، تمرکز فعالیت مؤسسه در امر مبارزه با سرطان می‌باشد. بر اساس نگرش ماندگار، مؤسسه تلاش می‌کند خدمات سلامت با کیفیت عالی را در زمینه پیشگیری، تشخیص و درمان و بازتوانی به بیماران ارائه نماید.

• آیا به افراد نیازمند کمک‌های مادی و معنوی می‌شود؟

**بله، تمرکز اصلی مؤسسه بر ارائه‌ی خدمات حمایتی به افراد مبتلا به سرطان و خانواده‌های آن‌ها می‌باشد** که در زمینه‌های مختلف از جمله ارائه خدمات آموزشی و تحصیلی، خدمات مشاوره‌ای و روانشناسی، خدمات حمایتی مالی به صورت تأمین کالاهای اساسی است که به صورت مستمر در طول دوره درمان و در صورت نیاز بعد از آن انجام می‌شود.

• لطفاً در مورد ساختار تشکیلات مؤسسه توضیح دهید:

ساختار و رکن اصلی مؤسسه‌ی راه آسمان به صورت هیئت انامایی می‌باشد که به عنوان بالاترین مرجع تصمیم‌گیری است. اعضای هیئت مدیره به مدت سه سال در مجمع عمومی توسط هیئت اناء انتخاب می‌شوند. بر اساس ساختار تشکیلاتی، مؤسسه دارای سه کمیته‌ی تخصصی شامل:



کمیته‌های توسعه‌ی راهبردها، فنی مهندسی و پژوهشی و همچنین پنج مدیریت شامل مدیریت‌های سلامت، خدمات اجتماعی، منابع، مدیریت توسعه‌ی مشارکت‌ها، روابط عمومی و ارتباطات می‌باشد.

• لطفاً در مورد هیئت اناء بیشتر توضیح دهید:

هیئت انامای مؤسسه شامل چهل نفر از شخصیت‌های شاخص از جمله متخصصین جامعه‌ی پزشکی، اعضای هیئت علمی و اساتید دانشگاه‌ها، خیرین بزرگ حوزه‌ی صنعت و بازرگانی و فرهنگیان محترم می‌باشد که همگی دارای سابقه طولانی در عرصه‌ی مسئولیت‌های اجتماعی و نیکوکاری هستند. **• اشاره فرمودید که مؤسسه سه کمیته‌ی تخصصی دارد لطفاً در مورد آن توضیح دهید:**

کمیته‌ی توسعه‌ی راهبردها، مسئولیت برنامه‌ریزی و تعیین برنامه‌های بلندمدت، میان مدت، کوتاه مدت و برنامه‌های استراتژیک و عملیاتی را بر عهده دارد. مدیریت این کمیته به

عده‌ی جناب آقای محمدعلی شریعت عضو هیئت علمی دانشگاه می‌باشد. کمیته‌ی فنی مهندسی، تمامی فعالیت‌های عمرانی را سیاست‌گذاری، اجرا و نظارت می‌نماید. مسئولیت این کمیته به عهده‌ی استاد ارجمند دکتر علی خیرالدین می‌باشد. کمیته‌ی پژوهشی با مسئولیت آقای پروفیسور علی رشیدی پور تشکیل و امور پژوهشی را راهبری می‌نماید. با توجه به آنکه تمامی فعالیت‌های مؤسسه مبتنی بر تحقیق و پژوهش و با نگاه علمی مدیریت می‌شود، این کمیته نقش به‌سزایی در تحقق اهداف علمی خواهد داشت.



• نحوه‌ی فعالیت مدیریت‌ها چگونه است؟

تمام مدیریت‌های پنج‌گانه‌ی مؤسسه توسط مدیران و اعضای داوطلب اداره می‌شوند که همه‌ی آن‌ها به صورت منظم جلسات هفتگی خود را تشکیل و بر اساس برنامه‌های استراتژیک مصوب، فعالیت می‌نمایند و در نهایت گزارش مربوطه را به هیئت مدیره اعلام می‌دارند.

• لطفاً در مورد تأمین منابع مالی مؤسسه توضیح دهید:

**منابع مالی مؤسسه توسط خیرین محترم و همیاران عزیز تأمین می‌شود که به صورت مستمر و یا موردی حمایت‌های مالی و عملیاتی خود را به مؤسسه ارائه می‌نمایند.** خوشبختانه با پیوستن تعدادی از خیرین شاخص کشور به جمع هیئت انامای مؤسسه، درآمد پایدار برای تحقق اهداف بزرگ ایجاد شده است. همیاران محترم نیز کمک‌های مالی خود را به صورت منظم به حساب مؤسسه واریز می‌نمایند که تعداد آن‌ها در حال حاضر بیش از ۱۶۰۰ نفر است.

• آیا ادارات و سازمان‌ها به شما کمکی می‌کنند؟

مؤسسه‌ی راه آسمان با سازمان‌های ذی‌ربط و تخصصی به ویژه دانشگاه علوم پزشکی سمنان و اداره کل بهزیستی در تعامل بسیار نزدیک می‌باشد. شایان ذکر است منابع مالی صرفاً از سوی خیرین محترم و مردم عزیز تأمین می‌شود.

• لطفاً به شاخص‌ترین اقدامات انجام شده تا به حال اشاره فرمایید:

از آن‌جا که هدف اصلی مؤسسه موضوع پیشگیری از ابتلا به سرطان است، مهم‌ترین بخش فعالیت مؤسسه در زمینه‌ی افزایش سطح سواد سلامت برای عموم

مردم می‌باشد. بدین ترتیب که با سازماندهی تیم‌های آموزشی متخصص و مجرب، آموزش‌های لازم به منظور آشنایی با عوامل ابتلاء به این بیماری و راه‌های پیشگیری از آن به گروه‌های هدف، از جمله کارمندان دولت، کارکنان واحد‌های صنعتی، دانش‌آموزان و عموم مردم، به صورت منظم سازماندهی و ارائه می‌شود، تا بدین ترتیب به عنوان یک فعالیت زیربنایی از آمار ابتلا به سرطان به صورت چشم‌گیری کاسته شود. از دیگر فعالیت‌های شاخص مؤسسه سرمایه‌گذاری در زمینه خرید، نصب، راه‌اندازی و راهبری مرکز پزشکی هسته‌ای است که به عنوان یکی از پیشرفته‌ترین مراکز پزشکی هسته‌ای کشور، خدمات تشخیصی لازم را به بیماران ارائه می‌دهد. لازم به ذکر است در این مرکز، ارائه خدمات به بیماران مبتلا به سرطان به صورت رایگان انجام می‌شود.

• آیا اهداف بلندمدتی هم برای برنامه‌های مؤسسه در نظر گرفته شده است؟

همان‌طور که عرض شد بر اساس سند چشم‌انداز، قرار است **مؤسسه‌ی راه آسمان به عنوان یک بنیاد مردمی، مرکز جامع مبارزه با سرطان را در استان سمنان بنا نماید** و این امر در سایت سه هکتاری مؤسسه طراحی شده است. در فاز اول این پروژه، ایجاد مرکز رادیوتراپی و شیمی‌درمانی و کلینیک فوق تخصصی سرطان برنامه‌ریزی شده است که این پروژه‌ی بزرگ با توجه به گستردگی و هزینه‌های مالی بسیار زیاد، نیازمند همیاری و حمایت همه‌ی خیرین و مردم نیک‌اندیش می‌باشد.

برای شما و همکارانتان در این راه بزرگ آرزوی موفقیت داریم.

“  
**ارائه خدمات در مرکز پزشکی هسته‌ای  
به بیماران مبتلا به سرطان به صورت  
رایگان انجام می‌شود.**

# تغذیه و سرطان

دکتر الهه قدس

پزشک و متخصص تغذیه

سرطان یک بیماری نیست. واژه ی سرطان شامل بیش از ۲۰۰ بیماری است که همه ی آن ها با تکثیر سلول های کنترل نشده شناخته می شود. سلول های بدخیم با نادیده گرفتن سیگنال بدن برای متوقف کردن رشد و تقسیم، به منظور تشکیل تومور در اندام ها و بافت ها به طور تصاعدی افزایش می یابند. در یک بدن سالم، سلول ها به شکل کنترل



“

**تغذیه سالم می تواند به کاهش خطر بروز و شدت بیماری سرطان کمک کند. اگر بیماری تشخیص داده شود، تغذیه می تواند به عنوان یک درمان حمایتی در کنار سایر درمان ها جایگاه خود را داشته باشد.**

شده و منظم رشد و تقسیم می شوند، سلول هایی که عمرشان به پایان رسیده و یا آسیب دیده اند، در طی فرایندی به نام آپوپتوز ( مرگ سلولی ) می میرند. سرطان زمانی اتفاق می افتد که این فرآیندهای طبیعی به طور نادرستی پیش می روند.

**سلول های سرطانی سریع تر از حد طبیعی رشد می کنند، در حالی که سلول های طبیعی بیشتر تابع عملکرد هستند.** هنگامی که ماده ژنتیکی یک سلول - DNA - آسیب دیده است، جهش ها می توانند به وجود آیند که به طور بالقوه رشد و تقسیم طبیعی را مختل می سازند. تجمع جهش ها می تواند سلول های طبیعی را به سلول های پیش سرطانی تبدیل کند که بعضی وقت ها به سلول های سرطانی تکثیر می شود. سرطان نتیجه انباشت این سلول ها است. سرطان یک رویداد نیست، بلکه یک فرآیند است که معمولاً سال ها طول می کشد تا توسعه یابد. طول زمان به طور گسترده ای متغیر است و بستگی به هویت، نظم و سرعت وقوع جهش ها دارد.

سرطان ها براساس رقم ها یا نوع سلولی که از آنها تشکیل می شود طبقه بندی می شوند:

- کارسینوم: سرطان هایی هستند که بر روی پوست یا بافت هایی که درون اندام های داخلی قرار دارند، رخ می دهد.
- سارکوم: سرطان هایی هستند که در استخوان ها، غضروف ها، چربی ها، عضلات، رگ های خونی یا سایر بافت های متصل یا حمایتی رخ می دهند.
- لوکمی ها: سرطان هایی هستند که در سلول های خون و مغز استخوان رخ می دهند.

- لنفوم ها: سرطان هایی هستند که در سلول های سیستم ایمنی اتفاق می افتند و معمولاً در داخل سیستم لنفاوی بدن ظاهر می شوند.
- سرطان سیستم عصبی مرکزی: سرطان هایی هستند که در سلول های مغز و نخاع رخ می دهند.

## پیشگیری از سرطان

**اتخاذ شیوه های زندگی سالم که باعث حذف یا محدود شدن عوامل خطر سرطان می شود، می تواند تعداد افرادی را که تشخیص بیماری های از جمله سرطان در آنها داده می شود را کاهش دهد.** علاوه بر این، رویکرد سالم به زندگی می تواند خطر ابتلا به سرطان را کاهش دهد و نتایج درمان را بهبود بخشد.

برآورد شده است که بیش از نیمی از مرگ و میر ناشی از سرطان مربوط به علت های قابل پیشگیری است، از جمله مصرف دخانیات، چاقی، قرار گرفتن در معرض نور ماوراء بنفش و عفونت های قابل پیشگیری با واکسن و پاتوژن های مرتبط با سرطان.

قرار گرفتن در معرض نور ماوراء بنفش (UV) خورشید یا برنزه کردن داخلی، علت سه نوع اصلی سرطان پوست - کارسینوم سلول پایه، کارسینوم سلول سنگ فرشی و ملانوم است. **اتخاذ رفتارهای مناسب برای**

**محافظت در برابر تشعشعات فرابنفش خورشید و اجتناب از دستگاه های برنزه کننده می تواند در کاهش سرطان های پوست موثر باشد.**

عفونت های مرتبط با سرطان، حدود یکی از هر پنج مورد سرطان تشخیص داده شده در کل دنیا را تشکیل می دهند و اقدامات پیشگیرانه و درمان این عفونت ها می تواند به پیشگیری از سرطان های خاص کمک کند.

## غربالگری برای پیشگیری از سرطان

سرطان "کولورکتال"، دومین علت مرگ و میر ناشی از سرطان در ایالات متحده است با کولونوسکوپی می توان این سرطان را در مراحل اولیه تشخیص داد. در واقع پولیپ های پیش سرطانی توسط کولونوسکوپی کشف می شوند و در نتیجهی این روند از بین می روند و به این ترتیب از سرطان جلوگیری می کنند.

"پیروپاز" دستورالعمل های غربالگری سرطان "کولورکتال" است این روش حدود ۶۰ درصد مرگ و میر سرطان "کولورکتال" را کاهش می دهد. متأسفانه تخمین زده می شود که از هر سه نفر یکی از آن ها به دستورالعمل های توصیه شده در این خصوص، توجه یا دسترسی ندارد. به طور مشابه، **تست غربالگری پاپ اسمیر برای تشخیص سرطان دهانه ی رحم در مراحل اولیه ارزشمند است و احتمال بروز سرطان در فرد را کاهش می دهد.** بنابراین انجام پاپ اسمیر در پیش آگهی و نتیجه ی درمان بهتر، تاثیرگذار است.

“  
**رویکرد سالم به زندگی می تواند خطر ابتلا به سرطان را کاهش دهد و نتایج درمان را بهبود بخشد.**

## تقویت پیشگیری از سرطان

دانشمندان روش های مختلفی را برای جلوگیری از سرطان مطالعه می کنند، از جمله:

- روش هایی برای جلوگیری یا کنترل عوامل شناخته شده برای ایجاد سرطان
- راه های جدید برای تشخیص زودتر ضایعات پیش سرطانی
- پیشگیری شیمیایی، داروهای برای درمان ضایعات پیش سرطانی یا جلوگیری از بروز سرطان .

## تغذیه و سرطان

احتمال رویرو شدن با سرطان در تمام دوره های زندگی از کودکی تا سالمندی وجود دارد، اقداماتی وجود دارد که می توانید برای کاهش خطر اقدام کنید. رژیم غذایی یکی از مهمترین عوامل تحت کنترل شماست.

تعداد قابل توجهی از مردم با سرطان زندگی می کنند و هر سال موارد جدیدی از این بیماری تشخیص داده می شود. تغییر سبک زندگی، از جمله خوردن مواد غذایی سالم و فعالیت فیزیکی بیشتر، می تواند بروز این بیماری را کاهش دهد .



# چگونه با سرطان زندگی کنیم!

**ژانک اقوامی** پزشک عمومی و مدرس مؤسسه‌ی راه آسمان

یکی از نگران‌کننده‌ترین بیماری‌هایی که بشر با آن درگیر می‌باشد سرطان است.

ایران کشور پهناوری است و به علت تنوع در شرایط اقلیمی، پوشش گیاهی، نوع تغذیه، عادت‌ها و فرهنگ‌های متفاوت، شیوع انواع سرطان در مناطق مختلف بالا است.

سرطان سومین علت مرگ و میر و دومین گروه از بیماری‌های مزمن غیرانتقال است. بنده به عنوان کسی که با سرطان مواجه شده و با آن مبارزه کرده و از آن کارزار سربلند بیرون آمده‌ام، با شما سخن می‌گویم.

اولین مرحله که یکی از سخت‌ترین مرحله‌ها به شمار می‌رود زمانی است که به فرد مبتلا اعلام می‌شود که دچار سرطان شده است. اکثر بیماران پس از شنیدن خبر ابتلا به سرطان دچار شوک، یأس، ناامیدی و درماندگی می‌شوند. قسمتی از این احساسات مربوط به ماهیت مرموز بیماری و بخش عمده‌ی آن به دلیل ناآگاهی و باورهای اشتباه در مورد سرطان است.

بنابراین اولین قدم در کمک به بیمار سرطانی اصلاح باورهای نادرست در مورد بیماری و پس از آن مهم‌ترین بخش هر بیماری، پدیده‌ای به نام "پذیرش واقعیت" است.

اگرچه بنده یک پزشک هستم و اطلاعات مناسبی در این رابطه داشتم اما این مرحله قدری زمان برد. این کاملاً طبیعی است.

وقتی پذیرفتیم که این بیماری به هر دلیلی در ما ایجاد شده است، هم زمان با پذیرش واقعیت باید به شناخت آن بپردازیم. یک بیمار سرطانی ممکن است تمام احساسات منفی را در خود پرورش دهد. به همین علت بیش از ۷۰ درصد بیماران مبتلا به سرطان نیاز به درمان روان‌کاوانه دارند. حمایتی که سیستم پزشکی می‌تواند در بخش روانی از بیماران مبتلا داشته باشد این است که تنش‌های عصبی بیمار را با آموزش به خانواده و شخص درگیر، مدیریت کند.

وقتی که با بیماری کنار بیاییم، آن را بهتر می‌پذیریم و عوارض جسمی و حتی روانی آن را قبول می‌کنیم. اگر به کل زندگی هم نگاه کنیم به واقعیتی پی می‌بریم که چه بسا تقدیر نقش زیادی در زندگی ما به همراه دارد و از این بابت چندان نباید ناراحت و یا حتی شادمان باشیم.

**جام می و خون دل، هر یک به کسی دادند**

**در دایره‌ی قسمت اوضاع چنین باشد**

چالش مهم دیگر پس از تشخیص، تصمیم‌گیری صحیح برای درمان، بدون اتلاف وقت است.

نباید همواره به انتهای راه فکر کنیم. باید اولین قدم جلوی روی چشم را برداریم و آن گاه مسیرهای بعدی دیده می‌شوند. این هم یکی از قوانین مهم زندگی است.

برای انتخاب نحوه‌ی درمان باید با متخصصان مربوطه مشورت و پزشکی را انتخاب کنیم که نسبت به او احساس خوبی به ما دست می‌دهد و به اصطلاح او را قبول داریم. **ارتباط نزدیک با پزشک کمک زیادی به روند بهبود دارد.**

در طول درمان بهتر است سرگرمی و کاری مناسب را انتخاب کنیم. چیزی که به ما آرامش می‌دهد و ما را مشغول می‌سازد، یک کار هنری، ورزش، مطالعه و نوشتن می‌تواند کمک مؤثری کند.

**باید با خودمان و دیگران مهربان باشیم. عصبانیت به هیچ وجه خوب نیست. چه بسا باعث بروز علامت‌های جبران‌ناپذیر دیگری شود.** مهربانی تجلی روح خداوند در انسان است.

**"خداوند محبت است و محبت در دل انسان"**

صبر و شکیبایی هم عنصری قابل توجه است. صبر در بسیاری از موارد مشکلات بزرگی را به کنار خواهد زد. در مورد سرطان هرچند که باید اقدامات لازم را به موقع و کامل انجام دهیم اما گذشت زمان هم جایگاه خود را دارد، زیرا لازم است بعضی از بیماری‌ها روند خود را تا بهبودی کامل طی کنند.

همراه با صبوری باید همواره امیدوار باشیم. هرگز امیدمان را از دست ندهیم. همواره مبارزه کنیم. به این نکته توجه کنیم که **زندگی یک مسابقه است و در یک مسابقه همیشه نمی‌توان اول شد ولی آخر هم نباید شد.**

پس تلاش کنید، بجنگید. راه‌های مناسب را بیابید و به کار بگیرید. آینده قابل پیش بینی نیست. بنابراین همین حالا کاری که از دستتان برمی‌آید را انجام دهید. به قسمتی از یک پدیده بپردازید که قابل تغییر است. اطمینان داشته باشید اگر قدمی رو به جلو بردارید خداوند و آن نجات‌دهنده‌ی بزرگ شما را به مرحله‌ی بالاتر هدایت خواهد کرد.

**عیسی مسیح را زر کند، ور زر بود گوهر کند**

**گوهر بود بهتر کند، بهتر ز ماه و مشتری**

اگر بخواهم صحبت‌هایم را خلاصه کنم می‌توانم به مراحل زیر برای مواجهه با بیماری سرطان و مبارزه با آن اشاره کرد:

۱- تشخیص بیماری

۲- پذیرش واقعیت

۳- تغییر و اصلاح باورهای غلط

۴- یاری گرفتن از متخصصان امر

۵- صبور بودن

۶- انتخاب نحوه‌ی درمان و انجام توصیه‌ها و درمان‌های مربوطه

۷- امیدوار بودن

**و در نهایت به عنوان آخرین توصیه این که باز هم صبور باشید.**

**تغذیه‌ی سالم می‌تواند به کاهش خطر بروز و شدت بیماری سرطان کمک کند. اگر بیماری تشخیص داده شود، تغذیه می‌تواند به عنوان یک درمان حمایتی در کنار سایر درمان‌ها جایگاه خود را داشته باشد.**

دستورالعمل‌های زیر برای کمک به کاهش خطر ابتلا به سرطان از طریق تغذیه‌ی سالم است.

## حفظ وزن سالم

کنترل وزن کلید کاهش خطر ابتلا به سرطان و سایر بیماری‌ها است. به علت داشتن اضافه وزن یا چاقی، خطر ابتلا به بیش از ۱۳ نوع سرطان افزایش می‌یابد. چاقی می‌تواند اثر منفی بر التهاب بدن، سیستم ایمنی، نحوه‌ی رشد سلول‌ها و سطوح هورمون‌ها داشته باشد.

## خوردن غذاهای کم کالری و کم چرب

غذاها با قند و چربی افزوده، می‌توانند باعث افزایش وزن شوند و گنجایش برای دریافت غذای سالم و محافظت‌کننده در مقابل سرطان را کم کنند.

## خوردن مقدار زیادی میوه، سبزی و حبوبات

هر وعده غذایی خود را با انواع میوه و سبزیجات غنی از مواد مغذی پر

کنید

## پرهیز از مصرف الکل

شواهد نشان می‌دهد که تمام انواع نوشیدنی‌های الکلی ممکن است خطر ابتلا به برخی از سرطان‌ها را افزایش دهد، از جمله دهان، گلو، حنجره، مری، کبد، پستان، روده‌ی بزرگ و رکتوم. مکانیسم اثر الکل بر افزایش خطر سرطان

دقیقاً مشخص نیست. اگر مصرف الکل در کنار مصرف سیگار قرار بگیرد، خطر ابتلا به سرطان افزایش می‌یابد.

رابطه‌ی بین رژیم غذایی و سرطان پیچیده است. از آن‌جا که مردم غذاهای متنوعی مصرف می‌کنند که هر روز تغییر می‌یابد، توصیه‌ی یک نوع خاص از مواد غذایی در پیشگیری از نوع سرطان دشوار است.

برخی از غذاها و مواد غذایی ممکن است خطر ابتلا به سرطان را افزایش دهند یا به جلوگیری از سرطان کمک کنند. محققان این موضوع را مورد بررسی قرار داده‌اند که چگونه این انواع مواد غذایی و بخشی از غذاها بر رشد سرطان تأثیر می‌گذارد.

مواد غذایی گیاهی که شامل مواد شیمیایی به نام فیتوشیمیایی هستند:

- کاروتنوئیدهای موجود در مواد غذایی قرمز، نارنجی، زرد رنگ و برخی سبزیجات سبز تیره

- پلی فنول‌ها که در گیاهان، ادویه‌ها، سبزی‌ها، چای سبز، سیب و انواع توت‌ها یافت می‌شود.

- ترکیبات آلیوم که در پیاز، پیاز، تره‌فرنگی و پیازچه یافت می‌شود. بسیاری از مواد موجود در غذاها باعث شروع و پیشرفت سرطان می‌شوند مانند نیتروزآمین، که از افزودنی‌های شایع غذایی است که در گوشت فرآوری شده وجود دارد، سم قارچ (آفلاتوکسین)، مصرف زیاد چربی، الکل و غیره.

چربی مانند چربی ترانس ممکن است عملکرد سلول را مختل کنند و می‌تواند در توسعه‌ی سرطان دخالت داشته باشد. علاوه بر این، کلسترول غذایی نیز به شدت مشکوک به تومورزا بودن هستند.

**عدم تعادل در تغذیه و پرخوری باعث افزایش خطر ابتلا به چاقی، دیابت، سرطان، پوکی استخوان و برخی از بیماری‌های عفونی می‌شود. بنابراین تغذیه مناسب به خصوص برای افراد مبتلا به سرطان، مهم است.**

مصاحبه با آقای دکتر «فرهاد ملک» فوق تخصص بیماری های ریوی و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان

## امروزه بیماری سرطان قابل تشخیص و در اکثر موارد قابل درمان و حتی درمان قطعی می باشد



“

**خوشبختانه امروزه بیماری سرطان قابل تشخیص و در اکثر موارد قابل درمان و حتی درمان قطعی می باشد.**

• آقای دکتر به عنوان اولین سؤال، لطفاً سمت خود را در مؤسسه بفرمایید و در مورد اهداف مؤسسه توضیح دهید:

بنده از بدو تأسیس مؤسسه‌ی راه آسمان به عنوان عضو هیئت امنا و با انتخاب اعضاء به عنوان رییس هیئت امنا در کنار سایر اعضای محترم این مؤسسه مشغول انجام خدمت و فعالیت هستم.

**به صورت کلی هدف ما از ایجاد مؤسسه‌ی نیکوکاران راه آسمان، پیشگیری، آموزش، تشخیص و درمان بیماری های سرطانی است.** همان طور که می‌دانید در هر بیماری، پیشگیری مقدم بر درمان است. در این راستا مؤسسه سعی دارد با آموزش و ارتقاء سلامت و بهداشت همشهریان و هم‌استانی‌های عزیز و سایر مردم، قدمی مؤثر به منظور پیشگیری از ابتلا به بیماری سرطان بردارد.

هدف بعدی در صورت بروز این بیماری، تشخیص زودهنگام آن می‌باشد، که یکی از موارد تشخیص علاوه بر معاینه‌ها و آزمایش‌های متعدد، استفاده از تجهیزات و امکانات پزشکی است و با توجه به مشکل‌ها و آسیب‌های روحی این بیماران، هدف دیگر مؤسسه حمایت روحی و معنوی و مادی این عزیزان می‌باشد.

• فرمودید که تشخیص به موقع، اثر سودمندی دارد لطفاً به اثرات تشخیص به موقع اشاره فرمایید:

با توجه به طیف علائم بیماری سرطان، در بسیاری از موارد این

بیماری در مراحل اولیه قابل تشخیص و درمان است اما در بسیاری از موارد برای تشخیص و نیز پیگیری روند درمانی نیازمند به استفاده از دستگاه‌های مختلف عکس برداری (مانند سی تی اسکن، ام آر آی و دستگاه اسکن هسته‌ای) هستیم، که در صورت عدم تشخیص به موقع ممکن است بیماری از یک نقطه به نقاط دیگر سرایت نماید و این مسئله روند درمانی را کند خواهد کرد.

• آیا سرطان درمان قطعی دارد؟

خوشبختانه امروزه بیماری سرطان قابل تشخیص و در اکثر موارد قابل درمان و حتی درمان قطعی می‌باشد.

ولی در موارد معدودی بیماری سرطان نیازمند درمان مزمن و دراز مدت است، همان طور که اشاره شد تشخیص زودهنگام خیلی اهمیت دارد.

• با توجه به این که مرکز پزشکی هسته‌ای در سمنان راه اندازی شده در مورد این دستگاه توضیحاتی بفرمایید:

همان‌طور که اشاره شد یکی از دستگاه‌های تشخیصی و پیگیری روند درمان بیماران سرطانی، دستگاه پزشکی هسته‌ای است. البته این دستگاه کاربردهای دیگری نیز در حیطه‌ی پزشکی دارد از جمله تشخیص و پیگیری بیماری‌های قلبی، تیروئید و استخوان. با توجه به کارافتادن دستگاه قبلی در سمنان و نبودن دستگاه مناسب در استان و با عنایت این‌که بیماران، مجبور به مسافرت به شهرهای مجاور از جمله تهران برای انجام بررسی‌های مربوطه بودند، مجموعه‌ی راه آسمان پس از بررسی‌های متعدد

به این جمع‌بندی رسیدند که این دستگاه، فعلاً در اولویت اول در راستای اهداف مؤسسه قرارگیرد که خوشبختانه این امر با همت عالی تمامی اقشار همیار و مردم بزرگوار استان و حتی خیرین در سایر نقاط ایران انجام گردید و این دستگاه در شهر سمنان مورد بهره برداری قرارگرفت.

لازم به ذکر است این دستگاه یکی از پیشرفته‌ترین دستگاه‌ها در کل

دنیا می‌باشد.

• آیا این دستگاه برای تمام سرطان‌ها کاربرد دارد؟

با توجه به تعدد نقاط درگیر سرطان در بدن، این دستگاه (پزشکی هسته‌ای) در اکثر موارد قابلیت تشخیص و مهم‌تر از آن پیگیری روند بیماری را دارد.

• هزینه‌های مربوط به خدمات این دستگاه برای بیماران چگونه است؟

با توجه به اهداف خیرخواهانه مؤسسه راه آسمان، ارائه خدمات تشخیصی به بیماران مبتلا به سرطان به صورت رایگان ارائه می‌شود و از سایر مراجعین و بیماران طبق تعرفه

های دولتی و استفاده از پوشش‌های بیمه‌ای، هزینه اخذ خواهد شد. لازم به توضیح است که تمامی درآمدهای مرکز پزشکی هسته‌ای صرف حمایت از بیماران مبتلا به سرطان می‌شود.

• وکلام پایانی؟

جا دارد در انتها از همیاری صمیمانه و مسئولانه تمامی همیاران عزیز که به لحاظ مالی و معنوی و خدماتی (پشتیبانی) در جهت اهداف مؤسسه همکاری داشتند قدردانی و این نکته را نیز یادآوری کنیم که خرید و نصب این دستگاه قدم اول ما برای تجهیز مراکز تشخیصی و درمان بیماری سرطان است که امیدواریم به یاری خدا و همت والای مردم عزیز استان شاهد پروژه‌های بعدی تشخیص و درمانی بیماری سرطان باشیم.

**در پایان ضمن تشکر از آقای دکتر ملک که با اختصاص این فرصت ما را با اهداف مؤسسه و دستگاه پزشکی هسته‌ای آشنا کردند، امیدواریم شاهد بهبود روند تشخیص و درمان سرطان در استان باشیم.**

“

**تمام درآمدهای مرکز پزشکی هسته‌ای صرف حمایت از بیماران مبتلا به سرطان می‌شود.**

# طرح سفره‌های آسمانی

در جامعه‌ی ما علی‌رغم وجود منابع مالی مناسب، متأسفانه برخی هزینه‌های غیرضروری که به صورت عرف مرسوم شده است موجب می‌شود تا بسیاری از منابع، صرف‌اموری شود که با هدفمندسازی آن‌ها می‌تواند گره‌گشای کارهای اساسی باشد.

بر اساس سنت پیامبر (ص) و احادیث معصومین نه تنها غذا خوردن در مراسم عزا مکروه می‌باشد، بلکه باید برای صاحبان عزا حداقل سه روز غذا برده شود.

برای اکثر افراد به ویژه در حوادث پیش‌بینی نشده، هزینه‌ی این گونه مراسم موجب سختی‌ها و بعضی وقت‌ها تنگناهای مالی شدید می‌شود.

## آیا می‌دانید؟

در هر روز حدود ده نفر در استان سمنان جان خود را از دست می‌دهند. هزینه‌ی اطعام مراسم ختم برای هر متوفی حداقل چهار میلیون تومان است.

با یک محاسبه‌ی ساده، هزینه‌ی این مراسم در طول سال در استان سمنان حدود چهارده میلیارد و شش صد میلیون تومان است.

## آیا می‌دانید؟

هزینه‌ی خرید، نصب و راه‌اندازی پیشرفته‌ترین تجهیزات رادیوتراپی که جزء درمان‌های ضروری سرطان می‌باشد نیز حدود چهارده میلیارد تومان یعنی معادل یک سال هدفمندسازی هزینه‌های اطعام مراسم



با آرزوی صبر و شکیبایی برای خاندان محترم

نیک اعتقاداتی

خریدهای مراسم اطعام، جهت حمایت از بیماران مبتلا به سرطان  
به موسسه نیکوکاران راه آسمان اهداء گردید

عزا می‌باشد. در حال حاضر در تمام استان سمنان حتی یک مرکز رادیوتراپی وجود ندارد و هر روز بیماران زیادی به استان‌های دیگر اعزام می‌شوند.

همچنین با حذف و هدایت این هزینه، می‌توان هزینه‌ی درمان بیش از دوسوم بیماران مبتلا به سرطان را تأمین کرد.

آیا بهتر نیست این هزینه‌های غیر ضروری و بی‌مورد، صرف‌درمان و تأمین داروی بیماران و یا تجهیزات تخصصی درمان آنان شود؟

بیا بایم همگی با شرکت در طرح "سفره‌های آسمانی" ضمن اثبات خردورزی و فرهنگ نیک‌اندیشی، گامی مؤثر در کاهش درد بیماران سرطانی برداریم.

لازم به ذکر است در طول چند ماه گذشته، تعداد زیادی از همشهریان عزیز، هزینه‌های مراسم اطعام را به مؤسسه‌ی نیکوکاران راه آسمان اهدا نموده‌اند که از همراهی آنان در این پویش مردمی سپاسگزاریم و برای شادی روح عزیز سفرکرده‌ی آنان رحمت و واسع‌هی الهی آرزو می‌نماییم.



بیمارستان امیر المومنین



شرکت بی‌تا



شرکت کلران



شرکت پارمیدا



سالن زکریای رازی



مسجد سیدالشهدا



شرکت مخابرات



اهتزاز پرچم بانوان حامی راه آسمان بر قله اروپا



صعود سراسری همیاران ورزشکار به قله سیاه کوه



نشست هم اندیشی اساتید



افتتاح مرکز سلامت فرهنگسرای امید خانواده



پیمایش



کسب مقام سوم کشوری در مسابقات شنا



نشست خیرین سلامت



تشکیل کارگاه استراتژی



اجرای کنسرت موسیقی در حمایت از بیماران مبتلا به سرطان



اجرای گروه موسیقی سایه جهت شادسازی کودکان مبتلا



بازدید شورای شهر



کمیته برنامه ریزی



بازدید دکتر ایازی و دکتر ملک زاده از پروژه پزشکی هسته ای



خیرین شاخص



کمیته فنی مهندسی



کمیته جذب مشارکت



## جدول شماره ۱۵

لطفا جدول حل شده را به آدرس مؤسسه‌ی راه آسمان ارسال نمایید. به سه نفر از کسانی که پاسخ صحیح بدهند به قید قرعه جوایزی اهدا خواهد شد.

### افقی:

- ۱- مرکز خیریه ای در سمنان که در راستای پیشگیری و مبارزه با سرطان فعالیت می‌کند.
- ۲- ترس و واهمه - شهری در جنوب ایران با مردمی خونگرم - ویژه و برگزیده
- ۳- اهلی - از ابتدا - برادری - خشکی
- ۴- برآورده شدن - همه - بر سر لطف و مهربانی آمدن
- ۵- مولانا در مثنوی از زبان این ساز آغاز سخن کرده - آبی که به دریا می‌ریزد - کنترل آن مانع بروز بسیاری از بیماری‌ها است - اقتصاد بسیاری از کشورها در این حالت قرار گرفته است.
- ۶- درخشنده - بخش دوم وسیله ای که بچه ها آن را به هوا می‌کنند - آخر بدون آخر
- ۷- طلا و جواهر - بینی این رایحه را به ما می‌رساند - مقابل جسم ، روح - بدون من و تو
- ۸- تازه و جدید - آیین و سنت - ضمیر سوم شخص مفرد - گیاهی که نوع حلوائی آن هم هست.
- ۹- از شعرای نامی ایران زمین - غذای ایرانی - جمع یک ، یگانه - خوردن عرفانی آن حلال و خوردن معمولی آن حرام است
- ۱۰- کرشمه، غمزه - اسم یکی از پادشاهان ایرانی - بدون آوا
- ۱۱- جای پر از نی - علامت مفعولی - هر چه از آن برآید برآن نشیند - از آن طرف وسیله‌ی بازی بچه هاست.
- ۱۲- درخت.... بنشان که کام دل بیار آرد - صفحه ای از کتاب - ماده ای خوش بو
- ۱۳- عید ویتنامی - مسلمانان برای آن تلاش بسیار می‌کنند - ماده ای که

### عمودی:

- برای ضدعفونی کردن آب استفاده می‌شود.
- ۱۴- مایه‌ی حیات - یار و همراه - نمره و امتیاز - امرود، گلابی
  - ۱۵- مرکزی در سمنان که توسط مؤسسه‌ی راه آسمان برای تشخیص سرطان راه اندازی شده است - پخته نیست
- ۱- قطب مردمی مبارزه با سرطان در شمال غربی کشور- یادبودی که به قهرمان ورزشی می‌دهند.
  - ۲- زیاده حرف زدن - گذرنامه - حیوان شاخ به سر
  - ۳- از آن طرف ورم کرده است - نفت سیاه
  - ۴- آن را به سالاد اضافه می‌کنند - شعار نظام های سوسیالیستی - غذای فرنگی با گوشت خالص
  - ۵- وسیله ای برای مسافرت عمومی - دور و منحرف - حرف ندا
  - ۶- هر کسی نمی‌تواند آن را نگه دارد - بیماری - از پونه بدش می‌آید - بیهوده گویی
  - ۷- کتاب معروف داستایوفسکی - جنس به ظاهر قوی - دستگاهی در موسیقی ایرانی - حیوان قوی پنجه
  - ۸- از علامت های جمع - رو و چهره - علامت تعجب خانم ها - یار و مونس
  - ۹- تقلید کردن حرکات کسی - مرغ حق - مقام و مرتبه
  - ۱۰- این روزها قیمت آن سر به فلک گذاشته - غم و غصه - یازده
  - ۱۱- نورانی و درخشان - شهری در افغانستان - نام وزیر امور خارجه قبلی امریکا
  - ۱۲- از فعالیت‌های مؤثر در امر پیشگیری از سرطان - از ثروت بهتر است
  - ۱۳- در سوزن فرو می‌رود - مکیدن - شما به زبان فرنگی - باید در مقابل مشکلات چنین بود.
  - ۱۴- مایه‌ی حیات - قرض و دین - وسیله ای برای نوشتن - من و تو
  - ۱۵- عامل اصلی ابتلا به یکی از سرطان‌ها در ایران - دانش و دانستن

