

به نام یزدان پاک



کلام نخست ۰۲

شمیم مهربانی ۰۳

گزارش عملکرد کمیته توسعه راهبردها ۰۴

مصاحبه خانم دکتر قهرمانفرد ۰۶

حکیم نسایی سمنانی ۰۹

عوامل مؤثر در جذب، نگهداری و بهره‌وری نیروهای داوطلب مؤسسات خیریه ۱۰

پزشکی هسته‌ای چیست؟ ۱۲

آیین افتتاح مرکز پزشکی هسته‌ای ۱۶

تشکیل مجمع عمومی سالیانه هیأت امناء راه آسمان ۱۷

احسان و نیکوکاری در شعر و ادب فارسی ۱۸

جایگاه راهبرد آموزش در مؤسسه نیکوکاران راه آسمان ۲۰

اخبار و رویدادها ۲۲

استرس چیست؟ ۲۴

چارچوب مطالب ارسالی:

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

گاهنامه راه آسمان

(نشریه‌ی داخلی مؤسسه‌ی راه آسمان)

مدیر مسئول: احمد صدیقی

سردبیر: مسعود بیدختی

زیرنظر: هیئت تحریریه

مدیر هنری: محمدرضا همتیان

طراح جلد و صفحه‌آرا: احمد احسان و سارا احمدیان

امور چاپ: چاپ نفیس

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

نشانی سایت: WWW.raaheaseman.com

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

شماره تماس: ۳۳۳۶۱۷۰۰ - ۳۳۳۵۰۰۲۰

کلام نخست



احمد صدیقی

مدیر مسئول

خداوند کسانی از خلق خود را برای نیکوکاری قرار داده و نیکی را محبوب آن‌ها ساخته و میل انجام آن را در دلشان انداخته و طالبان نیکی را به سویشان روان کرده و انجام نیکی را برای آن‌ها آسان کرده است. (رسول اکرم(ص) - نهج الفصاحه)

ایزد یکتا را سپاس بیکران، که از حسن توفیق و سعادت، انتشار دومین پیش شماره گهنامه راه آسمان، با میلاد خجسته سرور کائنات و پیام آور رحمت و مهربانی رسول مکرم اسلام حضرت محمد(ص) متقارن و متبرک شد و همزمان با این ایام مبارک "دومین نشست نیک اندیشان راه آسمان"، با حضور جمع کثیری از خیران نیک نهاد برگزار می‌گردد.

مؤسسه نیکوکاران راه آسمان به عنوان یک سازمان مردم نهاد تخصصی، در راستای فعالیت در امر پیشگیری و مبارزه با سرطان، به منظور افزایش آگاهی و آموزش مردم، نسبت به انتشار گهنامه اقدام نموده است. شماره نخست این گهنامه همزمان با افتتاح مرکز پزشکی هسته ای راه آسمان در تیرماه ۹۷ منتشر گردید و اینک شماره دوم گهنامه تقدیم می‌گردد و امید است به لطف خدا و یاری مخاطبین محترم، به زودی به صورت ماهنامه منتشر شود.

در این نشریه سعی بر این است علاوه بر انعکاس فعالیت های مؤسسه راه آسمان، با انتشار مطالب علمی، پژوهشی نسبت به افزایش سطح سواد سلامت مردم در امر مبارزه با سرطان قدمی مؤثر برداشته شود.

اعضای مؤسسه راه آسمان با استعانت از پروردگار متعال، و با حمایت مؤثر و ارزنده خیران ارجمند، در حدّ توان خود می‌کوشند تا با فعالیت داوطلبانه و بدون چشم داشت به بهبود زندگی بیماران مبتلا به سرطان کمک کنند و در تخفیف آلام آنان گام‌های بلندی بردارند که امید است مقبول خداوند بزرگ

قرار گیرد. بی شک احسان و نیکوکاری یکی از مفاهیم اخلاقی و ارزشی در عالم انسانی است که هم ادیان آسمانی و هم فطرت های پاک انسانی بر اهمیت و ضرورت آن صحّه نهاده اند و مصادیق این سنت دینی و انسانی، فراتر از شئون مالی و مادی است و شمول آن بر تمامی ساحات وجودی انسان، سایه می‌افکند. از جمله آثار و پیامدهای این سنت دینی و انسانی می‌توان به رضایت خداوند، آرامش روانی، نام نیکو، جلب محبت انسان‌ها، و ... اشاره نمود.

به هر تقدیر آرزو می‌کنیم که گهنامه راه آسمان مکتوبی مفید باشد برای مخاطبینی که در مسیر نیکوکاری ما را یاری خواهند کرد.

چشم ما در پی خوبان جهان خواهد ماند

تا جهان باقی و آیین محبت باقی است.



شمیم مهربانی

(براساس یک رویداد واقعی)

به یاد دارم سی و چند سال پیش روزی به خاطر نیاز مبرم مالی، با خاطری محزون و دلی پر تردید، بخشی از کتاب هایم را به یک کتاب فروشی بردم تا با فروش آن ها پولی فراهم کنم. کتاب فروش میانسال پس از واریسی کتاب ها، در حالی که می کوشید مستقیماً به چشمانم نگاه نکند با لحنی پدرانانه پرسید:

- چرا می خواهی این کتاب ها را بفروشی؟ این ها کتاب هایی نیستند که بتوانی آن ها را به آسانی دوباره تهیه کنی. نگو که به آن ها نیازی نداری، حتماً لنگ پول هستی. پیداست این کتاب ها را خیلی حساب شده تهیه کرده ای. الحق خیلی خوب هم نگهداری شده اند. هرکس آن ها را زیر پنجاه درصد قیمت پشت جلد بخرد نهایت بی انصافی را از خود نشان داده است.

چیزی نگفتم. ترسیدم بغض را در صدایم تشخیص دهد. ماشین حساب روی میزش را برداشت و با دقت ضمن تهیه صورتی از کتاب ها، پنجاه درصد قیمت پشت جلد آن ها را حساب کرد. صورت را برای گرفتن تأیید جلوی من گذاشت.

مثل همه قدیمی ها خط خوانایی داشت. سرم را به علامت تأیید صورت تکان دادم. از دخل مغازه پول برداشت، شمرده و آن را در پاکتی تمیز گذاشت ولی آن را به من نداد. یک کارتن نو آورد، کتاب ها را با نظم خاصی در آن چید و در آن را با چسب کارتن بست.

منتظر بودم پاکت پول را به من بدهد و مرا روانه کند. معامله خوبی کرده بود ولی نمی دانم چرا چندان شاد به نظر نمی رسید. گفت: نام و نشانی و شماره تلفنتان را زیر این صورت بنویسید. امضا

لازم نیست. فقط تاریخ امروز را ذکر کنید.

نگاهی به نام و نشانی من انداخت و صورت را گرفت و آن را در یک کتو گذاشت و در حالی که پاکت پول را روی کارتن کتاب ها گرفته بود هر دو را به طرفم دراز کرد و گفت:
- این پول قرض الحسنه من به شماست. کتابهای شما وثیقه آن است که من آن ها را به رسم امانت نزد خودت می سپارم. ضمناً حق استفاده از این امانت را به طور کامل داری.

نمی دانستم چه بگویم. نمی دانستم چه مدت این قرض الحسنه سه ماه است که تا آن موقع هروقت آن را به من بپردازی کتاب ها مال خودت خواهد بود. اگر هم همچنان خواهان فروش کتاب ها بودی کافی است امانت مرا به من برگردانی. گفتم: اگر هیچ کدام به شما برنگردد آن وقت چه می کنی؟ من آن صورت را حتی امضا هم نکرده ام.
با لبخندی کتو را باز کرد، صورت را در آورد و با دقت آن را تا کرد. پاکت را از من گرفت. فکر کردم شاید گفته من او را پشیمان کرده است ولی او صورت تا شده را در پاکت گذاشت و پاکت را دوباره به من داد و گفت:

- آن وقت چه می کنی؟ آن وقت روی به مدینه عرض می کنم: ای پیامبر خدا، من سنت قرض الحسنه تو را اجرا کردم. به دیگر پیروان نیز بفرما تا سنت امانتداری و وفای به عهد تو را زیر پا نگذارند.
حالا "من" می توانستم بغض را به وضوح در صدای "او" تشخیص دهم. ما چه قدر متفاوت بودیم. بغض من در اثر اندوه از دست دادن چند کتاب بود و بغض او ناشی از شادی اجرای سنت پیامبرش.
فرمود: ان شاء الله گره از کارت باز می شود. خیر از جوانیت ببینی. باز هم پیش من بیا. خداحافظ.

از ته دل گفتم: خدا نگهدار باشد (و در دل افزودم) و نگهدار همه افراد چون شما.

این آغاز آشنایی من با آن بزرگ مرد ستودنی بود. بیرون آمدم. نسیم ملایمی می وزید. نسیمی روح نواز با شمیمی خوش که بی شک از سوی مدینه می آمد؛ شمیم مهربانی

منبع: محمود عابدینی نسب - www.yektaparasti.ir
- یکتا پرستی (هدف آفرینش)

گزارش عملکرد کمیته توسعه راهبردهای مؤسسه نیکوکاران راه آسمان

دکتر محمدعلی شریعت- عضو هیأت مدیره و مدیر کمیته توسعه راهبردهای راه آسمان



نهاد داخلی و بین المللی به پیشگیری، تشخیص زودهنگام، درمان و حمایت از بیماران مبتلا به سرطان می پردازد. راه آسمان بر آن است در زمینه توانمندسازی مردم و ترویج زندگی سالم و با نشاط و دوری از عوامل ایجاد این بیماری تلاش نماید. این مؤسسه همچنین می کوشد محیطی شایسته برای اعضاء خود فراهم کند و با توجه به حفظ کرامت، یکی از مراکز جامع مبارزه با سرطان را در سطح کشور راهبری نماید.

• اهداف کلان مؤسسه راه آسمان

افزایش سطح سواد سلامت به منظور کاهش عوامل ایجاد سرطان و کاهش مواجهه در راستای کاهش ابتلا.
افزایش طول عمر (امید به زندگی) توأم با سلامتی بیماران مبتلا به سرطان.
حمایت مالی بیماران مبتلا به سرطان در برابر هزینه های درمان و اثرات بیماری.
افزایش نقش آفرینی در ارائه خدمات و توسعه روحیه مطالبه گری سلامت در جامعه.
بهبود مستمر فرآیندها، کیفیت ارائه خدمات و رضایت گیرندگان خدمت و اعضاء.
توسعه نظام نوآوری در ارائه خدمات مؤسسه با رویکرد فعالیتهای علمی و تحقیقاتی در حوزه سرطان.

• استراتژیهای مؤسسه راه آسمان در راستای تحقق چشم انداز

- ۱- حرکت در جهت قرارگیری مؤسسه به عنوان کانون اصلی سمن ها در حوزه سلامت استان.
- ۲- ورود به حوزه افزایش سطح سواد سلامت در جامعه.
- ۳- توسعه همکاریهای بین سازمانی در قالب تفاهم نامه های همکاری.
- ۴- ایجاد مرکز تحقیقات و پژوهشهای فراگیر جامع سرطان.
- ۵- ایجاد و توسعه کاربرد ICT در مسیر مأموریت مؤسسه و تحقق چشم انداز.
- ۶- ساخت و ایجاد مرکز درمانی سرطان (بدون بستری)
- ۷- ایجاد و توسعه الگوهای برتر عرضه محصولات و خدمات سلامت با محوریت کاهش سرطان.
- ۸- توسعه و عملیاتی سازی مفهوم مسئولیت اجتماعی شرکتها با

کمیته توسعه راهبردهای مؤسسه نیکوکاران راه آسمان در اوایل سال ۱۳۹۶ و با هدف تعیین و ترسیم مسیر تعالی و توسعه مؤسسه نیکوکاران راه آسمان و اتخاذ یک رویه مدیریت علمی در مؤسسه و گزارش هم افزایی و بکارگیری کارا و مؤثر منابع اطلاعاتی، مالی، انسانی (سرمایه های انسانی) و فیزیکی، با حضور ریاست هیأت مدیره مؤسسه جناب آقای دکتر اعتمادی، مدیرعامل مؤسسه جناب آقای صدیقی و مدیران و خبرگان حوزه برنامه ریزی استراتژیک آقایان کلاهدوز، محمدی نژاد، بهرامی و دکتر شریعت شروع به کار نمود.
این کمیته تا کنون با برگزاری بیش از ۴۵ جلسه تخصصی و بیش از ۱۸۰ ساعت کار کارشناسی و دریافت بیش از ۱۵۰۰ نفر ساعت مشورت تخصصی از بزرگان حوزه های سلامت، اقتصاد، روانشناسی، جامعه شناسی، فرهنگ و مدیریت نسبت به تدوین چشم انداز، مأموریت و سند برنامه ریزی استراتژیک مؤسسه اقدام نمود که بخشی از آن سند به شرح ذیل بیان می گردد:

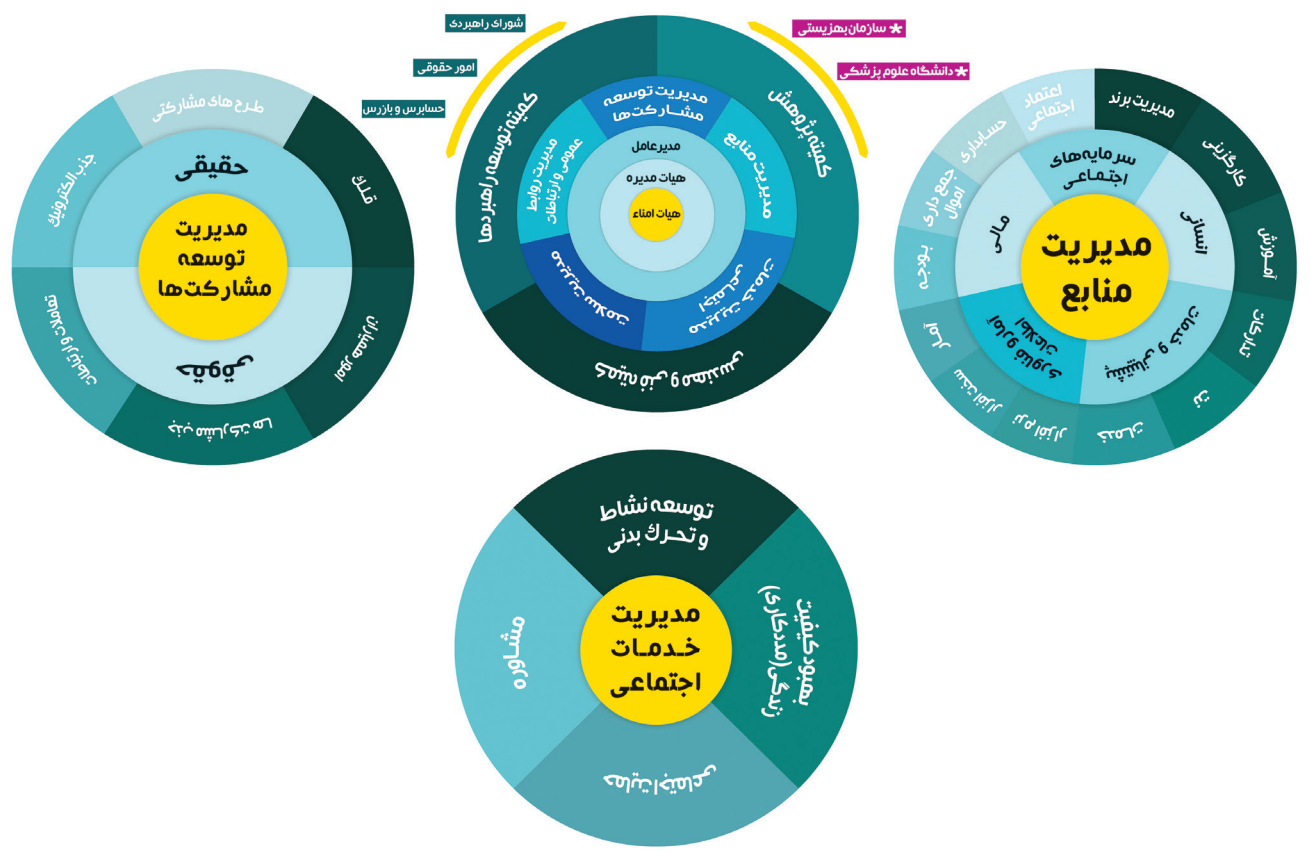
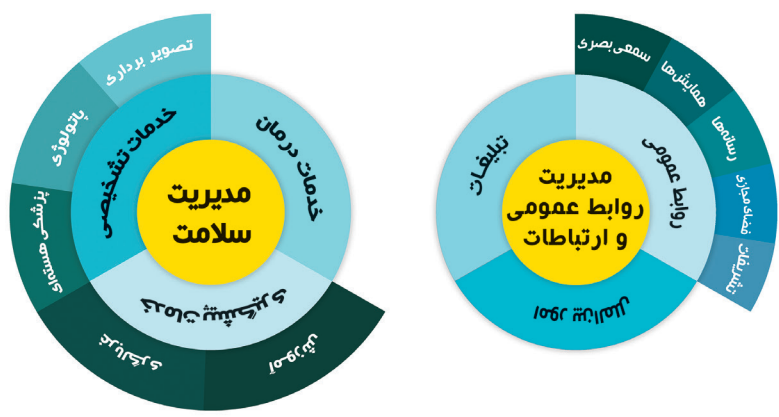
• Vision Statement چشم انداز

نیکوکاران راه آسمان، مؤسسه خوش آوازه و مطرح در سطح ملی در حوزه سازمان های مردم نهاد است که بر اساس نگرش ماندگار، می کوشد خدمات سلامت با کیفیت عالی را عرضه نماید و در زمینه پیشگیری، تشخیص زود هنگام، درمان سرطان و بازتوانی، ضمن حفظ کرامت انسانی، با توانمند سازی و استفاده از شیوه های حمایتی مادی و معنوی، الهام بخش زندگی سالم و با نشاط باشد.

• Mission Statement مأموریت

راه آسمان، مؤسسه ای مردم نهاد در حوزه اجتماعی است که به ارائه خدمات جامع سلامت در زمینه سرطان اهتمام دارد.
راه آسمان با عنایات الهی تلاش می کند با استفاده از فناوری های پیشرفته در سطح استان سمنان و کشور، خدمات جامع سلامت را با کیفیت عالی در زمینه پیشگیری، تشخیص زود هنگام، درمان سرطان و بازتوانی عرضه نماید و موجبات رضایت گیرندگان خدمت و ذینفعان را فراهم کند.

این مؤسسه بر اساس استانداردهای علمی و پژوهشی و با استفاده از ظرفیتهای خیرخواهانه مردم، متخصصان و همکاری با سازمانهای مردم



(بدون سلسله مراتب سازمانی) به شرح ذیل اقدام گردید:
 همچنین این کمیته به منظور اجرای مأموریت و با توجه به استراتژیهای سازمان و ساختار سازمانی خود و برگزاری بیش از ۱۰ جلسه تخصصی و شناسایی فرصت‌ها و تهدیدها، با همکاری متخصصان، مدیران و اعضای کمیته های سازمانی و دپارتمان های مؤسسه، نسبت به تهیه ۵ برنامه عملیاتی که در سایت مؤسسه در دسترس می باشد اقدام نمود که هر دپارتمان، می بایست بر اساس اهداف تعیین شده نسبت به تعریف و انجام اقدامات خود در راستای هر برنامه حرکت و در بازه های تعیین شده، گزارش مربوطه را در جلسات مختلف سازمانی بحث و تجزیه و تحلیل قرار دهند.

محوریت سلامت.
 ۹- توسعه سیستمهای مدیریت کیفیت در مؤسسه و توانمندسازی کارکنان.
 ۱۰- توسعه گزارشات مردمی و ارائه ابتکارات اجتماعی.
 ۱۱- مدیریت برند.
 ۱۲- توسعه همیاری و همکاری همگانی در سیستم همیاران مؤسسه.
 در این راستا و به منظور تحقق استراتژیهای تعیین شده نسبت به معماری مجدد ساختار سازمانی اقدام و بر اساس مأموریت، استراتژیها و بهینه‌کاوای از مؤسسات خیریه بین المللی، برای اولین بار در سطح ملی و در حوزه سازمانهای مردم نهاد، نسبت به ایجاد ساختار سازمانی چند لایه

مصاحبه با سرکار خانم دکتر فرحناز قهرمانفرد متخصص داخلی، فوق تخصص خون و سرطان شناسی (هماتولوژی و انکولوژی)

در آخرین کنفرانس‌های سرطان اعلام شد که پزشکان موفق شده‌اند تا این بیماری را شکست بدهند

تهیه و تنظیم از: فرشاد جدیدی | مدیر روابط عمومی و بین الملل راه آسمان

• خانم دکتر قهرمانفرد، سرطان اسم بیماری شایع در جامعه است که نسبت به گذشته بیشتر خودنمایی می‌کند. برای مخاطبان نشریه لطفاً درباره این بیماری بگوئید.

سرطان تکثیر سلول‌هایی است که به مرگ برنامه ریزی سلولی مقاوم هستند. عبارت دیگر سرطان تکثیر بدخیم و کنترل نشده سلول‌هایی است که عمر بیشتر از حد طبیعی داند. سلول‌های سرطانی برخلاف سلول‌های سالم بدن که بعد از مدتی از بین می‌روند عمر طولانی دارند و می‌توانند اندام‌های مختلف بدن را درگیر کنند.

• سرطان‌ها به چند نوع تقسیم می‌شوند؟

دونوع. دسته بندی برای سرطان‌ها در نظر گرفته شده که یکدسته از آنها سرطان‌های solid (توده ای) و دیگری leukemia لوسمی (سرطان‌های مربوط به سلول‌های خون ساز) هستند.

• آیا سرطان بیماری نو ظهوری است؟

سرطان در گذشته هم بعنوان یک بیماری لاعلاج وجود داشته و چون شناخت و درمانی برای آن وجود نداشت بیمار مغلوب بیماری می‌شد و درمان هم وجود نداشت.

اما دلایلی مثل صنعتی شدن، افزایش طول عمر، افزایش جمعیت، بهبود وضع زندگی و بهداشت باعث شده تا بیماری‌های فراگیری مثل

عفونت‌ها و ... که در گذشته باعث مرگ فراگیر در جامعه می‌شد ریشه کن شود و همین مسأله باعث شد تا با افزایش طول عمر افراد جامعه و ریشه کن شدن بیماری‌های فراگیر که در گذشته وجود داشت امروزه شاهد نمایان شدن سرطان در افراد جامعه باشیم. در گذشته‌های دور عفونت‌ها عامل اصلی مرگ و میر در جوامع بود اما با تولید انواع آنتی بیوتیک‌ها میزان مرگ و میر به این علت به شکل چشم‌گیری کاهش پیدا کرده یا مثلاً بیماری‌های قلبی در گذشته جان افراد بسیاری را می

گرفت امروزه با وجود روش‌های مختلف درمانی بیماران قلبی دارای طول عمر بیشتری شوند.

در نتیجه افزایش طول عمر باعث شد تا ریسک ابتلا به بیماری‌های سرطان بالاتر برود و به همین خاطر در جامعه شاهد این بیماری هستیم.

• آیا واقعا سرطان بیماری ترسناکی است؟

امروزه کمتر از اسم سرطان استفاده می‌شود و بر خلاف گذشته که حتی افراد حاضر به بردن نام این بیماری نبودند امروزه شناخت خوبی نسبت به این بیماری‌ها وجود دارد و از آنها بعنوان بیماری‌های بدخیم نام می‌بریم زیرا که با کمک علم توانستیم به افرادی که دارای سرطان‌های پیشرفته هستند هم طول عمر بیشتری بدهیم. در آخرین کنفرانس‌های سرطان حتی اعلام شد که پزشکان موفق شده‌اند تا این بیماری را شکست بدهند.

• امیدواری نسخه ای است که برای همه بیماران پیچیده میشود. به نظر شما امیدواری در درمان چقدر تأثیرگذار است؟

امیدواری یعنی مراقبت از خود. فردی که مراقب خود باشد پیش از ابتلا به هر بیماری با روش‌های صحیح زندگی مثل دور بودن از استرس‌ها، ورزش، استفاده از مواد غذایی سالم برای حفظ سلامت خود

در گذشته‌های دور عفونت‌ها عامل اصلی مرگ و میر در جوامع بود اما با تولید انواع آنتی بیوتیک‌ها میزان مرگ و میر به این علت شکل چشم‌گیری کاهش پیدا کرده است.



● **معمولا مراحل تشخیص تا درمان شامل چه بخش هایی است؟**

پس از شناسایی هرگونه علامت غیرعادی توسط بیمار و مراجعه به پزشک روشهای تشخیصی توسط پزشک با کمک سی تی اسکن، انواع آزمایش ها، سونوگرافی و... صورت می گیرد و معمولا پس از نمونه گیری و تشخیص بیماری، مراحل درمانی آغاز می شود.

● **روشهای درمان بیماری سرطان چند نوع است؟**

معمولا برای درمان سرطانهایی که به شکل توده است روش جراحی اولین روش درمان است و برای جلوگیری از عود مجدد موضعی از روشهای رادیوتراپی و پیشگیری از عود سیستمیک از شیمی درمانی استفاده می شود. البته از روشهای نوین مثل ایمونوتراپی و تارگت تراپی هم در موارد خاص استفاده می شود.

● **در فضای مجازی شاهد تبلیغات فراوان از روشهای درمانی سرطان مثل روشهای سنتی، طب سوزنی و ... هستیم. این روشها تا چه حد مورد اطمینان هستند؟**

انتخاب درمان هایی مثل جراحی، شیمی درمانی و رادیوتراپی بر اساس مطالعات صورت گرفته و پیش از فراگیری روی جامعه هدف آزمایش شده و پس از بدست آوردن روشهای مطلوب و تأثیرگذار بعنوان روش درمانی در کتابهای معتبر و سایت های مرجع علمی معرفی شده است. معمولا پزشکان با بررسی روزانه سایت های مرجع علمی که دائما در حال به روز رسانی هستند با جدیدترین روشهای درمانی آشنا می شوند.

بنابراین روش درمانی بصورت نوین ترین دست یافته های علمی و همزمان با سراسر دنیا و با تأیید سازمان غذا و داروی اروپا و آمریکا است. توجه داشته باشید بعضاً با افرادی مواجه هستیم که متأسفانه بجای روشهای معمول درمانی، روشهای غیر پزشکی را آغاز کرده اند و بعد با وضعیت وخیم تر و مشکلات بیشتر به نزد پزشک بازمیگردند.

اقدام می کند. در فرد بیمار هم خود مراقبتی باعث می شود فرد بیمار پیگیر بیماری خود باشد و با درمان به موقع، و انجام روشهای درمانی پیشنهادی به سمت مهار بیماری گام بردارد. خودمراقبتی و امیدواری باعث می شود تا کیفیت زندگی بیمار بهتر شود.

● **آیا سرطان ها مختص بخش خاصی از بدن هستند؟**

تمامی اعضای بدن در معرض ابتلا به این بیماری قرار دارند اما احتمال درگیری و شیوع آن بسیار متفاوت است. مثلا در جهان سرطان پوست جزء شایعترین سرطانهاست، در آقایان سرطان پروستات و ریه سرطان های شایعی هستند و در خانمها سرطان پستان رتبه اول را دارد. در ایران سرطانهایی گوارش و پستان شیوع بیشتری دارند.

● **چطور متوجه شروع بیماری بشویم، به چه نکاتی حساس باشیم؟**

هرگونه تغییر در سلامت باید جدی گرفته و به آن توجه شود. هرگونه سردرد مزمن یا درد اعضا، مقاوم در برابر مسکن ها و طولانی شدن آن و مقاومت در برابر درمان، تغییر در اجابت مزاج به هر شکل شامل افزایش دفعات، اسهال، یبوست، تغییر در عادت ماهانه، خونریزی مجدد بعد از دوران یائسگی، کاهش فاصله بین دو عادت ماهانه، افزایش میزان خونریزی در دوران عادت ماهانه، بوجود آمدن هر توده جدیدی در بدن و یا افزایش اندازه و تغییر غدد لنفاوی در گردن، حس کردن هر نوع توده در سینه و پستان، هرگونه خال جدید با رنگ قرمز و یا مشکی با خونریزی، تغییر سایز خال های قبلی و یا خونریزی آنها و زخمی شدن، دردهای غیرطبیعی مزمن اعضای مختلف، هرگونه بی اشتها و تهوع، درد شکم، سبزی زودرس، کاهش وزن به هر شکلی بدون دلیل، اختلالات بینایی، خونریزی از قسمت های مختلف، اختلال در بلع غذا، سوزش یا عارضه در دهان، گرفتگی صدا جز نکات اولیه ای است که حتما باید به آنها توجه شود.



از الکل، خودداری از رفتارهای پرخطر که فرد را در معرض ابتلا به عفونت اچ آی وی قرار می دهد استفاده از برخی واکسن ها مثل گارداسیل جهت جلوگیری از سرطان دهانه رحم، در پیشگیری از ابتلا به بیماری های این چنین بسیار تأثیرگذار است.

• **آیا فرد بیمار پس از درمان قطعی نیاز به مراقبت دارد؟**

بیمار پس از درمان زندگی عادی خود را از سر می گیرد اما نباید فراموش کند که یکبار بیمار شده و تحت درمان قرار گرفته بنابراین باید پیگیری های دوره ای داشته باشد و فراموش نکند برای حفظ سلامت خود بیشتر از دیگر افراد جامعه تست های دوره ای را باید انجام دهد.

• **ترس از بدخیم بودن، ترس از روشهای درمانی، ترس از بیماری نباید مانعی باشد برای اقدام تشخیصی و درمانی بیمارها.**

• **هر فردی باید ماهی یکبار در**

مقابل آینه خود را معاینه کند و نسبت به هرگونه ضایعه پوستی حساس باشد.

• **چاقی دور کمر هم از عواملی است که باید حتما کنترل شود. چاقی**

زمینه ساز بسیاری از بیماری ها است.

• **تمامی مردان بالای ۵۰ سال باید هر ۵ تا ۱۰ سال یکبار کولونوسکوپی شوند.**

• **تمامی خانمهای بالای ۴۵ سال باید هر دو سال یکبار ماموگرافی دوره ای داشته باشند.**

• **تمام خانمها سه سال بعد از اولین رابطه جنسی باید تست پاپ اسمیر انجام دهند.**

توصیه می کنم که بیماران حتما از روشهای روز دنیا که توسط پزشکان توصیه می شود و در منابع از آنها یاد شده استفاده کنند.

• **شیمی درمانی چیست؟ واقعا خطرناک است؟**

شیمی درمانی استفاده از داروهای شیمیایی است. اما فراموش نکنید

همه داروهای مصرفی، شیمیایی هستند مثل آنتی بیوتیک ها. اما چون داروهای درمان بیماری سرطان قدرت بیشتری دارند، به همان نسبت قدرت تخریب بیشتری هم دارند و عوارض جانبی نمایانتری از خود بجا می گذارند و شاید همین مسأله باعث شده تا نام شیمی درمانی مقداری دلهره آور باشد.

هرچند عوارض این داروها هم متفاوت است مثل ریزش مو که بعد از اتمام درمان دوباره شاهد رویش موها خواهیم بود. ولی فراموش نکنیم برای درمان بیماری

بهبود کامل و بازگشت به زندگی باید برخی عوارض را بپذیریم چون مهم طول عمر و زندگی با کیفیت است.

• **آیا روشی برای پیشگیری از سرطان وجود دارد؟**

بله، با زندگی سالم، کنترل عادات غلط، افزایش عادات خوب، می توان تا ۳۰ درصد ابتلا به سرطان پیشگیری کرد.

استفاده نکردن از دخانیات، خوردن غذاهای سالم (کم چرب و سرخ نشده سرشار از سبزی، لبنیات)، کنترل وزن، ورزش کردن، استفاده از ضدآفتاب ها برای افرادی که در معرض شدید تابش خورشید هستند، معاینات و آزمایش های دوره ای منظم تحت نظر پزشک، استفاده نکردن

“

با زندگی سالم، کنترل عادات غلط، افزایش عادات خوب، می توان تا ۳۰ درصد ابتلا به سرطان پیشگیری کرد.

حکیم نسایی سمنانی

اولین طبیب سمنان و شاگرد ابن سینا

حمیدرضا نظری (حکمت)

پژوهشگر و نویسنده

استان سمنان که در متون کهن تاریخی به کومش یا قومس شهرت دارد زادگاه و مهد بسیاری از بزرگان و مفاخر برجسته ای همچون حکیم نسایی سمنانی، شیخ علاء الدوله سمنانی، بایزید بسطامی، شیخ ابوالحسن خرقانی، حاج ملاعلی حکیم الهی سمنانی، علامه مازندرانی (سمنانی)، فروغی بسطامی و بسیاری از بزرگان دیگر است.

از دیرباز در شهر سمنان علم و دانش و فرزادگی ساری و جاری بوده است. چنانکه در منابع کهنی چون مجمع الانساب سمنانی و معجم البلدان یاقوت حموی؛ سمنان به شهر محدثین و دیار دانش ستوده شده است. یکی از شخصیت ها و مفاخری که شاید در منابع و تذکره ها کمتر به او اشاره شده، استاد حکیم نسایی یا نسوی سمنانی است. شخصیت او چنان مهم بوده که حکیمی چون ناصر خسرو قبادیانی نیز در سفرنامه خود بدو اشاره کرده است. صرف نظر از نگاهی که به او داشته و البته به نظر می رسد که بیشتر بخاطر اختلاف در عقیده ناصر خسرو با او بوده، اما طرح نام حکیم نسایی در سفرنامه او می تواند مهم باشد.

ناصر خسرو قبادیانی در سفرنامه خود می گوید: روز آدینه هشتم ذی القعدة از آنجا به دامغان رفتم، غرة ذی الحجه سنه سبع و ثلاثین و اربعمائة (۴۳۷) هجری قمری به راه آبخوری و چاشت خواران به سمنان آمدم و آنجا مدتی مقام کردم و طلب اهل علم کردم. مردی نشان دادند که او را استاد علی نسایی می گفتند. نزدیک وی شدم، مردی جوان بود سخن به زبان فارسی همی گفت، به زبان اهل دیلم، و موی گشوده و جمعی نزد وی حاضر گروهی اقلیدس می خواندند و گروهی طب و گروهی حساب، در اثنای سخن می گفت: که من بر استاد ابوعلی سینا (ره) چنین خواندم و از وی چنین شنیدم همانا غرض وی آن بود تا من بدانم که او شاگرد ابوعلی سیناست. چون با ایشان در بحث شدم او گفت: من چیزی از سپاهیان دانم و هوس دارم که چیزی از حساب بخوانم، عجب داشتم و بیرون آمدم و گفتم چون چیزی ندارند چه به دیگری آموزد؟ استاد نسایی بیش از یکصد سال زیسته و در منطق، و فلسفه و پزشکی دست داشته و صاحب آثاری است که در برخی از منابع به آنها اشاره شده است. حتی خواجه نصیرالدین طوسی در آغاز تحریر تفسیر نسوی بر کتاب مأخوذات ارشمیدس او را به عنوان استاد مختص یا استاد نامیده است. شادروان استاد غلامحسین صدیقی درباره استاد نسوی می نویسد: چنانکه از تألیفاتش برمی آید و آنچه که دیگران درباره وی نوشته اند: نسایی سیرت نیکو داشت و به علم و هنر عشق می ورزید و مردی کریم و مهمان نواز بود و خوان گشاده و عالم دوست و دانش گستر بود و به گفته یکی از شاگردانش که به ابوالحسن بیهقی حکایت کرده نسوی می گفت: مرد با همت بلند و عزیمت راست به مطلوب تواند رسید با رنج و تعب، وی طرفدار تخصص در علوم بود و هر که برای استفاده به محضر وی حاضر می شد می گفت بکوش تا در صناعات خویش کامل شوی و متذوق مباش چه *متذوق را سیری نیست!^(۲)

استاد نسایی سمنانی آثاری هم در علوم ریاضی و هندسه و برخی

رشته های دیگر دارد که علاقمندان می توانند به تذکره های موجود مراجعه کنند.

* بسطام

علم سیاق

(۱) قبادیان مروزی- ناصر خسرو- سفرنامه- به کوشش دکتر محمد

دبیرسیاقی- ص ۴- انتشارات زوار

* ذوق زده و احساساتی!

(۲) حقیقت- عبدالرفیع- تاریخ علوم و فلسفه ایرانی- ص ۵۶۹- انتشارات

کومش



عوامل مؤثر در جذب، نگهداری و بهره‌وری نیروهای داوطلب مؤسسات خیریه

دکتر حسین اعتمادی

رئیس هیأت مدیره و مسوؤل کمیته منابع انسانی راه آسمان

سازی، مدیریت منابع انسانی، مشارکت و کار تیمی و وظایف مدیریت و رهبری بر جذب و نگهداری نیروهای داوطلب مؤثر هستند که از بین عوامل ذکر شده به ترتیب ابزارهای تشویقی، ابزارهای فنی ارتباطات و تبلیغات، ابزارهای اطلاع رسانی، وظایف مدیریت و رهبری، فرهنگ سازمانی، مشارکت و کار تیمی، مدیریت منابع انسانی و توجه به روابط انسانی بر جذب و نگهداری نیروهای داوطلب مؤثر بوده‌اند. مهمترین پیشنهادهایی که برای دستیابی به این عوامل تأثیرگذار ارائه گردیده است می‌توان در هر یک از عوامل مؤثر بر شرح ذیل خلاصه نمود.

عامل ابزارهای تشویقی: ۱- انتشار مطالب مربوط به فعالیتهای داوطلبانه در نشریات مدارس، اماکن مذهبی، دانشکده‌ها و ادارات ۲- تهیه کارت‌های داوطلبی جهت استفاده از مزایایی مانند تخفیف ۳- برگزاری جلسات تبادل اطلاعات و پرسش و پاسخ که در مورد داوطلب شدن مطرح است. ۴- معرفی داوطلبان فعال در رسانه‌ها به منظور تشویق سایرین و ایجاد رقابت ۵- تبلیغات و اطلاع رسانی در رویدادهای ورزشی، جشن‌های ملی و نمایشگاهها. عامل ابزارهای فنی ارتباطات و تبلیغات: ۱- توجه به مهارتهای ارتباطات فردی مانند حفظ ارتباط چشمی در حین مکالمه و بخاطر سپردن اسم کوچک افراد و ... ۲- بکار بردن کلمات مثبت که علاقمندی و دوستی را افزایش می‌دهد مانند محبت، سلامتی، تندرستی و ... ۳- استفاده از احادیث و دستورات مذهبی در خصوص احساس و امداد رسانی در نوشته‌های تبلیغاتی جذب داوطلبان ۴- استفاده از رنگها و طرحهای گرافیکی جذاب و زیبا در بروشورها و طرحهای تبلیغاتی ۵- ارائه اطلاعات در رابطه با مزیت و منفعت‌های داوطلب شدن در پیام‌های عضوگیری عامل ابزار اطلاع رسانی: ۱- چاپ و ارائه کارتهای تبریک پیام داوطلبی، خبر

امروزه کمک‌های خیریه بخش خصوصی در کنار پرداخت‌های انتقالی دولت یکی از مهمترین راهکارهای کاهش فاصله طبقاتی و تحقق اهداف تأمین اجتماعی و فرهنگی در جوامع مختلف قلمداد می‌شود. سهم این کمک‌ها از کشوری به کشور دیگر متفاوت است و میزان آن به عوامل مختلفی مانند ترکیب سنی و جنسی جمعیت، فرهنگ، باورهای دینی و مذهبی و سیاست‌های دولت بستگی دارد. امروزه هدف نهایی نهادهای خیریه، تأمین رفاه مردم، ایجاد اشتغال، افزایش رفاه اجتماعی و تأمین سلامت بهداشتی و روانی و انجام امور درمانی از طریق توانمندسازی و خود اتکایی و برنامه‌های حمایتی می‌باشد.

با نگاهی گذرا به منابع اسلامی در می‌یابیم اعمالی که از نظر اسلام نیک شمرده شده‌اند اعمالی هستند که خیرخواهی و دیگر خواهی در آن

بروز و و ظهور دارد و به نوعی منفعت دیگران در آن نهفته است لذا جهت رسیدن به اهداف مؤسسات خیریه لازم است ابتدا مؤسسات خیریه به دنبال راهکارهایی جهت جذب و نگهداری گروههای مردمی داوطلب باشند، لذا باید بدنال راهکارها و عوامل مؤثر بر جذب و نگهداری گروههای مردمی داوطلب و بررسی‌های لازم در این زمینه بود؛ در بررسی‌هایی که در این خصوص صورت گرفته است عمده‌تاً دو سوال اساسی مطرح می‌باشد، سؤال اول اینکه اثرات مستقیم عوامل مؤثر بر جذب و نگهداری نیروهای داوطلب در مؤسسات خیریه چیست؟ و سؤال دوم: کدام یک از این عوامل بیشترین تأثیر را بر جذب و نگهداری نیروهای داوطلب در مؤسسات خیریه دارند؟

نتایج حاصل از یکی از پژوهشهایی که در این خصوص صورت گرفته است (۸) عامل، ابزارهای تشویقی، ابزارهای فنی ارتباطات و تبلیغات، ابزارهای اطلاع رسانی، روابط انسانی، فرهنگ

“

با نگاهی گذرا به منابع اسلامی در می‌یابیم اعمالی که از نظر اسلام نیک شمرده شده‌اند اعمالی هستند که خیرخواهی و دیگر خواهی در آن بروز و و ظهور دارد و به نوعی منفعت دیگران در آن نهفته است لذا جهت رسیدن به اهداف مؤسسات خیریه لازم است ابتدا مؤسسات خیریه به دنبال راهکارهایی جهت جذب و نگهداری گروههای مردمی داوطلب باشند



منابع انسانی: ۱- تشویق داوطلبان فعال و تقدیر از زحمات برجسته آنها. ۲- اعطای پاداش به داوطلبان فعال و نمونه. ۳- استفاده از داوطلبان در گروههای کاری متفاوت. ۴- تعیین مسئولیتها و جانشین های داوطلبان در موارد لازم. ۵- مشخص نمودن دقیق وظایف، مسئولیتها و کارهای داوطلبان.

عامل توجه به روابط انسانی: ۱- برقراری رابطه دوستانه. ۲- نحوه پاسخگویی کارمندان سازمان به داوطلبان و برقراری ارتباط مناسب با آنها. ۳- استفاده از افراد با روابط عمومی بالا برای عضوگیری داوطلبان. ۴- نظرسنجی و استفاده از انتقادات و پیشنهادهای کارمندان، داوطلبان و عموم مردم.

یکی از سؤالهای اساسی که ممکن است در اینجا مطرح شود این است که جایگاه عامل انگیزش بعنوان یک عامل مؤثر بر جذب و نگهداری نیروهای داوطلب کجاست و چرا بعنوان یک عامل، مطرح نگردیده است؟ مهمترین پاسخ به این پرسش این است که افرادی که داوطلبانه در مسائل مربوط به خیریه مشارکت می کنند به خودی خود دارای انگیزه بسیار بالایی هستند و دیگر نیازی به ایجاد انگیزش بیشتر از طریق عوامل خارجی ندارند.

لذا از آنجایی که یکی از ارکان تحقق رسالت سازمان های کارآمد و مؤسسات خیریه، جذب نیروهای انسانی داوطلب کارآمد و مؤثر بوده و این نیروی انسانی داوطلب یکی از ایفاکنندگان نقش های اصلی و بنیادین این مؤسسات به شمار می روند بنابراین لازم است تدابیری اندیشیده شود تا این مهم به نحو مطلوب تحقق یابد.

نامه ها و بروشورها ۲- استفاده از اتیکت ها و لباسهای تبلیغاتی در مراسم ها و رویدادهای خاص ۳- محیط و محل قرار گرفتن سازمان، فضای داخلی و دکوراسیون متناسب ۴- انتشار مطالب و مقالات در سازمانها، رسانه ها مانند رادیو و تلویزیون و... ۵- شرکت در کنفرانس ها و سمینارها جهت جذب داوطلب و توسعه ارتباطات و اطلاعات.

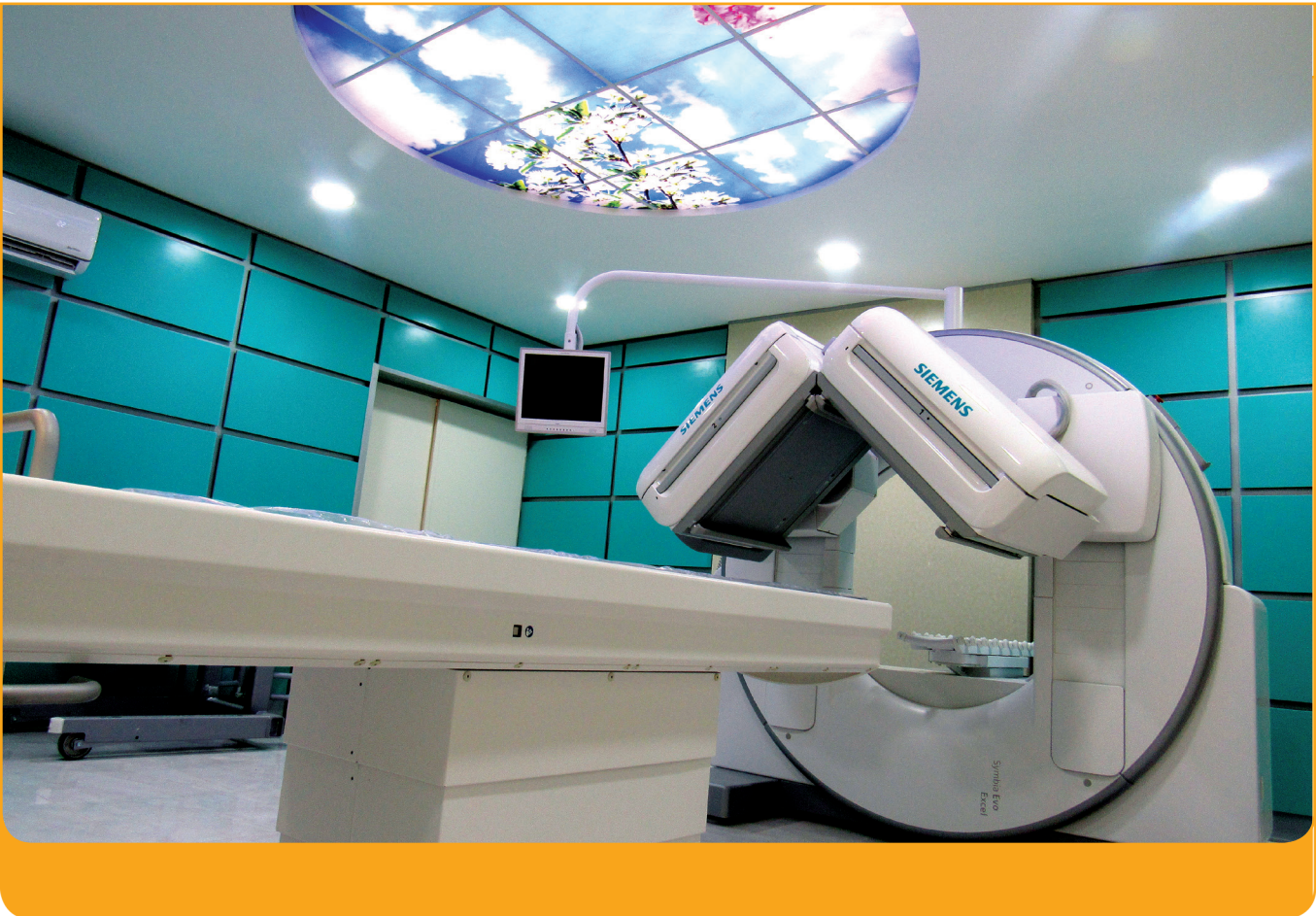
عامل وظایف مدیریت و رهبری: ۱- سرپرستان داوطلبان باید به وحدت، تلاش و ایثار و فداکاری تشویق شوند. ۲- کنترل مستمر جریان امور طبق برنامه تصویب شده ۳- تقسیم کاری محض بین اعضاء و گروههای کاری ۴- رعایت دقیق مقررات و دستوالعمل های مؤسسات.

عامل فرهنگ سازمانی: ۱- فرهنگ سازمانی می بایست به نظر اکثریت بها داده و برنامه های مسیر ترقی را گام به گام دنبال نماید. ۲- فرهنگ سازی می بایست به تقویت شخصیت علمی و تخصصی داوطلبان تأکید نماید. ۳- فرهنگ سازمانی باید امنیت شغلی را تأمین نموده، بطوری که هر فرد بتواند در جایگاه مناسب و متفاوت از دیگران قرار گیرد. ۴- فرهنگ سازی می بایست به تقویت شخصیت علمی و تخصصی داوطلبان تأکید نماید. ۵- فرهنگ سازی باید به گونه ای باشد که به استعدادها و فعالیت های ابتکاری ارزش قائل شود.

عامل مشارکت و کار تیمی: ۱- داوطلب باید در کار تیمی احساس آزادی عمل داشته باشد. ۲- اعضاء گروه بتوانند آزادانه نظرات و تعاملات منفی خود را بیان کنند. ۳- فرصت های مشارکت در هدف گذاری ها وجود داشته باشد. ۴- امکان مشارکت در تعیین شیوه و انجام کارها وجود داشته باشد. ۵- اعتماد اعضای گروه به یکدیگر عامل مدیریت

پزشکی هسته‌ای چیست؟

دکتر محمدعلی تاجیک منصوری
عضو هیأت علمی فیزیک بخش پزشکی هسته ای راه آسمان



از ورود رادیونکلئید به بدن بیمار، برای تصویربرداری از محل قرارگیری رادیونکلئید در اندام‌های مختلف و حتی بررسی جابجایی آنها با زمان از دستگاه‌های SPECT و PET استفاده می‌شود. دستگاه SPECT به عنوان معمول‌ترین روش تصویربرداری در پزشکی هسته‌ای شناخته می‌شود و تصویربرداری با دستگاه PET به عنوان سیستم مدرن پزشکی هسته‌ای است. البته دستگاه PET به علت محدودیت‌های موجود به تعداد کمتر از انگشتان یک دست در کشور موجود می‌باشد.

مقایسه اسکن پزشکی هسته‌ای با سی تی اسکن (CT scan) و ام آر آی (MRI)

اسکن پزشکی هسته‌ای با سی تی اسکن و ام آر آی قابل مقایسه نیست و کاربردهای متفاوتی برای این اسکن‌ها وجود دارد که استفاده از

پزشکی هسته‌ای در حقیقت دانشی است که در آن با استفاده از ترکیبات نشاندار شده با هسته‌های پرتوزا عناصر، به جمع‌آوری اطلاعات تشخیصی در رنج گسترده‌ای از بیماری‌ها پرداخته می‌شود. به زبان ساده می‌توان گفت رادیونکلئیدها (همان هسته‌های عناصر پرتوزا) وارد سیستم بدن می‌شوند و نحوه عملکرد و متابولیسم آنها را به نمایش می‌گذارند. در اکثر مواقع این رادیونکلئیدها بوسیله اتصال به یک دارو (که مخصوص عملکرد اندام خاصی است) وارد بدن می‌شوند. تا با استفاده از آنها بتوان به تشخیص بیماری‌هایی همچون بیماری عروق کرونر قلب، آمبولی ریوی، مشکلات کارکرد سیستم کلیوی، مشکلات عملکردی سیستم تیروئید، سرطان تیروئید، مشکلات استخوانی و متاستازهای استخوانی، تشخیص التهاب، سرطان، مشکلات سیستم مغزی نخاعی و ... پرداخت. البته رادیونکلئیدها کاربرد درمانی نیز دارند اما بیشتر کاربرد آنها در پزشکی هسته‌ای برای تصویربرداری (اسکن) از عملکرد و متابولیسم قسمت‌های مختلف بدن می‌باشد. در اسکن پزشکی هسته‌ای بعد

تعیین و تبیین شده است.

باید به این نکته نیز توجه کرد که بر خلاف دستگاه های پرتو X یا سی تی اسکن، دستگاه مورد استفاده در اسکن پزشکی هسته ای (SPECT و PET) فاقد هر گونه پرتو ای بوده و این بدن بیمار است که محتوی مقادیر اندکی از پرتو می باشد. توصیه برای رعایت فاصله با اطرافیان برای مدتی کوتاه یا تخلیه مکرر مثانه جهت کاهش پرتو دهی به سایر نزدیکان و یا خود بیمار نیز به همین دلیل می باشد. از طرفی داروهای مورد استفاده هیچ گونه اثر حساسیتی خطرناک و یا آسیب به کلیه ندارند. لذا در بیماران (حتی در مبتلایان به بیماری های کلیوی) میتوانند اسکنهای هسته ای را به راحتی انجام دهند.

باید توجه کرد برای بانوان باردار بجز در مواردیکه پزشک معالج توصیه به انجام اسکن داشته باشد (موارد اورژانس)، بهتر است انجام اسکن تا پایان دوره بارداری به تعویق افتد. همچنین برای مادران شیرده، بسته به نوع اسکن ممکن است نیاز به قطع شیردهی بمدت کوتاهی وجود داشته باشد.

مرکز پزشکی هسته ای راه آسمان

معرفی و شرح فعالیت

مرکز پزشکی هسته ای راه آسمان در مجموعه ای مجهز به دستگاه تصویر بردار SPECT-Dual Head (ساخت کشور آلمان) دارای کادر مجرب و حرفه ای با رعایت اصول بیمارستانی و حفاظت پرتویی با مجوز از وزارت بهداشت و سازمان انرژی اتمی به پذیرش بیمار از تیرماه سال ۹۷ خورشیدی پرداخته است. با توجه به نیاز های موجود در استان سمنان مراجعات بسیاری برای اسکن پزشکی هسته ای انجام شده که در نمودار زیر تعداد بیمارانی که در ۴ ماهه نخست فعالیت مرکز پزشکی هسته ای

هر کدام از این مدالیته های تصویر برداری بستگی به نظر پزشک دارد. هر چند در مقام مقایسه می توان توانایی های آنها را در تصویر برداری از هم تفکیک کرد.

اسکن پزشکی هسته ای علاوه بر اینکه توانایی به تصویر کشیدن فیزیولوژی، عملکرد و بیولوژی مکانیسم های مختلف فعال در بدن را دار است حساسیت بسیار بالایی در ابعاد نانو مولار و حتی پیکومولار برای تصویر برداری دارد. به طور مثال در پزشکی هسته ای می توان به بررسی نحوه عملکرد سیستم کلیوی و میزان فیلتراسیون خون با دقت و حساسیت بالا (غلظت نانومولار رادیونکلئید ها در بافت) پرداخت. در مقایسه سی تی اسکن و ام آر آی تنها آناتومی (شکل و ابعاد) اندامها را می توانند به تصویر بکشند و حساسیت آنها بسیار کمتر از پزشکی هسته ای و حداکثر در حدود میلی مولار می باشند. به بیان ساده، اسکن پزشکی هسته ای عملکرد و متابولیسم یک اندام را با حساسیت بسیار بالا به تصویر میکشد، اما سی تی اسکن و ام آر آی شکل و ابعاد آن اندام را بتصویر میکشد.

آیا اسکن پزشکی هسته ای خطرناک است؟

همانطور که در ابتدا اشاره شد در پزشکی هسته ای از مواد پرتوزا استفاده می شود اما باید بدانیم که از مقادیر استاندارد و بسیار اندک رادیونکلئید ها (مواد پرتوزا) در این نوع اسکن استفاده می شود. نتیجتاً باعث دریافت میزان اندکی پرتو به بیمار می شود. با این وجود این مقدار اشعه در حد استاندارد است که توسط سازمانهای بین المللی تعیین شده است و لذا هیچ خطری برای بیمار ندارد. از طرفی شرایط و ملزومات حفاظت در برابر پرتو در مرکز توسط مسئول فیزیک بهداشت



اسکن انجام داده اند آورده شده است.

همچنین با توجه به اینکه ممکن است بعضی از بیماران بیش از یک اسکن انجام دهند تعداد اسکن های انجام شده در ۴ ماهه نخست فعالیت مرکز پزشکی هسته ای نیز در نمودار زیر آورده شده است.

لازم به ذکر است که مجموعه گردآوری شده در شهر سمنان در مقام قیاس با دیگر مراکز پزشکی هسته ای مجهز به دستگاه SPECT از نظر فضا، امکانات، تجهیزات و رعایت اصول و مقررات حفاظت پرتویی سرآمد می باشد. همچنین با حضور اساتید متخصص در مرکز، تحقیق

و توسعه پروتکل های تصویر برداری و استاندارد سازی آنها بر اساس معیارهای بین المللی انجام می شود و بخش آموزش، پژوهش و توسعه در مرکز پزشکی هسته ای فعال می باشد.

فعالیت مرکز پزشکی هسته ای در زمینه های درمانی و تصویر برداری می باشد که البته در زمینه درمان محدود به درمان پیکاری تیروئید به صورت سربایی است، اما در زمینه اسکن فعالیت ها بسیار گسترده ای دارد که تقریباً تمام اسکن های روتین پزشکی هسته ای همچون اسکن

پرفیوژن قلبی در دو فاز استراحت و استرس، اسکن تیروئید و پارائیروئید، اسکن استخوان (تک فاز و سه فاز)، اسکن کلیه (DTPA, DMSA)، اسکن مجرای اشکی، اسکن پرفیوژن و ونتیلاسیون ریه و ... را شامل می شود. در نمودار زیر تعداد بیماران پذیرش شده در ۴ ماهه نخست به تفکیک نوع اسکن آورده شده است.

روند پذیرش بیمار در مرکز پزشکی هسته ای

در مرکز پزشکی هسته ای مراجعین از زمان پذیرش تا زمان دریافت جواب وارد یک پروسه منظم می شوند تا علاوه بر حفظ حقوق، شأن و منزلت بیماران محترم نظم موجود موجب آرامش خاطر ایشان و همراهان گردد. همچنین با توجه به اینکه شرایط خاص استفاده از مواد پرتوزا در مرکز پزشکی هسته ای وجود دارد توصیه های قبل، بعد و هنگام مراجعه بصورت شفاهی و همینطور با بروشورهای حفاظت پرتویی و در صورت نیاز بصورت کارتهای حفاظت پرتویی در اختیار بیماران قرار داده می شود. در مرکز پزشکی هسته ای راه آسمان جهت همدردی با بیماران مبتلا به سرطان تمام هزینه های ایشان بصورت رایگان است که مطابق آمار تا کنون از حدود ۵۷ بیمار مبتلا به سرطان پذیرش انجام شده است.

انواع بروشورهای که بیمار دریافت می کند

• برگه پذیرش (در زمان مراجعه)

که شامل مقدمات حضور، آگاهی عمومی اسکن و زمان حضور بیمار می باشد.

• برگه آمادگی اسکن (در زمان مراجعه)

که شامل اطلاعات مربوط به اسکن درخواست شده برای بیمار، باید و نبایدهای مصرف خوراکی ها و دارو قبل و بعد از اسکن می باشد.

• برگه سوالات متداول (در روز اسکن)

که شامل لیستی از سوالات معمولی است که در مراجعه بیماران مختلف به مرکز پزشکی هسته ای ایجاد شده همراه با پاسخ برای آگاهی بیماران در اختیار آنها قرار داده می شود.

برگه چک لیست بیمار (در روز اسکن)

که شامل اطلاعات فردی بیمار و ترتیب مراحل حضور بیمار در بخش های مختلف مرکز از زمان ورود و نصب آنژیوکت تا تصویر برداری و همچنین جداسازی آنژیوکت و خروج بیمار و زمان دریافت جواب یا تاریخ مراجعه بعدی می باشد.

برگه عدم بارداری (در روز اسکن)

برای اطلاع بانوان محترم جهت آگاهی از خطرات ناشی از پرتوگیری جنین در زمان بارداری

برگه حفاظت پرتویی (در روز اسکن)

که شامل تذکراتی جهت رعایت نکات حفاظت پرتویی، با هدف کاهش پرتوگیری بیمار و اطرافیان بعد از اسکن پزشکی

هسته ای می باشد.

معرفی تعدادی از اسکن های پرکاربرد

مرکز پزشکی هسته ای قادر به انجام بسیاری از اسکن های معمول پزشکی هسته ای می باشد، هرچند تعدادی از آنها در نمودارهای اخیر نیامده است اما می تواند با ارجاع بیماران توسط پزشکان محترم و توسعه امکانات بصورت روتین در مرکز صورت پذیرد. در ادامه به معرفی اسکن های پرکاربرد در مرکز پزشکی هسته ای پرداخته شده است:

اسکن قلب

اسکن پرفیوژن میوکارد یا به اصطلاح اسکن قلب در مرکز پزشکی هسته ای معمولاً در پروتکل دو روزه انجام می پذیرد که بیماران محترم در دو روز مجزا با توجه به نوبت قرار داده شده برای آنها و جهت انجام اسکن به مرکز مراجعه می کنند. که با توجه به آمار در ۴ ماهه نخست فعالیت مرکز، برای تعداد ۵۶۱ بیمار (معادل ۱۱۲۲ اسکن) اسکن قلب صورت پذیرفته است. در هر روز یک اسکن انجام می شود، در روز اول مراجعه معمولاً اسکن حالت استراحت و در روز دوم اسکن حالت استرس (یا اسکن با تست ورزش) صورت می پذیرد. و در هر روز بیمار برای طی کردن روند اسکن باید حدود ۳ تا ۵ ساعت در مرکز حضور داشته باشد. در اسکن حالت استراحت بیمار با دریافت برگه چک لیست وارد اتاق تزریق می شود تا بعد از نصب آنژیوکت رادیو داروی از قبل آماده شده که مخصوص همان بیمار می باشد (باتوجه به قد و وزن) به او تزریق شود. در ادامه با دریافت کارت مخصوص بیمار به اتاق انتظار بیماران هدایت می شود تا زمان اسکن او فرا رسد. در اسکن حالت استرس که معمولاً در روز دوم انجام می پذیرد بعد از



هزینه های ایشان در مرکز پزشکی هسته ای راه آسمان بصورت رایگان است. در زیر نمونه ای از تصاویر اسکن استخوان دیده می شود.

اسکن های دیگر

از جمله اسکن های متنوعی که در مرکز پزشکی هسته ای انجام می شود شامل اسکن های تیروئید و پاراتیروئید، اسکن کلیه (DTPA, DMSA)، اسکن مجرای اشکی، اسکن پرفیوژن و و نیتلاسیون ریه و ... می باشد. البته با افزایش تعداد مراجعین و ارجاع بیماران اسکن های نظیر اسکن پرفیوژن مغز، اسکن اوکتروتاید، خلیه معده، مجاری صفراوی، کبد و طحال، همانژیوم کبدی، خونریزی گوارشی نیز می تواند در مرکز پزشکی هسته ای صورت پذیرد.

ید درمانی (درمان سرپایی با ید رادیواکتیو)

در مرکز پزشکی هسته ای به بیماران برای درمان سرپایی با ید رادیواکتیو، خدمات ارائه می شود. زمان مراجعه بیمار بعد از پذیرش تعیین می شود و بیمار یک هفته قبل بروشور آمادگی های قبل از درمان را دریافت و موارد ذکر شده در آن را رعایت می نماید. و در روز درمان و قبل از شروع درمان، مسئول فیزیک بهداشت مرکز اطلاعات کامل حفاظتی و تذکرات مربوطه را بصورت شفاهی و کتبی در اختیار او و همراهانش قرار می دهد در نهایت نیز برای هر بیمار موارد حفاظتی خاص شرایطش بصورت کارت در اختیار او قرار می گیرد.

مدت زمان حضور بیمار برای ید درمانی سرپایی بسیار کوتاه است و معمولاً مدت زمان کوتاهی پس از جلسه با مسئول فیزیک بهداشت و دریافت نکات حفاظت پرتویی، بیمار ید رادیواکتیو را دریافت و مرکز را ترک می نماید.

نصب آنژیوکت به بیمار در اتاق تزریق، بیمار به اتاق ورزش هدایت می شود. در ادامه بعد از ایجاد استرس و افزایش ضربان قلب یا با دودین بر روی تردمیل و یا با دارو، رادیو دارویی که مخصوص او درست شده به او تزریق شود. بیمار با دریافت کارت مخصوص بیمار به اتاق انتظار بیماران هدایت می شود تا زمان اسکن او فرا رسد. در اتاق اسکن امکانات لازم جهت انجام اسکن قلبی همانند سیستم گیتینگ قلبی از قبل آماده می باشد و اسکن بر اساس پروتکل های استاندارد صورت می پذیرد.

در نهایت پزشک متخصص مرکز با بررسی و مقایسه نتایج حاصل از این اسکن دو مرحله ای به تشخیص بیماری و ارائه گزارش آن می پردازد.

اسکن استخوان

دومین اسکن پرکاربرد بعد از اسکن قلب، اسکن متابولیسم استخوان می باشد. با استفاده از این اسکن پزشک متخصص می تواند به بررسی سلولیت، التهاب های استخوانی و حتی وجود متاستازهای سرطانی بپردازد. این اسکن در یک روز انجام می پذیرد. در روز اسکن بعد از معاینه بالینی بیمار و گرفتن شرح حال از او توسط پزشک شرایط اسکن تعیین می شود. که ممکن است اسکن سه فاز و یا تک فاز باشد. در ادامه بیمار با دریافت برگه چک لیست وارد پروسه اسکن می شود. در این اسکن نیز مقدار رادیودارو تزریقی به بیمار بر اساس خصوصیات بدنی بیمار بوده و برای هر بیمار جداگانه از قبل تهیه می شود. در مرکز پزشکی هسته ای در ۴ ماهه نخست فعالیت برای ۱۱۳ بیمار (معادل ۲۳۲ اسکن) اسکن انجام شده است.

اغلب مراجعات برای اسکن استخوان به علت ایجاد درد ها و شکستگی ها در استخوان و همچنین برای بررسی وضعیت بیماران درگیر سرطان می باشد. که البته جهت همدردی با بیماران مبتلا به سرطان تمام



آیین افتتاح مرکز پزشکی هسته‌ای راه آسمان



در مورخ ۹۷/۴/۴ با حضور جناب آقای دکتر ایازی، قائم مقام محترم وزیر بهداشت در امور مشارکت های مردمی، و جمع کثیری از خیرین و مدیران و مقامات دستگاههای دولتی آیین افتتاح مرکز پزشکی هسته ای راه آسمان برگزار شد.

مرکز پزشکی هسته ای راه آسمان با هزینه ای، بالغ بر ۴۰ (چهل) میلیارد ریال راه اندازی شد، که یکی از پیشرفته ترین مراکز پزشکی هسته ای کشور محسوب شده و تمامی هزینه های آن توسط خیرین نیک اندیش حامی راه آسمان پرداخت شده است.

قابل ذکر است که همه هزینه های تشخیصی و تصویربرداری در این مرکز برای بیماران مبتلا به سرطان رایگان، و برای سایر مراجعه کنندگان بر اساس تعرفه های دولتی با پوشش های بیمه ای محاسبه می شود.





تشکیل مجمع عمومی سالیانه هیأت امناء مؤسسه نیکوکاران راه آسمان

در تاریخ ۲۵ مرداد، جلسه مجمع عمومی هیأت امناء با حضور اعضا محترم در محل مرکز پزشکی هسته ای راه آسمان تشکیل گردید. هیأت رئیسه جلسه آقایان دکتر فرهاد ملک، دکتر علی خیرالدین، دکتر علی رشیدی پور و دکتر کامران قدس انتخاب شدند. در این جلسه گزارش مبسوطی از عملکرد یکساله مؤسسه و همچنین استراتژی ها و برنامه های عملیاتی مؤسسه به حضور هیأت امناء ارائه گردید. در ادامه انتخابات انجام و آقایان احمد صدیقی، دکتر محمدعلی شریعت، دکتر حسین اعتمادی، محمد پیرنیا، دکتر فرشید فریور، ایمان بهرامی و خانم طیبه کاشانی فرد بعنوان اعضای هیأت مدیره و آقای مجید محمدی نژاد بعنوان بازرس اصلی برای مدت سه سال انتخاب شدند. در پایان آیین نامه مالی معاملاتی مؤسسه به تصویب هیأت امناء رسید.



احسان و نیکوکاری در شعر و ادب فارسی

تهیه و تنظیم: حسین خروتی

مکن بد که بینی به فرجام بد
ز بد گردد اندر جهان، نام بد
به نیکی بیاید تن آراستن
که نیکی نشاید ز کس خواستن
وگر بد کنی، جز بدی ندروی
شبی در جهان شادمان نغنوی

حافظ، سعدی، فردوسی و... همواره در اشعار خود مردم را به نوع دوستی و دستگیری نیازمندان فرا می خواندند. توجه به احسان و نیکوکاری در شعر کهن فارسی و در ادبیات شاعران بزرگ تا به امروز ادامه داشته و بی شک توجه به آن می تواند در گسترش فرهنگ نیکوکاری و نیک اندیشی بسیار مؤثر واقع شود.

در این نوشتار به اختصار و برای نمونه اهمیت و جایگاه احسان و نیکوکاری در اشعار فارسی ملاحظه شده است:

• نیکوکاری در شعر سعدی:

تو هرگز رسیدی به فریاد کس
که می خواهی امروز فریادرس؟
که بر جان ریشت نهد مرهمی؟
که دل ها ز ریشت بنالد همی

• آدمی باید هنگام توانگری، به فریاد دیگران برسد تا به روز درماندگی فریادرسی داشته باشد.

چو بینی یتیمی سرافکنده پیش
مده بوسه بر روی فرزند خویش
یتیم ار بگرید، که نازش خرد؟
وگر خشم گیرد، که بارش برد؟
به رحمت بکن، آتش از دیده پاک
به شفقت بیفشانش از چهره خاک
اگر سایه ای خود برفت از سرش
تو در سایه خویشتن، پرورش

سعدی شاعر دوستی، عشق، صفا و آرامش، و بوستانش عالم ایثار، انسانیت، تسامح و نیکوکاری است و "روح انسان دوستی شرقی" را در نکته های نغز خویش منعکس می سازد.

• نیکی در شعر فردوسی:

نباشد همی نیک و بد پایدار
همان به که نیکی بود یادگار
دراز است دست فلک بر بدی
همه نیکویی کن، اگر بخردی
چو نیکی کنی، نیکی آید برت
بدی را بدی باشد اندر خورت

همه نیکویی باد کردار ما
مبیناد کس رنج و تیمار ما
همچنین در اشعار حافظ نیز مفهوم نیکی و نیکوکاری بسیار به چشم می خورد.
برای نمونه:
ده روز دور گردون افسانه است و افسون
نیکی به جای یاران فرصت شمار یارا

حافظ نهاد نیک تو کامت برآورد
جان ها فدای مردم نیکو نهاد باد

توانگرا، دل درویش خود به دست آور
که مخزن دژ و گنج درم نخواهد ماند

بر این رواق زبرجد نوشته اند به زر
که جز نیکویی اهل کرم نخواهد ماند

گفتم: هوای میکده غم می برد ز دل
گفتا: خوش آن کسان که دلی شادمان کنند!

مبین ز خلق که این یار، و آن ز اغیارست
به کشت عارف و عامی چو ابر نیسان باش

• استادشهریار:

چشم ما در پی خوبان جهان خواهد ماند
تا جهان باقی و آیین محبت باقی است.

● باباطاهر:

بیا تا بردباری پیشه سازیم
بیا تا تخم نیکویی بکاریم

● علی رحمانی (درویش):

بیا قسمت کنیم هر خنده ای را
نرنجانیم دلی از بنده ای را
بیا با گرمی دست محبت
بگیریم دست هر شرمنده ای را
بیا همت کنیم تا مستمندی
نیوشد جامه های ژنده ای را
بیا در قلب پیران و فقیران
برویانیم گل سرزنده ای را

● نیکی در شعر پروین اعتصامی:

تو نیکی کن به مسکین و تهیدست
که نیکی، خود سبب گردد دعا را

از آن بزمتم چنین کردند روشن
که بخشی نور، بزم بی ضیا را
مشو خودبین، که نیکی با فقیران
نخستین فرض بودست اغنیا را
ز محتاجان خبرگیر، ای که داری
چراغ دولت و گنج و غنا را
به وقت بخشش و انفاق، پروین
نیاید داشت در دل جز خدا را

● اوحدی مراغه ای:

نیکی کن ای پسر تو، که نیکی به روزگار
سوی تو بازگردد، اگر در چه افکنی

در این اشعار-که مانند آن در ادب فارسی بسیار است- بر نیکی به خلق و خدمت به مردم و برخورداری فرد خیر از نیکوکاری خویش، تأکید فراوان شده است.

در ادب فارسی، نیکوکاری از مضامین رایج و محوری است به طوری که در بسیاری از اشعار شعرای بنام، به صفاتی چون نیک اندیشی، دستگیری از مردم و غمخواری نسبت به حال آنان توصیه شده است.

تو کز محنت دیگران بی غمی

نشاید که نامت نهند آدمی (سعدی)

● خدمت به خلق؛ راهی به سوی شادمانی و نشاط:

و حاصل سخن آنکه: از ریشه های افسردگی بشر قرن حاضر، اندیشیدن به منفعت های شخصی و وانهادن خدمت به هم نوعان است. و برای آنان که جهت ایجاد شادمانی و نشاط حقیقی در میان انسان ها، نظری ارائه می کنند، به یقین از بهترین آنها، نظریه " خدمت به خلق " خواهد بود. از اینروست که:

شکسپیر می گوید:

" رحم آوردن به دیگران، چون باران رحمت است که از آسمان بر زمین می بارد و دو چندان باعث خیر و برکت است؛ زیرا هم شخص دارای رحمت را سعادت می بخشد، و هم گیرنده رحمت را به خیر و برکت می رساند."

و جبران خلیل جبران می گوید:

"خوشی زنبور، در گرد آوردن نوش گل هاست؛ و خوشی گل در سپردن نوش خود به زنبور، برای زنبور، گل، چشمه ای از زندگی است و گل، زنبور را به دیده پیام آور عشق می نگرد. و داد و ستد شادکامی برای زنبور و گل، هر دو یک نیاز و نشئه است.

ای مردم! در خوشی های خویش،

چون گل ها و زنبوران باشید!



جایگاه راهبرد آموزش در مؤسسه نیکوکاران راه آسمان

ماشاء... کلاهدوز مدیر کمیته آموزش و پیشگیری راه آسمان

بار بیماری‌هایی که به جامعه بشری تحمیل می‌شود توسط خود بشر ایجاد می‌شود مثلاً بیشترین عامل مرگ و میر در جهان ناشی از بیماری‌های قلبی و عروقی و سرطان‌ها است که عوامل خطرناک این بیماری‌ها تا حدود زیادی در رفتارهای انسانها ریشه دارد و اگر بخواهیم جامعه سالمی داشته باشیم باید فعالیتهای سلامت را به طور مستمر و برنامه ریزی شده در جهت ارتقای سلامت جامعه پیش ببریم. بنابراین ضروری است که توجهی جدی به رویکردهای استراتژیک مقابله با شرایط و عوامل خطر مؤثر در افزایش وسعت بیماری‌ها آغاز شود که در این میان توجه دوباره به آموزش سلامت برای توانمندسازی افراد و جوامع در زمینه تأمین، حفظ و ارتقای سلامت با استفاده از ظرفیت سازمانی کافی و توان اجرایی مناسب در نظام ارائه خدمات بهداشتی درمانی کشور و حتی فراتر از آن به عنوان رویکردی استراتژیک برای توسعه اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی کشور، یک ضرورت است.

امروزه مشخص شده است که آموزش دادن هزینه کردن نیست، بلکه آموزش یک سرمایه گذاری است. سرمایه گذاری در آموزش مفاهیم

آموزش یکی از عناصر کلیدی و تفکیک ناپذیر رشد و توسعه و یکی از مهمترین راهبردهای تضمین موفقیت‌های خدماتی در تمامی ابعاد مختلف اجتماعی است. در حیطه ارتقاء سلامت جامعه نیز ارائه آموزش صحیح و منطبق با اصول علمی روز، از منحصرتین راه‌های دستیابی به سطح مطلوب بهداشت محسوب می‌شود و آموزش سلامت به عنوان یکی از استراتژیهای بسیار مهم و مؤثر در حفظ و ارتقاء سطح سلامت مردم و جامعه است.

آموزش سلامت آن بخش از مراقبت‌های بهداشتی است که به تغییر نگرش و رفتارهای مربوط به سلامت تأکید می‌کند.

هدف آموزش سلامت در حقیقت تعالی رفتار سالم است که با ترکیبی از حمایت‌های آموزشی، ساختاری و اقتصادی صورت می‌گیرد.

امروزه الگوی بیماری‌ها تغییر کرده است و بیماری‌های غیر واگیر بیشترین عامل مرگ و میر را تشکیل می‌دهند. بررسی این بیماری‌ها نشان می‌دهد که عوامل ایجادکننده بسیاری از این بیماری‌ها مرتبط با رفتار انسان‌هاست و





زنان خانه دار، کارکنان دولت، کارکنان واحدهای صنعتی، بازنشستگان و همیاران مؤسسه راه آسمان

- **تهیه محتوای آموزشی**
- ***تهیه مولتی مدیا با رویکرد آموزش گروه های هدف**
- **تهیه محتوای آموزش الکترونیک**
- ***غربالگری (سرطانهای پستان، مثانه، دستگاه گوارش و دهانه رحم)**
- ***تولید و پخش برنامه های آموزش پیشگیری از سرطان در رسانه ها**
- **ترویج ورزش صبحگاهی**

*برگزاری همایش با رویکرد آموزش گروه های هدف برنامه گروه برنامه ریزان و مجریان راهبرد آموزش پیشگیری از سرطان در مؤسسه راه آسمان از پزشکان و کارشناسان خبره داوطلب دانشگاه علوم پزشکی سمنان تشکیل شده است که با کوله باری از تجربه اجرایی با احساس کمک به همنوع در اجرای برنامه های آموزشی با تمام توان به انجام وظیفه می پردازند. این گروه به صورت هفتگی گرد هم می آیند و برای اجرای هرچه بهتر برنامه ها همفکری و اقدامات لازم را پیگیری و انجام می دهند. همچنین از روندهای مورد توجه این گروه پذیرا بودن داوطلبین محترمی است که برای این امر اعلام آمادگی می کنند. برای تسریع در دستیابی به اهداف آموزشی مؤسسه راه آسمان با هماهنگی مدیر عامل محترم مؤسسه، تفاهم نامه هایی با سازمان ها و مؤسسات دیگر منعقد شده است که این امر سرعت و کمیت آموزش را فزونی بخشیده است.

سلامت، یک اولویت بدیهی است که می تواند جامعه را به طرف جامعه سالم هدایت کند. برای رسیدن به جامعه ای که تک تک آحاد مردم از سلامت جسمی و روحی و اجتماعی کامل برخوردار باشند، باید فرهنگ سلامت در جامعه شکل بگیرد. به عبارت دیگر فرهنگ سلامت پیش زمینه یک جامعه سالم است.

پس از تحلیل موقعیت مؤسسه نیکوکاران راه آسمان در خصوص طراحی برنامه راهبردی برای پیشگیری و مقابله با بیماری سرطان، به وسیله گروه متخصصین برنامه ریزی این مؤسسه، نتایج قابل توجهی در خصوص جایگاه آموزش در راهبردهای این مؤسسه به دست آمد. اهداف موردنظر مؤسسه در خصوص پیشگیری از سرطان عبارت اند از:

- ۱- کاهش عوامل ایجاد سرطان به منظور کاهش ابتلا
- ۲- تشخیص زودهنگام سرطان
- ۳- توانمندسازی جامعه با سرمایه گذاری در حوزه آموزش

فراگیر پیشگیرانه و آشنایی هر چه بیشتر جامعه با این بیماری و دلایل آن.

این بررسی نشان داد که برنامه های طراحی شده برای آموزش به درستی در اولویت های نخستین این مؤسسه قرار گرفته است. این برنامه ها برای سال ۱۳۹۷ به شرح زیر طراحی و در حال اجرا است:
*توانمندسازی گروه های هدف از طریق راهبرد آموزش (دانش آموزان،



آموزش سلامت آن بخش از مراقبت های بهداشتی است که به تغییر نگرش و رفتارهای مربوط به سلامت تأکید می کند.

بازدید رئیس کمیسیون بهداشت، درمان و نمایندگان مجلس شورای اسلامی



اهداف موسسه و نحوه شکل گیری مرکز پزشکی هسته ای را بیان کرد . در این بازدید آقای دکتر شهریاری ، اعضای کمیسیون و حضار از اقدامات ارزشمند صورت گرفته تجلیل نمودند و راه آسمان را الگویی موفق نامیدند .

"روابط عمومی راه آسمان"

تفاهم نامه همکاری با آموزش پرورش استان



در بیست و چهارمین روز از ماه آبان مدیران راه آسمان با مدیر کل آموزش و پرورش استان ، آقای دکتر دستورانی دیداری داشتند. در این دیدار ضمن تشریح اهداف راه آسمان بویژه در زمینه های

بازدید دکتر شهریاری ریاست کمیسیون بهداشت و درمان مجلس شورای اسلامی و دبیر کل مجمع خیرین سلامت کشور به همراه اعضای کمیسیون باتفاق دکتر همتی و دکتر دانایی از مرکز پزشکی هسته ای راه آسمان

در ادامه بازدید مقامات و مسئولین جامعه از مرکز پزشکی هسته ای راه آسمان، موسسه راه آسمان میزبان ریاست کمیسیون بهداشت و درمان مجلس شورای اسلامی و دبیر کل مجمع خیرین سلامت کشور ، آقای دکتر شهریاری به همراه تعدادی از اعضای کمیسیون ؛ همچنین آقای دکتر گلمانی ، معاون حقوقی و امور مجلس وزارت بهداشت ، درمان و آموزش پزشکی به همراه آقای دکتر احمد همتی نماینده مردم سمنان ، مهدی شهر و سرخه در مجلس شورای اسلامی و دکتر نوید دانایی رئیس دانشگاه علوم پزشکی بود.

در ابتدای این دیدار آقای صدیقی مدیر عامل موسسه راه آسمان



تهیه و توزیع ۴۰۰ میلیون ریال لوازم التحریر بین خانواده‌های تحت پوشش

۴



با نزدیک شدن ماه مهر و بازگشایی مدارس، موسسه نیکوکاران راه آسمان جمع آوری و توزیع لوازم التحریر برای کودکان خانواده‌های تحت پوشش را آغاز کرد.

این رسم حسنه همچون سالهای گذشته با حمایت گروهی از خیران و حامیان موسسه از دیروز آغاز شد و در اولین گام هدایای ارسالی یکی از خیران بسته بندی و آماده ارسال شد. هر بسته هدایی شامل: کوله پشتی، انواع دفتر، جامدادی، خودکار، مداد و مداد رنگی و سایر لوازم التحریر براساس سن و سطح تحصیلی دانش آموزان است.

افتتاح ساختمان مدیریت جذب مشارکتهای مردمی

۵

در تاریخ ۶ شهریور با حضور مدیر عامل موسسه جناب آقای صدیقی و اعضاء کمیته دفتر مدیریت جذب مشارکتهای مردمی افتتاح گردید. این ساختمان توسط خیر ارجمند آقای محمد پیر نیا جهت بهره برداری در اختیار موسسه قرار گرفته است.



آموزشی، تفاهمات لازم در مورد همکاری های گسترده آموزشی و حضور تیم های آموزشی راه آسمان در مدارس به عمل آمد. همچنین برارایه خدمات پیشگیرانه به معلمان و اولیاء تاکید شد. در این جلسه مقرر شد کمیته مشترک برای انعقاد و اجرای تفاهم نامه آموزشی تشکیل گردید.



پویش ملی همه با هم به پیش برای پیشگیری از سرطان پستان

۳



در راستای پویش ملی " همه با هم به پیش برای پیشگیری " و مبارزه با سرطان پستان که به همت مؤسسه خیریه بهنام دهش پور در کشور برگزار شد، مؤسسه نیکوکاران راه آسمان با همکاری انجمن خیریه حمایت از بیماران مبتلا به سرطان کومش در این پویش مشارکت نمودند.

این پروژه با هدف آگاهی رسانی از عوامل خطرزا در سرطان پستان شکل گرفته است. ابزار ما برای تحقق این هدف، اطلاع رسانی در خصوص خودمراقبتی، تشخیص زود هنگام و شناخت عوامل مختلف در بروز سرطان است تا یک قدم زودتر به سمت پیشگیری گام برداریم. در بخشی از این پویش، همایش آموزشی خود مراقبتی و غربالگری سرطان پستان در محل سالن ابن سینا مرکز پزشکی هسته ای راه آسمان برگزار شد که با استقبال خوب بانوان مواجه شد.

استرس چیست؟

راضیه بیدختی**مدرس و روانشناس راه آسمان**

در جامعه ای که ما زندگی می کنیم استرس هر روز ما را تحت تأثیر قرار می دهد و این موضوع بخش اجتناب ناپذیر از زندگی ما انسان ها شده است. متأسفانه استرس با برخی انسان ها به قدری عجیب شده که وقتی با آن ها در موردش صحبت می کنیم خیلی آن را جدی نمی گیرند و با آن مثل یک سرماخوردگی ساده برخورد می کنند. البته یک مقدار استرس چیز بدی نیست. داشتن کمی استرس است که باعث می شود قبل از مسافرت ماشین خود را چک کنیم تا در طول مسیر به مشکلی برخوردیم. یا وجود کمی استرس است که قبل از امتحان ما را وادار می کند خود را برای آزمون پیش رو آماده کنیم. اما اگر استرس بیشتر از حد معمول باشد و به زندگی شخصی افراد لطمه وارد کند باید بگویم زنگ خطر به صدا درآمده است.

تعریف استرس:

کورتیزول هورمونی است که توسط غده ی فوق کلیوی ترشح می شود. در شرایطی که فرد دچار استرس شود این هورمون ترشح می شود و هر قدر میزان این استرس بیشتر باشد کورتیزول بیشتری ترشح می شود. این استرس می تواند ناشی از مشکلات خانوادگی، مالی، کاری و ... باشد.

افزایش بیش از اندازه ی کورتیزول در جریان خون که در جریان استرس مزمین به وجود می آید دارای تأثیرات منفی می باشد:

۱- اختلال در عملکرد شناختی

۲- اختلال در عملکرد غده ی تیروئید

۳- عدم تعادل میزان قند خون

۴- تضعیف سیستم دفاعی بدن و ...

همانطور که در بالا اشاره شد یکی از تأثیرات منفی افزایش هورمون کورتیزول تضعیف سیستم دفاعی بدن است. زمانی که سیستم دفاعی بدن کاهش می یابد سلول های سرطانی رشد می کنند. برخی استرس ها، افسردگی ها، مشغله های شدید فکری باعث ضعف سیستم ایمنی بدن می شود.

حالا که با استرس و عوارض ناشی از آن آشنا شده اید فکر نمی کنید بهتر باشد راهکارهای مقابله با استرس را بدانید و آرامش را تجربه کنید؟ اگر جوابتان مثبت است ادامه ی مقاله را دنبال کنید.

راهکارهای ساده برای کاهش استرس:

۱- احساسات منفی خود را بنویسید:

همه ی ما در طول روز دچار ناراحتی و احساسات منفی می شویم. ممکن است در محیط کار با همکار خود به مشکلی خورده باشیم و یا در حین رانندگی با کسی درگیر شده باشیم و شاید در محیط خانه با مشکلاتی مواجه شویم. اکثر افراد مسائل این چنینی را تجربه می کنند و دچار استرس و فشارهای ناشی از آن می شوند. یک راهکار کاربردی و عملی ساده این که احساسات منفی خود را روی یک تکه کاغذ بنویسید و بعد آن را دور بیندازید.

زمانی که از دست کسی عصبی هستید و نمی توانید یا نمی خواهید احساسات منفی خود را به آن فرد بروز دهید هرگز حس منفی را در خودتان نگه ندارید و حتماً آنها را یادداشت کنید. هر حرفی را که دلتان می خواست بزنید و به هر دلیلی نزدیج را بنویسید و در آخر آن را دور بیندازید. این تکنیک خیلی ساده را اجرا کنید تا متوجه تأثیر مثبت آن شوید.

۲- تبدیل چرا به چگونه:

تا به حال برایتان پیش آمده است که به مشکلی برخورد کنید و از خودتان بپرسید که چرا من دچار این مشکل شده ام؟ به عنوان مثال فردی دچار مشکل مالی می شود و مدام از خود سوال می پرسد که چرا من باید از بین این همه آدم دچار مشکل شوم؟ به نظر شما پرسیدن این سوال و گفتن این چراها کاری را درست می کند؟ کمی به این سوال فکر کنید و بعد ادامه ی مطلب را بخوانید.

پرسیدن این سؤال نه تنها کمکی به ما نمی کند بلکه استرس ما را نسبت به مسئله پیش آمده بیشتر می کند. شما می توانید چرای خود را به چگونه تبدیل کنید. مثلاً در مورد فردی که دچار مشکل مالی شده می تواند به جای چرا بگوید: چگونه می توانم از نظر مالی بهتر شوم تا به خودم و خانواده ام کمک کنم؟

حتماً این سوالات را یادداشت کنید و راهکارهایی که به ذهنتان می رسد را بنویسید. وقتی این سوالات را از خودتان بپرسید راهکارهایی به ذهنتان می رسد که به شما در حل مسئله ی به وجود آمده کمک می کند.

تأکید می کنم که حتماً سوالات را در دفتری یادداشت کنید. به مشکلاتتان به عنوان یک مسئله نگاه کنید چون مسئله به هر حال حل شدنی است پس با دید مثبت تری به آن ها نگاه کنید.

۳- تصویرسازی ذهنی کنید:

تصویرسازی ذهنی یک راهکار بسیار ساده برای از بین بردن استرس و فکر نکردن به مسائل مختلف زندگی است. تصویرسازی ذهنی یعنی هر آنچه که دوست دارید در زندگی برایتان اتفاق بیفتد را تصور کنید. اگر مسئله ای منفی در زندگی شما وجود دارد که به شما استرس وارد می کند و یا ذهن شما را درگیر کرده است، چشمانتان را ببندید و تصور کنید که آن مسئله حل شده است. هر روز که از خواب بیدار می شوید و هر شب که به رختخواب می روید آن را تصور کنید.

به عنوان مثال اگر دوست دارید صاحب خانه شوید چشمانتان را ببندید و خود را در خانه ی مورد علاقه خود تصور کنید. در حیاط خانه قدم بزنید و در آشپزخانه ی آن غذا درست کنید. سعی کنید در تصویرسازی ذهنی، حالت چهره تان شاد و خندان باشد و عمیقاً احساس کنید که به خواسته ی خود رسیده اید.

۴- در جمع افراد شاد باشید و ورزش را فراموش نکنید:

در طول هفته حتماً برای خود وقت بگذارید و با افرادی که به شما احساس خوب و مثبت منتقل می کنند در ارتباط باشید. سعی کنید به باشگاه ورزشی بروید و یا اگر شرایط رفتن به باشگاه را ندارید حتماً در طول هفته کمی پیاده روی کنید.

۵- شکرگزار باشید:

اکثر افراد در زندگی مشکل دارند ولی آیا واقعا در زندگی ما چیزی وجود ندارد که بخواهیم به خاطرش خدا را شکر کنیم؟ کمی فکر کنید و به خاطر کوچک ترین نکته ی مثبت که در زندگیتان وجود دارد خدا را شکر کنید و منتظر برکات ناشی از شکرگزاری باشید.

فعالیت های مؤسسه‌ی راه آسمان به روایت تصویر: آموزش و پیشگیری



سازمان امور مالیاتی



نخبگان



پرسنل بانک سپه



دانشگاه سمنان



اداره فنی و حرفه‌ای



اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی



بیمارستان معتمدی گرمسار



کارخانه نساجی کویر



فعالیت های مؤسسه‌ی راه آسمان به روایت تصویر: بازدید ها از مرکز پزشکی هسته ای



بازدید اصناف



دکتر شهرداری رئیس کمیسیون بهداشت درمان مجلس و دبیر مجمع خیرین سلامت کشور باتفاق دکتر همتی



صنف درودگران، مبل فروشان و کابینت



دکتر دانایی ریاست دانشگاه علوم پزشکی



صنف مصالح ساختمانی



قائم مقام صدا سیما



استاد بهزاد فراهانی

فعالیت های مؤسسه‌ی راه آسمان به روایت تصویر: نشست‌ها و کمیته‌های تخصصی



جلسات مددکاری



جذب مشارکتها



جلسه هیأت امنا



جلسات هیئت مدیره



کمیته آموزش و پیشگیری



کمیته پژوهشی



هیات تحریریه



کمیته فنی مهندسی

فعالیت های مؤسسه‌ی راه آسمان به روایت تصویر: هنری و ورزشی



پرچم راه آسمان برفراز قله سبلان



صعود به قله دماوند



صعود حامیان ورزشی راه آسمان به بلندترین قله استان سمنان نیزوا



نمایش در سایه سار حقیقت



کنسرت گروه ارغوان