



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 سربابی، دکتر محمدعلی شریعت
۴	ساز مخالف	صاحب امتیاز: بنیاد نیکوکاران راه آسمان مدیر مسئول: احمد صدیقی
۶	تأثیر استرس بر سرطان و راههای پیشگیری از آن	سر دبیر: حسین خروتنی هیئت تحریریه: دکتر ژامک اقوامی، دکتر معصومه مسعودیان، دکتر محمد بهرامی، حمیدرضا نظری (حکمت)
۱۱	رژیم غذایی بیماران مبتلا به سرطان	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
۱۴	جوهره وجود در شیوه‌های زندگی	شماره پروانه انتشار وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۸۷۰۹۴
۱۷	گزارش تصویری پیشرفت فیزیکی ساخت مرکز جامع تشخیص و درمان سرطان راه آسمان	شمارگان: ۵۰۰ نسخه تارنما: www.raaheasman.com
۲۰	گردهمایی نیکاندیشان راه آسمان	نشانی: سمنان، خیابان طالقانی شمالی، خیابان شهید خواجوی، پلاک ۳
۲۶	سخنرانی پروفسور محمداسماعیل اکبری در گردهمایی نیکاندیشان راه آسمان	شماره تماس: ۰۲۳ - ۳۳۳۲۳۱۵۱ - ۳۳۳۶۱۷۰۰
۳۰	نشان عالی نیکاندیشی بنیاد نیکوکاران راه آسمان	
۳۸	آینده‌سازان راه آسمان	
۴۰	اخبار و رویدادها	

بنیاد نیکوکاران
راه آسمان



کلام نخست

واقع بین باشیم!



حسین خروتی | سردبیر

مراشخ دانای مرشد شهاب

دواندز فرمود بروی آب

یکی آن که در نفس خودین مباش

وگر آن که در جمع بدین مباش

(سعدی)

از این‌رو افراد بدبین به مسائل لجوجانه و کینه‌توزانه می‌نگرند و امر جزئی ناروا را تعمیم می‌دهند و یک کلاغ را چهل کلاغ می‌کنند و با این نگاه منفی دیگری نمی‌گذرد که با هر چیزی که مواجه شوند، منفی و بد به نظر می‌رسد. شادروان ملک‌الشعرای بهار درباره نگاه بی‌غرض و عاری از تعصب و تفکر واقع‌بینانه می‌گویند:

چونکه پامی غرض آمد، مرض آید بر وجود

و در جای دیگر می‌گویند:

گر تو با چشم ارادت نگری جانب دیو

دیوت اندر نظر افروخته‌وش و حور لغاست

وگر از دیده انکار به یوسف نگری

یوسف اندر نظرت، زشت‌خ و نازیباست!

از سوی دیگر خوشبینان صرف که به نوعی دچار ساده لوحی هستند همه چیز را گل‌وبلبل می‌بینند و گویا این ضرب‌المثل را نشنیده‌اند که: "اعتماد داشته باشیم، اما راستی آزمایی هم بکنیم." خوش‌باوری آن روی سکه‌گریز از واقع‌بینی و خرد است و نوعی ساده‌دلی و صد البته آنانی که در خوشبینی افراط

افراط و تفریط در بسیاری از شئون زندگی فردی و اجتماعی دامنگیر ماست، همچنین در موضوع خوشبینی و بدبینی. سؤال این است که خوشبین باشیم و یا بدبین؟ پاسخ روشن و ساده است؛ انسانی که اندیشه و روانی سالم داشته باشد، نه خوشبین است و نه بدبین، بلکه واقع‌بین است! بدبینان که بینشی تیره به زندگی دارند، می‌گویند: چگونه می‌شود رنج و محنت زندگی را نادیده گرفت و خوشبین بود!



نگاه وسواس گونه به دنیا داشتن و صرفاً دنبال بهترین‌ها رفتن، موجب ناکامی و یأس می‌گردد. باید در میانه پیوند دوگانه خوبی و بدی، پلیدی و پاک‌ی، زشتی و زیبائی قدم برداریم و تلاش کنیم که به آرمان‌ها نزدیک شویم، اما مطلق‌گرا نباشیم و انتظار نداشته باشیم که همه در اوج خوبی و راستی و زیبایی باشند!



“

ایده خوب زمانی ارزشمند است که بتوان از آن استفاده کرد، مهم‌ترین مزیت تفکر واقع‌بینانه این است که با حذف عامل "کاش"، امکان عملی کردن و استفاده از ایده را فراهم می‌کند.

باشیم که همه در اوج خوبی و راستی و زیبایی باشند، قبول این نکته به ظاهر ساده، موجب آرامش و خوشی‌مان خواهد شد.*

* کتاب تفرّجی از سرِ ناشکیبائی (سیری اجمالی در نوشته‌های پدر علم مدیریت ایران استاد سید مهدی الوانی/ علیرضا قزل، نشر نی ۱۳۹۵)

می‌کنند دیر یا زود دچار ناکامی می‌شوند و از بدبینان، بدبین‌تر خواهند شد. این درحالی است که اندیشمندان واقع‌بین هرگز تیرگی را در این جهان انکار نمی‌کنند و زشت را زیبا و یا خار را گل نمی‌بینند، بلکه در گلستان زندگی، نه از نیش خار غافل می‌شوند و نه از زیبایی گل محروم!

آری با رهایی از این نیمه‌بینی و در حذف‌اصل خوشبینی و بدبینی، واقع‌بینی است که ما را از ساده‌لوحی کودکانه، خوشبینی دروغین، یأس، ناکامی و کسالت بدبینی دور می‌کند. به قولی تفکر واقع‌بینانه، زمینه را برای عملی کردن ایده‌ها فراهم می‌کند.

بر اساس استدلال توماس ادیسون: ایده خوب زمانی ارزشمند است که بتوان از آن استفاده کرد، مهم‌ترین مزیت تفکر واقع‌بینانه این است که با حذف عامل "کاش"، امکان عملی کردن و استفاده از ایده را فراهم می‌کند.

دکتر سید مهدی الوانی می‌گوید:

"انسان واقع‌گرا به دنبال خوبی و بدی مطلق نمی‌گردد و آنها را جدا از هم نمی‌بیند، این دوگانگی‌ها برایش بی‌معناست. زیبایی مطلق فقط خداوندگار است و ما انسان‌ها با زیبایی در آمیخته با زشتی زندگی می‌کنیم. ما با اخلاق نسبی روزگار می‌گذانیم.

نگاه وسواس‌گونه به دنیا داشتن و صرفاً دنبال بهترین‌ها رفتن موجب ناکامی و یأس می‌گردد. باید در میانه پیوند دوگانه خوبی و بدی، پلیدی و پاکی، زشتی و زیبایی قدم برداریم و تلاش کنیم که به آرمان‌ها نزدیک شویم، اما مطلق‌گرا نباشیم.

در ارتباط با دیگران نیز اگر همین نگاه را داشته باشیم، آسوده‌تر خواهیم بود. انتظار نداشته





ساز مخالف

خلاصه‌ای کوتاه از کتاب "وقتی زندگی ساز مخالف می‌زند"*

مریم معمار | مدرس افتخاری و عضو
کمیته آموزش و پیشگیری بنیاد راه آسمان



بسیاری از مواقع زندگی به ما سیلی می‌زند، لگد می‌پراند، مشت می‌زند ...

همه ما کم‌وبیش، دیر یا زود با شرایط دشوار زندگی روبه‌رو می‌شویم.

وقتی زندگی سخت می‌شود چه گزینه‌هایی داریم؟

آیا دشواری‌ها و چالش‌های زندگی و سیلی‌های خشن و سختش به این معنا است که باید تسلیم بشویم و میدان را ترک کنیم؟

یا راه‌های دیگری برای مواجهه با شرایط رنج‌آور زندگی هست؟

گاهی اوقات انگار زندگی مانند رینگ بوکس است، پس لازم است برای مدیریت مشت و لگدهای آن آماده باشیم.

مهم‌ترین نکته‌ای که برای کنترل و مدیریت چالش‌های زندگی درپیش داریم، این است که ما چه پاسخی می‌دهیم؟

وقتی بدانیم و آگاه باشیم که خود ما مسئول شکوفایی یا سقوط خود هستیم، آنگاه اجازه نمی‌دهیم خشنودی ما به عوامل بیرونی وابسته شود و احساس مسئولیت و تعهد در قبال رویدادها خواهیم داشت.



برخی از افراد "خود شفقت ورزی" را با "ترحم" اشتباه می‌گیرند. ترحم برخود یعنی بیش‌از حد، غرق در مشکلات شدن بدون اینکه هیچ کار مؤثری برای کمک به خود انجام دهیم. ولی "مهربانی با خود" کمک می‌کند به‌جای اینکه تسلیم مشکلات شویم، به مسیر خود ادامه دهیم و توان و انگیزه لازم برای مقابله با چالش‌ها را داشته باشیم.

پس در مواجهه با اندوه و دردهای زندگی آنچه که اهمیت دارد:

۱- تأیید حضور درد

۲- پاسخ مهربانانه به درد

تأیید درد یعنی صادق‌بودن با خود که این موضوع چقدر برایمان آزاردهنده است بدون اینکه بیش‌از حد در آن غرق شویم، یا آن را نادیده بگیریم و یا آن را تبدیل به نوعی دلسوزی برای خودمان کنیم.

پس از تأیید درد و پذیرش آن، نوبت این است که به خودمان بگوییم درد و رنج اینجاست ولی "به خودت خیلی سخت نگیر" غم و اندوه هست ولی "با خودت مهربان‌تر باش".

روزگارت سخت است ولی "تو می‌توانی در مقابل دشواری‌ها دوام بیاوری" و ...

یعنی به افکار و احساسات خود اجازه دهیم تا حضور داشته باشد و آنها را رد یا سرکوب نکنیم.

وقتی روزگار به شما سیلی می‌زند بدانید که "مهربان بودن با خود" مهم‌ترین گزینه برای ادامه راهتان است. که مزایای زیادی دارد:

- یاد می‌گیرد دوست قدرتمندی برای خود باشید.
- احساسات خود را پنهان نمی‌کنید و آنها را درست ابراز می‌کنید.
- خودتان را بی‌رحمانه سرزنش و از خود انتقاد نمی‌کنید.

چه، نخواهیم چه نخواهیم،
باید از کوه‌های زندگی عبور کنیم.
گاهی تلخ و گاهی شیرین،
عبورهای سازنده کوه‌های زندگی را...

ما بر اساس اتفاقاتی که در جریان زندگی برایمان می‌افتد و ناگهان با سیلی محکم واقعیت روبه‌رو می‌شویم، ممکن است شوک، غم، خشم، ترس، اضطراب، احساس گناه و شرم، احساس تنفر و ناامیدی را تجربه کنیم.

در واقع برخی اوقات شدت درد و سیلی روزگار به‌حدی است که بدن ما را کرخت کرده، قدرت تفکر را از ما می‌گیرد. در این زمان اولین کاری که باید انجام دهیم، این است که:

"درد خود را تأیید کنیم و مهربانانه به آن پاسخ دهیم." یعنی نسبت به خودمان شفقت داشته باشیم، یار و یاور خودمان باشیم.

یعنی در لحظه درد و رنج، کاری مهربانانه، دلسوزانه و حمایتگرانه برای خودمان انجام دهیم تا به تسکین رنج‌هایمان کمک کند.

اگر یاد بگیریم چطور با خودمان مهربان باشیم، به شیوه بهتری می‌توانیم دردمان را مدیریت کنیم و با مشکلاتی که زندگی جلوی پای‌مان می‌گذارد، کنار بیاییم.

خیلی از افراد در ابتدا "محبت و شفقت و مهربانی" با خود را دست‌کم می‌گیرند و آن را ساده لوحانه، ناشی از ضعف و غیرمرتبط با مشکل‌شان می‌دانند در صورتی‌که این‌طور نیست.

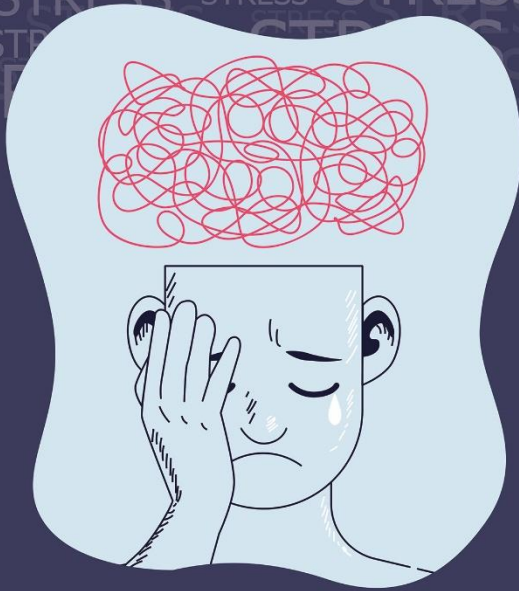
نتایج پژوهش‌های مختلف نشان می‌دهد که "شفقت ورزی" با خود، در هنگام بروز مشکلات مفید بوده، کمک می‌کند تا تجدید قوا کنیم و دوباره انرژی لازم برای مسیر پربار و خرم زندگی را به‌دست آوریم.



اگر یاد بگیریم چطور با خودمان مهربان باشیم، به شیوه بهتری می‌توانیم دردمان را مدیریت کنیم و با مشکلاتی که زندگی جلوی پای‌مان می‌گذارد، کنار بیاییم.



STRESS STRESS STRESS STRESS STRESS



تأثیر استرس بر سرطان و راه‌های پیشگیری از آن

شهلا حقیقت | مدرس افتخاری و عضو کمیته آموزش و پیشگیری بنیاد راه آسمان



زمانی که افراد استرس مداوم داشته باشند، سبب ایجاد تغییرات هورمونی در آنها و افزایش میزان ترشح کورتیزول می‌شود که البته میزان مناسب کورتیزول در بدن، فرد را توانا می‌کند که مقابل ناهنجاری‌های رخ داده بتواند آمادگی داشته باشد ولی میزان زیاد آن برای فرد، خطرناک است. ترشح زیاد کورتیزول بر اثر حجم زیاد استرس، سیستم دفاعی و ایمنی بدن را تضعیف کرده، سبب می‌شود که کارکرد سیستم دفاعی بدن دچار اختلال شود و یکپارچگی خود را از دست بدهد.

افرادی که با خبرهای منفی زیاد سروکار دارند و در استرس شدید هستند، سیستم کورتیزولی آنها دچار اختلال شده، این مسئله تقویت سلول‌های تهاجمی و تضعیف سلول‌های دفاعی را به همراه دارد و می‌تواند سبب بروز سرطان شود.

استرس‌های محیطی، شغلی، روانی، خانوادگی و ... کورتیزول خون را افزایش می‌دهد و می‌تواند سبب ابتلای فرد به انواع بیماری‌های عفونی شود، به‌طور مثال؛ ممکن است فرد دچار برخی از آنفلوآنزاهای سخت شود.

سرطان‌هایی همچون سرطان تخمدان، سینه و برخی از سرطان‌های دستگاه گوارش ارتباط زیادی با استرس دارد و حتی سبب عود بیماری در افراد مبتلا به سرطان می‌شود. بنابراین استرس‌های شدید خلقی، روحی، عاطفی و ...

مسائل جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی بر سلامت و بیماری مؤثر است. به دلیل چندبعدی بودن ابتلا به سرطان، پیشگیری از آن نیز، شامل ابعاد گوناگونی است. پژوهش‌های متعددی بر اثرگذاری مسائل روانشناختی بر سلامت، صحت می‌گذارد.

شواهد رو به افزایش نشان می‌دهد که استرس مزمن به واسطه اختلال در سیستم ایمنی می‌تواند بر خطر ابتلا به سرطان و پیشرفت بیماری اثرگذار باشد. استرس مزمن اثر منفی بر سلامت بدن انسان دارد. این شرایط می‌تواند موجب التهاب و بیماری کاردیومتابولیک شود. استرس می‌تواند به بروز سرطان نیز منجر شود. مطالعات پیشین نشان داده است که استرس می‌تواند پیشرفت سرطان را تسریع و نتایج حاصل از بیماری را وخیم‌تر کند.

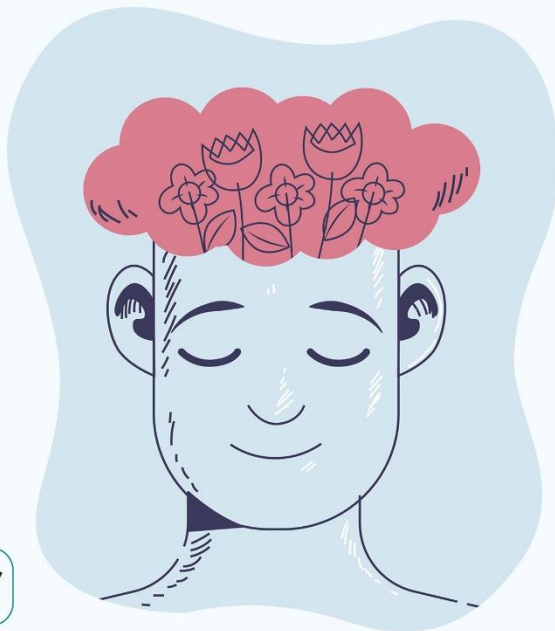


سازگاری با شرایط جدید دچار احساسی می‌شود که آن را استرس می‌نامند. کمی استرس که باعث تحریک و انگیزش در ما شود که از خود مراقبت کنیم لازم است، اما اگر شدت اضطراب آنقدر زیاد شود که در ما احساس دلشوره و نگرانی ایجاد کند مطلوب نیست. استرس‌های شدید آسیب‌رسان است و مانند سم به سلول‌ها آسیب زده، سیستم ایمنی را ضعیف کرده، امکان ابتلا به سرطان را افزایش می‌دهد.

برای مدیریت استرس و تنش:

● محیط زندگی خود را تغییر دهید.

بعضی از عوامل استرس‌زا با تغییر دادن محیط از بین خواهد رفت. مثلاً سروصدا و آلودگی صوتی، آشفتگی فیزیکی محیط، قرار گرفتن در جوار افراد دچار استرس و دنبال کردن اخبار استرس‌زا از عوامل ایجاد استرس است و در مقابل، قرار گرفتن در طبیعت، هم‌نشینی با افرادی که آرامش دارند، خلوت‌نمودن محیط فیزیکی و نظم‌دادن به آن و پرهیز از مکان‌های پرتراکم و پرسروصدا، باعث کاهش استرس می‌شود.



عامل خطر را در سرطان بیشتر می‌کند.

بیماران مبتلا به سرطان بعد از تشخیص بیماری خود با ریسک بالای اختلالات روانی مرتبط با استرس نظیر افسردگی، اضطراب و واکنش استرسی مواجه هستند. پریشانی روانی بر روند پیشرفت بسیاری از انواع سرطان تأثیر می‌گذارد.

علاوه بر استرس عوامل متعددی در احتمال بروز سرطان نقش دارد از جمله: مصرف سیگار و الکل، تغذیه نامناسب، استفاده از بطری و ظروف پلاستیکی.

سرطان آخر دنیا نیست بلکه یک بیماری مانند سایر بیماری‌هاست که روش‌های درمانی خاص خود را دارد.

زمان پذیرش بیماری سرطان توسط شخص مبتلا سه ماه است. کسی که دچار این بیماری شود باید در این زمان، بیماری خود را بپذیرد. در صورتی که بیش از سه ماه برای پذیرش این بیماری به طول بیانجامد باید فرد تحت مراقبت قرار گیرد. به چنین بیمارانی باید کمک کنیم تا بیماری خود را بپذیرند و روند صحیح درمان را طی کنند.

با به‌کارگیری روش غیردرویی آرام‌سازی، امکان دستیابی به کنترل استرس و اضطراب در بیماران مبتلا به سرطان که اغلب آنها به علت نوع بیماری و درمان‌های مختلف مربوطه گرفتار این مشکلات هستند وجود دارد.

بر اساس مطالعات و تحقیقات صورت‌گرفته، مشخص شده است که مسائل روحی و روانی و آرامش معنوی حتی اعتقاد به خدا و جهان آخرت در کاهش استرس و آرامش افراد نقش داشته، ابتلا به سرطان را کاهش داده، شانس بهبودی بیماران سرطانی را افزایش می‌دهد.

افزایش سواد سلامت، سرطان را به‌خوبی پیشگیری، کنترل و درمان می‌کند. به‌منظور کسب سواد سلامت نباید از منابع غیرمعتبر استفاده کرد.

در اینجا به چند نکته عمده که می‌تواند در پیشگیری از سرطان و کاهش استرس مؤثر واقع شود اشاره می‌گردد:

۱. استرس و تنش را مدیریت کنید.

زمانی که انسان در معرض تغییری قرار می‌گیرد، برای



● باورهای ما ممکن است ایجادکننده استرس باشد. با اتخاذ باورهای کارآمد که به سازگاری بیشتر و آرامش بیشتر کمک کند می‌توان استرس را کاهش داد. باور آن فکر ریشه‌ای است که تفکرات روزانه ما از آن سرچشمه می‌گیرد. باور به اینکه «من می‌توانم»، «قرار است اتفاقات خوشایندی برای من پیش بیاید»، «از پس زندگی با همه فراز و نشیب‌هایش بر می‌آیم» و «من لایق و ارزشمندم» می‌تواند در کاهش استرس کمک کند. هرکدام از ما لازم است برای سلامت، بیشتر باورها و افکار خود را بشناسیم و با مدیریت افکار ناکارآمد به آرامش بیشتری دست یابیم. افرادی که به قدرت والای خدا اعتماد دارند، توکل نموده، همه امور را در اراده او می‌دانند معمولاً استرس کمتری تحمل می‌کنند و آرامش بیشتری دارند.

افسردگی احساس غم و اندوهی است که برای مدت طولانی عملکرد کلی فرد را محدود می‌کند. اگر احساس غم و اندوه سبب می‌شود که شما از موقعیت‌هایی که قبلاً برایتان لذت‌بخش بود لذت نبرید، آنگاه احتمالاً افسرده هستید. زندگی طولانی‌مدت همراه با افسردگی می‌تواند یکی از علل ابتلا به سرطان باشد. دور بودن از شادی و امید و عشق که از عوارض افسردگی است، نه تنها لذت بردن از زندگی را محدود می‌کند بلکه با تضعیف سیستم ایمنی احتمال ابتلا به بیماری‌های گوناگون را افزایش می‌دهد.

۲. افسردگی را درمان کنید.

اگر افسردگی شما بسیار شدید و محدودکننده است، حتماً برای درمان آن به روانپزشک مراجعه کنید. افسردگی هم مانند سایر بیماری‌ها عوارض متعددی دارد. با مصرف دارو این عوارض محدودتر شده، کم‌کم توانایی خود را برای بهره‌بردن دوباره از زندگی به دست می‌آورید. اگر دچار افسردگی خفیف‌تری هستید، با پرداختن به ورزش منظم و یا هر فعالیت منظم دیگر، مطالعه کتاب‌های مرتبط با درمان افسردگی و تغییر نگرش و نیز مشاهده فیلم‌های

● از تأثیر رفتارهای خود بر سلامت‌تان آگاه شوید و رفتارهای سالم را یاد بگیرید.

برخی رفتارهای ما هم ایجاد استرس می‌کند و تغییر این رفتارها می‌تواند استرس را کاهش دهد. افرادی که اغلب دیر می‌کنند و عجله دارند، مواد غذایی صنعتی مصرف می‌کنند، سیگار می‌کشند و کم می‌خوابند، احتمالاً استرس بیشتری تحمل می‌کنند. در عوض، ایجاد فرصت برای انجام امور در فراغ بال و عجله نداشتن، مصرف مواد غذایی طبیعی، نکشیدن سیگار و داشتن خواب متناسب با نیاز بدن می‌تواند استرس را کاهش دهد.

● مهارت‌های جدیدی کسب نمایید.

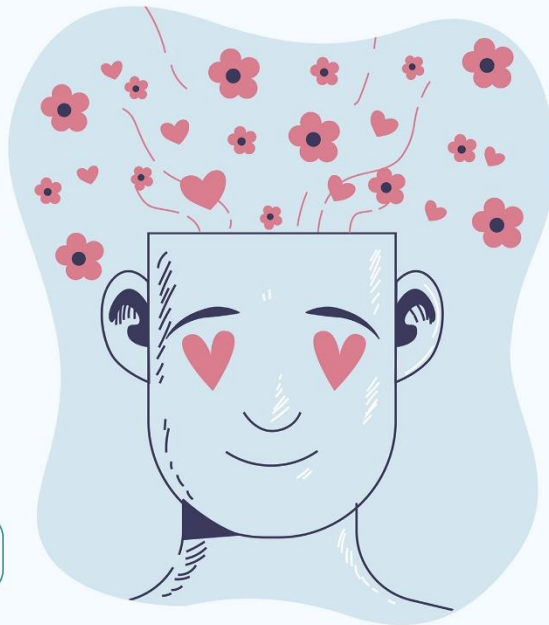
کسب مهارت‌های خاص نیز می‌تواند به کاهش استرس کمک کند. مهارت حل مسئله اساسی‌ترین مهارت کاهش‌دهنده استرس است. تعریف این مهارت این است که به شیوه‌ای علمی برای هر مسئله بشری راه حلی وجود دارد، حتی اگر آن راه حل منطقی به نظر نرسد. مهارت مدیریت زمان نیز به کاهش استرس کمک می‌کند. افرادی که زمان خود را به شیوه مؤثری مدیریت می‌کنند کمتر درگیر عجله می‌شوند و آرامش بیشتری دارند.



بلکه از ضعف ما در احترام به خود و فرآیند زندگی‌مان سرچشمه می‌گیرد. هیچ مشکل ارتباطی نیست که قابل حل نباشد. اگر در یکی از روابط خود دچار مشکل هستید، مثلاً در ارتباط با پدر و مادر، خواهر و برادر، همسر یا فرزند خود رنج می‌برید و در تعامل با آنان مشکل دارید، با شیوه‌های ساده می‌توانید تنش رابطه را کاهش داده، حتی رابطه را به شیوه‌ای خوشایند تغییر دهید.

۵. شبکه حمایت اجتماعی داشته باشید.

افراد دارای گروه‌های حمایتی متعدد با احتمال کمتری درگیر سرطان می‌شوند و در صورت ابتلا نیز با احتمال بیشتری درمان می‌شوند. پس عضویت در گروه‌های حمایت‌گر بدون احساس اجبار و فشار و همراه با احساسات خوشایند، یکی از عوامل پیشگیری‌کننده از سرطان است. برای دوستی‌ها و روابط فامیلی خود ارزش قائل باشید و روابط خوشایند را حفظ کرده، گسترش دهید. برحسب علایق خود عضو گروه‌های اجتماعی شوید و با آنان وقت بگذرانید. از دیگران کمک بخواهید و اجازه دهید دیگران به شما کمک کنند.



امیدبخش یا خوشایند، به درمان خود کمک کنید. برای دریافت کمک تردید نکنید. شما حق دارید با شادی و امید زندگی کنید. به‌علاوه می‌توان با تغییر نگرش، از «شکست» به «کسب تجربه» به آرامش بیشتر و کاهش تنش کمک کرد.

۳. خود و دیگران را ببخشید.

گاه اتفاقی که در زمان گذشته افتاده است، تمام زمان حال ما را می‌گیرد. رنجش عمیق که از عمل کسی برایمان ایجاد شده یا واقعه‌ای که جداً ما را رنجانده است، مانند زخم، قسمتی از بدن ما را که از نظر ژنتیک بیشتر مستعد بیماری است با مشکلاتی روبه‌رو می‌کند. اتصال به گذشته و فردی که در حق ما بدی کرده یا رویدادی که زخمی در وجودمان ایجاد نموده، مانند این است که ما عروسک خیمه‌شب‌بازی باشیم که تمام زندگی‌مان صرف این زخم می‌شود.

در حقیقت نبخشیدن، مانند گرفتن زغالی گذاخته در کف دست است. ادامه‌دادن رنجش و خشم نه‌تنها به عامل آسیب و زخم ضرری نمی‌رساند، بلکه بیشتر به وجود خودمان آسیب می‌زند. به‌بیان دیگر ادامه‌دادن رنجش و خشم و نبخشیدن کسانی که تصور می‌کنیم به ما آسیب زده‌اند مانند این است که خود زهری را بخوریم و در انتظار صدمه‌دیدن و انتقام از فرد مقابل باشیم! یادتان باشد دیگرانی که زمانی با شما چنین کرده‌اند به زندگی خودشان مشغول هستند و شما با نبخشیدن آنها در حقیقت زندگی امروزتان را هم به آنها تقدیم می‌کنید.

در بعضی آیین‌ها با بروز دادن خشم و رنجش به‌صورت مشت‌کوبیدن و فریاد زدن به این رهایی کمک می‌شود. از تمرین‌های ذهنی نیز می‌توان برای این منظور استفاده کرد. برای اجرایی‌کردن بخشایش ممکن است مشاوره با روانشناس کمک‌کننده باشد.

۴. از سلامت روابط خود مطمئن شوید.

برای سلامت روان، باید روابط سالمی داشته باشیم. تحمل رابطه رنجاننده و آسیب‌رسان نه‌تنها نشانه قدرت ما نیست،



۶. خودتان را دوست داشته باشید.

گاهی افراد زمانی که درگیر بیماری می‌شوند به‌یاد می‌آورند که هرگز به خودشان توجه نکرده‌اند و همواره دیگران را در اولویت قرار داده‌اند، بدون آنکه به خودشان اهمیت دهند. عدم خویشتن‌دوستی و صرف تمام زندگی برای جلب رضایت و نظر دیگران منشأ بسیاری از مشکلات و بیماری‌ها است. برای حل این مشکل باید از قضاوت‌کردن خود با معیارهای دیگران دست برداریم و خویشتن حقیقی را که شامل تمام نقاط دوست‌داشتنی و دوست‌نداشتنی است بشناسیم. بعضی شرایط را نمی‌توان تغییر داد ولی می‌توان پذیرفت و برای تغییر بقیه شرایط باید راهکارها را آموخت و به‌کار گرفت.

۷. ذهن خود را مدیریت کنید.

- از زنجیره تفکرات مان آگاه باشیم.
- افکار تکرار شونده ناخوشایند را با یک هشدار متوقف کنیم.
- شواهدی بر علیه افکار منفی پیدا کنیم.
- بررسی کنیم که کدام شناخت غیرمنطقی در زیربنای این تفکر قرار دارد. اغلب افکار قطعی که حاوی کلمات باید، نباید، همه یا هیچ است، خاصیت غیرواقعی بودن دارد.
- برای ایجاد تغییرات از جملات مثبت استفاده کنیم.
- افکار ناکارآمد خود را با افکاری کارآمد جایگزین کنیم.

۸. از معنویت برای آرامش بیشتر کمک بگیرید.

نهایت سلامت روان در تجربه‌کردن ناب هر لحظه زندگی است. برای تجربه «اینجا و اکنون» باید از هرچه در گذشته واقع شده، هرچه در آینده ممکن است روی دهد و تمام چیزها و افرادی که ما را از خویشتن واقعی مان دور می‌کند، رها شویم. ببخشیم، آسان بگیریم، ایمان داشته باشیم و اعتماد کنیم. رها و درآغوش امنیت واقعی. هر روز به‌طور منظم وقت مشخصی را در آرامش به عبادت و مراقبت از خویشتن خود بپردازید. سکوت ذهن، توجه به کلمات زیبای معنوی و حضور قلب روزانه برای انجام این کار، بخش مهمی از سلامت واقعی ما را تضمین می‌کند.

برای داشتن زندگی اجتماعی سالم به توصیه‌های زیر توجه نمایید.

- با دیگران با مهربانی و احترام رفتار کنید.
- از رقابت‌های ناسالم تنش آفرین پرهیزید.
- به عقاید دیگران احترام بگذارید و به آنها توهین نکنید.
- دیگران را دوست بدارید و قضاوت زود هنگام نداشته باشید.
- همه آدم‌ها خوبی‌ها و بدی‌هایی دارند. آنها را همان‌گونه که هستند بپذیرید.
- اگر کسی در حق شما بدی کرد، خشم خود را کنترل کنید و تلاش کنید او را ببخشید. اگر به موضوعات از دیدگاه دیگران نگاه کنید شاید خیلی از بدی‌های دیگران را راحت‌تر بپذیرید.
- از خود و دیگران توقعات غیرواقعی نداشته باشید تا باعث رنج و ناراحتی شما نگردد.
- در زندگی با دیگران مشورت کنید اما در پایان خود تصمیم‌گیری کنید. نگذارید دیگران احساسات و هیجانات شما را هدایت کنند.

توصیه‌هایی برای داشتن زندگی روانی معنوی سالم

- در زندگی اهداف واقع‌گرایانه داشته باشید.
- از تنش و اضطراب پرهیز کنید. اضطراب سیستم دفاعی بدن را ضعیف می‌کند.
- در صورت دارا بودن علائم بیماری روانی مانند افسردگی به پزشک مراجعه کنید.
- به‌طور میانگین هفت ساعت در شب بخوابید. نداشتن خواب کافی قدرت دفاعی بدن را پایین می‌آورد.
- خویشتن را دوست بدارید و به جسم و روان خود احترام بگذارید.
- زندگی سختی‌های زیادی دارد اما شاید باورهای امیدوارانه یگانه راهی باشد که می‌توان با آن دشواری‌ها را پشت سر گذاشت.
- دقایقی از روز را به خلوت‌کردن با خود و دعا کردن بپردازید تا به آرامش برسید.
- به خداوند و حکمت او اعتماد کنید و به رحمت او امیدوار باشید.



رژیم غذایی بیماران مبتلا به سرطان*

چه غذایی مصرف کنیم و از چه مواد غذایی پرهیز کنیم.

ترجمه غزال نادری | مدیر امور بین‌الملل
بنیاد راه آسمان



- تهوع و استفراغ
- خستگی

درمان سرطان پستان و سرطان خون اغلب درمان استروئیدی است. استروئید موجب افزایش اشتها و افزایش سطح قند خون فرد می‌شود که همین موضوع ممکن است موجب مقاومت در برابر انسولین و افزایش وزن گردد.

بعضی بیماران سرطان پستان و سرطان آندرومتر پس از شیمی‌درمانی نیاز به هورمون‌درمانی دارند. در چنین مواردی تولید استروژن که نقش حیاتی در سوخت‌وساز بدن دارد متوقف می‌شود. اگر سطح متابولیسم فرد کاهش پیدا یابد ممکن است دچار اضافه وزن شود.

بیماران سرطان پانکراس چون نمی‌توانند غذا را به‌خوبی هضم کنند ممکن است دچار کاهش چشمگیر وزن یا سوء تغذیه شوند.

چرا رژیم غذایی بیماران در طول درمان از اهمیت

به‌سزایی برخوردار است؟

از آنجایی‌که درمان سرطان ممکن است موجب نوسان در اشتها و وزن بیمار گردد لازم است توجه ویژه‌ای به رژیم غذایی شود. علاوه‌بر این، رژیم غذایی مناسب موجب نگهداشتن وزن در محدوده سالم می‌شود، داشتن رژیم غذایی متعادل در طول دوران شیمی‌درمانی و رادیوتراپی

سرطان می‌تواند بر همه ابعاد سلامت فرد مانند اشتها و رژیم غذایی تأثیرگذار باشد. در این مقاله سلوی راجاگوپال متخصص بیماری‌های داخلی دانشگاه جان هاپکینز توضیح می‌دهد چرا رژیم غذایی در طول دوره درمان سرطان از اهمیت به‌سزایی برخوردار است و توصیه‌هایی برای مصرف و اجتناب از بعضی مواد غذایی ارائه می‌دهد.

چگونه درمان سرطان بر رژیم غذایی شما اثر می‌گذارد؟

درمان سرطان با شیمی‌درمانی و بعضی انواع رادیوتراپی اثرات جانبی گوناگونی بر بیمار دارد، مانند:

- یبوست
- اسهال
- از دست‌دادن چشایی



می‌تواند موجب موارد زیر شود:

- مدیریت عوارض جانبی درمان
- افزایش سطح انرژی
- سفتی ماهیچه‌ها
- حفظ عملکرد سیستم ایمنی
- کاهش التهاب

در طول درمان چه غذاهایی را باید در رژیم غذایی خود بگنجانیم؟

دکتر راجا گوپال تأکید می‌کند هر فرد مبتلا به بیماری مزمن، حتی اگر سرطان نباشد، باید مواد غذایی با میزان بالای پروتئین، چربی‌های مفید، غلات کامل، ویتامین و مواد معدنی مصرف کند. چنانچه این تغییرات قبل از شروع فرآیند درمان سرطان در رژیم غذایی ایجاد شود فرد در طول درمان، سلامت بیشتری خواهد داشت.

چربی مفید



چربی غیراشباع بسیار مفید است. آووکادو، روغن زیتون، روغن هسته انگور و گردو سرشار از اسید چرب امگا ۳ است که با التهاب مبارزه کرده، موجب بهبود سلامت سیستم قلبی‌عروقی می‌شود.

ویتامین‌ها و مواد معدنی



ویتامین‌ها و مواد معدنی موجب تقویت فرآیندهای آنزیمی که نقش مهمی در بدن و کاهش التهاب دارد، می‌شود. هرزمان که ممکن است سعی کنید غذاهایی سرشار از ویتامین D مانند شیر، آب پرتقال، ماست

و حبوبات را در رژیم غذایی خود بگنجانید.

پروتئین گیاهی



از بهترین مواد غذایی که در دوره شیمی‌درمانی و سایر درمان‌های سرطان می‌توان استفاده کرد پروتئین گیاهی است. چراکه علاوه بر پروتئین منبع غنی ویتامین و مواد معدنی هم هست. یعنی خوردن سبزیجات زیاد همراه با لوبیا، عدس، گردو و دانه‌های روغنی. اگر پروتئین حیوانی را انتخاب می‌کنید سعی کنید گوشت سفید مانند مرغ و ماهی را مصرف نمایید.

کربوهیدرات سالم



موقع انتخاب کربوهیدرات، مواد غذایی را انتخاب کنید که کمینه فرآوری شده باشد مانند گندم کامل، سبوس و جو دوسر. این کربوهیدرات‌ها فیبر قابل حل دارد که باعث بقای باکتری‌های مفید روده می‌شود. این نوع فیبر تولید اسیدهای چرب با زنجیره کوتاه را که در حیطه گسترده‌ای از متابولیسم تا اصلاح و بازسازی سلولی مؤثر و کارآمد است، افزایش می‌دهد.

آیا باید در طول فرآیند درمان از مکمل‌ها استفاده کرد؟

چنانچه در طول درمان به اندازه معمول نمی‌توانید غذا بخورید یا اگر اثرات جانبی درمان مانند استفراغ یا اسهال دارید که باعث از دست دادن ویتامین و مواد مغذی می‌شود می‌توانید به مصرف مولتی‌ویتامین فکر کنید.

در میان انواع ویتامین‌های ضروری بدن معمولاً فرد دچار کمبود ویتامین D می‌شود. ویتامین D سیستم ایمنی بدن را قوی نگه می‌دارد، احساس خستگی را کاهش می‌دهد و از سلامت استخوان‌ها محافظت می‌کند. به‌ویژه اگر بیمار در دوره درمان با استروئید باشد ممکن است در معرض خطر کاهش تراکم استخوان قرار گیرد. پیش از مصرف هرگونه ویتامین و مکمل باید با متخصص تغذیه و



برچسب ارزش غذایی مواد خوراکی را بخوانید و تا جایی که می‌توانید غذای خانگی تهیه کنید.

از خوردن غذاهایی که خیلی پالایش و فرآوری شده است اجتناب کنید. از غذاهای سرخ‌کردنی که حاوی مقادیر زیاد روغن‌های هیدروژنه است و موجب افزایش التهاب می‌شود پرهیز نمایید.

از آنجایی که سیستم ایمنی اغلب بیماران مبتلا به سرطان، ضعیف شده است در نظر داشته باشند تا از مصرف مواد غذایی که عامل انتقال بیماری است پرهیز نمایند. مانند:

- غذاهایی که کاملاً پخته نشده
- تخم‌مرغ عسلی یا غذاهای حاوی تخم‌مرغ خام مانند سس مایونز خانگی
- پنیر و لبنیات پاستوریزه نشده
- سبزیجات و میوه‌های نشسته

برنامه‌ریزی برای رژیم غذایی در طول درمان سرطان

متخصصین تغذیه، دوره‌های تخصصی در مورد نیازهای غذایی بیماران خاص را گذرانده‌اند و در این مورد آموزش دیده‌اند. متخصص تغذیه به شما کمک می‌کند رژیم غذایی خود را طوری برنامه‌ریزی کنید که میزان کافی کالری و مواد مغذی دریافت نمایید.

بسیار مهم است که برنامه غذایی خاص خود را داشته باشید. اگر مشغله‌تان زیاد است و زمان و انرژی کافی برای پخت غذا ندارید، از غذاهای بیرون‌بر سالم استفاده نمایید. اگر از نظر مالی در مضیقه هستید، از غذاهایی که گران نیست اما ارزش تغذیه‌ای زیادی دارد مانند لوبیا و میوه و سبزیجات یخ‌زده برای تهیه غذاهای ساده و مغذی استفاده کنید.

*منبع:

Cancer Diet: Foods to Add and Avoid During Cancer Treatment, Selvi Rajagopal, M.D., M.P.H.

متخصص آنکولوژی مشورت شود.

چگونه رژیم غذایی اثرات جانبی درمان سرطان را مدیریت می‌کند؟

برخی تغییرات در رژیم غذایی می‌تواند اثرات جانبی پس‌از شروع درمان را مدیریت کند. عوارض جانبی نظیر:

بی‌اشتهایی

به‌جای سه وعده غذای کامل، وعده‌های غذایی کوچک یا میان وعده‌هایی که ارزش غذایی بالایی دارد را در طول روز مصرف کنید.

یبوست

به میزان کافی آب بنوشید، حتماً از مکمل‌های حاوی فیبر استفاده کنید و فراموش نکنید سبزیجات و لوبیا به وعده‌های غذایی خود اضافه کنید.

اسهال

غذاها و مایعاتی را انتخاب کنید که حاوی سدیم (نوشیدنی‌های ورزشی یا آب گوشت) و پتاسیم (موز و آب‌میوه‌های طبیعی) باشد.

از دست دادن چربی

وقتی نتوانید مزه غذا را حس کنید دانستن اینکه چه غذایی می‌خورید کار سختی است. برای رفع این مشکل غذاهای جدید با ادویه‌های متفاوت یا غذاهایی که با مواد متفاوتی مزه‌دار شده‌اند را انتخاب کنید. همچنین می‌توانید عصاره‌ای قوی مانند لیمو یا آب‌لیمو به غذای خود اضافه کنید.

حالت تهوع

غذاهای ضد تهوع شامل مرکبات، زنجبیل و روغن نعناع است. یک برش لیمو در دهان خود قرار دهید و مزه‌مه کنید، جای زنجبیل بنوشید و یا آدامس زنجبیلی بجوید.

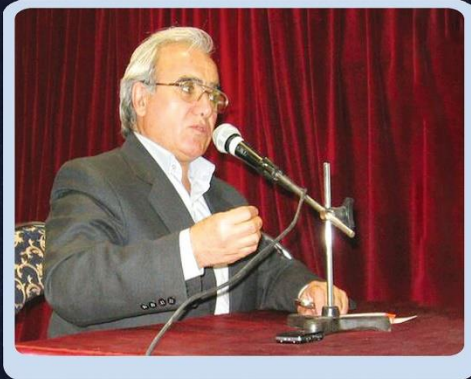
در طول درمان از چه غذاهایی باید اجتناب کنید؟

آگاه باشید که در طول درمان چه درون بدنتان می‌گذرد.



جوهره وجود در شیوه‌های زندگی

دکتر علی‌اکبر حسن‌زاده | روانشناس و مدرس دانشگاه



روح ما در مسیر تکاملی است و از صورت‌های گوناگونی سود می‌جوید و در جهان بیرون وجودمان ظاهر می‌شود.

در اینکه روند تکامل زندگی، ما را به کجا خواهد کشاند، رخدادهای زمانی و مکانی است که فقط می‌توانیم حدس بزنیم، با این وصف موارد دراماتیکی است که فرایندهای ذهنی ما را از باورهایمان وام می‌گیرد و به‌خاطر درهم‌ریختگی حال و احوالمان سر باز می‌زند و عناصر جسمی ما راهی جز تبعیت از محتوای ذهنی‌مان نمی‌شناسد. دانش زیست‌شناسی اذعان می‌دارد که هر یک از ما افراد انسانی، با هویت مشخص بیوشیمیایی زاده شده‌ایم و هویت بیوشیمیایی مشخص، دال بر این است که هر فرد انسانی گونه‌ی شخصیتی نوعی است. در هر لحظه و زمانی خاص یاخته‌ها و بافت‌های بدن ما، همان میزان متوسط اکسیژن، دی‌اکسید کربن، آهن، انسولین و یا ویتامین "ث" را می‌تواند دربرداشته باشد که این پدیده‌ی درون‌وجودی ما بسته به نوع احساسات و عواطفمان بر محتوای زندگی در وقایع روزگار عمر ما است.

منشاء واقعیت‌های زندگی ما ذهن ماست.

بدن ما شکلی سه‌بعدی دارد که از میلیون‌ها وجه و تفاوت‌های ظریف و کوچکی تشکیل شده است. با درک این تفاوت‌ها می‌توانیم بهبود زیادی در وضع سلامت خود ایجاد کنیم.

آنگاه که بدانیم با نیروها و انرژی‌های درون و بیرونی خود چگونه رفتار کنیم، در مسیر زندگی برکت و نعمت‌آفرینی را پیش رو خواهیم داشت و عمری با برکت و صلابت‌جویی را پی خواهیم گرفت. مادامی که انرژی‌ها و نیروهای درونی ما با محیط و جو زمان و محدوده مکان زندگی در هماهنگی و تعادل باشد، در مقابل سختی‌ها و سستی‌های زمانه‌ی عمر خود ایمن خواهیم بود. تعامل کامل ما با حوادث روزگارمان، سلامت وجود و حس خوش‌نوایی را برایمان مقدر می‌سازد.

زندگی ما ریتمی دارد برگرفته از روحيات و خلاقیت‌های ذهنی‌مان

انگیزه‌های درونی وجود ما به‌گونه‌ای فعال و منسجم می‌تواند برای رشد و پیشرفت در همه ابعاد زندگی‌مان وجود داشته باشد و به‌صورت خودکار عمل کند و بر تعادل سراسری روزگارمان حاکم گردد. رشد شخصیتی ما فرایندی خودکار است که در یاخته‌های وجود ما نهاده شده است.

آگاهی برتر ما، از پایین‌ترین مراحل رشد وجودمان تجربه‌اش را آغاز می‌کند.

ذهن ما به بررسی واقعیت‌های برتر قالب‌های شخصیتی‌مان می‌پردازد در نتیجه بدن ما نیز از آن پیروی می‌کند. چنین رویدادهایی برای رهایی وجودمان از بیماری‌ها و ناتوانی‌های دوران زندگی ضروری است.



سلامت کامل ما عبارت از یک سری پدیده‌های بسیار مشخص زیست‌شناختی است که به هر جا بنگریم در می‌یابیم که بدن ما به تبعیت از رهنمود گرایش‌های ذاتی خود، کارهای منحصربه‌فردی را با هر مولکول هوا، آب و غذایی که خورده‌ایم انجام می‌دهد. در پیروی از این گرایش‌ها و یا تعدیل آنها مختار هستیم ولی چنانچه با بی‌بندوباری به ستیزه‌جویی با این تمایلات پردازیم، اقدام به امری غیرطبیعی نموده‌ایم. آن‌گونه شیوه زیستن که به آسانی و راحتی و بدون تلاش با طبیعت وجود هماهنگی داشته باشد به مفهوم بزرگداشت منحصربه‌فرد بودن خود شخص است.

همه موجودات و عناصر طبیعی کره زمین در وجود خود دارای ریتم هستند.

مشکلات روحی، روانی و جسمی ما از طبیعت بنیادی‌مان پرده برمی‌دارند. با شناخت طبع (روحی روانی عاطفی و جسمی خود) کلیدهای ارزشمندی را به‌دست خواهیم آورد که آب و غذای مناسب طبیعت وجودمان را تشخیص خواهیم داد، همین است که شناخت نوع بدن ما نخستین گام به سوی سلامت کامل وجود خود است.

باور به نوع زندگی کردن، زاینده وجدان اجتماعی‌ست.

شناخت انواع بدن اقدامات پیشگیرانه‌ای را بیشتر مشخص می‌کند. در اصل وجود، هیچ‌کس مستعد ابتلا به بیماری نیست، همین است که شناخت نوع بدن ما، شیوه درمان را دقیق‌تر می‌کند. در مسیر خودشناسی کامل، شناخت واقعی بدن‌مان ضرورتی بنیادی است. زمانی‌که بدانیم در درون ما واقعاً چه می‌گذرد، دیگر در حصار نظریه‌های اجتماعی و اینکه نحوه کردار و گفتار و پندار و احساسات ما چگونه باید باشد مقید نخواهیم بود.

ذهن ما ابزار و موهبت الهی‌ست برای حرکت به سوی موفقیت‌های زندگی در مسیر زمان عمرمان.



کسی که با نوشیدن یک فنجان قهوه رقیق وضع اعصابش به هم می‌خورد مسلماً طبیعت متفاوتی از فرد دیگری که سه فنجان قهوه‌ی اسپرسوی غلیظ را لاجرمه سر می‌کشد، دارد.

نوع بدن ما تنها اشاره‌ای به مفهوم گسترده‌تر است، در واقع دنیا و واقعیت شخصی ما است که از هسته خلاق درونی خود به وجود می‌آوریم. به معنایی دیگر طبیعت بنیادی (روان‌تنی) ما است که ذهن، روان و بدن و اعمال جسمانی ما را دربر می‌گیرد.

ارتباطات انسانی‌مان هزاران بار مؤثرتر از ارتباطات آموزشی و تحصیلی ماست.

گونه‌های شخصیتی بدن ما به حکم ژنتیک وجودمان رنگدانه‌های دیدگان‌مان را متفاوت و منحصر به فرد نمایش می‌دهد. به جای اینکه با دیدگانی قهوه‌ای‌رنگ متولد شویم، با چشمانی آبی‌رنگ زاده می‌شویم و بقیه اسباب وجودمان به همین‌گونه است. با توجه به تفاوت‌های شخصیتی بسیار، از یک گستره مشترک احساسات و عواطف درون ذهنی بهره می‌گیریم. اصولاً هر رویداد ذهنی یک رویداد هم‌بسته را در بدن ما ایجاد می‌کند.

همه امیدها، ترس‌ها، رویاها و آرزوهای ما به همراه لطیف‌ترین عواطف، احساسات و خواسته‌ها بر اعمال جسمانی ما اثر می‌گذارد. این رویدادهای ذهنی در همان حال که با بدن جسمانی‌مان در ارتباط است، در شکل‌گیری بدنی نیز نقش اساسی دربر دارد. در مقاطعی از دوران بلوغ آدمی، نشانه‌های اضطراب و سالمندی به نشانه‌های رشد و تکامل وجود چیره می‌شود. در پارهای موارد که ذهن ما هنوز توانایی مهر ورزیدن و خلاقیت را دارد، ولی بدن جسمانی ما در مسیر زمان عمرمان تکیده و فرسوده‌تر می‌گردد. موارد دیگر بدن جسمانی ما نمی‌تواند با نبوغ ذهنی‌مان جفت و هماهنگ گردد.

در اکثر نواغ دنیا، خلاقیت‌های ذهنی و هوشیاری بر رشد و نمو جسمانی آنها غالب می‌شود و قسمت یا قسمت‌هایی از بدن جسمی را دچار آفت بیماری می‌کند و بدن را ناتوان می‌کند و از بین می‌برد.

یاخته‌های بدن ما، باید حاوی این اصول بنیادین باشد؛ تا بدن که دربرگیرنده سلول‌های عامل ذهنی، جسمی و روانی است بتواند زنده و پویا بماند.

اصل اول: مرکز پردازش و کنترل همه حرکات و فعالیت‌های جسمی

اصل دوم: مرکز کنترل سوخت و ساز قلب‌های ذهنی و اقسام جسمی

اصل سوم: مرکز کنترل ساختارهای بدنی و پردازش اقسام حرکتی

تمام جنبه‌های شناختی و رفتاری ما، مانند ادراکات فهمی، تصورات ذهنی، تفکرات درونی و اعتقاد معنوی تحت کنترل فرایندهای ذهنی‌مان قرار دارد. بر همین اصل است که منشأ واقعیت‌های زندگی ما، اندیشه‌سرای خلاق ماست.

ما انسان‌ها و همه موجودات و عناصر روی کره زمین، در وجود خود دارای ریتم ویژه‌ای هستیم. باور داشتن خود به نوع زندگی‌کردن، زاینده وجدان اخلاقی و رویدادهای اجتماعی ماست. کالبد جسمانی ما نباید اسیر پیوندهای روزمره‌ای باشد که قربانی تمام ضعف‌هایی است که در مسیر زندگی‌مان کسب کرده‌ایم، نباید دچار خدشه شود و نباید مسلوب گردد.

ما تنها کالبد جسمانی خود نیستیم بلکه جوهره معنوی وجودمان هستیم.

در زندگی روحی، روانی و معنوی‌مان جهان دیگری وجود دارد که با چشم جسمانی ما قابل رؤیت نبوده، از تجربیات عینی و تماس‌های اجتماعی بین وجودهای هوشیار، غیرمادی و ماورایی متافیزیکی‌مان سرچشمه می‌گیرد. همین ...!



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



شاسی‌کشی و نصب فن‌کوئل‌های سقفی
بخش رادیوتراپی



ادامه اجرای تأسیسات الکتریکی شامل کابل‌کشی‌های
شبکه، صوت و ...



اجرای راهرو ورودی و سقف طبقه همکف زون شرقی



تکمیل نمای ستون‌های سردر ورودی زیرزمین



اجرای نازک‌کاری دیوارهای بونکر اول با MDF و شیشه



نصب اسپلته‌ها و تکمیل نازک‌کاری
دیوارهای بونکر اول



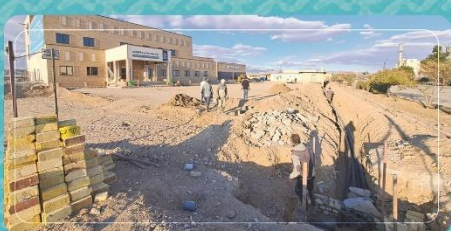
تکمیل عملیات اجرایی در اتاق سی‌تی‌سی سیمولاتور
به همراه اتاق‌های مرتبط

۱۲



اجرای شاسی‌کشی اتاق‌های ترانس و تابلو برق
موتورخانه از روی سقف زون مرکزی

۱۳



حفر کانال فیبر نوری، ساخت حوضچه‌های بازدید مسیر
عبور کابل برق و فیبر نوری به داخل ساختمان

۱۴



خاک‌ریزی و تسطیح محوطه شمالی زون شرقی
و حفاری برای لوله گاز

۱۵



اجرای تیغه‌چینی با سازه کلاف (ساخت) کلینیک‌های
طبقه همکف زون شرقی

۸



نصب تابلو مرکز پرتو درمانی و آنکولوژی

۹



اجرای نمای دیوار شمالی بونکر در گودال باغچه
شمالی زون شرقی

۱۰



اجرای تأسیسات فاضلابی و بتن‌ریزی کف
موتورخانه اصلی (مکانیک)

۱۱



ساخت و تجهیز اتاق جلسات در طبقه
همکف زون شرقی



۲۰



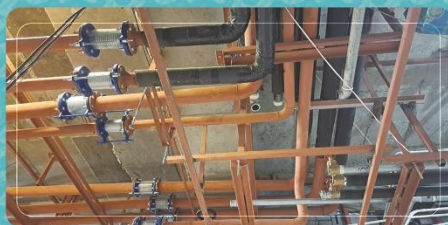
تکمیل اجرای سرامیک دیواره راهرو بخش رادیوتراپی

۲۱



ساخت سرویس‌های بهداشتی طبقه همکف
زون شرقی کلینیک‌ها

۲۲



عبور لوله‌های تأسیسات مکانیکی از درز انقطاع
زون شرقی به زون مرکزی با نصب فلنچ‌های لغزشی

۲۳



تکمیل اجرای کناف سقف پله زون شرقی

۱۹

۱۶



بتن‌ریزی فنداسیون دیوار حائل زون غربی و
گودال باغچه شمالی (محوطه موتورخانه)

۱۷



اجرای پست برق موتورخانه زون مرکزی
با بلوک هبلکس

۱۸



اجرای کلینیک‌های طبقه همکف زون شرقی
با سازه کناف

۱۹



تکمیل آرماتوربندی و شروع قالب‌بندی دیوار حائل
گودال باغچه شمالی زون غربی (محوطه موتورخانه)

گردهمایی نیکاندیشان راه آسمان، آبان ماه ۱۴۰۳

بنیاد نیکوکاران راه آسمان در ۱۸ آبان ۱۴۰۳ همایشی ملی با عنوان «گردهمایی نیکاندیشان راه آسمان» در محل اتاق بازرگانی ایران و با حضور شخصیت‌های برجسته پزشکی، هنری، علمی، صنعتی و ورزشی کشور و مهمانان ویژه همچون عالیجناب علی نصیریان، پروفیسور غلامرضا اعوانی، پروفیسور محمد اسماعیل اکبری، پیشکسوت فوتبال ایران حمید استیلی و جمعی از استادان انجمن خوشنویسان ایران برگزار کرد.



این گردهمایی با اجرای دکتر ناصر حامدی و کارگردانی هنری علی همتی برگزار شد. این همایش همراه با سخنرانی، نمایش چند مستند و جمع‌آوری کمک‌های مردمی بود.



پروفیسور اکبری: سرطان، دومین علت مرگ در جهان

دکتر محمد اسماعیل اکبری، فوق‌تخصص جراحی غدد و سرطان، با اشاره به اینکه سابقه فعالیت ۵۰ ساله در زمینه درمان سرطان دارد گفت: سرطان بسیار پیچیده‌تر از آن است که فکرش را می‌کنید. بیشترین هزینه‌ها و بیشترین تحقیقات علمی در زمینه سرطان انجام می‌شود ولی امکان مهار آن توسط بشر، به آسانی مقدور نیست. ایشان افزود سرطان بیماری‌ای فراتر از بیماری بیولوژیک و جسمی است و قطعاً می‌توان آن را یک بیماری اجتماعی دانست. قطعاً بخشی از تصمیمات مسئولین می‌تواند سرطان‌زا یا سرطان‌زدا باشد. سرطان از هر نوعی که باشد، مبتلا و اطرافیان وی را گرفتار می‌کند؛

جراحی یک بیمار سرطانی ساده‌ترین کار در درمان سرطان است و دیگر نیازهای مردم مانند نیاز به دستگاه‌های رادیوتراپی یا شیمی‌درمانی و به‌ویژه زمان طولانی درمان این عزیزان از حادترین مشکلات مبتلایان و خانواده‌های آنهاست.





کردند که آشنایی با بنیاد نیکوکاران راه آسمان نقطه عطفی در زندگی ایشان ایجاد کرد.



در پایان، نشان عالی نیک‌اندیشی بنیاد نیکوکاران راه آسمان از طرف آقای احمد صدیقی، مدیرعامل بنیاد راه آسمان و به دست سرکار خانم معصومه اعتمادی، ماما و مدرس افتخاری بنیاد، به ایشان اهدا شد.



اهدای هنر

دیگر دستاورد مهم این رویداد، اعلام حمایت انجمن خوشنویسان ایران از بنیاد نیکوکاران راه آسمان بود که با اهدای یک تابلوی نفیس خط اثر استاد رضا امیرخانی بزرگ محقق شد و نشان عالی نیک‌اندیشی بنیاد نیکوکاران راه آسمان توسط محمدرضا و غلامرضا طاهریان از استادان برجسته نقاشی و خط استان سمنان و همچنین دکتر علی گوهری، فوق تخصص بیماری‌های عفونی و عضو هیئت‌مدیره

پروفسور اکبری گفت در ایران مانند دیگر کشورهای جهان، سرطان به‌عنوان دومین علت مرگ شناخته می‌شود و اگرچه شاید بتوانیم آن را کنترل کنیم اما متأسفانه، سرطان هرگز تمام نمی‌شود و ما باید به نیازهای افراد مبتلا به سرطان توجه ویژه داشته باشیم زیرا این بیماری جنبه‌های مختلفی از زندگی فرد مبتلا و خانواده وی را درگیر می‌کند.

ایشان همچنین اشاره کرد که مهربانی و توجه به هم‌نوع از درون انسان می‌جوشد و باید فرهنگ مهربانی نهادینه شود تا بتوان نسلی نیکوکار و نیک‌اندیش تربیت کرد.

ایشان در پایان، ضمن تشکر از بنیاد نیکوکاران راه آسمان به‌خاطر فعالیت‌های نیکوکارانه در زمینه مبارزه با سرطان سخنان خود را به پایان رساند.



اهدای سند شش‌دانگ با تمام اثاثیه منزل و پس‌انداز بازنشستگی بانوی فرهنگی به بنیاد راه آسمان

دیگر بخش اثرگذار گردهمایی نیک‌اندیشان راه آسمان، معرفی بانوی نیکوکار بهجت وزیری بود که با اهدای سند شش‌دانگ منزل خود به‌همراه کلیه وسایل آن به بنیاد نیکوکاران راه آسمان به جرگه نیک‌اندیشان پیوسته است و حتی پس‌از مدتی تمامی پس‌انداز خود را به این بنیاد برای درمان کودکان مبتلا به سرطان اهدا کرده است. بانو وزیری، فرهنگی بازنشسته، بیان



توسط پروفیسور غلامرضا اعوانی، فیلسوف برجسته مشرق‌زمین، مهندس مهدی جعفری، صاحب شرکت نساجی الگانت و رئیس هیئت‌مدیره بنیاد نیکوکاران راه آسمان و پروفیسور علی خیرالدین، عضو هیئت‌مدیره بنیاد به علی نصیریان اهدا شد.



بنیاد نیکوکاران راه آسمان به استاد حسین‌نژاد، نماینده انجمن خوشنویسان ایران تقدیم شد.



سخنرانی مدیرعامل بنیاد نیکوکاران راه آسمان

آقای احمد صدیقی مدیرعامل و بنیان‌گذار راه آسمان با تشکر از حضور نیک‌اندیشان ایران‌زمین، تأکید کردند که یکی از اصول و مبانی فعالیت بنیاد راه آسمان، مردمی‌بودن و صرفاً متکی‌بودن بر حمایت مردم است که پویایی غیرسیاسی و غیرانتفاعی را شکل داده‌ایم. ایشان خاطر نشان کرد که شفافیت در ارائه گزارش‌های عملکرد از اولویت‌های بنیاد است و در کنار تمامی تلاش‌ها به خدا توکل داریم و مطمئن بودیم که یاری و عنایت خدا و همراهی مردم نیک‌اندیش ما را به سرمنزل مقصود خواهد رساند.

احمد صدیقی بیان کرد که هیئت‌امنای بنیاد راه آسمان به‌جرات یکی از قوی‌ترین و حاذق‌ترین هیئت‌امنای خیریه‌های کشور است و با نام استادانی چون پروفیسور فرهاد ملک، دکتر محمدعلی شریعت و پروفیسور علی خیرالدین، از زحمات بی‌چشم‌داشت این عزیزان در بنیاد راه آسمان قدردانی کرد.

مدیرعامل بنیاد نیکوکاران راه آسمان با اشاره به فعالیت‌های آموزشی و پیشگیرانه بنیاد راه آسمان در مبارزه با سرطان اشاره کرد که استان سمنان از استان‌های محروم در تجهیزات مبارزه با سرطان بود. با اتکا به

علی نصیریان: راه آسمان، راه خداست.

استاد علی نصیریان از دیگر مهمانان ویژه این رویداد بود که بیان کردند تمام تلاش‌های فرهنگ و هنر ایرانی برای رسیدن به انسانیت و معنویت است و باید قدر این مفهوم را دانست. ایشان بیان کردند با توجه به اینکه دنیای امروزه گاه به سمت‌وسوی خشونت کشانده می‌شود اما نباید از دامن معنویت، وارستگی و انسانیت دست برداشت.



نشان عالی نیک‌اندیشی بنیاد نیکوکاران راه آسمان



ایشان تأکید کرد که آثار اعمال ما در زندگی و جهان بسیار ماندگارتر از وجود ماست و باید به این امر خطیر توجه داشت. پس از سخنان مدیرعامل بنیاد نیکوکاران راه آسمان، مهندس احمد ملک، نشان عالی نیک‌اندیشی بنیاد نیکوکاران راه آسمان را از دستن جناب آقای علی‌اصغر جمعه‌ای و دکتر صمد حسن‌زاده، ریاست محترم اتاق بازرگانی ایران و پروفسور فرهاد ملک دریافت کرد.



نمایش سرگذشت کودک عزیز راه آسمان

از تأثیرگذارترین بخش‌های گردهمایی نیک‌اندیشان راه آسمان، مستندی مربوط به یکی از کودکان عزیز راه آسمان بود که از ۱۸ ماهگی تحت درمان است و راه پرچالشی را پشت سر گذاشته است. مادر این کودک ۱۳ ساله از فعالیت‌ها و حمایت‌های بنیاد راه آسمان قدردانی کرد که در تمام دوران بیماری فرزندش، بنیاد نیکوکاران راه آسمان از این خانواده حمایت کرده است.

نیکوکاران به‌ویژه صنعتگران و بازرگانان و با همت حاج علی‌اصغر جمعه‌ای، ریاست محترم اتاق بازرگانی، مبالغ اولیه برای آغاز این پویش تأمین شد. جامعه مهندسين و پزشکان نیز به این پویش پیوستند و مرکز جامع تشخیص و درمان سرطان با توجه به تمام نیازهای بیماران مبتلا به سرطان طراحی شد. با همت نیک‌اندیشانی چون مهندس احمد ملک و عده‌ای از ایرانیان مقیم امریکا هزینه خرید دو دستگاه رادیوتراپی تأمین شد. ایشان ضمن تشکر از همه همراهان، از دکتر محمد محمدی، متخصص فیزیک پزشکی و توجه ایشان به این پروژه قدردانی کرد.



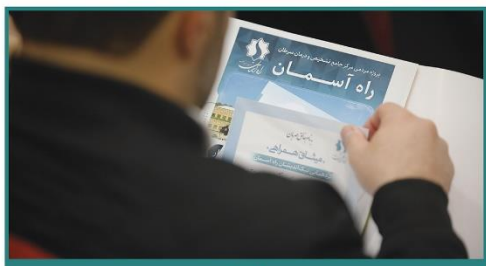
آقای صدیقی در پایان سخنان اشاره کرد که در طول سه سال گذشته پروژه‌های در سمنان رقم خورده است که تکمیل آن حدود ۱۰۰۰ میلیارد تومان هزینه دارد. تا کنون بالغ بر ۶۵۰ میلیارد تومان هزینه ساختمانی و ۵ میلیون دلار تجهیزات پزشکی آن تأمین شده است و هدف این است که تا پایان سال بخش رادیوتراپی آن تکمیل شود و این بنای ماندگار آماده خدمت‌رسانی به همه هم‌میهنان شود.



امیر قلعه‌نویی به موزه بنیاد نیکوکاران راه آسمان
تقدیم شد.



حضور آقای حمید استیلی نیز زینت‌بخش این مراسم
بود که با امضای یک توپ فوتبال برای کودک مبتلا
به سرطان به پایان رسید.



دستاوردهای نشست بزرگ نیک‌اندیشان راه آسمان

همت عالی نیک‌اندیشان حاضر در گردهمایی، بخش
پایانی این مراسم بود. حاضرین در سالن اعم از کودک
و محصل و دانشجو تا بزرگان صنعت و معدن و
پزشکان با اهداف بنیاد نیکوکاران راه آسمان همراه
شدند و مبالغ خرد و کلانی را در قالب فروش آثار و
هدایا، اهدای ملک و باغ، پرداخت‌های نقدی یا
تعهدات پرداخت ماهانه به ارزش ۵۵ میلیارد تومان
اهدا کردند که نشان از اهمیت هم‌نوع و نیک‌اندیشی
همه ایرانیان دارد.

پایدار باد چنین همدلی‌هایی که در تاریخ نیکوکاری
کشور ماندگار خواهد شد.



حمایت علی دایی از بنیاد نیکوکاران راه آسمان

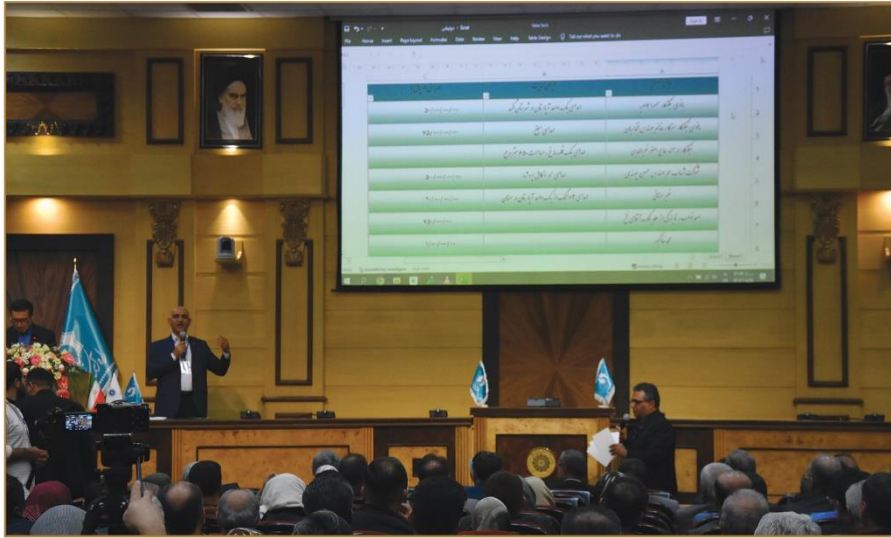
یکی از مهم‌ترین هدایای این رویداد دو پیراهن و یک
جفت کفش علی دایی بود. این هدایا به مبلغ ۴۰ میلیارد
ریال توسط بانوی نیکوکار درسا ملک و نیکوکار ارجمند
سیدحمید علوی خریداری شد و دوباره به موزه راه آسمان
اهدا شد.



ویدیویی هم از علی دایی در این مراسم پخش شد که
بیان کردند علاقمند بودند در این مراسم حضور پیدا
کنند اما شرایط برایشان میسر نشد.



گفتنی است که پیراهن شماره ۷ تیم ملی فوتبال
ایران با امضای همه اعضای تیم و جناب آقای





سخنرانی پروفسور محمد اسماعیل اکبری فوق تخصص جراحی غدد و سرطان در گردهمایی نیکاندیشان راه آسمان

اشاره: در گردهمایی بزرگ نیکاندیشان راه آسمان در هجدهم آبان ماه ۱۴۰۳ افتخار حضور پروفسور محمد اسماعیل اکبری را داشتیم. ایشان رئیس مرکز تحقیقات سرطان، رئیس انجمن آموزش پزشکی ایران، رئیس هیئت مدیره انجمن زندگی بدون دخانیات، رئیس انستیتو COACH و عضو کمیته کشوری کنترل سرطان هستند. پروفسور اکبری مدرک فوق تخصص جراحی غدد و سرطان را از دانشگاه جان هاپکینز دریافت کرده‌اند و اکنون به عنوان استاد تمام گروه جراحی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در حال فعالیت هستند.

سخنرانی پروفسور اکبری در اولین دقایق گردهمایی نیکاندیشان راه آسمان معنایی تازه درباره سرطان در ذهن حاضران رقم زد. بدین سبب برای آگاهی خوانندگان، سخنرانی ایشان را در فصلنامه راه آسمان درج کردیم.

پروفسور اکبری پس از درود و خوش آمدگویی سخنرانی خود را چنین آغاز کرد:

بی‌مقدمه عرض می‌کنم که قریب به ۵۰ سال است با همراهی بسیاری از همکارانم که در این جلسه هستند، تیغ برگردن سرطان می‌زنم و حضور مردم به‌عنوان پشتیبان ما برای پیچیده‌ترین خدمت در جهان و کشور، یکی از افتخارات ما سرطان‌محورهاست.

من معمولاً سرطان را مخلوق زنده و هوشمند خداوند می‌دانم؛ زیرا این موضوع پیچیده‌تر از آن است که تصور می‌شود. فقط برای اینکه باخبر شوید عرض می‌کنم که کمتر از دو ماه پیش، سازمان ملل بیانیهای منتشر کرد که ما هم از پیشنهاددهندگان آن بودیم، در کمتر از ۲۰ سال آینده، مرگ ناشی از سرطان در مردان تا ۹۳٪ در جهان افزایش پیدا می‌کند. این درحالی است که بیشترین هزینه برای درمان سرطان انجام می‌شود؛ بالاترین تحقیقات درباره سرطان انجام می‌شود و پرهزینه‌ترین بیماری سرطان است. اما امکان مهار آن توسط بشر حداقل به این آسانی‌ها مقدور نیست و باید بسیار کار کرد.





میانگین کار من و همکارانم حداقل ۱۴ ساعت کار در روز است. در مرکز ما فقط دو گروه فوق تخصص در کشور تربیت می‌شود. غصه ما جراحی بیمار نیست گاهی غصه داریم که بیماری که از شهرستان آمده کجا بخوابد؟ چه بخورد؟ همه ما پتوهایی پهن شده روی زمین پشت در بیمارستان را دیده‌ایم.

در ایران در حال حاضر، سرطان را مثل همه‌جای دنیا دومین علت اصلی مرگ می‌شناسیم؛ درحالی‌که در واقع اولین دلیل است. اما چرا به رتبه دوم نزول کرده؟ به این دلیل که بیماری‌های قلب و عروق را از هم جدا نکرده‌ایم. که اگر چنین باشد، مرگومیر به علت سرطان اولین رتبه را کسب می‌کند.

سالانه حدود ۲۰ میلیون نفر در دنیا مبتلا به سرطان می‌شوند و این آمار در ایران به ۱۸۰ هزار نفر می‌رسد. رقم سرطان بستگی به سن‌های مختلف، متفاوت است. در میانه عمر، ۴۵ تا ۵۵ سالگی حدود ۱۵۰ نفر در هر صد هزار نفر در سال، فرد مبتلا به سرطان به آمار افزوده می‌شود. جمع شدن این‌ها روی هم‌دیگر، جمع شدنی معنادار است و هر بیمار کار ویژه خود را نیاز دارد. کسی که دومین سال ابتلا را می‌گذراند، نیازهایش با یک تازه مبتلا یا کسی که چند دوره درمانی را طی کرده، متفاوت است و باید به نیازهای همه این افراد توجه شود. بیش از ۲۰ گروه پزشکی درگیر مساله سرطان هستند؛ چه رسد به کارهایی که مردم باید انجام بدهند.

در میانه بحث به‌نظر می‌رسد توجه به چند مورد می‌تواند راهگشا باشد:

سرطان هرگز تمام نمی‌شود؛ یعنی، امکان ندارد بتوانیم سرطان را به زانو دریاوریم. ما شاید قادر باشیم سرطان را کنترل کنیم اما ادعای ریشه‌کنی سرطان، در برابر علم واقعی سرطان بسیار حقیر است.

سرطان فراتر از بیماری بیولوژیک و جسمی است و قطعاً می‌توان آن را بیماری اجتماعی دانست. همچنین در تصمیمات مسئولین، باید سرطان‌زایی یا سرطان‌زدایی باشد. من جزو نویسندگان برنامه سوم توسعه بودم و بندهایی را در برنامه سوم توسعه آورده بودم که در مجلس شورای اسلامی دیده نشد؛ یعنی دیدگاه علمی و دیدگاه شاخص درباره سرطان و دیگر بیماری‌های متابولیک وجود ندارد.

سرطان اتفاقی است که هیچ حکومتی قادر به پاسخگویی به نیازهای آن نیست و در همه‌جای دنیا، مردم، محور هستند و حضور دارند. من در آمریکا در دانشگاه خیریه جان هاپکینز (Johns Hopkins University) درس خواندم که صددرصد خیریه است؛ هرکسی رئیس جمهور آمریکا باشد به‌عنوان رئیس کانون خیریه فعالیت می‌کند و همسرش نیز در سمت مدیرعامل خیریه قرار می‌گیرد. اما در آنجا خبری از سیاست‌بازی گروه راست و چپ نیست.

به‌رحال مختصری از سرطان عرض کنم که این بیماری رو به پیشرفت است. حدود ۲۰۰ نوع سرطان در جهان شناسایی شده است و همه گروه‌ها برای مهار آن زحمت می‌کنند. مثلاً گروه ژنیتیسین‌ها عقیده دارند که سرطان، فرآیندی ژنومیک است و در اثر جابه‌جایی ژن‌ها اتفاق می‌افتد. درحالی‌که اینها همه، نوعی بازتاب هستند. ما ۳۰ هزار ژن روی ۴۶ زوج کروموزوم در سلول داریم. اندازه ژن‌های بدن انسان معادل ۱۳ بار رفت‌وبرگشت از اینجا تا پلوتو است. چهار تا اسیدآمینو هم بیشتر این شکل را نساختند. درنظر بگیرد که تغییرات چنین چیزی چقدر عظمت دارد؛ آن‌وقت ما می‌خواهیم آن را مهار کنیم. البته که با مطالعات و تحقیقات می‌شود آن را تغییر داد؛ اما نمی‌توان آن را از بین برد.

سرطان تنها مسأله‌ای بیولوژیک نیست. فقیر و ثروتمند با ابتلا به سرطان گرفتار می‌شوند. لذا توجه به سرطان و بیمار سرطانی از اولویت‌های مردمی و هر نهادی است که می‌خواهد مردمی شکل بگیرد.



قریب به ۸۰٪ سرطان‌ها غده‌ای هستند که به اصطلاح به آنها تومور گفته می‌شود. اما ۲۰٪ مثل سرطان‌های خون، توموری نیستند. اولین مرحله در درمان سرطان‌های غده‌ای، جراحی است ولی برای بقیه انواع، درمان‌ها جانبی است.

توصیه می‌کنم اولین چیزی که در مواجهه با درمان سرطان باید انجام بدهید این باشد که از پزشک بپرسیم فلان دارو چقدر طول عمر می‌دهد؟ یا این جراحی چقدر به مریض سود می‌رساند؟ باید ببینید واقعا اتفاقی تازه برای مریض می‌افتد یا خیر؟! شرم آور است که باید بگوییم در سرطان‌های گوارشی ۴۰٪ مرگ‌ها به خاطر بدی تغذیه است، نه به خاطر سرطان دستگاه گوارش! حالا همت ما را ببینید که چقدر به این نکته اهمیت می‌دهیم و کار کردیم؟ وقتی بیمار گوارشی ما به اتاق عمل می‌رود چقدر از نیازهایش در این زمینه تأمین شده است؟

آنچه می‌تواند نقش مردم را بسیار پررنگ کند، رقم زدن برخی اتفاقات اجتماعی است. خواهشی که دارم این است: «وارد کار تحقیقات شوید.» علم بدون تحقیقات مانند بستن چشم‌هاست. با وجود گذاشتن وقت و هزینه، ممکن است منحرف شوید و تحت تأثیر دارو، دستگاه و شرکت‌های ذینفع قرار گیرید.

با افتخار اعلام می‌کنم که ایران، جزء بهترین مراکز تحقیقات سرطان است که با هزینه‌های حداقلی به نتایج



ایران، جزء بهترین مراکز تحقیقات سرطان است که با هزینه‌های حداقلی به نتایج قابل توجهی دست پیدا کرده است.

قابل توجهی دست پیدا کرده است. بنابراین وظیفه که ما داریم غیر از معاینه و پیگیری روزانه بیمار سرطانی، درمان وی باید با گروهی بیش از ۴۰ نفر در رشته‌های مختلف همراه باشد تا کمکی به مریض کنیم. ما وظیفه پاسخگویی به نیازهای سرخطی را داریم. باید در مسیر دانش حرکت کنیم چون هیچ‌کاری از دست یک دولت ساخته نیست.

استدعا دارم که به بیمار سرطانی کمک کنید. ما باید پاسخگوی مریض‌هایی باشیم که ۸۰٪ دیگر مراکز کشور قادر به پاسخگویی به آنها نیستند. خواهش من به معنای واقعی کلمه، حضور شما در امور تحقیقاتی است که ماندگار و تأثیرگذار است. گاهی ما مقالات بسیار معتبری را می‌خوانیم که مشخص می‌شود اسپانسر آن یک مرکز خیریه بوده است. احتمالا مجله BNG را می‌شناسید که مجله‌ای خیریه است و برای چاپ مقالات پول می‌گیرد اما هر زمان که منتشر کرد، علم جهان را متحول می‌کند و شاخصی علمی را مشخص می‌کند.

به این نکته نیز توجه داشته باشید که ما داریم پیر می‌شویم. سرعت پیری ما در جهان، با سرعت‌ترین پیری است. ما در هفتاد سال گذشته به‌طور اعجاب‌آوری پیر شده‌ایم و پیری واقعی‌تری است که هرگز نمی‌توان جلوی آن را گرفت. یعنی سطح سلامت بالا می‌رود ولی مردم حتماً پیر می‌شوند. پیری مانند تولد یا افزایش جمعیت نیست که بتوان آن را تقویت یا تحریک کرد. پیری اتفاقی‌ست که می‌افتد. پیری همیشه دستش در گردن سرطان است.

اکنون سرطان در ایران نسبت به کشورهای غربی حدود یک‌چهارم یا یک‌ششم است. کشور ما هنوز به آن معنا سرطانی نیست؛ اما سرعت رشد سرطان در ایران بالاترین سرعت رشد در جهان است. یعنی برای بچه‌ها و نوه‌های ما خیلی اتفاقات عجیبی باید رقم بخورد تا حداقل به اندازه ما سرطان بگیرند. منظور این است که نسل‌های بعدی ما خیلی خیلی بیشتر از ما به سرطان مبتلا خواهند شد.



اینکه باید فرآیندهای اجتماعی را پیگیری کنیم.

امیدوارم خداوند مهربانی دل شما و عشقتان را دوچندان کند و به معناگرایی روی بیاورید. انسان برای رشد باید مینا و معنا داشته باشد. گرایش به نیکی از درون انسان می‌جوشد. امکان ندارد بتوانید بگویید من بچه‌هایم را بیمه کرده‌ام، مگر اینکه خودتان مهربان بشوید؛ مگر اینکه بیان ژنوم در خودتان تغییر کند. بحث اپی‌ژنتیک (فراژن‌شناسی) باید در خودتان تغییر کند. همین که نیکی کنید، بیان ژن شما تغییر می‌کند. یک سری از مقالات ثابت کرده است که خوش‌بودن با دیگران و خوشحالی از خوشحالی دیگران و کمک به دیگران می‌تواند بیان ژن شما را بلافاصله تغییر بدهد و در نسل‌های بعدی شما نیز تأثیر بگذارد.

در پایان از بنیاد نیکوکاران راه آسمان، دکتر شادنوش، آقای صدیقی، دکتر هادی‌زاده تشکر دارم که افتخار دادند در جمع شما حاضر باشم و مطمئن هستم که بال فرشتگان به شرط صداقت، در اینجا پهن و گسترده است. انشالله خدا از ما راضی خواهد بود، هر وقت یک بیمار عزیز مبتلا به سرطان از ما راضی باشد.

1- "Comprehensive Organization Advisory Community Health (COACH)" institute

مؤسسه "سازمان فراگیر مشاوره‌ای سلامت جامعه"

2- British Medical Journal



خدا از ما راضی خواهد بود، هر وقت یک بیمار عزیز مبتلا به سرطان از ما راضی باشد.



کشور ما هنوز به آن معنا سرطانی نیست؛ اما سرعت رشد سرطان در ایران بالاترین سرعت رشد در جهان است.

ما مطالعه‌ای روی آب آشامیدنی تهران انجام دادیم که اکنون معیارهای استاندارد دنیا را دارد. آب لوله‌کشی که در اصل از آب سد لتیان و کرج جدا می‌شود استانداردش خوب است اما تا زمانی که به خانه‌های شما برسد، کیلومترها از داخل لوله‌های فاسد رد می‌شود. این لوله در مسیر خود صدها سوراخ دارد که آب‌های سطحی زیرزمینی را با آب شرب مخلوط می‌کند و با ورود به خانه‌های برخی، در ظروف نامناسب برای پخت‌وپز مورد استفاده قرار می‌گیرد و باعث ورود فلزات سنگین از جمله کادمیم و سرب به خوراک روزانه می‌شود. این زمان است که کودکی دوساله با شکم درد در بیمارستان ۲۰ روز بستری می‌شود ولی دلیل آن پیدا نمی‌شود تا پزشکی باتجربه تشخیص مسمویت با سرب را می‌دهد.

اگر خواستید برای پیشگیری در زمینه سرطان کار کنید، خواهش می‌کنم که به معناگرایی روی بیاورید. نتایج آزمایشی چهل ساله در انگلیس منتشر شد که در آن تمام عوامل خطر سرطان کنار رفت و تنها چیزی که باقی ماند معنویت و روان بود. باید برای این موضوع کار کنید و کار سختی هم نیست. باید مهربان باشیم، گذشت داشته باشیم. باید ایثار داشته باشیم. مردم را با یک سلام خوشحال کنیم. اینها می‌شود مراقبت‌های معنوی که کار سختی نیست.

گاهی بحث‌هایی در بزرگترین مراکز تصمیم‌گیری کشور درمی‌گیرد که به کل خالی از معنا است. ما غافل می‌شویم از



نشان عالی نیک اندیشی بنیاد نیکوکاران راه آسمان



بنیاد نیکوکاران راه آسمان که تعهدی بی دریغ در پیشگیری و مبارزه با سرطان و ترویج فرهنگ حمایت و مراقبت از بیماران مبتلا به سرطان دارد، در گردهمایی بزرگ نیک اندیشان راه آسمان، نشان عالی نیک اندیشی راه آسمان را معرفی کرد. با این نشان از افرادی تجلیل می شود که کمک های چشم گیر مادی یا معنوی به این بنیاد داشته اند که بر رسالت بنیاد تأثیری ماندگار گذاشته، دیگران را نیز ترغیب می کند تا راه آنها را دنبال کنند.

هدف نشان عالی نیک اندیشی

- قدردانی از نیکوکاران برجسته و ایجاد انگیزه بیشتر برای ادامه فعالیت های نیک اندیشانه
- افزایش آگاهی درباره فعالیت های بنیاد و جذب نیک اندیشان جدید
- تقویت نام بنیاد راه آسمان و ایجاد هویت قوی در جامعه برای آن
- ایجاد شبکه ای ارتباطی بین نیکوکاران و حس مشارکت جمعی

چشم انداز نشان عالی نیک اندیشی

بنیاد راه آسمان نشان عالی نیک اندیشی را سرعت دهنده برای تغییر در نظر می گیرد. با بزرگداشت کسانی که نمونه نوع دوستی هستند، امیدوار است افراد بیشتری را در مشارکت برای همراهی معنادار ترغیب کند.

فرآیند انتخاب

- تشکیل هیئت داوران مستقل و متخصص
- ایجاد سازوکار بررسی و ارزیابی دقیق نامزدها بر اساس آیین نامه داخلی
- اعلام عمومی اسامی منتخبان و بیان دلایل انتخاب آنها

معیارهای انتخاب

- کمک مالی
- کمک غیرمالی
- همراهی معنوی

نحوه اعطای نشان عالی نیک اندیشی

هرسال، در گردهمایی سالانه نیک اندیشان راه آسمان، نشان عالی نیک اندیشی به افراد برگزیده اهدا می شود. دریافت کنندگان نشان، با روایت ها یا مستندهایی که ساخته می شود، معرفی شده، داستان زندگی و انگیزه آنها برای این احسان برجسته می شود.





مهندس احمد ملک صنعت‌گر و کارآفرین نیک‌اندیش

کمکی بزرگ به بیماران سرطانی

مهندس ملک با خرید دستگاه شتابدهنده خطی با انرژی بالا از شرکت وریان آمریکا به ارزش ۲,۵ میلیون دلار، گامی بزرگ برای بهبود درمان بیماران سرطانی منطقه برداشت. این دستگاه پیشرفته، یکی از مهم‌ترین تجهیزات مورد نیاز در درمان سرطان است و نقش بسیار مهمی در این مسیر ایفا می‌کند. همچنین، ایشان با خرید دستگاه سی‌تی‌اس سیمولاتور، به تکمیل تجهیزات این مرکز کمک شایانی کردند. این دستگاه با ایجاد تصاویر دقیق از تومور، به پزشکان کمک می‌کند تا میزان دقیق پرتودرمانی را برای هر بیمار تعیین کنند و بدین‌ترتیب، اثربخشی درمان را افزایش می‌دهند.

ادامه همراهی با راه آسمان

نیک‌اندیشی مهندس احمد ملک تنها به خرید تجهیزات ختم نمی‌شود. ایشان نوید دادند که اقامتگاهی در منطقه خوش آب‌وهوای شهرمیرزا، واقع در ۲۶ کیلومتری شهر سمنان، احداث خواهند کرد که بیماران مبتلا به سرطان در زمان طولانی پرتودرمانی برای استراحت و بازتوانی در این مکان اقامت داشته باشند.

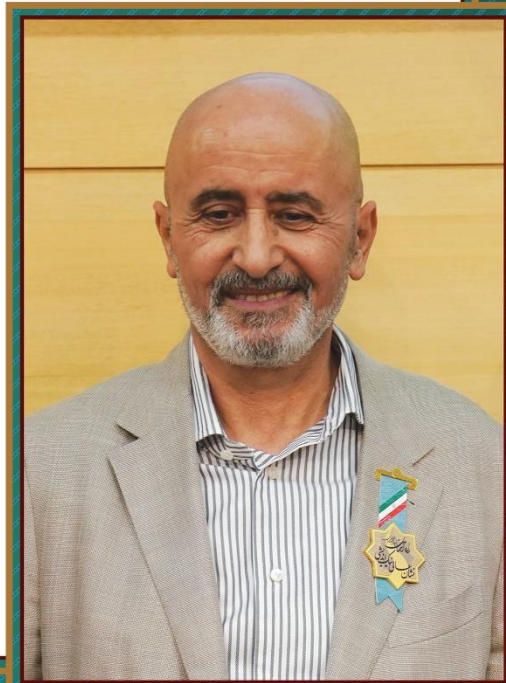
الگوی برای صنعتگران

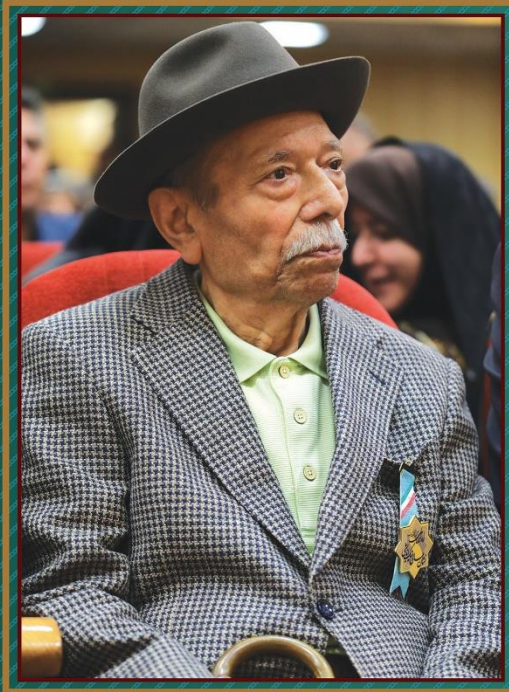
مهندس ملک با این اقدامات، الگویی برای سایر صنعتگران و فعالان اقتصادی شد. ایشان نشان دادند که صنعتگران می‌توانند در کنار فعالیت‌های اقتصادی، با توجه به مسئولیت اجتماعی، نقش مؤثری در حل مشکلات اجتماعی ایفا کنند. به همین سبب ایشان نشان عالی نیک‌اندیشی را از دستان دکتر صمد حسن‌زاده، رئیس اتاق بازرگانی، صنایع، معادن و کشاورزی ایران، دریافت کردند.



اسکن کنید و داستان تأمین هزینه‌های خرید دستگاه‌های رادیوتراپی راه آسمان را از زبان مدیر عامل راه آسمان، احمد صدیقی، ببینید و بشنوید.

مهندس احمد ملک، مدیرعامل و مالک شرکت ماکارونی مانا، نامی آشنا در صنعت غذایی کشور است. ایشان فراتر از موفقیت‌های تجاری، با اقدامات نیکوکارانه خود، الگویی برای بسیاری از افراد جامعه، به‌ویژه صنعتگران شده است. یکی از برجسته‌ترین اقدامات خیرخواهانه مهندس ملک، کمک‌های شایان‌وی به تجهیز مرکز رادیوتراپی پروژه مرکز جامع تشخیص و درمان راه آسمان است.





استاد علی نصیریان اسطوره‌ای از پرده سینما تا دل‌های مردم

علی نصیریان، نامی آشنا در تاریخ هنر ایران، تنها به‌عنوان یک بازیگر شناخته نمی‌شود. او هنرمندی است که با صدا و بازیگری خود، نسل‌ها را تحت تأثیر قرار داد و در دل‌ها جای گرفته است. اما فراتر از هنر، علی نصیریان انسانی بزرگ و نیک‌اندیش است که با اقداماتش الگوی دیگران شده است.

از تئاتر و سینما تا دل‌های مردم با انسان‌دوستی

علی نصیریان، متولد تهران، از کودکی به هنر علاقه‌مند بود. او با حضور در کلاس‌های تئاتر و با پشتکار فراوان، به یکی از برجسته‌ترین بازیگران تئاتر و سینما در ایران تبدیل شد. نصیریان با بازی در نقش‌های گوناگون و ماندگار، از جمله در فیلم‌های «گاو»، «هزاردستان» و «کمال‌الملک»، به یکی از چهره‌های شاخص سینمای ایران تبدیل شد. اما نصیریان تنها به موفقیت‌های هنری خود اکتفا نکرد.

عالیجناب سینمای ایران، علاوه بر هنرمندی، انسانی مهربان و نیک‌اندیش است. او همواره به مسائل اجتماعی اهمیت داده، در بسیاری از فعالیت‌های نیکوکارانه شرکت کرده است. نصیریان با حضور در برنامه‌ها و گردهمایی‌های مختلف، به حمایت از کودکان بی‌سرپرست، بیماران و افراد نیازمند پرداخته است و چندین بار در حمایت از خیریه‌های مختلف به روی صحنه رفته است.

الگویی برای نسل‌های آینده

علی نصیریان با شخصیت والا و اخلاق‌مدار خود، الگوی بسیاری از هنرمندان جوان و علاقه‌مندان به هنر است و نشان داده هنر سرگرمی نیست، بلکه می‌تواند توانی برای آگاهی‌بخشی و ایجاد تغییر اجتماعی مثبت باشد. او در سال جاری از مرکز پزشکی هسته‌ای بنیاد نیکوکاران راه آسمان بازدید نمود و حمایت معنوی خود را از این بنیاد اعلام کرد. ایشان در گردهمایی نیک‌اندیشان راه آسمان حضور یافت و نشان عالی نیک‌اندیشی بنیاد نیکوکاران راه آسمان را از پروفیسور اعوانی، فیلسوف و چهره ماندگار ایران، دریافت کرد.



اسکن کنید و لحظه اعطای نشان عالی نیک‌اندیشی راه آسمان به استاد علی نصیریان را ببینید.



مهندس علی دایی اسطوره فوتبال با قلبی مهربان

علی دایی، نامی آشنا در فوتبال ایران و جهان، به خاطر گل‌های بی‌شماری که به ثمر رساند و رکوردهای بی‌نظیری که از خود بر جای گذاشت، در یادها مانده است. او اسطوره‌ای است که نه تنها در زمین فوتبال بلکه در عرصه انسان‌دوستی نیز می‌درخشد.

پیش‌تاز در زمین فوتبال

علی دایی، متولد اردبیل، از همان کودکی به فوتبال علاقه‌مند بود. او با تلاش و پشتکار فراوان به یکی از بهترین مهاجمان فوتبال ایران و آسیا تبدیل شد و بازی در لیگ‌های قطر، آلمان و امارات را در کارنامه خود دارد. دایی در تیم‌های مختلفی همچون پرسپولیس، سایپا و تیم ملی ایران به میدان رفت و با گل‌های زیبایش دل میلیون‌ها ایرانی را شاد کرد. او با زدن ۱۰۹ گل ملی در ۱۴۸ بازی، بهترین گلزن تاریخ تیم ملی فوتبال ایران و سومین گلزن برتر جهان در رده ملی، شناخته می‌شود.

از زمین فوتبال تا عرصه نیک‌خواهی

علی دایی تنها به موفقیت‌های فردی فکر نمی‌کند. او قلبی مهربان دارد و همیشه در حال کمک به دیگران است. در سال‌های اخیر، علی دایی فعالیت‌های نیکوکارانه خود را شدت بخشیده، با اهدای کمک‌های مالی و معنوی به نیازمندان، الگویی برای سایر افراد جامعه شده است. او به‌تازگی حمایت خود را از فعالیت‌های بنیاد نیکوکاران راه آسمان اعلام کرده است.

اهدای پیراهن و کفش تاریخی به بنیاد نیکوکاران راه آسمان

یکی از برجسته‌ترین اقدامات نیکانديشانه علی دایی، اهدای دو پیراهن و کفش تاریخی‌اش به بنیاد نیکوکاران راه آسمان است که یکی از آن پیراهن‌ها در گردهمایی بزرگ نیکانديشان راه آسمان به مبلغ چهل میلیارد ریال توسط دو نیکوکار (جناب آقای مهندس سیدحمید علوی و سرکار خانم درسا ملک) خریداری و دوباره به موزه بنیاد راه آسمان اهدا شد.



اسکن کنید و ویدیوی درباره هدایای علی دایی را ببینید.





بهجت وزیری بانوی نیکوکار و الگویی برای نسل آینده

بهجت وزیری، بانوی فرهنگی بازنشسته، با اقدامی خیرخواهانه و بی‌نظیر، نام خود را در تاریخ نیکوکاری بنیاد نیکوکاران راه آسمان ثبت کرد. او که عمر خود را وقف تعلیم و تربیت کرده است، تمام دارایی خود را به بنیاد نیکوکاران راه آسمان اهدا کرد.

خانه‌ای برای امید

اولین گام نیکوکارانه بانو وزیری، اهدای خانه‌اش به بنیاد راه آسمان بود. این خانه به نمادی از مهر، محبت و امید برای بیماران مبتلا به سرطان و حامیان بنیاد راه آسمان تبدیل شده است. این اقدام ایثارگرانه و بی‌منت، الگویی برای بسیاری از افراد نیکاندیش شد. او در بازگشت از دفترخانه پس از انتقال سند به بنیاد نیکوکاران راه آسمان، گفت: «حالا بار سنگینی را از روی شانه‌هایم پایین گذاشتم.» و اهالی بنیاد راه آسمان می‌دانند که حالا این بار به دوش آنهاست تا در رسالت خود که رسیدگی و مراقبت از بیماران مبتلا به سرطان است امانت‌دار و پایدار باشند.

اثاثیه‌ای برای زندگی دوباره

پس از گذشت مدتی، بانو وزیری با تماس مجدد با بنیاد راه آسمان، خبر از اهدای تمامی اسباب‌و اثاثیه منزل خود را داد. او معتقد بود که این وسایل که سال‌ها همراه او بوده است، می‌توانند در جای دیگری به کار آید و باعث خوشحالی دیگران شود. این اقدام نشان از روح بزرگ و دل پاک بانو وزیری دارد.

پس‌اندازی برای آینده‌ای روشن

اما سخاوت بانو وزیری به همین‌جا ختم نشد. او پس از مدتی، با اهدای پس‌انداز خود، از جمله مقداری طلا، به بنیاد راه آسمان،

بار دیگر همه را شگفت‌زده کرد. او نشان داد که برای کمک به دیگران، از هیچ تلاشی فروگذار نخواهد کرد و انسان این قابلیت را دارد که بی‌حد مهربان و نیک‌اندیش باشد.

انگیزه‌ای برای زندگی بهتر

اقدامات نیک‌اندیشانه بانو وزیری، تنها به بیماران مبتلا به سرطان کمک نکرد، بلکه به جامعه نیز امید و انگیزه بخشید. او نشان داد که حتی با امکانات محدود، می‌توان کارهایی بزرگ انجام داد و به دیگران کمک کرد. بانو وزیری، با زندگی ساده و پربار خود به الگویی برای نسل آینده تبدیل می‌شود. او ثابت کرد که انسانیت، مهربانی و نیک‌خواهی، بزرگترین ثروت زندگی است. در گردهمایی بزرگ نیک‌اندیشان راه آسمان، نشان عالی نیک‌اندیشی توسط خاتم معصومه اعتمادی، عضو و مدرس افتخاری کمیته آموزش و پیشگیری بنیاد نیکوکاران راه آسمان به بانو وزیری اهدا شد.



اسکن کنید و مستند بانو بهجت وزیری و لحظه اعطای نشان عالی نیک‌اندیشی راه آسمان به ایشان را ببینید.



انجمن خونسنویسان ایران؛ هنرمندانی نیک‌اندیش در خدمت انسانیت

تأسیس و نام‌کلاس‌های آزاد خوشنویسی، زینت‌بخش آن شد. در حال حاضر ریاست انجمن خوشنویسان ایران به عهده استاد غلامحسین امیرخانی است.

انجمن خوشنویسان ایران، به‌عنوان یکی از نهادهای فرهنگی-هنری کشور، همواره در عرصه‌های مختلف اجتماعی حضوری فعال داشته است. یکی از این اقدامات ارزشمند، حمایت از بنیاد نیکوکاران راه آسمان و اهدای یک تابلوی خوشنویسی نفیس به این بنیاد بوده است.

هنر و انسان‌دوستی؛ ترکیبی زیبا

در گردهمایی بزرگ نیک‌اندیشان راه آسمان، انجمن خوشنویسان ایران با اهدای تابلوخطی اثر استاد غلامحسین امیرخانی، هنرمند برجسته خوشنویسی، نشان داد که هنر می‌تواند در خدمت انسانیت قرار گیرد. این تابلوی نفیس که با خطی زیبا و کلمات دلنشین مزین شده است، با هدف کمک به بیماران مبتلا به سرطان، به موزه بنیاد نیکوکاران راه آسمان اهدا شد. چنین سخاوتی نشان از همدلی و همراهی هنرمندان خوشنویس با بیماران مبتلا به سرطان دارد. آنها با اهدای این اثر هنری، نه تنها از بیماران حمایت کردند، بلکه به جامعه نیز پیامی امیدبخش دادند که هنر و انسان‌دوستی می‌تواند به هم آمیخته شود. پیش از این، اعضای انجمن خوشنویسان ایران برای اهدای آثار خود به بنیاد نیکوکاران راه آسمان و برگزاری گالری فروش آثار به نفع بیماران مبتلا به سرطان، حمایت خود را از بنیاد نیکوکاران راه آسمان اعلام کرده بودند تا چنین اقدام‌های ارزشمندی، به الگویی برای سایر هنرمندان و فعالان فرهنگی تبدیل شود.

به پاس چنین فعالیت‌هایی نشان عالی نیک‌اندیشی به نماینده انجمن خوشنویسان ایران اعطا شد.



اسکن کنید و لحظه اعطای نشان عالی نیک‌اندیشی راه آسمان به نماینده انجمن خوشنویسان ایران را ببینید.







آینده‌سازان راه آسمان



پارسا محمدی نژاد

پارسای عزیز که به تازگی در رشته مهندسی کامپیوتر مشغول به تحصیل شده است؛ مبلغ ۱۰۰ میلیون ریال نذر قبولی دانشگاهش را ادا کرد تا صرف هزینه‌های دارو و درمان بیماران مبتلا به سرطان شود.



امیرحسین و سینا طاهر دوست

سینا وقتی کلیپ کودک عزیز راه آسمان، ایمان را دید به پدرش گفت: «من ۶ تا از اون آبی‌ها (منظورش چک‌پول ۱۰۰ هزارتومانی بود) پس‌انداز دارم، یک‌دونه دیگه آبی به من بدید تا به راه آسمان بدهم.»

برادر بزرگ سینا، امیرحسین هم، همه پول توجیبی‌اش را به پول‌های سینا اضافه کرد و مبلغ ۲۰ میلیون ریال کمک

در گردهمایی نیکاندیشان راه آسمان شاهد صحنه‌های کم‌نظیر بودیم. صحنه‌ای که در آن، کودکان و نوجوانان با چشمانی پر از امید و دل‌هایی سرشار از مهر، به جمع نیکاندیشان پیوستند.

آینده‌سازان راه آسمان، با اهدای کمک‌های به‌ظاهر کوچک اما بابرکت خود نشان دادند که مهربانی سن و سال نمی‌شناسد و قلب‌های بزرگ آنها نیز می‌تواند جهان را تغییر دهد.

این کودکان، بدون هیچ اجباری و تنها به خاطر عشق به هم‌نوع و تحت تأثیر فضای معنوی حاکم بر همایش، قدم به میدان گذاشتند و با اهدای کمک‌های نقدی و غیرنقدی خود، آجر به آجر به تکمیل «مرکز تشخیص و درمان سرطان راه آسمان» کمک کردند.

بی‌شک حضور و مشارکت این عزیزان، نشان از تربیت صحیح آنها و تأثیرگذاری فعالیت‌های والدین‌شان در زمینه نیک‌خواهی دارد. چنین اتفاقی الگویی ارزشمند برای همه ماست. الگویی که نشان می‌دهد چطور هر خانواده می‌تواند در گسترش چرخه مهربانی و نیک‌اندیشی، مؤثر باشد.

در ادامه افتخار داریم که تعدادی از آینده‌سازان راه آسمان را به خوانندگان عزیز معرفی کنیم؛



توجیبی ده ماهم بود. چون قبلاً نیت کرده بودم که این پول رو کامل به یک جای خوب بدهم؛ اونجا حسابی که با بابابزرگم داشتم یادم اومد و کل پول رو به راه آسمان دادم. چون تو اون هفته هم، کار خیر نکرده بودم و دیدم اینجا می‌تونم به پروژه راه آسمان کمک کنم.»



نیاش و فا

نیاش عزیز مبلغ ۱۰ میلیون ریال به راه آسمان کمک کرد. او گفت من این کارهای خوب را از پدر بزرگم عباس آقا وفا یاد گرفتم.



بردیا رحیمیان

بردیا عزیز با پرداخت مبلغ ۱۰ میلیون ریال گفت دوست دارم سهم کوچکی در درمان بچه‌های بیمار داشته باشم.

کردند.

ما هم امیدواریم همیشه آسمان دلشان آبی باشد.



ریحانه و احسان نیاستی

این خواهر و برادر مبلغ ۵۰ میلیون ریال را به صورت نقدی به بنیاد راه آسمان اهدا کردند و حس خود را برای کار، این‌طور بیان کردند که اگر بتوانیم برای درمان و کاهش درد یک کودک بیمار کمک کنیم، خیلی خوشحالیم.



آرتین دامغانیان

آرتین عزیز از مدتی پیش به‌عنوان همیار افتخاری راه آسمان فعالیت داشته است.

او با شرکت در این رویداد، مبلغ ۵ میلیون ریال به بنیاد نیکوکاران راه آسمان اهدا کرد و درباره این رویداد گفت: «من ۵۰۰ هزار تومان حسابی با پدر بزرگم داشتم که پول



اخبار و رویدادها

سفر حمایتی مددجویان تحت پوشش بنیاد راه آسمان به مشهد مقدس

تعداد ۶۰ مددجوی تحت پوشش بنیاد نیکوکاران راه آسمان، سوم تا هفتم آبان‌ماه سال جاری به مدت سه روز به مشهد سفر کردند. تدارک این سفر شامل هزینه‌های رفت و برگشت و اقامت و پذیرایی توسط نیکوکاران بنیاد تأمین شد.

در این سفر که با همت مدیریت خدمات اجتماعی بنیاد و تعدادی از نیکوکاران انجام شد، زائران علاوه بر دریافت وعده‌های غذایی رایگان، یک وعده صبحانه را مهمان آشپزخانه حضرت رضا (ع) بودند.

درآمد خود به بنیاد نیکوکاران راه آسمان شدند. آقای اصغر معافی مدیر مدرسه نیکان گفت: این بازارچه با هدف تقویت هوش مالی و مهارت‌های اجتماعی ایجاد شده بود و بهتر دیدیم که معنویت را در این رویداد آموزشی بگنجانیم تا کودکان مان نوع دوستی را نیز بیاموزند.



در این کار مبلغ ۴۹.۱۶۰.۰۰۰ ریال به نفع مددجویان مبتلا به سرطان راه آسمان جمع‌آوری شد.

۳

حضور بنیاد راه آسمان در کنگره تخصصی و بین‌المللی ساخت بیمارستان و مدیریت منابع و تجهیزات



خانم زهرا صادقی، مدیر خدمات اجتماعی بنیاد راه آسمان، هدف این سفر را فراهم‌کردن آرامش قلبی برای مددجویان دانست و تأکید کرد که افزایش روحیه معنوی و شادی درونی می‌تواند به بهبود حال روحی این عزیزان کمک کند.

کل هزینه‌های این سفر بالغ بر ۱۳۰ میلیون تومان توسط آقایان مهندس مهدی جعفری، حاج علی‌اصغر جمعه‌ای، مهندس حمیدرضا علوی، علی‌اکبر صابریان و امیر مظفریان تأمین شد.

۲

برگزاری بازارچه خیریه در دبستان غیرانتفاعی پسرانه نیکان

دانش‌آموزان دبستان غیرانتفاعی نیکان در دهم آذرماه بازارچه محصولات غذایی و فرهنگی در مدرسه نیکان برگزار کردند. با نیک‌اندیشی و همراهی اولیا و مربیان مدرسه، شاگردان ترغیب به اهدای بخشی یا تمام



به‌همین مناسبت خانم اعتمادی، ماما و مدرس افتخاری بنیاد راه آسمان، در دانشگاه علوم پزشکی سمنان برای ۷۰ نفر از کارکنان درباره سرطان‌های شایع زنان صحبت کردند و به پرسش‌های آنان پاسخ گفتند.



برگزاری کلاس آموزشی آشنایی با سرطان در اداره کل ورزش و جوانان استان سمنان



کلاس آموزشی آشنایی با سرطان در اداره کل ورزش و جوانان استان سمنان در آبان‌ماه توسط خانم دکتر کتابون علی‌نیا مقدم برگزار شد و در آن پمفلت‌های آموزشی درباره سرطان و آشنایی با خدمات بنیاد نیکوکاران راه آسمان توزیع گردید.



اعضا کمیته فنی و مهندسی بنیاد راه آسمان، شرکت مهندسی نگرش پایدار توسعه، طراح، مشاور و ناظر عالی پروژه، شرکت پیشگامان فن‌اندیش تهران و مدیرپیمان پروژه، در کنگره تخصصی و بین‌المللی ساخت بیمارستان و مدیریت منابع و تجهیزات در ۲۱ مهرماه حضور یافتند و از مرکز درمان سرطان روش‌های پیشرفته ساخت بیمارستان بازدید کردند.

حمایت مدیر کل امور مالیاتی استان سمنان از بنیاد راه آسمان

مدیر کل امور مالیاتی استان سمنان، دکتر علی حسین‌پور، روز سه‌شنبه یکم آبان‌ماه از بنیاد راه آسمان بازدید و بر تبیین مصوبه ماده ۱۷۲ امور مالیاتی تأکید کردند. بنیاد راه آسمان با مصوبه هیئت محترم وزیران، مشمول مزایای بند (۳) ضوابط اجرایی ماده ۱۷۲ قانون مالیات‌های مستقیم است.



ماه آگاهی‌بخشی درباره سرطان پستان

اکتبر صورتی، از ۹ مهر ماه آغاز می‌شود و ماه آگاهی‌بخشی درباره سرطان پستان است.



برگزاری کلاس آموزشی آشنایی با علائم سرطان دهانه رحم و پستان در اداره دامپزشکی استان سمنان در آذرماه



برگزاری کلاس آموزشی به مناسبت اکتبر صورتی



برگزاری دوره‌های آموزش و پیشگیری به مناسبت اکتبر صورتی، ماه آگاهی از سرطان پستان، در مهرماه در:

- دانشگاه علوم پزشکی سمنان
- امور زنان و خانواده دانشگاه آزاد اسلامی واحد سمنان
- اداره پست سمنان

- مراکز بهداشتی و ادارات سرخه
- صدا و سیما سمنان
- مراکز بهداشتی درمانی مهدی شهر و شه میرزاد
- فرمانداری سمنان
- ادارات مهدی شهر
- مدارس مهدی شهر

جلسه هم‌اندیشی با اعضای مدیریت توسعه مشارکت‌ها

در این جلسه که در آذرماه با حضور مدیرعامل بنیاد نیکوکاران راه آسمان برگزار شد، اعضای مدیریت توسعه مشارکت‌ها به بیان نظرات و پیشنهادات خود درباره نحوه جمع‌آوری مشارکت‌های مردمی از قبیل قلک پرداختند.



احمد صدیقی مدیرعامل و بنیانگذار بنیاد نیکوکاران راه آسمان، ضمن تقدیر از زحمات همه حاضران که اغلب نیکوکاران داوطلب در راه آسمان هستند و بی‌چشم‌داشت در بنیاد فعالیت می‌کنند، افزود: موفقیت راه آسمان مدیون مردمی بودن آن است. مبالغی که از قلک‌های مردم و با نیت مهربانی آنها جمع می‌شود، بسیار پربرکت است. هر ذره از این مبالغ، با حفظ امانت در تأمین هزینه‌های دارو و درمان بیماران صرف می‌شود. این جلسه با ایده‌پردازی اعضا درباره تقویت و رشد برندینگ راه آسمان و همچنین بهبود کیفیت خدمات‌دهی در مدیریت توسعه مشارکت‌ها پایان یافت.

قلک، یکی از روش‌های جمع‌آوری کمک‌های مردمی در مدیریت توسعه مشارکت‌هاست و امور نیکوکاران، سفارش بنر و استند به جای تاج گل، از دیگر روش‌ها در این بخش است.



پیشگیری از سرطان، برای گسترش ورزش و نشاط جمعی، به مناسبت روز ملی قهرمان، ساعت ۹ صبح ۲۸ آبان، مسابقه دارت ویژه نیکوکاران، اعضای کمیته‌ها و کارکنان بنیاد برگزار کرد.



این مسابقه با هدف نشاط جمعی و ترویج روحیه ورزشی همکاران و با حمایت مالی فروشگاه عینک بینا با مدیریت آقای قدوسی انجام شد. در این مسابقه ۲۵ نفر از علاقمندان به صورت انفرادی و تک‌حذفی شرکت کردند و در نهایت آقای احمد صدیقی (مقام اول)، خانم میترا موسوی (مقام دوم) و آقای رسول قربانپان (مقام سوم) نفرات برتر شدند که با اهدای لوح تقدیر و جوایزی از آنان تقدیر شد.

۱۳ جام راه آسمان

دومین دوره مسابقات تنیس روی میز جام راه آسمان (ویژه آقایان) در دوره سنی زیر ۲۰ سال و بالای ۲۰ سال در سوم و چهارم آبان‌ماه برگزار شد.



در شروع مسابقات اتفاقات زیبا و جالبی افتاد. پیشکسوتانی که سال‌ها به سالن تنیس قدم نگذاشته بودند، به‌خاطر جام راه آسمان در این مسابقات شرکت کردند. در روز اول در رده سنی زیر ۲۰ سال آقایان؛ یاسین عرب (مقام اول)، سینا نظری (مقام دوم) و یاسین رحیمیان (مقام

۱۰ بازدید علمی دانشجویان رشته معماری از پروژه راه آسمان

در آذرماه دانشجویان دانشگاه پیام نور سمنان از پروژه مرکز جامع تشخیص و درمان سرطان راه آسمان بازدید کردند. آقای مهندس وفا، سرپرست کارگاه، ضمن معرفی پروژه مردمی راه آسمان به توضیحات تخصصی و فنی پرداخت. در این بازدید تیم مهندسی پروژه، پاسخگوی پرسش‌های دانشجویان بود.



۱۱ حضور ریاست هیئت ورزش‌های همگانی شهرستان سمنان در برنامه ورزش صبحگاهی راه آسمان

آقای گزمه ریاست هیئت ورزش‌های همگانی شهرستان سمنان در برنامه ورزش صبحگاهی راه آسمان در سوم آبان‌ماه حضور یافت و به مناسبت هفته تربیت بدنی به تعدادی از ورزش‌دوستان جوایزی اهدا کرد.



۱۲ برگزاری مسابقه دارت ویژه کارکنان و اعضای کمیته‌های بنیاد راه آسمان

واحد فرهنگی ورزشی راه آسمان، همگام با امور



سوم) شدند.

در روز دوم مسابقات با حضور دکتر محمد بهرامی، فرماندار سمنان و عضو هیئت‌امنا راه آسمان، جعفر کردی، رئیس تربیت‌بدنی شهرستان سمنان و احمد صدیقی، مدیرعامل و بنیانگذار بنیاد نیکوکاران راه آسمان، آغاز شد.

ارتقا عملکرد سازمانی اهمیت دارد و می‌تواند به‌عنوان ابزاری اصلی برای بهبود کارایی، مورد توجه قرار گیرد. فعالیت‌های ورزشی در محیط کار می‌تواند باعث کاهش استرس، افزایش انرژی، ارتقا خلاقیت و تمرکز، و بهبود روابط بین همکاران شود.



امور فرهنگی-ورزشی راه آسمان به سرپرستی آقای یاسر خورشیدی دوشنبه‌های ورزشی را در دفتر بنیاد نیکوکاران راه آسمان از مهرماه آغاز نمود.

فرماندار سمنان گفت: سقف مطالبات خود را بالا ببرید و برای خانه تنیس مطالبه‌گری داشته باشید. وی اعلام نمود پیگیر دغدغه ورزشکاران و شرایط سالن تمرین خواهند بود.

نفرات برتر در رده سنی بالای ۲۰ سال آقایان؛ محمدحسین عبدلی (مقام اول)، محمد امین پیمان‌خواه (مقام دوم) و یاسین عرب (مقام سوم) بودند که با اهدا لوح تقدیر و جوایز نقدی از آنان تقدیر و تشکر شد.

این مسابقه با همراهی و حمایت مالی بخش خصوصی و دولتی، آقای حمیدرضا شاهی، سازمان فرهنگی ورزشی و اجتماعی شهرداری سمنان و همکاری آقای عبدالحسین ناظمیان به‌عنوان سرپرست فنی مسابقات و آقای یاسر خورشیدی مسئول کمیته ورزش راه آسمان برگزار شد.

۱۵

ورزش صبحگاهی راه آسمان

به مناسبت روز ملی کتاب و روز جهانی کودک و با همکاری کتابخانه مرکزی استان سمنان، هیئت ورزش‌های همگانی شهرستان سمنان و هیئت کوهنوردی و صعودهای ورزشی استان سمنان در روز پنج‌شنبه بیست‌و‌چهارم آبان‌ماه ورزش صبحگاهی در پارک ۱۷ شهریور برگزار شد.



۱۴

دوشنبه‌های ورزشی

در این گردهمایی فرهنگی-ورزشی به کودکان عزیز و علاقه‌مند به ورزش جوایزی اهدا شد. برای ترویج فرهنگ کتاب و کتابخوانی نیز فرم ثبت‌نام در

ورزش در محل کار برای بهبود سلامت و رفاه کارکنان و



۱۸

بازدید چهره‌های فرهنگی و علمی از پروژه بزرگ راه آسمان در هفدهم آبان‌ماه



۱۹

نشست خبری خبرنگاران در محل مرکز تشخیص و درمان سرطان راه آسمان و تجلیل از فعالیت‌های مرتبط با اهداف بنیاد نیکوکاران راه آسمان در آبان‌ماه



۲۰

تشکیل جلسه هفتگی کارفرما، کمیته فنی و مهندسی، مشاور و ناظر عالی و مدیرپیمان پروژه ساخت مرکز جامع تشخیص و درمان سرطان راه آسمان در آذرماه



کتابخانه عمومی سمنان توزیع گردید که حدود ۸۰ نفر به عضویت کتابخانه درآمدند.

۱۶

برگزاری کارگاه اصول تغذیه



کارگاه رایگان اصول تغذیه برای عموم مردم توسط خانم دکتر الهه قدس، پزشک و متخصص تغذیه، در سالن ابن‌سینا مرکز پزشکی هسته‌ای راه آسمان در ۳۰ آبان ماه برگزار شد.

۱۷

بازدید تعدادی از استادان دانشکده مهندسی عمران دانشگاه سمنان از مرکز جامع تشخیص و درمان سرطان راه آسمان



تعدادی از استادان دانشکده مهندسی عمران دانشگاه سمنان در بیست‌وهشتم آبان‌ماه از مرکز جامع تشخیص و درمان سرطان راه آسمان بازدید کردند.

به ترتیب از راست: پروفسور علی خیرالدین، دکتر بلوچی، دکتر شهبازی، دکتر موسوی و دکتر سیف‌الله همتی

حامیان حقوقی "بنیاد"

 <p>اتاق بازرگانی، صنایع معادن و کشاورزی سمنان</p>	 <p>شرکت کدبانو</p>	 <p>نساجی الگانت</p>	 <p>شرکت طب پلاستیک</p>
 <p>شرکت چوب نقطه تراشه</p>	 <p>شرکت فروسلیس ایران</p>	 <p>شرکت نوبر سبز</p>	 <p>شرکت نمک های باریم و استرانسیم آسیا</p>
 <p>شرکت تولیدی شیمیایی کلران</p>		 <p>شرکت تولیدی و صنعتی عقاب افشان</p>	



نیکوکاران راه آسمان"



MOGHAN Co.
MOGHAN Wire & Cable Co.

شرکت تولیدی و
صنعتی سیم و کابل
مغان



صنایع غذایی
مانا



a member of Cobel Group

داروسازی
دکتر عبیدی



شرکت پیشگامان
فن اندیش تهران



کاشی تبریز



شرکت پترو پالایش
آکام



FOODKEYS

شرکت پخش
اطلس دنیا (چی توز)



شرکت
مه بانگ آتیه



SHAHAB JAM
WIRE&CABLE CO.

شرکت سیم و کابل
شهاب جم



آریا ترانسفو
ARYA TRANSFO

گروه صنعتی
آریا ترانسفو



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 صاحب نظران دعوت می‌شود تا مقالات و مطالب علمی، فرهنگی و اجتماعی خود را به دفتر نشریه ارسال فرمایند.

موضوع مقالات مورد پذیرش 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

- 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 صاحب نظران در حوزه سرطان
- فرهنگی، اجتماعی و هنری با موضوعات امید به زندگی و سلامت
- ورزشی پیرامون تأثیر تربیت بدنی 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

بنیاد نیکوکاران راه آسمان