



بنیاد نیکوکاران  
راه آسمان

به نام یزدان پاک

## فصلنامه اجتماعی، فرهنگی نیکوکاران راه آسمان

### شورای سیاست گذاری:

پروفسور فرهاد ملک، پروفسور علی رشیدی پور،  
پروفسور مجید جدیدی، دکتر محمدامیر سرابی،  
دکتر محمدعلی شریعت

صاحب امتیاز: بنیاد نیکوکاران راه آسمان  
مدیر مسئول: احمد صدیقی

سردبیر: حسین خروئی

هیئت تحریریه: دکتر ژامک اقوامی، دکتر معصومه  
مسعودیان، دکتر محمد بهرامی، حمیدرضا  
نظری (حکمت)

مدیر هنری: محمدرضا همتیان

ویراستار: شهرداد اعتمادی

مسئول اجرایی: سائنا نجم‌الدین

طراح جلد و صفحه‌آرا: هدیه اقوامی

عکاس و خبرنگار: سائنا نجم‌الدین

تایپ: فاطمه هدایت

امور چاپ: چاپخانه زلال کوثر

شماره پروانه انتشار وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۸۷۰۹۴  
شمارگان: ۵۰۰ نسخه

تارنما: [www.raaheaseman.com](http://www.raaheaseman.com)

نشانی: سمنان، خیابان طالقانی شمالی، خیابان  
شهید خواجهی، پلاک ۳

شماره تماس: ۰۲۳-۳۳۳۱۵۱-۳۳۳۶۱۷۰۰

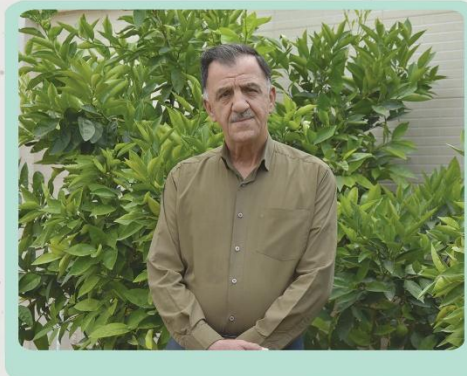
۲	کلام نخست
۴	نقش ژنتیک در ایجاد سرطان
۶	بی نام تو ...
۸	بررسی نقش لبنیات در پیشگیری از بیماری
۱۲	ویژگی‌های شخصیتی «تیپ مراقب و هوشیار»
۱۳	کودکان متفاوت امروز
۱۸	زندگی آگاهانه
۲۰	گفت‌وگو با صمیم مفیدی: هنرمند و نیکوکار فعال بنیاد راه آسمان
۲۲	گزارش تصویری پیشرفت فیزیکی ساخت مرکز جامع تشخیص و درمان سرطان راه آسمان
۲۴	اخبار و رویدادها
۳۴	معرفی پویش «پرتوی پرانرژی بساز»
۳۶	رامان شخصیت نمادین بنیاد نیکوکاران راه آسمان

بنیاد نیکوکاران  
راه آسمان

## کلام نخست:

# در آداب سخن گفتن

حسین خروئی | سردبیر



اگر نبود این افکار بیهوده در سرهای شما و این سخنان بیهوده در دهان شما، شما هم می‌دیدید آنچه را که من می‌بینم و می‌شنیدید آنچه را که من می‌شنوم! حضرت محمد (ص) در اهمیت گفتار نیک و سخن گفتن به وقت ضرورت و به قدر ضرورت و از آن دست سخنانی که «و شیخ ما گفت که این سخن ما را صید کرد. (اسرار التوحید)» یا «و گاه در رگ یک حرف خیمه باید زد. (سهراب سپهری)»؛ همین بس که سعدی استاد سخن و شاعر نامدار ایران زمین، دو باب از گلستان روح‌پرور را به «در آداب صحبت» (باب هشتم) و در «فواید خاموشی» (باب چهارم) اختصاص داده است و با ذکر حکایت‌های لطیف و بدیع و با مشاهدات و تجربیات خود، آداب صحبت و خاموشی را شرح داده و تبعات و پیامد سخن‌های ناروا را بیان کرده است.

برای آغاز در دیباچه گلستان آمده است:

زبان در دهن، ای خردمند، چیست؟

کفید در کنج صاحب هنر  
چو در بسته باشد، چه داند کسی  
که جوهر فروش است یا پیلور

در همین مورد گویند: «المرءُ مَخْبُوءٌ تحتِ لِسَانِهِ» که به قول مولانا:

آدمی مخفی است در زیر زبان

این زبان پرده است بر درگاه جان

و یا از زبان سعدی:

اگر چه پیش خردمند، خاشی ادب است  
به وقت مصلحت آن بر که در سخن کوشی  
«و چیز طیره عقل است، دم فرو بستن  
به وقت کفتن و، کفتن به وقت خاموشی»

شیخ اجل در باب چهارم در فواید خاموشی می‌گوید:

«یکی از حکما شنیدم که می‌گفت: هرگز کسی به جهل خویش اقرار نکند، مگر آن کس که چون دیگری در سخن باشد {همچنان} تمام ناگفته، سخن آغاز کند.»

خداوند تبارک و تعالی و هوش

نکبوت سخن، تا نیند خاموش

و در باب هشتم آورده است:

«نادان را به از خاموشی نیست و اگر این مصلحت بدانستی نادان نبودی. و هرکه با داناتر از خود جدل کند تا بداند که داناست، بدانند که نادان است.»<sup>(۱)</sup>



مرا دو گوش داده‌اند و یک زبان، یعنی دو چندان که گویی می‌شنو.»<sup>(۳)</sup>

## کوش دو، اما زبان داری یکی

### بشوی بسیار و کوئی اندکی

و همچنین با نادان بحث‌نکردن خود بخشی از هنر سخن‌گفتن است چراکه آب در هاون کوبیدن است و انرژی بیهوده مصرف‌کردن.

به قولی از انجیل متی:

«مروارید را به خوک ندهید، مرواریدها را لگدمال می‌کند و به شما حمله‌ور می‌شود.»

و ابو‌حامد محمد غزالی گفته است:

«عیسی علیه السلام گفت: از مرده‌زنده‌کردن عاجز نیامدم و از معالجت احمق عاجز شدم!»<sup>(۴)</sup>

و کوتاه سخن در این باب هم حدیثی است از پیامبر اکرم (ص): «خَيْرُ الْكَلَامِ مَا قَلَّ وَ دَلَّ» (بهترین گفتار، کوتاه و گزیده است.)<sup>(۵)</sup>

اهمیت این موضوع را در قابوس‌نامه هم می‌بینیم که عنصرالمعالی باب هفتم را با عنوان «در پیشی جستن از سخندانی» اختصاص داده، مطالب حکیمانه‌ای را بیان نموده که بخشی از آن در اینجا ذکر می‌شود.

«و سخن بُود که بگویند به عبارتی که از شنیدن آن، روح تازه گردد و همان سخن به عبارتی دیگر توان گفتن که روح تیره گردد.»

«و بسیاریان و کم‌گوی باش، نه کم‌دان بسیارگوی که گفته‌اند که: خاموشی دوم سلامت است و بسیارگفتن دوم بی‌خردی!»

«و هر سخنی که بگویند بشنو و لکن به کار بستن شتاب‌زده مباش.»

«و هرچه بگویی نااندیشیده مگوی و همیشه اندیشه را مقدم گفتار دار تا بر گفته پشیمان نشوی که پیش‌اندیشی دوم کفایت است. {اول اندیشه، وانگهی گفتار}»

«با هر که سخن گویی همی‌نگر تا سخن تو را خریدار هست یا نه؟ اگر مشتری چرب‌بایی همی‌فروش و اگر نه آن سخن بگذار و آن گوی که او را خوش آید تا خریدار تو باشد.»<sup>(۶)</sup>

و خواجه نصیرالدین طوسی در کتاب اخلاق ناصری، در آداب سخن گفتن می‌گوید:

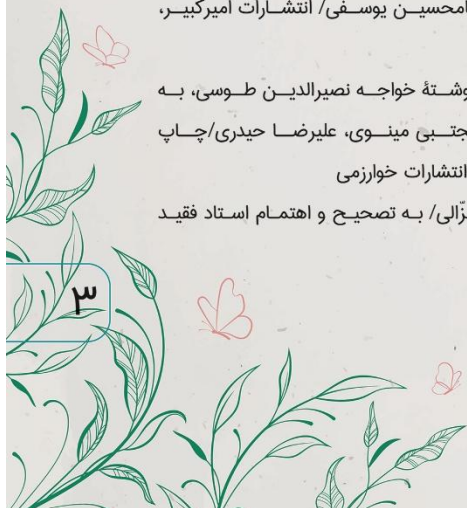
«باید که بسیار نگوید و سخن دیگری به سخن خود قطع نکند و هر که حکایتی یا روایتی کند که او بر آن واقف باشد، و قوف خود بر آن اظهار نکند تا آن کس، آن سخن به اتمام رساند و چیزی را که از غیر او پرسند، جواب نگوید و اگر سؤال از جماعتی کنند که او داخل آن جماعت بُود، بر ایشان سبقت ننماید ... و سخن مکرر نکند مگر که بدان محتاج شود ... و در هر مجلسی سخن مناسب آن مجلس گوید و سخن باریک با کسی که فهم نکند، نگوید و باید که شنیدن او از گفتن بیشتر بُود. از حکیمی پرسیدند که: چرا استماع تو از نطق زیادت است؟ گفت: زیرا که

(۱) گلستان سعدی، تصحیح و توضیح دکتر غلامحسین یوسفی/ شرکت سهامی انتشارات خوارزمی

(۲) گزیده قابوس‌نامه عنصرالمعالی کیکاووس بن اسکندر/ به کوشش دکتر غلامحسین یوسفی/ انتشارات امیرکبیر، تهران ۱۳۶۸

(۳) اخلاق ناصری، نوشته خواجه نصیرالدین طوسی، به تنقیح و تصحیح مجتبی مینوی، علیرضا حیدری/ چاپ دوم/ بهمن ماه ۱۳۶۰/ انتشارات خوارزمی

(۴) مکاتیب فارسی غزالی/ به تصحیح و اهتمام استاد فقید عباس اقبال آشتیانی





منجر به افسردگی و اضطراب شود. داشتن دانش کافی در این زمینه در از بین بردن نگرانی‌های بیهوده مؤثر است. بدن انسان از ترلیون‌ها سلول تشکیل شده است و برای اینکه حیات ادامه داشته باشد بدن نیازمند تقسیم سلولی است. این تقسیم در زمان مقرر باید خاتمه یابد. سرطان زمانی ایجاد می‌شود که سلول‌های بدن شروع به تقسیم غیر قابل کنترل نماید و به عبارت دیگر تقسیم سلولی به موقع متوقف نشود.

برای این که نقش ژن در سرطان مشخص گردد ابتدا لازم است به‌اختصار در مورد جایگاه ژن در بدن توضیحاتی داده شود. همه سلول‌های بدن هسته دارد. هسته به واسطه وجود ۲۳ جفت کروموزوم و ۲۰۰۰۰ ژن روی آنها مرکز فرماندهی بدن است. آنچه باعث رشد و تکامل انسان می‌شود وجود همین ژن‌هاست. در واقع ژن راهنمای نحوه رشد و عملکرد سلول است و در صورت تغییرات ژنی می‌گوییم جهش اتفاق افتاده است.

**تغییرات ژنی یا جهش ژنی عامل اصلی ایجاد سرطان است که می‌تواند ارثی یا اکتسابی باشد.**

### سرطان ارثی

اگر ژن تغییر یافته از طریق تخمک یا اسپرم منتقل شود، به‌عنوان عوامل ژنتیکی و ارثی است که کمتر از ۱۰٪ سرطان‌ها از این نوع است. سرطان ارثی بر اثر تغییر یافته‌ی ژنی رخ می‌دهد که مسئول کنترل رشد سلولی، ترمیم DNA و جلوگیری از تقسیم سلولی غیرطبیعی است.

در مورد جهش‌های مادرزادی یا ارثی، چون نصف ژن‌ها از مادر و نصف از پدر دریافت می‌شود در صورتی که پدر یا مادر ژن‌های سرطان را به فرزند منتقل کرده باشند، ۵۰٪ احتمال سرطان در فرزندان وجود دارد و از آنجایی که این فرد ژن‌های سالم را از والد دیگر دریافت کرده است در اکثر موارد فقط همان یک ژن سالم می‌تواند عملکرد نرمال داشته باشد و سرطان ایجاد نشود. حال اگر با عوامل محیطی مضر، ژن سالم دچار جهش شود می‌تواند فرد را مستعد سرطان نماید. اگر غیر از این بود همه افرادی که ژن سرطان را از والدین خود دریافت کرده بودند در سنین پایین مبتلا به سرطان می‌شدند ولی این طور نیست.

از جمله سرطان‌هایی که می‌تواند به‌صورت ارثی منتقل

## نقش ژنتیک در ایجاد سرطان

دکتر صدیقه ذوالفقاری | پزشک و مدرس افتخاری بنیاد راه آسمان



قبل از بحث در مورد موضوع، انگیزه من برای درج این مقاله، نگرانی ابتلای فرد دیگری در خانواده بعد از درگیری یکی از اعضا به سرطان است که از نظر روانی می‌تواند



شود:

- سرطان سینه
- سرطان روده بزرگ
- سرطان تخمدان
- سرطان رحم
- سرطان معده
- سرطان کلیه

آگاهی از لیست سرطان‌های ارثی و انجام آزمایشات ژنتیکی می‌تواند به فرد کمک کند تا از خطرات ژنتیکی آگاه شود و با اقدامات پیشگیرانه از جمله تغییر سبک زندگی، دریافت مراقبت‌های منظم پزشکی و آزمایشات غربالگری زودهنگام، خطر سرطان را کاهش دهد.

#### در چه صورت احتمال سرطان‌های ارثی بیشتر است؟

- تشخیص سرطان در سنین کمتر از ۵۰ سال
- همزمانی سرطان سینه و تخمدان در خانواده
- مردان مبتلا به سرطان سینه
- همزمانی سرطان‌های تخمدان و پستان، رحم، روده بزرگ، معده، روده کوچک، لوزالمعده
- ابتلای چندین نفر در خانواده به یک نوع سرطان
- مبتلا شدن یک نفر به چند نوع سرطان
- افراد مبتلا به سرطان‌های نادر
- سرطان در نسل‌های مختلف در خانواده

#### جهش ژنی اکتسابی

جهش ژنی اکتسابی در یک سلول اتفاق می‌افتد و به سلول‌های جدیدی که از این سلول به‌وجود می‌آید منتقل می‌شود و از شایع‌ترین علل ابتلا به سرطان است (۸۵٪ موارد). این جهش مثل جهش‌های ارثی در همه سلول‌های بدن وجود ندارد و از والدین به فرزندان منتقل نشده است، بلکه به ژن‌های یک سلول خاص آسیب رسیده، این آسیب ترمیم نشده، در نهایت ژن‌های آسیب‌دیده روی هم جمع شده، تبدیل به ژن‌های سرطانی می‌شود. عوامل مختلفی مثل: افزایش سن، تغذیه نامناسب (مصرف کم میوه و سبزی، غذاهای نمک‌سود، گوشت فرآوری‌شده و ...)، مصرف الکل، دخانیات، تشعشعات و اشعه ایکس، برخی از ویروس‌ها و سایر عوامل سرطان‌زا می‌تواند در ایجاد جهش‌های اکتسابی مؤثر باشد.

با افزایش سن، چون این جهش‌ها افزایش می‌یابد، افزایش سن یکی از عوامل خطر سرطان‌های اکتسابی است.

در بدن ما یک‌سری ژن به کنترل تقسیم سلولی کمک می‌کند و باعث مرگ سلولی در موقع مناسب می‌شود. حال اگر این ژن که به‌عنوان ژن سرکوبگر تومور است در اثر جهش غیرفعال شود رشد خارج از کنترل سلول‌ها اتفاق می‌افتد، برخی دیگر از ژن‌ها اشتباهات DNA هنگام همانندسازی را اصلاح می‌کند. غیرفعال شدن این ژن‌ها نیز از عوامل ایجادکننده رشد سرطانی است.

در نهایت اشاره به این موضوع مهم، ضروری است که اکثر سرطان‌ها در اثر ترکیبی از عوامل محیطی و ژنتیک بروز می‌کند. عوامل محیطی حتی می‌تواند جهش‌های ژنتیکی جدیدی را ایجاد کند که سرطان‌زا باشد. برعکس انتخاب سبک زندگی سالم می‌تواند حتی خطر سرطان‌های ارثی را کاهش دهد.

#### با امید به اینکه بتوانیم با انتخاب‌های سالم، خطر سرطان به‌ویژه در سنین پایین را در جامعه کاهش دهیم.

۱- ترمیم DNA. در تقسیمات سلولی DNA دو برابر می‌شود و در این مسیر ممکن است خطاهایی اتفاق بیفتد که با وجود ژن‌های سالم این ترمیم صورت می‌گیرد و خطا اصلاح می‌شود. در صورتی که فرد ژن‌های ترمیم‌کننده‌اش آسیب دیده باشد احتمال سرطان افزایش می‌یابد.

منابع:

مقاله سرطان‌های ارثی، سرطان‌های ارثی و خانوادگی چگونه به ارث می‌رسند، دکتر ساناز طبرستانی متخصص ژنتیک پزشکی نقش ژن در ایجاد سرطان، دکتر مریم اسلامی دکتر تخصصی ژنتیک

ترجمه مقاله سابقه خانوادگی و ژن‌های سرطانی ارثی نقش ژنتیک در سرطان، دکتر معصومه صابریان فوق تخصص آنکولوژی  
آیا سرطان ارثی است، دکتر برنا فرازمنند متخصص رادیوتراپی و آنکولوژی



# بی نام تو ...

## شهراد اعتمادی | ویراستار افتخاری فصلنامه راه آسمان



امر شده بودم به نوشتن چند سطری در فصلنامه راه آسمان. در این بین جلسه‌ای تشکیل شد در دفتر مرکزی بنیاد با حضور دکتر شریعت، آقای صدیقی و سرکار خاتم نادری برای ویرایش کتابی در سایه راه آسمان بحث‌ها شد و همان‌جا عنوان مقاله‌ای به ذهنم رسید. به قرینه مقاله پیشین که عنوانش «بی‌نام تو...»<sup>\*</sup> بود، این بار شد «بی‌نام تو...» شاید به‌کار آید در زندگی روزمره و مدیریت کاری.

در روند پیشرفت اجتماعی و اقتصادی، بنگاه کوچک تغییر می‌کند و به شرکت و سازمان بزرگ‌تر تبدیل می‌شود و پیشرفت خود را ادامه می‌دهد، اگر این تغییرات ظاهری نباشد و بزرگ‌شدن همراه تغییر نگرش باشد. ریاست به هیئت‌مدیره تغییر می‌کند و خرد فردی جای خود را به خرد جمعی می‌دهد. دیگر نظر فرد مطرح نیست و تصمیمات هیئت‌مدیره جایگزین آن می‌شود. روند **بی‌نامی**، شروع و سازمان **نام آور** می‌شود.

در این بین گاهی این تغییرات در ظاهر روی می‌دهد ولی

مهم‌ترین مسئله، کم‌اهمیت‌ترین انگاشته شده، نادیده گرفته می‌شود. نگرش عوض نمی‌شود و همان حکمرانی فرد بر مجموعه‌ای که اکنون دیگر بزرگ شده است، ادامه می‌یابد. تا او نباشد، هیچ کاری نباید انجام شود. تا او نگوید کسی نباید اقدام کند. خودش باید همه دستورات را صادر کند و مشکلات را حل کند و بار مسئولیتی چنین سنگین را به‌دوش کشد. همچنان همه‌چیز وابسته به فرد مانده است و فقط باید نام او را برد و منتظر بود تا فرمان صادر شود. چراکه به‌جای نگرش سازمانی همان سنت‌گرایی ادامه یافته است. آنچه در بیشتر جوامع هم با آن روبرو هستیم.

بیشتر دوست داریم نامی داشته باشیم و از او تبعیت کنیم، تا خود فکر کنیم. منتظر باشیم تا او بگوید چه کنیم، تا خود تصمیم بگیریم. زحمت فکرکردن و تلاش به‌خود ندهیم و چشم به دهان یک‌نفر بندیم. هرچه شد هم به گردن او باشد، خوب و بدش، تا ما مسئول نباشیم. مشکلی که بیشتر جهان سوم با آن دست‌به‌گریبان است، همان اساس تغییر از سنت‌گرایی به مدرنیته، تغییر از دیکتاتوری به دموکراسی، تغییر از بنگاه‌داری به نگرش سازمانی.

برای رسیدن به بی‌نامی همه عوامل باید دست‌به‌دست‌هم دهند تا این امر شدنی شود. حلقه‌های زنجیر باید به‌درستی کنار هم قرار گیرد. باید همه‌چیز هماهنگ باشد و تعریف‌شده. جایگاه‌ها و شرح وظایف مشخص باشد و بااهمیت. فقط فرد واجد شرایط در آن جایگاه قرار گیرد و وظایف تعریف‌شده را به بهترین نحو انجام دهد.

بدین‌سان دیگر نیازی به نام فرد نیست. مدیر آن بخش می‌گوید، مسئول آن گروه خواسته است. با بیان عنوان، جایگاه مشخص است و حیطه اختیارات آشکار و وظایف روشن. ولی نام فرد بیان‌کننده هیچ‌یک از آنها نیست. بعد از نام فرد باید پرسید، کیست و سمتش چیست؟ تا بتوان دانست چه می‌گوید و چه می‌خواهد و خواسته‌اش اجابت‌شدنی هست یا خیر.



هرچند چه نیکو خواهد بود که نام نیک از فرد و تأثیرش در هر جایگاهی، ماندگار باشد ولی ماندگارترین چیز برجا گذاشتن نگرش و فکر سازمانی والانگر است که روند روبه‌جلوی مجموعه را حفظ کند و نام‌هایی ماندگار گردد به‌عنوان نیک‌نامان.

**باشد که سازمان‌هایمان بر فرد استوار نباشد ولی پر باشد از نام نیک.**

راهمان آسمانی ...

\* شماره چهاردهم (بهار ۱۴۰۳)، فصلنامه نیکوکاران راه آسمان



**نام‌داشتن خطری است جدی که بسیاری سازمان‌ها را تهدید می‌کند.**

البته نام‌هایی باید همیشه بماند و همگان بدانند که مثلاً بنیان‌گذار این سازمان، که بوده! خالق این نگرش، چه نام داشته! و بانی این مرام، کیست! اینان ماندگاری هستند که نامشان همیشه بر بلندای سازمان خواهد درخشید، ولی پویایی سازمان وابسته به نامشان نبوده، با نبودشان سازمان متوقف نشده است. بلکه با بنیان‌درستی که آنان گذاشته‌اند طرحی نو در انداخته‌اند که در پرتو آن، سازمان بالنده شده، به بالندگی ادامه می‌دهد.

**ماندگارترین چیز برجا گذاشتن نگرش و فکر سازمانی والانگر است که روند روبه‌جلوی مجموعه را حفظ کند و نام‌هایی ماندگار گردد به‌عنوان نیک‌نامان.**

نگرش نوین مدیریتی باید در تمام ارکان سازمان رسوخ کند. باید در ذهن تمام کارکنان هم نهادینه باشد و مسئولیت‌پذیری هر فرد را بیفزاید. تا بدانند در جایگاهی که قرار دارد باید انجام‌وظیفه کند نه آنکه گوش به فرمان فردی از بالا باشد. (اگر آن فرد نبود، چه می‌شود؟) باید در جایگاه خود، بدون انتظار فرمان، وظیفه انجام دهد راه‌گشا باشد و حل مسئله کند. نوآور باشد و خلق فرصت کند، که اگر نکرد، جایش آنجا نیست.

سازمان وابسته به فرد نیست. استوار بر نگرش است. فرد رفتنی‌ست ولی نگرش ماندگار. نبود فرد نگرش را با خود نخواهد برد. هرچند گاهی عنصری کلیدی از دست می‌رود ولی چون نگرش باقی‌ست، فرد جایگزین برای پیشبرد آن نگرش مهیا خواهد شد و بدین‌سان سازمان پویا باقی خواهد ماند.

**پرواز را به خاطر سپار، پرنده مرونی‌ست!**

**سازمان وابسته به فرد نیست. استوار بر نگرش است. فرد رفتنی‌ست ولی نگرش ماندگار.**



# بررسی نقش لبنیات در پیشگیری از بیماری

دکتر الهه قدس | پزشک عمومی و  
متخصص تغذیه



## ماست

ماست به دلیل داشتن لینولئیک اسید مزدوج (CLA) و پروبیوتیک‌ها، ممکن است اثرات ضدسرطانی داشته باشد و با کاهش خطر سرطان روده بزرگ و مثانه مرتبط است. ماست کم‌چرب محافظت بیشتری نسبت به انواع پرچرب ارائه می‌دهد.

## شیر

شیر غنی‌شده با CLA در پیشگیری از سرطان، پوکی استخوان و دیابت نقش دارد.

## کشک

این محصول تخمیری حاوی پروبیوتیک است که به سلامت روده کمک می‌کند. سلامت روده با کاهش التهاب و تقویت سیستم ایمنی می‌تواند در پیشگیری از سرطان مؤثر باشد. کشک همچنین منبع غنی پروتئین (۷۰٪ در کشک خشک)، کلسیم، آهن، و ویتامین‌های گروه B است که به سلامت عمومی بدن کمک می‌کند.

## قره‌قروت

اسیدهای آلی و ترکیبات آنتیاکسیدان موجود در قره‌قروت ممکن است در کاهش التهاب و محافظت از سلول‌ها نقش داشته باشد.



لبنیات از دیرباز جزو جدایی‌ناپذیر رژیم غذایی بشر بوده، در فرهنگ‌های مختلف، از جمله ایران، جایگاه ویژه‌ای دارد. همان‌طور که در آیه ۱۵ سوره محمد (ص) آمده است، شیر در توصیف بهشت نیز ذکر شده است: «مَثَلُ بَهْشْتِي كِه بَه پَرهيزكاران وعده داده شده این است که در آن جوی‌هایی از آب زلال و نهرهایی از شیر بی‌آنکه مزه‌اش تغییر کند...»

تاریخچه مصرف پنیر به ۴۰۰۰ سال پیش بازمی‌گردد، زمانی که بازرگانان عرب به‌صورت اتفاقی، شیر را درون کیسه‌ای از جنس روده گوسفند به پنیر تبدیل کردند. امروزه بیش از ۱۸۰۰ نوع پنیر در جهان وجود دارد و ایران نیز با پنیرهایی مانند ليقوان، جاجیخلی، موتال و لور، سنتی غنی در پنیرسازی دارد.

محصولات لبنی از جمله: ماست، شیر، کشک و قره‌قروت هر کدام خواص منحصر به فردی دارد که می‌تواند در پیشگیری از بیماری مؤثر باشد.



کلسیم نقش کلیدی در این فرآیند دارد.

### افزایش اکسیداسیون چربی و سیری



برخی مطالعات نشان می‌دهد که مصرف لبنیات ممکن است اکسیداسیون چربی را افزایش دهد و به تقویت احساس سیری کمک کند که در مدیریت اشتها و جلوگیری از پرخوری مفید است. ماست به‌ویژه برای مدیریت وزن و کاهش خطر چاقی و اضافه‌وزن در طول زمان مؤثر است. به‌عبارتی پژوهش‌ها نشان داده است با دریافت کالری یکسان در دو گروه، گروهی که مصرف مواد لبنی و در نتیجه کلسیم بیشتری داشته‌اند کمتر در معرض چاقی و اضافه وزن بوده‌اند.

### بهبود خلق‌وخو



محصولات لبنی مانند شیر و مشتقات آن با کاهش سطح کورتیزول (هورمون استرس) و تأمین اسیدهای آمینه ضروری، به افزایش سطح سروتونین کمک کرده، منجر به بهبود خلق‌وخو و غلبه بر افسردگی می‌شود.

### تقویت سیستم ایمنی



لبنیات حاوی ویتامین‌های A و D، پروتئین، سلنیم، روی و B12 است که همگی برای سلامت سیستم ایمنی ضروری است. محصولات لبنی به سلامت سیستم خون‌رسانی، سیستم عصبی و ایمنی، بینایی، عملکرد عضلات و اعصاب، کمک می‌کند.

### بهبود عملکرد حافظه



این‌طور به‌نظر می‌رسد که بهره‌هوشی و حافظه نه تنها با مصرف لبنیات و پنیر کاهش نمی‌یابد بلکه نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد بسته به نوع و میزان پنیر مصرفی روزانه، شانس زوال عقل در سالمندان کاهش می‌یابد. همچنین

## ملاحظات استفاده از لبنیات

### تأثیر بر سرطان روده بزرگ



محصولات لبنی، به‌ویژه شیر، خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ را کاهش می‌دهد. این اثر محافظتی به کلسیم، ویتامین D، لینولئیک اسید مزدوج و اسیدهای چرب با زنجیره کوتاه نسبت داده می‌شود.

### سلامت استخوان و دندان



لبنیات منبع غنی کلسیم، پروتئین و ویتامین D است که برای سلامت استخوان و دندان ضروری است. وجود این مواد مغذی در رژیم غذایی، به‌ویژه در دوران کودکی و نوجوانی، که توده استخوانی در حال ساخت است، مهم است و به جلوگیری از پوکی استخوان در مراحل بعدی زندگی کمک می‌کند.

### کاهش خطر بیماری‌های مزمن



مطالعات نشان می‌دهد که مصرف لبنیات با کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ و بیماری‌های قلبی-عروقی مرتبط است. محتوای پتاسیم در محصولات لبنی نیز می‌تواند به کاهش فشار خون کمک کند. مصرف لبنیات تخمیرشده تأثیر مثبتی بر چربی خون دارد.

### مدیریت وزن



لبنیات می‌تواند در مدیریت وزن، به‌ویژه زمانی که در رژیم غذایی متعادل با محدودیت کالری گنجانده شود، نقش حمایتی داشته باشد.

### حفظ توده بدون چربی بدن



مصرف لبنیات به حفظ توده عضلانی در طول کاهش وزن کمک می‌کند و از کاهش سرعت متابولیسم جلوگیری می‌نماید.



مصرف پنیر با گردو می‌تواند موجب دریافت پروتئین و کلسیم به همراه اسید چرب امگا ۳ بیشتر شود که در بهبود عملکرد مغز، سیستم ایمنی و ... مفید است.

### بهبود خواب



شیر حاوی اسید آمینه تریپتوفان است و مصرف شیر گرم قبل از خواب موجب تقویت حالت استراحت در مغز و تقویت خواب می‌شود. همچنین مصرف شیر گرم با خرما یا عسل موجب تنظیم قند خون و تقویت اثر ملین و کمیت و کیفیت خواب می‌شود.

### بهبود عملکرد سیستم گوارشی



مصرف شیر گرم به بهبود عملکرد سیستم گوارشی کمک می‌کند. در حالی که شیر سرد برای سوزش سردل (رفلاکس معده) مفیدتر واقع می‌شود. مصرف شیر سرد در ماه‌های گرم سال، اثر بهتری بر رفع تشنگی، دریافت آب و مایعات و خنک شدن بدن دارد.

### ملاحظات و دلایل احتمالی برای اجتناب از لبنیات

در حالی که لبنیات فواید زیادی دارد، در برخی موارد ممکن است نیاز به احتیاط یا اجتناب از مصرف آن باشد:

#### • آلرژی به پروتئین شیر گاو

این آلرژی یکی از شایع‌ترین آلرژی‌هاست و می‌تواند باعث واکنش‌های ایمنی نامطلوب شود. در نوزادان شیرخوار، در موارد حساسیت مادر به پروتئین شیر گاو، توصیه به اجتناب از لبنیات می‌شود.

#### • عدم تحمل لاکتوز

افراد مبتلا به عدم تحمل قند لاکتوز ممکن است با

مصرف لبنیات دچار علائمی مانند: نفخ، گاز، و درد معده شوند. کاهش مصرف لبنیات می‌تواند این علائم را کاهش دهد. البته لبنیات تخمیر شده مانند: ماست که قسمت اعظم لاکتوز آن به لاکتیک اسید تبدیل می‌شود می‌تواند راحت‌تر تحمل شود.

#### • بیماری‌های التهابی روده (IBD)

اگر بیماری التهابی روده دارید، لبنیات ممکن است باعث التهاب و تشدید علائم (مانند: اسهال، تهوع و استفراغ، خونریزی مقعد و درد معده) شود. در این موارد، حذف جزئی یا کامل محصولات لبنی ممکن است مفید باشد.

#### • آکنه

برخی شواهد نشان می‌دهد که مصرف لبنیات ممکن است آکنه را تشدید کند، احتمالاً به دلیل افزایش سطح فاکتور رشد شبه‌انسولین ۱ (IGF-1) که تولید سیوم را افزایش می‌دهد.

#### • هورمون‌ها

محصولات لبنی حاوی هورمون‌هایی مانند استروژن، پروژسترون، آندروژن و IGF-1 است. برخی تحقیقات نشان داده است که IGF-1 با رشد برخی سرطان‌ها (روده بزرگ، سینه، پروستات و ریه) مرتبط است، اما برای اثبات این ارتباط نیاز به تحقیقات بیشتری است.

#### • مهمغزی (کاهش تمرکز، توجه و حافظه)

در برخی افراد که التهاب گسترده در بدن دارند، قطع مصرف لبنیات می‌تواند به بهبود مهمغزی یا همان کاهش توجه، تمرکز و حافظه کمک کند.

#### • محیط زیست

تولید لبنیات، به‌ویژه از طریق دامداری، به دلیل انتشار گازهای گلخانه‌ای (متان و نیتروژن اکسید) توسط کود گاو، می‌تواند باعث تشدید آلودگی محیط زیست شود.

همچنین باید خطرات مصرف شیر خام به دلیل آلودگی با



می‌دهد که مصرف بیشتر محصولات لبنی، از جمله شیر، با کاهش خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ در نقاط مختلف آناتومیک مرتبط است. این اثر محافظتی اغلب به محتوای کلسیم موجود در لبنیات نسبت داده می‌شود، اما سایر اجزای آن مانند ویتامین D، لینولئیک اسید مزدوج و اسیدهای چرب با زنجیره کوتاه نیز ممکن است در این امر نقش داشته باشد.

### پنیر و شیمی‌درمانی

برخی پنیرها حاوی ترکیبات ضدسرطانی مانند کلسیم و CLA است که ممکن است اثرات محافظتی داشته باشد با این حال، بیماران سرطانی که تحت شیمی‌درمانی هستند باید از مصرف پنیرهای غیرپاستوریزه و برخی انواع پنیرهای نرم (مانند بری و گورگونزولا) به دلیل افزایش خطر عفونت‌های غذایی اجتناب کنند.

### نتیجه‌گیری

لبنیات بخش مهمی از رژیم غذایی سالم است و می‌تواند با تأمین کلسیم، پروتئین و ویتامین‌های متعدد، به حفظ سلامت کلی و پیشگیری از بسیاری از بیماری‌ها کمک کند. فواید آن شامل سلامت استخوان، کاهش خطر بیماری‌های مزمن، کمک به مدیریت وزن و تقویت سیستم ایمنی است. با این حال، تعادل و انتخاب آگاهانه مهم است. در صورت وجود آلرژی، عدم تحمل لاکتوز، یا بیماری‌های خاص، مشورت با پزشک یا متخصص تغذیه برای تنظیم رژیم غذایی و جایگزینی مواد مغذی، ضروری است. مصرف لبنیات باید به‌عنوان بخشی از رژیم غذایی متعادل و سبک زندگی سالم که شامل فعالیت بدنی منظم است، در نظر گرفته شود.

۱. لینولئیک اسید مزدوج (CLA): نوعی چربی مفید طبیعی است که بیشتر در محصولات لبنی (مثل شیر، ماست و پنیر) و گوشت حیواناتی که علف می‌خورند، یافت می‌شود به زبان ساده، CLA «چربی خوب» است که ممکن است به بدن شما در مبارزه با برخی بیماری‌ها و مدیریت وزن کمک کند.

باکتری‌های مضر مانند سالمونلا و لیستریا را همیشه در نظر گرفت.

### لبنیات و سرطان، دیدگاهی متعادل

تأثیر لبنیات بر سرطان بسته به نوع سرطان و محصول لبنی متفاوت است و نتایج مطالعات در این زمینه گاهی متناقض است.

#### سرطان پروستات



مصرف برخی لبنیات، به‌ویژه شیر کم‌چرب و پنیر، و همچنین مصرف بالای کلسیم در رژیم غذایی (بالای ۶۰۰ mg/day) ممکن است با افزایش خطر سرطان پروستات مرتبط باشد. دلیل احتمالی این ارتباط، تأثیر بر سطح هورمون‌هایی مانند IGF-1 است. جالب توجه است که شیر پرچرب ممکن است خطر را افزایش ندهد.

#### سرطان سینه

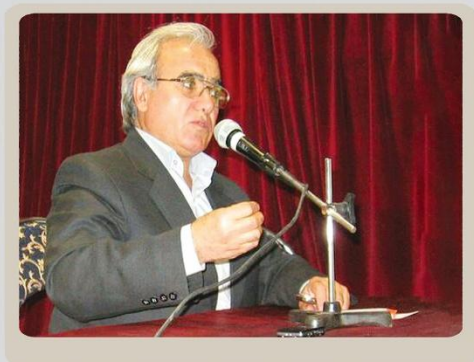


نتایج مطالعات در مورد سرطان سینه و لبنیات متناقض است. در برخی موارد، مصرف ماست و شیر کم‌چرب در زنان پیش از یائسگی با کاهش خطر مرتبط بوده است، در حالی که در برخی جمعیت‌ها (مانند زنان چینی) افزایش خطر مشاهده شده است. توصیه می‌شود مصرف متعادل و ترجیحاً لبنیات تخمیرشده (مانند ماست) در نظر گرفته شود. مصرف پنیرهای پرچرب نیز ممکن است با افزایش خطر سرطان پستان مرتبط باشد، اما پنیرهای کم‌چرب چنین ارتباطی را نشان نداده است.

#### سرطان روده بزرگ



مصرف محصولات لبنی، به‌ویژه شیر، با کاهش خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ مرتبط بوده است. مطالعات نشان



## ویژگی‌های شخصیتی «تیپ مراقب و هوشیار»

دکتر علی‌اکبر حسن‌زاده | روانشناس و  
مدرس دانشگاه

تیپ‌شناسی یکی از معیارهای اصلی و اساسی ارتباطات مؤثر در ازدواج، خانواده و ارتباطات اجتماعی و نیز پیشرفت‌های اجتماعی است.

آنچه در این مقاله مدنظر است اینکه شخصیت درونی (خودنگری) افراد در گردش روزگار زندگیشان چه معنا و محتوایی دارد و ساختارهای خانوادگی و اجتماعی وجود یک فرد در رویدادهای دوران زندگیش چگونه شکل می‌گیرد. تیپ‌های شخصیتی ما انسان‌ها در مسیر عبور از معنا و محتوای زندگی‌مان و عین‌شدن با زاویه‌ها و بالوئپاین‌های

موقتی، شاخصی است از میان تیپ‌های شخصیتی بسیار، «تیپ مراقب و هوشیار» که یکی از مهم‌ترین تیپ‌های برگزیده شده است.

### شاخص اول «تیپ مراقب و هوشیار»:

با ویژگی‌های روحی، روانی، عاطفی و احساسی خود مورد شناسایی قرار می‌گیرند، مانند شاخصه‌های کنترل‌گری در امور جاری زندگی و وفاداری و صداقت در مسیر زندگی مشترک خانوادگی و اجتماعی‌شان و نیز حرکت در جهت راه‌روش‌های زمانه عمر خود به سوی آینده‌های روشن و مطمئن و سرنوشت‌ساز. ویژگی‌های شخصیتی مراقب و هوشیار، همانند عقاب‌های تیزبین و تیزچنگ و بلندپرواز هستند و سعی بر این دارند که در هر صحنه‌ای از عوامل مسیر روزگار زندگی شخصی و اجتماعی‌شان را زاویه‌هایی قرار گیرند که همه‌چیز و همه‌کس را تحت کنترل خود داشته باشند.

### ویژگی دوم «تیپ مراقب و هوشیار»:

وفاداری انسانی و صداقت معرفتی در محدوده روز و روزگارشان را به نمایش می‌گذارند. این‌گونه تیپ‌ها مسئولیت پذیرش تکتک افراد خانواده و مسئولیت اجتماعی پیرامون خود را دارند و نسبت به همسر، فرزندان، خویشان و یاران اجتماعیشان مسئولیت‌پذیرند.

### خصلت سوم «تیپ مراقب و هوشیار»:

در هر وضعیتی از اوضاع روز و روزگار خود، استقلال کامل در صحنه‌های زندگی‌شان را دارند. در این‌صورت اگر کسی





بخواهد محل آزادی عمل آنها شود، بسیار برآشفته می‌شوند و احساس بی‌هویتی می‌کنند.

#### چهارمین شاخص «تیپ مراقب و هوشیار»:

پیشنهادها و انتقادهای اطرافیان خود را بسیار جدی می‌گیرند و حساسیت‌های ویژه‌ای نسبت به شخص و یا اشخاص پیشنهادکننده دارند.

#### پنجمین ویژگی «تیپ مراقب و هوشیار»:

در ارتباط و برخورد با دیگران احتیاطکار و نسبت به رفتار، گفتار و کردار آنها بسیار متوجه و هوشیارند و دوستی و رفاقت‌شان را بر مبنای برداشته‌های اخلاقی، روحی و روانی‌شان تنظیم می‌کنند.

#### ششمین خصیصه «تیپ مراقب و هوشیار»:

در مسائل خانوادگی و اجتماعی از معنا و محتوای مراوده‌های کلامی و ادراکات محتوایی اطرافیانش ارتباط می‌گیرد و دقت ویژه‌ای را روی گفتار و کردار دیگران مبذول می‌دارد.

#### مشخصه هفتم «تیپ مراقب و هوشیار»:

در مسیر زندگی‌شان احتیاطکارند و قبل از برقراری هرگونه تصمیمی بسیاری از جوانب امور را در نظر می‌گیرند که مبادا کوچک‌ترین اشتباهی را به‌عمل آورند و عمری را در پشیمانی به‌سر برند.

#### مراقبت و هوشیاری از کیان وجود، خودشکوفایی و خلاقیت ذهنی را پرورش می‌دهد.

اگر شما همسر یا فرزندانی دارید که تیپ شخصیتی مراقب و هوشیار دارند، این نکات برجسته و مفید را مدنظر داشته باشید:

همسر یا فرزندتان مراقب و هوشیار شما ممکن است فرد یا افرادی باشند با اعتمادبه‌نفس بالا، قاطع و مستقل‌اندیش در تمام مسائل زندگی‌شان، او یا آنها برای پیشبرد اهدافشان بسیار زیاد به احترام و توجه شما نیاز دارند، در این صورت لازم است خواسته‌های درونی و به حق آنها را اجابت کنید. از این بابت است که خرسندی و موفقیت بیشتر او را در

امور زندگی مشترکتان تضمین نموده‌اید. فرد مراقب و هوشیار در خانواده شما ممکن است به لطف و محبتی که درباره‌اش کرده‌اید دیرتر عکس‌العمل مثبتی نشان دهد، نگران این امور از مسائل روز و روزگارتان نباشید. احتیاط و خویش‌داری آنها را به حساب بی‌تفاوتی‌شان نگذارید. سعی نکنید به دیواره‌های دفاعی آنها نفوذ نمایید تا بتوانند احساسات عمیق‌شان را با شما در میان بگذارند.

### پلکانی دارد این نم بشر

تا که این پله باشد آن نفر

اگر در هر امری از امور مربوط به همسر و فرزندان و افراد پیرامون خود تحمل کافی و وفا داشته باشیم آنها خود زیباترین پاسخ‌ها را برای ما خواهند داشت.

یکی از بهترین روش‌های برخورد و انتقاد از شخصیت‌های مراقب و هوشیار این است که بدون مقصر قلمداد کردن همسر و یا فرزندان، منویات و احساسات درونی خود را در مورد مسائل زندگی مشترک‌شان با آنها درمیان بگذاریم و اظهار نماییم که به ایشان خیلی اهمیت می‌دهیم و دوستشان داریم تا روابطمان بیش‌ازپیش عشق‌آفرین شود چراکه اگر تیپ شخصیتی مراقب و هوشیار از مسیر زندگی‌شان دل‌آزرده گردد در نهایت در خود فرو می‌رود و نسبت به ارتباطات خانوادگی و اجتماعی‌اش مردد می‌شود.

**داشتن زندگی صلح‌پذیر با تیپ مراقب و هوشیار، هیچ‌انگاری رضایت‌بخشی را به ارمغان می‌آورد.**

چهبسا همسر و فرزندتان ذهن‌پرور و هوشمندی داشته باشیم و راه‌وروش آگاهانه‌ای با آنها نداشته باشیم و باعث مرزبندی ارتباطی با ایشان گردیم که در نتیجه آنها پلکان ترقی روزگار پیش روی خود را نتوانند طی طریق کنند.

### کنون که گردش ایام را شتابی نیست

همان خوش است که در عشق بگذرد ایام

همین ...!



# کودکان متفاوت امروز!

## نقش خانواده در رابطه کودک و طبیعت

### حرف اول: نگاه ما

این روزها از اغلب پدر و مادرها و افرادی که به نوعی با کودکان سروکار دارند، یا حتی از جوانان و مردمی که گاهی شاهد صحبت‌ها و فعالیت‌های کودکان هستند، می‌شنویم که کودکان امروز با نسل ما بسیار متفاوت هستند. ولی آیا به راستی این‌گونه است؟ این تفاوت‌ها در چیست؟ آیا تفاوت‌های مطلوبی است و ما آنها را در مسیر رشد و تعالی انسان می‌دانیم یا نگران‌کننده است؟ آیا این حرف‌ها بیانگر خوشحالی ما از حرکت روبه‌جلو و پیشرفت انسان و جهان است یا حسرتی از گذشته و دوران کودکی؟ بچه‌های امروزی هوشیارترند، بیشتر می‌فهمند، به‌نظر کنجکاو و مستقل‌ترند و به اصطلاح سروربان بیشتری دارند. اما آیا بواقوع این‌طور است؟ این تفاوت‌ها ناشی از آگاهی بیشتر والدین و دست‌اندرکاران حوزه آموزش و تغییر سبک زندگی است یا در مسیر تکامل و انتخاب طبیعی رشد انسان، رخ داده است؟ آیا این تفاوت‌ها در همه کودکان و در همه مناطق بزرگ و کوچک جامعه به یک اندازه دیده می‌شود یا محدود به گروه‌ها و بخش‌های خاصی است؟ از این دست پرسش‌ها بسیار است ولی چگونه به نقش خانواده در رشد و آموزش کودکان ارتباط پیدا می‌کند؟ بدون شک نگاه ما به دنیا، به انسان و در پی آن به کودک و مسائل پیرامون آن در نقش و نوع حضور ما کنار کودکان تأثیرگذار است. به هر سبب می‌دانیم که بهترشدن وضعیت کیفی زندگی و دسترسی به امکانات و اطلاعات در مراحل و کیفیت رشد و بهبود زندگی کودکان با نسل‌های قبل تفاوت‌هایی به‌وجود آورده است. این بهبود شرایط در زندگی کودکان اگر واقعاً رخ داده باشد، ناشی از نگاه دقیق‌تر به نیازها و حقوق کودکان است. هرچند هنوز هم در بسیاری از موارد و مناطق شاهد دیدگاه‌های نامطلوبی نسبت به کودکان هستیم؛ مثلاً کودک به مثابه موجودی نادان و ناتوان، کودک به مثابه موجودی شرور و

شیطان، کودک به مثابه نیروی کار یا کودک به مثابه موجودی حقیر و ناکافی و از این قبیل دیدگاه‌هایی که با چارچوب حقوق کودکان و نگاه‌های نوین در حوزه تعلیم و تربیت بسیار فاصله دارد، ناکافی انگاشته می‌شود. اما آیا دسترسی به امکانات و اطلاعات و شرایط بهتر زندگی، همواره سبب بهترشدن وضعیت کودکان نیز بوده است؟ اینکه همه چیز را بدون دردسر در اختیار کودک بگذاریم، اینکه او را به بهانه مراقبت و مصون‌ماندن از گزند آسیب‌ها و خطرات احتمالی مدام در حصر خانگی یا شرایطی شبیه به آن در خانه و مرکز آموزشی نگه داریم، اینکه مدام او را تحت کنترل داشته باشیم و برای انجام هر فعالیت ساده‌ای مانعش شویم و هر لحظه هر نیازی دارد آن را در قالب سرویس یا خدمتی مستقیم و با محبت بسیار تقدیمش کنیم و تنها انتظارمان رضایت و لبخند او باشد، یا در سنین بالاتر تنها بکوشد تا در مدرسه بهترین شود و حواسش پی درس و مشقش باشد، باز هم تغییری در مسیر بهترشدن زندگی کودکان و آینده‌آنها قلمداد می‌شود؟

تا پیش از این در جریان تشویق خانواده‌ها به بیرون‌رفتن و گردش و تجربه در فضاهای باز از ایشان می‌خواستیم صرفاً مراکز خرید را مدنظر نداشته باشند، بلکه موزه‌ها و مراکز هنری و فرهنگی را دنبال کنند، به پارک‌های شهری بروند، به سفر بروند، از شهر بیرون بروند، وارد طبیعت شوند و به‌صورت مستمر چالش‌هایی را پیش پای بچه‌ها بگذارند تا سلیقه و نگرش آنان رشد کند، خودشان و علاقه‌هایشان را بشناسند و کم‌کم یاد بگیرند کارهایشان را خودشان انجام دهند و برای آینده و زندگی آماده شوند؛ اما جلوتر و در مقابل، خانواده‌هایی را یافتیم که حتی برای خرید هم از خانه بیرون نمی‌روند و این ساده‌ترین و بدیهی‌ترین فرصت را هم برای حرکت و مواجهه با اجتماع از کودک دریغ می‌کنند، چون آنها را خیلی دوست دارند و برای این منظور پول و حساب اینترنت‌شان را تأمین می‌کنند تا فرزند بدون کوچک‌ترین دردسری برای خود خرید کند. اما انتخاب این نوع نگاه و کنش‌ها از سوی والدین، پاسخگوی نیاز کودکان برای رشدی سالم و کامل و حرکت به سوی آینده‌ای روشن نیست.

### صفحه دوم: این کودکان به چه کسی تعلق دارند؟

ما والدین با محبتی که داریم برای مراقبت از کودکمان هر کاری می‌کنیم، نیازهای اولیه و حقوق او را کم‌وبیش



می‌دانیم که در مقابل، مراکز آموزشی هم اغلب همه محتوا و برنامه‌های خود را در کلاس و محدوده مدرسه توصیف و برنامه‌ریزی می‌کنند، مرکزی که در شهرهای بزرگ با محدودیت‌های تأسرفباری از فضای باز حتی در تعریف حیاط مواجه است و کودک شهرنشین این نسل نه در خانه و نه در محله و نه حتی در مراکز آموزشی، فرصت ساده‌ترین فعالیت‌های حرکتی در محیط‌های باز را نمی‌یابد.

تعداد خانواده‌ها و مراکزی که ارزش اردوها و برنامه‌های بیرون از فضاهای بسته را بدانند بسیار محدود است و اگر هم به ارزش‌های آن واقف باشند، چنان درگیر و گرفتار مسئولیت‌های زندگی و ترافیک برنامه‌های از پیش تعیین‌شده آموزشی هستند که خود توان و آمادگی توجه به این نیاز جدی کودک را ندارند. در نتیجه میل و انگیزه رفتن و وقت‌گذراندن در طبیعت رفته‌رفته در کودک کاسته می‌شود تا جایی‌که شوق رهایی و هیجان مواجهه مستقیم با هر پدیده طبیعی در کودک از بین می‌رود. او به انسانی با کلهای بزرگ و دست‌های کوچک تبدیل می‌شود. کودکی که نه تنها شوقی برای دویدن، بالارفتن یا پریدن از جایی را ندارد بلکه حتی در مسیر کشف هیچ ناشناخته‌ای هم حرکت نمی‌کند. بچه‌هایی که از دست‌زدن و لمس گیاهان، خاک و حیوانات دوری می‌کنند نه برای خدمت به دیگری داوطلب می‌شوند

می‌شناسیم و فرصت‌هایی را برای بقا، رشد و حال خوب او برایش خلق می‌کنیم. خوراک خوب، بهداشت، پوشاک با کیفیت، امنیت، حمایت عاطفی، فرصت آموزش خوب و رسمی و هرآنچه برای بزرگ‌شدن نیاز دارد برایش فراهم می‌کنیم. اما بازهم بنظر می‌رسد گاهی کودک بزرگ نمی‌شود یا دیر بزرگ می‌شود یا همچنان تا مدت‌ها به ما وابسته است.

سؤال اینجاست که در این میان و در بین تمام حمایت‌ها و مراقبت‌ها، مفهوم حق آزادی و تجربه‌ی طبیعت چه جایگاهی دارد؟

کجا و چگونه برای رهایی کودک در زیستگاه تاریخی‌اش امکانی فراهم می‌کنیم؟ کجا و به چه شیوه‌ای حق انتخاب را به مفهوم واقعی در اختیارش می‌گذاریم؟ گاهی آزادی را در محدوده کوچکی تعریف می‌کنیم؛ اینکه مثلاً او حق دارد انتخاب کند اول تکالیفش را انجام دهد و بعد به تمرین ساز بپردازد یا برعکس، حق دارد در صورتی‌که اتاقش را مرتب کند، ساعتی با دستگاه دیجیتالی خود سرگرم شود، حق دارد در ساعتی معین کانال تلویزیونی مورد علاقه خود را انتخاب و تماشا کند و از این قبیل حق انتخاب‌ها که سراسر در محدوده‌ی چهاردیواری خانه و اتاق او خلاصه می‌شود.





و نه برای رسیدن به ساده‌ترین نیازهای خود گامی بر می‌دارند. کودکانی که برای ساختن و تجربه‌کردن انگیزه‌های ندارند و برای بودن در مزرعه یا باغ یا هر بستری در طبیعت چشم‌شان برق نمی‌زند و از همه غم‌انگیزتر هیچ چیزی خوشحال‌شان نمی‌کند.

این کودکان به چه‌کسی تعلق دارند؟ مسئولیت خلق چنین فرصت‌هایی برای تجربه، حرکت و آزادی در دسترسی به محیط‌های بیرون به‌ویژه طبیعت بر عهده کدام رکن یا ارگان اجتماعی است؟ جامعه، مراکز آموزشی یا خانواده؟ بدون شک تمام این ارکان در تبیین و تسهیل دسترسی به چنین بستری نقش و مسئولیت دارند، ولی در نهایت این خانواده است که با تغییر نگاه و باورهای خود نسبت به نیازهای کودک باید برای این بخش تدبیری بیندیشد و به‌عنوان سرپرست درجه‌یک کودک، برای رسیدگی به این حق فرزند خویش پیشگام شود و این موضوع را از دیگر ارکان مطالبه کند.

### پرده‌ی آخر: حرف آخر

پیش از دوران شکل‌گیری آموزش رسمی یا دست‌کم تا چندی پیش، زمانی‌که خیلی از پدر و مادرهای کنونی خود کودک بودند، بچه‌ها به‌صورت طبیعی و خودجوش زمان‌های قابل توجهی از وقت خویش را در محله‌ها و کوچه باغ‌ها سپری می‌کردند. آنها که اغلب در خانواده‌های چند فرزند به دنیا آمده، بزرگ می‌شدند همراه با خواهرها و برادرها و دیگر بچه‌های کوچه و روستا، هر روز و در هر فصل، صبح و بعدازظهر، آزادانه به هرکجا سرک می‌کشیدند و بازی می‌کردند و این ماجرا به‌صورت مداوم بخش لاینفک آن دوران بود و امروز از زندگی و خاطرات آنها پاک نمی‌شود. اما آیا در آن دوران خانواده‌ها نسبت به فرزندان خویش بی‌تفاوت بودند یا کمتر نگران؟ تحقیقات نشان داده است که نمی‌توان نسبت به تأثیر تجربه‌های گوناگون و آزادی‌های دوران کودکی به‌ویژه در طبیعت و بازتاب آن در رشد سالم و بزرگسالی کودکان دیروز بی‌توجه بود.

**بد نیست همین‌حال کمی چشم‌هایتان را ببندید و به خاطرات و شیطنت‌های دوران کودکی خود در طبیعت با گروه همسالان فکر کنید ...**

### آیا می‌توانید یکی یا بخشی از آن را برای کودک خود یا همسران یا برای دوستی دیگر تعریف کنید؟

با مرور خاطرات دوران کودکی‌مان حتماً روزهای تلخ و شیرینی را به یاد می‌آوریم، ولی نباید فراموش کنیم ما همان کودک سر به هوا، بازیگوش، دوست‌داشتنی، ترسو یا شجاع یا دست‌وپاچلفتی آن روزگار هستیم که اگر کودکی نمی‌کردیم، اگر تجربه نمی‌کردیم یا اگر برای تقویت و توسعه بخش‌هایی از وجود و شخصیت خود کاری نمی‌کردیم، امروز با مشکلات فراوانی روبه‌رو بودیم. همه ما و افکار و تمایلات‌مان بازتابی از خاطرات پیشینه و تجربه‌های زیستی و ژنتیکی‌مان هستیم، پس بهتر است این فرصت را از کودکان‌مان دریغ نکنیم.

بارها شنیده‌ایم که دوران کودکی، دوران بی‌بازگشت و تعیین‌کننده‌ای است و اگر دیر دست‌به‌کار شویم کودکان ما تبدیل به افرادی بی‌انگیزه و بدون ایده خواهند شد با فقر حرکتی، اضافه‌وزن، سرشار از ناملایمات و استرس و ترس‌هایی که در بزرگسالی گاه به شکل فوبیا ظاهر می‌شود.

همچنین از دیدگاه محیط‌زیست و آینده زمین با خطر بزرگ دیگری روبه‌رو خواهیم بود و آن اینکه در پی عدم مواجهه مستقیم و تجربه طبیعت در کودکی، در آینده شکلی از بی‌تفاوتی نسبت به طبیعت در نسل آینده ظهور می‌کند که آن را در اصطلاح «فراموشی نسلی طبیعت» می‌نامند. اختلال غم‌انگیز دیگری که فرد در آن وضعیت چشم خود را به‌روی بسیاری از چالش‌ها و مخاطراتی که طبیعت را تهدید می‌کند خواهد بست. تهدیداتی که چون انسان از طبیعت خاطره و یادگار ذهنی ندارد، پس به آن احساس تعلق و دلسوزی نمی‌کند که این منجر به فجایعی می‌شود که حالا مجالی برای اشاره به آن نیست؛ از جمله تخریب آب و خاک و زیستگاه‌ها و آینده این سیاره از نفس افتاده که احتمالاً گوش و چشم همه ما طرفداران محیط‌زیست از این دست وقایع پر است.

اما اکنون که از طرفی نمی‌توان سهم چندانی برای تجربه‌های آزاد و طبیعت‌گردی کودکان از جانب مراکز آموزش رسمی قائل بود و از سویی دیگر فعالیت مؤسسه‌ها و مدارس طبیعت کمابیش با چالش‌های گوناگون مواجه است بازهم این والدین هستند که باید نقش خود را در این‌باره



درست ایفا کنند.

خانواده محل نخستین ارتباط اجتماعی کودک است. کودک در محیط خانواده و همسو با جهت‌گیری و انتظارات پدر و مادر نسبت به عناصر و پدیده‌های گوناگون، رفتار و عملکرد خود را سازماندهی می‌کند. باید در نظر داشته باشیم که شایستگی والدین از لحاظ سلامت روانی، میزان مسئولیت‌پذیری، روحیه حمایت‌گری و شناخت از نیازهای کودک در مسیر رشد سالم، نقش بسزایی در تکامل و بلندی کودک دارد.

قریب به اتفاق روانشناسان معتقدند تعلیم و تربیت کودکان تحت تأثیر شخصیت والدین آنها قرار دارد؛ برای نمونه والدین آشفته بیش‌از دیگران با خطر داشتن فرزندانی آشفته روبه‌رو خواهند بود یا مادرانی که از افسردگی رنج می‌برند در مقایسه با مادران دیگر، فرزندانی وابسته و کمترعاطفی و بیشتر محافظه کار خواهند داشت. در مقابل کودکان کم‌سن‌وسالی که والدینی شاد دارند، از رابطه عاطفی محکم‌تری برخوردارند، جسور و پیشرو هستند و احتمالاً احساس امنیت بیشتری را در زندگی تجربه خواهند کرد. با این حساب، می‌توان این‌طور نتیجه‌گیری کرد که والدین طبیعت‌دوست و آزاداندیش احتمالاً ارزش بیشتری برای قرارگیری کودک در محیط‌های باز و طبیعت قائل هستند و به‌عنوان منبع حمایت و امنیت، کودک را به سمت رفتار روبه‌جلو و تجربه‌های تازه هول می‌دهند. از شما دعوت می‌کنیم پیش‌از پیش به این بخش از نیاز بچه‌ها دقت کنید و با وجود تمام سختی‌ها و ریسک‌هایی که دارد بیشتر به آن بپردازید.

### چند پیشنهاد برای ورود به دنیای طبیعت

- با مراجعه به کتابفروشی‌ها در جست‌وجوی داستان و غیرداستان‌هایی با موضوع طبیعت و حیوانات باشید. این کتاب‌ها را برای کودکان بخوانید و ایشان را مرتب در معرض چنین کتاب‌هایی قرار دهید.
- تهیه کفش و لباس مناسب برای گردش در طبیعت حال کودک را خوب می‌کند و او با احساس امن‌تری در محیط طبیعی پیش خواهد رفت.
- تهیه ابزار ساده‌ای از قبیل کیسه‌های کوچک پارچه‌ای، قوطی‌های کوچک دردار، ذره‌بین، دوربین چشمی، قلم و دفتر برای نقاشی یا ثبت مشاهدات یا هر وسیله ساده

دیگری که کنجکاوی را در کودک تحریک کند و او بتواند

فرصت‌های تازه‌ای را به کمک آن خلق کند.

● دعوت از کودکان دیگر، کوچک و بزرگ یا هم‌سال برای همراهی در تجربه‌های طبیعت‌گردی می‌تواند فرصت‌های ویژه‌تری برای تعامل، تقابل، حل مسأله و به‌طورکل چالش‌های جمعی برای کودکان فراهم کند.

● اگر نسبت به هر پدیده یا موجودی در طبیعت حس خوبی ندارید، لازم نیست این موضوع را به‌صورت مستقیم با کودک کم‌سن‌وسال خود مطرح کنید، بلکه لطفاً تا حد ممکن تلاش کنید کودک شما متوجه این موضوع نشود، به این دلیل که حس منفی شما به‌عنوان مرکز امنیت و حامی عاطفی او خیلی سریع انتقال پیدا می‌کند.

● در اینجا شاید لازم باشد بازتعریفی از طبیعت به‌دست دهیم. کودک برای فعالیت‌های ساده و آزاد خود در طبیعت به نواحی بکر و ایده‌آل از نگاه بزرگ‌ترها نیازی ندارند، بنابراین هر ناحیه طبیعی که بتواند کودک و جنبه‌های رشدی او را به چالش بکشد مناسب است؛ محیطی با پستی و بلندی یا حتی بدون شیب که در آن گیاهان دیده شود، هوای آزاد و چشم‌انداز طبیعی داشته باشد، چه‌بتر که صدای پرندگان و حشرات نیز شنیده شود، کمتر دستکاری شده باشد و بدیهی است از آسیب‌های مدنی یا انسانی مثل وجود چاه و از این‌دست خطررها در امان باشد. بنابراین می‌توانید بچه‌ها را به پارک‌های طبیعت داخل شهر، باغ‌ها و مزارع، نواحی طبیعی با فاصله از حاشیه‌جاده‌های امن یا مسیرهای کوهستانی و ... ببرید. در کل انتخاب هر محیط نسبتاً امنی در طبیعت که به لحاظ عمق و تنوع شکلی غنی باشد برای کودک مناسب است. هر فضایی که بتواند حس حیرت و شگفتی را در کودکان ما بیدار کند.

۱- فوبیا نوعی واهمه و هراس است که در مورد طبیعت با عنوان Biophobia یا زیست‌گریزی و در تضاد با مفهوم Biophilia یا زیست‌گرایی معنا شده است که می‌تواند از عدم تجربه یا تجربه‌های ناخوشایند در کودکی ناشی شود و در بسیاری از موقعیت‌های زندگی فرد را رنج خواهد داد.

\* پویا نیکجو/ فصلنامه طبیعت و محیط زیست «صنوبر»/

سال سوم/ شماره نهم/ زمستان ۱۳۹۸



# زندگی آگاهانه

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

- به چه آدمی در طول مسیر زندگی می‌خواهم تبدیل شوم؟
- چگونه می‌توانم با خودم و دیگران در صلح و آرامش باشم؟
- و ...

بسیاری از ما انسان‌ها دوست داریم که زندگی آگاهانه و با ارزشی داشته باشیم. رؤیاهایی نیز در سر خود داریم ولی متأسفانه فرصتی برای آشکارشدن به آنها نمی‌دهیم. اینکه چیزی را دوست داشته باشیم و بخواهیم، بدون تصمیم و اراده و اقدام، ما را به‌جایی نمی‌رساند. این اعمال و اقدامات ما است که ما را در مرحله رشد و توسعه قرار می‌دهد و ما را قوی‌تر می‌سازد.



یادمان باشد: «بدون عمل، تجربه واقعی وجود ندارد.»

حالا برای اینکه بدانیم الآن در چه وضعیتی هستیم و دقیقاً از زندگی چه می‌خواهیم، لازم است با خودمان خلوتی کنیم و به ارزیابی عملکردمان بپردازیم. اینکه چه چیزهایی باعث شده حرکت و اقدام نداشته باشیم؟

ترس‌ها، باورهای اشتباه و ...

برای اصلاح زندگی‌مان باید با ترس روبرو شویم، آن را بشناسیم و بدانیم کدام ترس واقعی است، یعنی ترسی که به ما در مورد وضعیت خطر هشدار می‌دهد و کدام ترس غیرواقعی و زاینده تخیلات و ذهن ما است. ما بارها و بارها برده ترس‌ها و نگرانی‌های خود شده‌ایم و صداهای ذهنی ما مانع از شروع کارها و ریسک‌کردن در زندگی، شده است.

ناپلئون هیل می‌گوید: «هیچ چیزی برای ترسیدن وجود ندارد، جز اینکه انسان از خودش بترسد.»

عشق ما را پی‌کاری به جهان آورده است

ادب این است که مشغول تماشا شویم

سفر هزار کیلومتری، با یک گام و یک قدم شروع می‌شود.

سفر زندگی آگاهانه با یک لحظه تعهد، آغاز می‌شود، با تعهد به خویشتن، با بله گفتن به تلاش، و اقدام برای رشد و تحول ...

زندگی آگاهانه با پرسیدن چند سؤال اساسی از خود شروع می‌شود:

- من کیستم و چه توانمندی‌هایی دارم؟
- به کجا می‌خواهم برسم؟
- برای رسیدن به آنجایی‌که دوست دارم چه کارها و اقداماتی باید انجام دهم؟



برای ایجاد زندگی آگاهانه فقط یک قدم بردار، کوچک یا بزرگ بودنش مهم نیست سپس یک قدم دیگر و هر روز، این کار را تکرار کن. تو با هر قدم به سمت خودت، یک قدم به سمت موفقیت و حال خوب نزدیکتر می‌شوی.

همه ما انسان‌ها ظرفیت‌های ذاتی برای تغییر و توسعه زندگی‌مان داریم. پس چرا خیلی‌ها از این ظرفیت‌ها و نیروهای نهفته درونی استفاده نمی‌کنیم؟ چون به روال عادی زندگی عادت کرده‌ایم و برای تغییر عادت لازم است از منطقه امن خود بیرون آمده، انرژی صرف کنیم و رنجی را تحمل کنیم.

### یا باید درد تغییر را تحمل کنیم، یا رنج ماندن در وضعیت آآن و حسرت زندگی نکرده را.

بزرگ‌ترین رنجی که خیلی از ما آدم‌ها تحمل می‌کنیم، این است که خودمان را در قفسی پر از شک و تردید و نگرانی و ... حبس کرده‌ایم. ما درگیر احساساتی هستیم که آنها را نپذیرفته‌ایم و دائماً درون خودمان تکرار می‌کنیم. اما برای رهایی از آن چه کاری باید انجام داد؟

اینکه تصمیم بگیریم میله‌های شک و ترس را بشکنیم، تصمیمی که از اعماق قلبمان متولد می‌شود و درهای وجودی‌مان را به سمت تغییر باز کنیم، مایل به یادگیری باشیم و فضای ذهنمان را گسترش دهیم تا فرصت‌های جدیدی در زندگی‌مان ظاهر شود.

شک مکن دوست من:

هر چیزی که نیاز داری و به دنبال آن هستی در درون تو وجود دارد، اما تو باید بلد باشی به اعماق وجودت بروی، حفاری کنی، کندوکاو کنی، با تاریکی‌ها مواجه شوی تا به طلای وجودی‌ات دست یابی.

همه ما خلق شده‌ایم که بدرخشیم.

وقتی شهامت اقدام و تغییر را در وجودمان ایجاد می‌کنیم،

وقتی ترس‌هایمان را کشف می‌کنیم،

وقتی احساساتمان را می‌شناسیم،

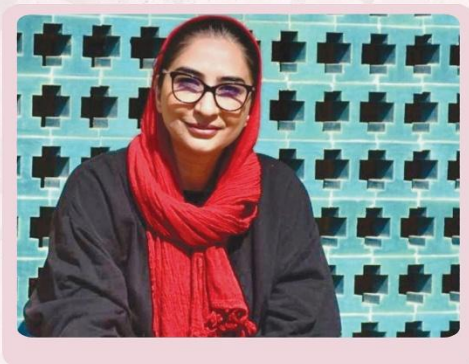
وقتی به سطح بالاتری از آگاهی می‌رسیم،

در مسیر تکامل در جهان هستی قرار گرفته، نوع نگاه ما

به زندگی متحول می‌گردد و به قدرت حقیقی خود متصل

می‌شویم ...





## گفت‌وگو با صمیم مفیدی هنرمند و نیکوکار فعال بنیاد راه آسمان

تهیه و تنظیم: سائنا نجم‌الدین | مدیر  
ارتباطات و تبلیغات بنیاد راه آسمان

مواجهه با سرطان و روند بهبودی من مؤثر بود. راه آسمان مانند نوری بود که تاریکی، روزهای بیماری من را روشن کرد و از این بابت خدا را شکر می‌کنم.

● به‌عنوان کسی که در رشته مدیریت بازرگانی و برنامه‌ریزی راهبردی تحصیل کردید و اکنون در کنار تدریس، دفتر نمایندگی بیمه هم دارید؛ چطور به یادگیری کارهای هنری ترغیب شدید؟

درمان من حدود دو سال طول کشید. در سال ۱۴۰۲ که پایم دچار آسیب شده بود و در خانه بودم، با خودم فکر کردم در تمام این سال‌های زندگی هیچ‌کاری را برای دل خودت انجام ندادی. همین فکر برایم تلنگری بود. از آنجایی‌که قبل از این رشته زیان‌نویسی<sup>۱</sup> نظرم را جلب کرده بود با گذراندن دوره آموزشی در تهران و پس‌از آن گذراندن دوره پتینه<sup>۲</sup> به آرامشی روانی دست پیدا کردم که وصفش نمی‌توانست. وقتی کار پتینه روی چوب و سفال را آغاز کردم، دیدم حال بسیار خوبی دارم. تصمیم گرفتم این حال خوب را به بقیه هم انتقال دهم. حقیقتش این است که آدمی مثل من که روزهای بیماری سختی را پشت سر گذاشته، شاید بیشتر قدر همدلی، مهربانی و آرامش را می‌داند. وقتی ایده‌ام را با مسئولان راه آسمان درمیان گذاشتم بسیار از آن حمایت کردند و در مدت کوتاهی، مددجویانی که علاقه داشتند دور هم جمع شدند و این

اشاره: صمیم مفیدی از همراهان صمیمی بنیاد نیکوکاران راه آسمان از سال ۱۳۹۷ است. او نه‌تنها داوطلبانه بلکه به‌عنوان نیروی فعال و الهام‌بخش، در برگزاری کلاس‌های هنری تا همراهی با بیماران، در خدمت بنیاد راه آسمان بوده است. حضور او زمانی پُررنگ‌تر شد که خودش نیز به بیماری سرطان مبتلا شد. این گفت‌وگو، روایت صمیمانه اوست از روزهای سخت تا دستاوردهای روشن.

● خانم مفیدی خوش آمدید و ممنون که فرصتی را برای این مصاحبه در اختیار ما گذاشتید. چطور با بنیاد راه آسمان آشنا شدید؟

من در سال ۹۶ با بنیاد راه آسمان و فعالیت‌های گسترده آن آشنا شدم. بر اساس دانسته‌ها و آموخته‌ها با عضویت در چند کمیته راه آسمان فعالیت داوطلبانه خودم را شروع کردم. پس‌از مدت کوتاهی متوجه شدم که دچار سرطان مجاری صفرا و کبد شدم.

شاید بزرگ‌ترین شانس را داشتم که پیش‌از مطلع‌شدن از این بیماری، با راه آسمان آشنا شده بودم چون حضورم در این مجموعه و همراهی دوستان راه آسمان بسیار در



کلاس‌ها را شروع کردیم.

● دستاورد این کلاس‌ها چه بود؟

فکر می‌کنم بزرگ‌ترین دستاورد این دوره، زمان بسیار باکیفیتی بود که دور هم گذراندیم. ساعت‌هایی که سرشار از رنگ و امید به زندگی بود. بسیاری از شرکت‌کنندگان اعتمادبه‌نفس از دست‌رفته خود را باز یافتند و در نهایت، آنچه ساخته می‌شد برایشان دری از امید باز می‌کرد. همه ما به‌جای مواجهه با انبوهی از سؤالات بی‌پاسخ و مرور دائم زمان گذشته، زمانی پیدا می‌کردیم که در «اکنون» زندگی کنیم.

در کنار این دستاورد روحی، هنرآموزان توانستند در آخرین جشنواره غذای راه آسمان که در خرداد ماه ۱۴۰۴ برگزار شد، محصولات خود را به فروش برسانند. یکی از مددجویان ما بیش از ۹ میلیون تومان فروش داشت.

● خانم مفیدی عزیز، اگر تمایل دارید کمی هم از روزهای مبارزه با سرطان بگویید.

مهم‌ترین چیزی که دوست دارم به آن اشاره کنم، تغییر در نگرش من است که در آن روزها تجربه کردم؛ چون تجربه درد و شرایط درمان و روزهای پر مشقت در بیمارستان و صف انتظار در مطب پزشکان، چیزی است که احتمالاً همه تجربه می‌کنند اما به نظر مهم این است که ما چه درسی از این روزها می‌گیریم.

من بسیار کمال‌گرا بودم. دوست‌داشتم همه چیز عالی و بهترین باشد و همیشه تلاش می‌کردم و فشار زیادی را متحمل می‌شدم که بتوانم تأیید دیگران را دریافت کنم. حساسیت روحی من بسیار بالا بود و به‌همین دلیل همیشه دچار نشخوار فکری بودم و ذهن خودم را خسته می‌کردم. زندگی من هم مانند زندگی بسیاری از مردم عادی مشکلاتی داشت اما خودم را تنها کسی می‌دیدم که مجبور است بحران‌های زیادی را پشت سر بگذارد. برای فرار از شرایط همیشه در حال کار بودم. استرس مداوم و بغض‌های

فروخورده سبب شد دچار خونریزی‌های روده شوم.

پس از ابتلا به بیماری در یکی از روزهای شیمی‌درمانی که تنها روی تخت دراز کشیده بودم با خودم فکر می‌کردم و می‌گفتم: یادت هست که چقدر همیشه به خودت حس ناکافی بودن دادی؟ یادت هست که همیشه برای رضایت دیگران دست به چه کارهایی زدی؟ آن همه سختی باعث شد حالا در این موقعیت قرار بگیری و الآن باید به‌تنهایی درد بکشی! کسی هست که بیاید به‌جای تو درد بکشد؟ من عمیقاً به این باور دارم که این دنیا همیشه در حال درس‌دادن به آدم‌هاست. اگر درسی را درست یاد نگیری، مانند معلم آن را دوباره برایت تکرار می‌کند. من در این میان با درسی که گرفتم و با مطالعه و تلاش، آموختم که خودم را ببینم، احساسات خودم را درک کنم و نیازهای خودم را جدی بگیرم. حرف‌های تلخی را که دیگران گاهی به زبان می‌آورند، نادیده بگیرم و رنجیده خاطر نشوم. از آن‌پس آدم‌ها را بخشیدم و زندگی برایم راحت‌تر شد. الآن یاد گرفتم که باید از کوچک‌ترین چیزها لذت ببرم و به فکر آینده باشم و حسرت گذشته را نخورم.

● سپاس از شما خانم مفیدی عزیز. اگر در پایان صحبتی دارید برای خوانندگان فصلنامه راه آسمان بفرمایید.

از صمیم قلب آرزو می‌کنم روزهای پیش‌رو برای همه پر از خیر و آگاهی باشد. به همه عزیزان توصیه می‌کنم به هر روشی که با شرایطشان سازگار هست، با مطالعه، با جستجو و مشاوره با خودشان به صلح و سازگاری برسند چراکه تنها راه نجات آدمی همین است و بس! و دیگر آنکه تنها چیزی که از ما در این دنیا باقی می‌ماند، اثری است که از خود بجا گذاشته‌ایم؛ زیبا یا زشت!



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



نصب دریچه‌های هوای رفت و برگشت  
و نصب دریچه فن کویل‌های سقفی و کاستی



شروع عملیات اجرای واش بتن موزاییکی در پیادمر و  
ضلع شرقی سایت



نصب در آسانسورهای زون شرقی



تکمیل کف‌سازی پیادمر و ضلع جنوبی زون شرقی  
با واش بتن موزاییکی



شروع عملیات اجرای سنگ فرش گودال باغچه شمالی  
زون شرقی



نصب پمپ‌های آبرسانی و اجرای تاسیسات  
مکانیکی موتورخانه



اجرای زیرسازی جدول سنگی پیرامونی سایت پروژه  
در ضلع شرقی



۱۲



اجرای دال‌های بتنی برای تعبیه روی کانال جمع‌آوری آب‌های سطحی محوطه

۱۳



اجرای عملیات شاسی‌کشی لوله‌های آب چیلر مرکزی از گودال باغچه شمالی زون غربی به موتورخانه

۱۴



عملیات حمل و جابه‌جایی کابل ۲۰ کیلو ولت، اهدائی از شرکت سیم و کابل مغان شاهرود

۱۵



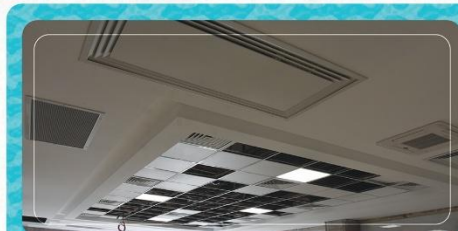
نصب تابلو برق و موتور آسانسور زون شرقی

۸



ساخت کلکتورها و نصب پمپ‌های موتورخانه مرکزی

۹



اجرای باقیمانده سقف کاذب بخش رادیوترایی با کتاف

۱۰



نصب پمپ‌های آبرسانی و اجرای تأسیسات مکانیکی موتورخانه

۱۱



عملیات اجرای کاشت تیرها و عبور خط هوایی برق از سمت جاده کمربندی به سایت پروژه



# اخبار و رویدادها

## دریافت مجوز نصب دستگاه رادیوتراپی از سازمان انرژی اتمی ایران



پس از چندین ماه تلاش مستمر، مجوز سازمان انرژی اتمی برای شتابدهنده خطی رادیوتراپی بنیاد نیکوکاران راه آسمان در مردادماه جاری صادر شد. این گام بزرگ، به معنای عبور از یکی از مهم‌ترین مراحل قانونی و تخصصی در مسیر راه‌اندازی مرکز جامع تشخیص و درمان سرطان است. انتقال و نصب دستگاه رادیوتراپی در بخش اختصاصی مرکز، آماده‌سازی زیرساخت‌های فنی و ایمنی مطابق با استانداردهای بین‌المللی و در نهایت آغاز بهره‌برداری آزمایشی برای ارائه خدمات حیاتی به بیماران از اقدامات آینده در مرکز جامع تشخیص و درمان سرطان است. این امر مهم با پیگیری و اهتمام مستمر پروفیسور مجید جدیدی میسر شد که از ایشان سپاسگزاریم.

حاضران در این جلسه پیرو موارد مطرح‌شده در جلسات پیشین برای همکاری‌های بیشتر به تبادل نظر پرداختند. با نظر مساعد شهردار و اعضای محترم شورای شهر، شرایط بهتری برای تکمیل مرکز جامع تشخیص و درمان سرطان ایجاد خواهد شد. تعامل برای احداث راه ورودی مناسب‌تر به مرکز جامع تشخیص و درمان سرطان راه آسمان و کاهش احتمال تصادفات، سرعت بخشیدن به دریافت مجوزهای لازم برای ادامه کار، تکمیل فضای سبز پیرامون، فراهم‌کردن بستر تبلیغات در زمینه آموزش و پیگیری از سرطان در شهر؛ از مواردی بود که در این جلسه مورد بررسی قرار گرفت.



آقای حمید قاسمی شهردار سمنان ضمن بازدید از این پروژه، راه آسمان را مجموعه‌ای پویا و تأثیرگذار در سلامت آحاد جامعه دانست و تصریح کرد که همه دستگاه‌های اجرایی باید در این امر مهم یاری‌رسان باشند چرا که چنین امکاناتی در هر شهر می‌تواند در آینده، امکانات بیشتری را فراهم کند و نیاز مردم با فوریت برطرف شود.

## بازدید شهردار و اعضای شورای شهر سمنان از پروژه بزرگ راه آسمان



پیرو دعوت هیئت‌مدیره بنیاد راه آسمان از اعضای شورای شهر و شهردار سمنان در ملاقاتی که قبلاً شکل گرفته بود؛ مسئولان از پروژه مردمی مرکز جامع تشخیص و درمان سرطان راه آسمان در ۱۴ خردادماه، بازدید کردند.



از دستاوردهای این نشست می‌توان به پیگیری تنظیم تفاهم‌نامه جامع همکاری بین بنیاد نیکوکاران راه آسمان و دانشگاه در بلندمدت اشاره کرد تا با ایجاد کارگروه‌های مورد نیاز، اهداف هر دو مجموعه با جدیت بیشتری پیگیری شود.

۴

**بازدید تیم ارزیابی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی کشور از مرکز جامع تشخیص و درمان سرطان راه آسمان**

مرکز جامع تشخیص و درمان سرطان راه آسمان در تاریخ ۱۸ تیرماه، میزبان مهمانانی از وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی کشور بود. در این دیدار که با همراهی پروفسور علی رشیدی‌پور، رئیس دانشگاه علوم پزشکی و دکتر یوسفی، معاون توسعه و منابع دانشگاه انجام شد گزارشی از روند توسعه و پیشرفت پروژه مرکز جامع تشخیص و درمان سرطان راه آسمان و امکانات و تجهیزات فراهم‌شده ارائه شد.

در ضمن بازدید از بخش‌های مرکز رادیوتراپی راه آسمان، مهمانان اذعان داشتند که کیفیت اجرایی کار و تمهیدات لازم در این پروژه بسیار زیربنایی و جامع است و چنین ویژگی‌هایی در یک مرکز خیریه کم‌نظیر است.

مدیرعامل بنیاد نیکوکاران راه آسمان، درباره موانع پیشین برای ترخیص دستگاه رادیوتراپی توضیحاتی دادند و از مسئولان وزارت بهداشت تقاضا داشتند تجهیزات اهدایی به خیریه‌ها نباید در گمرک معطل بماند و قوانین برای خیریه‌ها باید تسهیل شود.

۳

**ملاقات هیئت‌مدیره بنیاد راه آسمان با پروفسور علی رشیدی‌پور، ریاست دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان**

در جلسه ملاقات با پروفسور رشیدی‌پور در تاریخ ۲۰ خردادماه آقای احمد صدیقی، مدیرعامل و بنیانگذار بنیاد نیکوکاران راه آسمان، ضمن تبریک به ایشان بیان کرد که دانشگاه علوم پزشکی به‌عنوان متولی اصلی و مدیر راهبردی نظام سلامت استان است و ما به‌عنوان سازمان مردم‌نهاد در کنار دانشگاه هستیم که نه‌تنها به‌عنوان نیروی اجرایی می‌توانیم همراهی کنیم؛ بلکه با ظرفیت‌های علمی و مردمی که در کنار خود داریم، می‌توانیم به قوای فکری برای نظام سلامت تبدیل شویم تا با توجه به سیاست‌های کلان دانشگاه در تصمیم‌سازی‌ها ایفای نقش کنیم.

در این نشست پروفسور رشیدی‌پور بیان کرد؛ افزایش سواد سلامت مردم از برنامه‌های اصلی ماست و بدون تحقق این امر، مجموعه فعالیت‌های علوم پزشکی، موفقیت‌آمیز نخواهد بود. در این مورد مشارکت همه اقشار جامعه را نیاز داریم تا با برنامه‌ریزی علمی و عملیاتی بتوانیم به اهداف خود دست یابیم.

ایشان با ارزشمند دانستن فعالیت‌های بنیاد نیکوکاران راه آسمان بیان کرد بنیاد راه آسمان با مجموعه فعالیت‌ها و خدمات خود توانسته تحولی شگرف در استان ایجاد کند و به امید خدا این مسیر همچنان ادامه خواهد داشت.





### بازدید مسئولان اداره صدور پروانه‌ها، دفتر فنی و نظارت دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان از مرکز جامع تشخیص و درمان سرطان راه آسمان

در بررسی روند پیشرفت و تطابق با استانداردهای فنی و درمانی، جمعی از مسئولان اداره صدور پروانه‌ها و نظارت بر درمان دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان در ۲۵ تیرماه، از پروژه «مرکز جامع تشخیص و درمان سرطان راه آسمان» بازدید کردند. در این بازدید، مراحل اجرایی پروژه، امکانات پیش‌بینی‌شده و الزامات قانونی برای اخذ مجوزهای لازم مورد بررسی قرار گرفت. این حضور میدانی با هدف سرعت‌دادن به فرآیند صدور مجوزها و اطمینان از اجرای دقیق ضوابط بهداشتی و درمانی صورت گرفت.

در ادامه این دیدار آقای صدیقی افزود مشکلات بیماران مبتلا به سرطان در جنگ تحمیلی ۱۲ روزه نشان داد که انباشت امکانات درمانی و بهداشتی در تهران می‌تواند آسیب‌های بسیاری برای بیماران به همراه داشته باشد.

آقای سید نظام زرگری، مدیر اداره بهزیستی شهرستان سمنان در ۱۵ مردادماه، از بنیاد نیکوکاران راه آسمان، بازدید کردند. ایشان ضمن حضور در بخش‌های مختلف بنیاد، از واحدهای خدمات اجتماعی، مالی، روابط عمومی، امور بین‌الملل و سایر بخش‌های فعال بازدید به‌عمل آوردند و از نزدیک در جریان روند فعالیت‌ها قرار گرفتند.

در این بازدید، مدیر بهزیستی با ابراز شگفتی از گستردگی و عمق خدمات ارائه‌شده، اثرگذاری فعالیت‌های بنیاد در حوزه حمایت از بیماران مبتلا به سرطان را ستود و راه آسمان را از خیریه‌های شاخص و قابل الگوبرداری در استان سمنان دانست.

در این دیدار، بر لزوم افزایش همکاری‌ها و هم‌افزایی میان اداره بهزیستی و بنیاد راه آسمان تأکید شد. از جمله زمینه‌های مورد توافق می‌توان به برگزاری کارگاه‌های آموزش و پیشگیری برای مددجویان و کارکنان بهزیستی، اجرای غربالگری‌های رایگان به‌ویژه غربالگری سرطان پستان برای مددجویان زن و ارائه خدمات حمایتی مشترک اشاره کرد.



### حضور مدیر کل آموزش و پرورش استان سمنان در مرکز جامع تشخیص و درمان سرطان راه آسمان

پیرو عقد تفاهم‌نامه بنیاد نیکوکاران راه آسمان و آموزش و پرورش استان سمنان مبنی بر همکاری‌های همه‌جانبه برای آموزش سبک زندگی سالم به دانش‌آموزان با هدف آگاهی‌رسانی و جلوگیری از رشد ابتلا به سرطان و استفاده از توان دانش‌آموزان در گسترش اطلاع‌رسانی، مدیر کل آموزش و پرورش



کوچک‌ترین مشکلات از قبیل بلایای طبیعی یا نظامی می‌تواند روند درمان بیماران مبتلا به سرطان و حتی دیگر بیماری‌های خاص را دچار بحران کند. بنابراین وجود امکانات در استان‌ها و شهرستان‌ها به‌ویژه در همسایگی تهران می‌تواند در مدیریت بحران راهگشا باشد.

### حضور مدیر بهزیستی شهرستان سمنان در دفتر مرکزی بنیاد راه آسمان



امید برای جامعه به همراه داشت. بنیاد راه آسمان با حمایت نیکوکاران و همکاری سازمان‌های مردم‌نهاد، نشان داد که حتی در شرایط بحرانی و جنگ، می‌توان مسیر خدمت به انسان‌های نیازمند را ادامه داد و قلب‌های پرامید را قوت بخشید.

### پیوستن بنیاد نیکوکاران راه آسمان به دیجی کالا مهر

به گزارش مدیریت روابط عمومی و تبلیغات، بنیاد نیکوکاران راه آسمان به دیجی کالا مهر پیوست. سکوی دیجی کالا مهر بستری است که به واسطه آن می‌توانید کالاهای مورد نیاز مؤسسه‌های خیریه مختلف را ببینید و هزینه خرید آن را اهدا کنید. این بستر کالاهای اهدایی شما را رایگان و در سریع‌ترین زمان ممکن به دست مؤسسه‌ها و سازمان‌های خیریه می‌رساند.

بنیاد نیکوکاران راه آسمان با تعریف پروژه‌های مختلف در دیجی کالا مهر، برای تأمین سبدهای معیشتی، لوازم بهداشتی، برخی تجهیزات پزشکی و کلیه اقلام موجود در دیجی کالا از این سکو، بهره خواهد برد تا فرصتی فراهم شود که نیکوکاران بتوانند در تأمین نیازهای بیماران و همچنین تکمیل اقلام مورد نیاز در بخش رادیوتراپی یاری برسانند.

### کارگاه آموزش و پیشگیری سرطان تخمدان

کارگاه آموزشی سرطان تخمدان برای معلمان در ۲۱ خردادماه، برگزار شد. در این کارگاه خانم معصومه اعتمادی، ماما، مدرس و عضو افتخاری کمیته آموزش و پیشگیری بنیاد نیکوکاران راه آسمان درباره عوامل خطر،



استان سمنان از مرکز جامع تشخیص و درمان سرطان در ۲۰ مردادماه، بازدید کرد. ایشان در این بازدید که با حضور اعضای کمیته آموزش و پیشگیری و کمیته دانش‌آموزی راه آسمان برگزار شد، تأکید کردند که درهای مراکز آموزشی تحت نظارت آموزش و پرورش استان سمنان به روی راه آسمان باز است و می‌تواند در آنجا به فعالیت‌های انسان‌دوستانه بپردازد.



### حمایت از بیماران مبتلا به سرطان در جنگ تحمیلی ۱۲ روزه

در دوازده روز جنگی که در اواخر خرداد ۱۴۰۴ از سوی اسرائیل به ایران تحمیل شد، بیماران مبتلا به سرطان با چالش‌های جدی مواجه شدند.

در چنین شرایط بحرانی، بنیاد نیکوکاران راه آسمان با مسئولیت انسانی و تعهد به خدمت‌رسانی، اقدامات فوری و تأثیرگذاری انجام داد. در طول این دوازده روز، بنیاد دو بیانیه منتشر کرد که در آنها بر اهمیت حفظ کرامت انسانی، همدلی و امید، تأکید شد و حمایت از بیماران مبتلا به سرطان در اولویت قرار گرفت.

علاوه بر این، یک ایستگاه خدمت‌رسانی برای بیماران مبتلا به سرطان که در مسیر سفر یا مهاجرت به دیگر شهرها بودند، در مرکز پزشکی هسته‌ای راه آسمان ایجاد شد تا خدماتی از جمله مشاوره روانشناسی، تغذیه و مراقبت‌های اولیه، کمک‌های دارویی و هدایت درمانی و تسهیلات برای رفت‌وآمد و اسکان موقت، دریافت کنند.

فعالیت‌های بنیاد در این روزها نه تنها کمکی عملی به بیماران ارائه کرد، بلکه پیامی از انسانیت، همبستگی و



پزشکی، می‌تواند به بهبود نتایج درمان و افزایش امید به زندگی کمک کند.

تمامی کلاس‌های آموزشی بنیاد نیکوکاران راه آسمان برای عموم جامعه رایگان و در دسترس است. این کار با هدف ارتقای سطح سواد سلامت عموم مردم انجام می‌شود که می‌تواند میزان ابتلا به سرطان را کاهش دهد.



کنترل‌ها و غربالگری‌های لازم در زمینه سرطان‌های شایع در میان زنان توضیح دادند. این کارگاه با هماهنگی انجمن علمی معلمان ابتدایی برگزار شد و حدود ۲۵ معلم ابتدایی در آن شرکت کردند.

### برگزاری کارگاه تغذیه و سرطان برای عموم

کارگاه تغذیه و سرطان با رویکرد نگاهی علمی به لبنیات در ۲۶ خردادماه، توسط عضو افتخاری کمیته آموزش و پیشگیری، خانم دکتر الهه قدس (دکتری تغذیه) در سالن ابن سینای مرکز پزشکی هسته‌ای راه آسمان برگزار شد. چنین آموزش‌هایی در راستای رسالت آموزش و پیشگیری بنیاد راه آسمان، به رایگان برای عموم مردم برگزار می‌شود.



### برگزاری کارگاه آموزشی شناخت سرطان تخمدان و پستان و مدیریت استرس در شرکت سمن شیمی

در ادامه برنامه‌های آگاهی‌بخشی درباره سرطان و نقش سبک زندگی سالم در ابتلا به سرطان، دو کارگاه آموزشی شناخت سرطان دهانه رحم توسط خانم معصومه اعتمادی عضو افتخاری و مدرس کمیته آموزش و پیشگیری و مدیریت استرس توسط خانم رویا بیدختی، مسئول امور روانشناسی بنیاد نیکوکاران راه آسمان در کارخانه سمن شیمی در هشتم تیرماه، برگزار شد که تمامی بانوان این کارخانه در این کارگاه حضور داشتند.

در این کارگاه که با حضور بیش از ۲۰ نفر از کارکنان شرکت سمن شیمی برگزار شده بود در مورد روش‌های



### کارگاه رایگان مدیریت استرس در کتابخانه عمومی سمنان

جلسه آموزشی مدیریت استرس، ۱۰ تیرماه، در کتابخانه عمومی سمنان برگزار شد. ۴۵ نفر در این کارگاه با تعریف استرس و راه‌های مدیریت و کنترل آن آشنا شدند. خانم رویا بیدختی مدرس این کارگاه اظهار داشت که استرس مزمن می‌تواند باعث کاهش ایمنی بدن شود و شرایط را برای رشد سلول‌های سرطانی آماده کند. وی افزود علاوه بر پیشگیری، مدیریت استرس در طول درمان سرطان نیز بسیار مهم است. استرس می‌تواند عوارض جانبی درمان را افزایش دهد و تأثیر منفی بر کیفیت زندگی بیمار داشته باشد. به همین دلیل، مدیریت استرس در کنار درمان‌های



کشور، برگزاری چنین کارگاه‌هایی برای ارتقای سطح آگاهی و پیشگیری از ابتلا ضرورت ویژه‌ای دارد. هدف از این دوره‌ها، توانمندسازی کارکنان دستگاه‌های اجرایی در حوزه سلامت و گامی مؤثر برای ساختن جامعه‌ای سالم‌تر است.

۱۵

### برگزاری جلسات گروهی آشنایی با شیمی‌درمانی

اولین جلسه گروهی آشنایی با مراحل بیماری سرطان، شیمی‌درمانی و عوارض آن توسط خانم معصومه اعتمادی، مدرس افتخاری بنیاد راه آسمان، در هفتم مردادماه، برگزار شد. این جلسه آموزشی با هدف افزایش آگاهی بیماران و خانواده‌های آنان نسبت به روند درمان و مدیریت عوارض ناشی از شیمی‌درمانی برنامه‌ریزی شده بود. در این نشست، شرکت‌کنندگان ضمن دریافت اطلاعات علمی و کاربردی درباره انواع روش‌های درمانی، فرصتی برای طرح پرسش‌ها و دریافت پاسخ‌های تخصصی از مدرس دوره داشتند. بنیاد راه آسمان در نظر دارد این جلسات آموزشی را به صورت منظم ادامه دهد تا گامی مؤثر در کاهش اضطراب بیماران و بهبود کیفیت زندگی آنان برداشته شود.



۱۶

### کتاب‌خوانی گروهی با محوریت کتاب خرده‌عادت‌ها برای مددجویان تحت پوشش راه آسمان

سری جدیدی از جلسات کتاب‌خوانی با محوریت کتاب خرده‌عادت‌ها نوشته جیمز کلیور و ترجمه زهرا صادقی از نشر میلکان در ۲۶ مردادماه، در بنیاد نیکوکاران راه آسمان برگزار شد.

۲۹

خودآزمایی، علائم هشداردهنده و راه‌های کاهش احتمال خطر ابتلا به سرطان صحبت شد و اغلب شرکت‌کنندگان عقیده داشتند تاکنون در این‌باره اطلاعات زیادی نداشتند. به‌همین دلیل است که برنامه‌های راهبردی بنیاد نیکوکاران راه آسمان، آموزش را همیشه در خود گنجانده، آن را امری مهم تلقی می‌کند تا با بهبود سطح سواد سلامت جامعه بتواند در کاهش ابتلا به سرطان نقشی پررنگ ایفا کند.

لازم به ذکر است که پیش از این کارگاه آشنایی با سرطان پروستات توسط آقای دکتر داوود عرب برای کارکنان مرد کارخانه برگزار شده بود.



۱۴

### برگزاری کلاس آموزشی سرطان پروستات و پستان برای پرسنل اداره هواشناسی

با همت خانم اعتمادی، مدرس افتخاری و عضو کمیته آموزش و پیشگیری بنیاد نیکوکاران راه آسمان در ۲۷ مردادماه، کلاس آموزشی سرطان پروستات و پستان برای کارکنان اداره هواشناسی برگزار شد. با توجه به شیوع بالای سرطان‌های پستان و پروستات در





این نشست‌ها با راهبری خانم رویا بیدختی و با حضور جمعی از بیماران مبتلا به سرطان، با هدف تقویت انگیزه، افزایش امید و ایجاد تغییرات مثبت در سبک زندگی برگزار گردید.

برگزاری این جلسات فرصتی است برای گفتگو، هم‌دلی و الهام‌گرفتن از یکدیگر؛ جایی که بیماران یاد می‌گیرند چگونه با تغییرات کوچک، بهبودهای بزرگی در زندگی روزمره خود ایجاد کنند. مطالعات نشان داده است که فعالیت‌های فرهنگی، از جمله کتابخوانی گروهی، می‌تواند به کاهش اضطراب، افزایش تاب‌آوری روانی و ارتقاء کیفیت زندگی بیماران کمک کند.

پیش‌از این نیز در بنیاد نیکوکاران راه آسمان، دوره کتابخوانی کتاب ایکیگای برگزار شده بود که با استقبال و رضایت بیماران همراه شد. این فعالیت‌ها بخشی از تلاش بنیاد برای رسیدگی همه‌جانبه به نیازهای روحی، روانی و اجتماعی بیماران است.

عمومی تأکید کرد. برگزاری این دوره آموزشی با هدف ارتقای سطح آگاهی جامعه و کمک به کاهش عوامل خطر سرطان بود و مورد استقبال علاقه‌مندان قرار گرفت.



۱۸

### فعالیت کمیته دانش آموزی

کمیته دانش آموزی بنیاد نیکوکاران راه آسمان با هدف پرورش نسلی آگاه و سالم تشکیل شده، تاکنون جلسات متعددی را برگزار کرده است. این کمیته متشکل از دانش‌آموزان پایه ابتدایی است و با بهره‌گیری از توان و انگیزه خود، برنامه‌هایی آموزشی برای این گروه سنی طراحی می‌کند.



۱۷

### برگزاری کارگاه سلامت روان و پیشگیری از سرطان

کارگاه سلامت روان و پیشگیری از سرطان با تدریس خانم شهلا حقیقت، روانشناس و عضو افتخاری کمیته آموزش و پیشگیری بنیاد راه آسمان در پنجم شهریورماه، برگزار شد.

در این کارگاه، شرکت‌کنندگان با تأثیر سلامت روان بر پیشگیری از بیماری‌های جسمی به‌ویژه سرطان آشنا شدند. خانم حقیقت ضمن ارائه نکات کاربردی درباره مدیریت استرس، سبک زندگی سالم و نقش باورهای مثبت در تقویت سیستم ایمنی بدن، بر اهمیت توجه به سلامت روان به‌عنوان بخشی جدایی‌ناپذیر از سلامت



تمرکز اصلی فعالیت‌های کمیته دانش‌آموزی بر آموزش مفاهیم بهداشت و سلامت، تغذیه سالم، اهمیت ورزش و فعالیت بدنی، آگاهی‌بخشی درباره مضرات دخانیات و الکل و تقویت مهارت‌های سبک زندگی سالم است. اعضای کمیته با روش‌های جذاب و تعاملی، تلاش می‌کنند تا یادگیری این مفاهیم برای کودکان ساده، کاربردی و سرگرم‌کننده باشد و آنها را به



در پایان این جلسه از تلاش‌های مددجویانی که در دوره چرم‌دوزی شرکت کرده بودند نیز قدردانی شد و گواهی پایان دوره به آنان اهدا شد.

در اتفاقی زیبا و پس از نمایش دست‌سازهای این عزیزان، اعضای هیئت‌مدیره بنیاد، محصولات این عزیزان را خریداری و دوباره به بنیاد نیکوکاران راه آسمان اهدا کردند.

۲۰

### تجلیل از خانم صمیم مفیدی برای آموزش پتینه به مددجویان بنیاد راه آسمان

سرکار خانم صمیم مفیدی از فصل‌های قبل دوره آموزشی چوب‌آذینی را به مدت ۱۰۰ ساعت برای ۱۶ نفر از مددجویان راه آسمان برگزار کرد. دستاورد این عزیزان در جشنواره غذای خردادماه ۱۴۰۳ راه آسمان به بیش از ۴۰ میلیون تومان رسید. به پاس این همراهی ارزشمند و با دعوت هیئت‌مدیره بنیاد راه آسمان لوح تقدیری به خانم صمیم مفیدی تقدیم و از فعالیت‌های ایشان تقدیر شد.

خانم صمیم مفیدی نیز تابلویی نفیس از دست‌سازهای خود را به یاد پدرشان به بنیاد راه آسمان اهدا کردند که صمیمانه قدردان این مهربانی هستیم.



۲۱

### حمایت اتحادیه‌های اصناف برای تکمیل مرکز جامع تشخیص و درمان سرطان راه آسمان

بنیاد نیکوکاران راه آسمان بار دیگر رویداد دوشنبه‌های بازدید از مرکز جامع تشخیص و درمان سرطان را زنده کرد.

انتخاب‌های صحیح و سلامت‌محور تشویق کند. با حمایت بنیاد و مشارکت فعال دانش‌آموزان، کمیته دانش‌آموزی راه آسمان قدمی مؤثر در آموزش و فرهنگ‌سازی سلامت در جامعه برداشته، می‌کوشد نسلی آگاه، پرانرژی و مسئولیت‌پذیر را شکل دهد.

۱۹

### تقدیر از مدرس افتخاری چرم‌دوزی برای توانمندسازی مددجویان

هیئت مدیره بنیاد نیکوکاران راه آسمان در جلسه ۳۱ تیرماه، میزبان آقای سیدمحمد میرعماد، مدرس افتخاری چرم‌دوزی بود. ایشان در طول یک سال اخیر با آموزش مهارت و تجربه خود در این هنر، یاریگر بنیاد در راستای بازتوانی مددجویان بودند.



کلاس‌های چرم‌دوزی به مدت ۱۰۰ ساعت برای مددجویان برگزار شد و هنرجویان توانستند با تولید صنایع دستی چرمی مانند کیف دوشی، کیف دستی، کیف پول، جاکارتی، جاسویچی و ... مهارتی تازه بیاموزند و اعتمادبه‌نفس خود را بازابند. در این جلسه از آقای میرعماد و فعالیت‌های انسان‌دوستانه ایشان تقدیر شد.





از آنها با تحسین تلاش‌های بنیاد، عزم جدی خود را برای حمایت و همکاری بیشتر اعلام کردند. نتیجه این دیدارها، تقویت همکاری اصناف و مشارکت آنها در جذب منابع مالی و پشتیبانی از تکمیل مرکز جامع تشخیص و درمان سرطان است.

در این برنامه، درهای مرکز به روی عموم مردم و فعالان صنفی باز می‌شود تا از نزدیک روند پیشرفت پروژه را مشاهده کرده، در جریان فعالیت‌ها و نیازهای بنیاد قرار گیرند.



در هفته‌های گذشته گروه‌های صنفی متنوعی همچون اتحادیه کیف و کفش، صنف لبنیات و خواربار، خرازان، چاپخانه‌داران و انجمن عکاسان با حضور در مرکز، ضمن آشنایی با اهداف و برنامه‌های بنیاد، حمایت خود را از این حرکت مردمی اعلام کردند.



### ۲۲ خشت خشت مهربانی

ساخت مرکز جامع تشخیص و درمان سرطان تنها با همت و همراهی انسان‌های نیک‌اندیش ممکن شد.

بازدیدکنندگان در این دیدارها از گستردگی فعالیت‌ها و حجم کارهای صورت‌گرفته شگفت‌زده شدند و بسیاری



هر خشت از این بنا یادآور قلبی است که برای رهایی بیماران از رنج بیماری به پیش افتاد و اسم ستارگان دیگری بر کتیبه ستارگان درخشان راه آسمان به نام‌های **محمدرضا شریعت پناهی، محمدرضا نصیری، حاج محمدحسن هراتی، فاطمه نوحی و حاج محمدعلی پهلوان** نقش بست و به همراه زنده یادانی چون **زهرة هراتی و ثریا وفا** درخشش گرفت.

در این مسیر، گروهی از نیکوکاران به نیت یادبود درگذشتگان خود و مشارکت در **طرح سفره‌های آسمانی** و برای خدمت به بیماران مبتلا به سرطان، هزینه مراسم ترحیم را به بنیاد اهدا کردند و غم فقدان را به بارقه‌ای از امید برای زندگی بیماران تبدیل نمودند.

### ۲۴

#### فتح قله

با افتخار پرچم راه آسمان برفراز قله ۴۳۵۵ متری آزاد کوه (معروف به شاهزاده گردن کج) دومین قله بلند رشته کوه‌های البرز مرکزی در ۱۵ خردادماه، توسط سرکار خانم حکیمه فهیمی عضو کمیته آموزش و پیشگیری و هم‌نوردان عزیز به اهتزاز درآمد.

با احترام، نام عزیزی را می‌آوریم که خانواده نیکوکار ایشان با اعطای مبلغ ۱۱۰ میلیون تومان، به یاد شادروان **مهندس وحید محمدیان سمنانی**، یادگاری ماندگار در مسیر سلامت و زندگی بر جای گذاشتند.

### ۲۳

#### ارتقاء علمی

آقایان **دکتر حمیدرضا محمدیان سمنانی و دکتر فتح‌الله قدس**، از اعضای هیئت‌علمی دانشگاه سمنان و از اعضای هیئت‌امنای بنیاد راه آسمان از مرتبه دانشیاری به استاد تمامی (پروفسوری) ارتقاء یافتند.





# معرفی پویش «پرتوی پرنرزی بساز»

## پرتو نور مهر تو، هر نفسی به هر کسی

این پیام بر اهمیت مشارکت‌های خرد و گسترده تأکید دارد. هدف این است که با جمع‌آوری کمک‌های کوچک اما پرشمار، این پروژه بزرگ ملی و حیاتی به سرانجام برسد.

از نظر علمی، دستگاه پرتودرمانی (رادیوتراپی) با استفاده از پرتوهای پرنرزی، سلول‌های سرطانی را هدف قرار داده، تکثیر آنها را متوقف می‌کند. پرتو با توان خاص، با دقت بالا روی تومور تابانده می‌شود و سلول‌های بیمار را از بین می‌برد. به همین دلیل، پرتودرمانی یکی از اصلی‌ترین و مؤثرترین روش‌های درمان سرطان در دنیاست.

برای کمک‌های مردمی در این پویش نیز نقشی مشابه با عملکرد دستگاه رادیوتراپی تعریف شده است. هر مبلغی که اهدا می‌شود، مانند یک پرتو درمانی عمل می‌کند؛ پرتوهایی که جمع می‌شود تا سدّ بزرگی در برابر رشد سرطان بسازد و بیمار را به بهبود نزدیک‌تر کند. همان‌طور که پرتوهای دستگاه پرتودرمانی سلول‌های سرطانی را نابود می‌کند، کمک‌های شما نیز می‌تواند ریشه‌های ناامیدی را در دل بیمار از بین ببرد و جای آن را به امید و زندگی دوباره بدهد.

**فعالیت‌ها و روند اجرایی:** در این پویش هر فرد تنها با پرداخت ۵۰ هزار تومان یا بیشتر می‌تواند در ساخت یک «پرتوی پرنرزی» برای بیماران سهیم شود.

برای اینکه پیام پویش «پرتوی پرنرزی بساز» به گوش همه برسد و امکان مشارکت گسترده فراهم شود، مجموعه‌ای از فعالیت‌های متنوع در نظر گرفته شده است:

● **تبلیغات محیطی:** نصب پوستر و آگهی‌نما در سطح شهر برای معرفی هدف پویش و یادآوری امکان مشارکت آسان.

● **رسانه‌های دیجیتال و شبکه‌های اجتماعی:** انتشار محتوای ویدیویی، موشن‌گرافیک، و روایت‌های امیدبخش از بیماران و نیکوکاران در اینستاگرام، تلگرام و دیگر پلتفرم‌ها.

پویش نیکوکارانه مجموعه‌ای از فعالیت‌های هدفمند است که برای جلب حمایت مردمی در موضوعی مشخص برگزار می‌شود. در این پویش، حتی کمک‌های کوچک افراد می‌تواند در کنار هم، منجر به دستاوردی بزرگ شود. هدف اصلی چنین حرکت‌هایی، ایجاد فرصتی برای همدلی اجتماعی و رفع نیازهای اساسی بیماران یا اقشار آسیب‌پذیر است.

پویش «پرتوی پرنرزی بساز» برای تأمین ۲۵ میلیارد تومان در ۶۰ روز با هدف تکمیل بنا و راه‌اندازی مرکز پرتودرمانی راه آسمان در کشور طراحی شده است. این پویش را بنیاد نیکوکاران راه آسمان آغاز کرده است و نیت اصلی آن، فراهم‌سازی شرایط درمان بیماران مبتلا به سرطان در سریع‌ترین زمان ممکن و با بهره‌گیری از فناوری‌های روز دنیا است. از آنجایی که تمامی تجهیزات این بخش نظیر دو دستگاه شتاب‌دهنده خطی شرکت واریان، دستگاه سی‌تی سیمولاتور، دزیمتری و دیگر تجهیزات مورد نیاز توسط نیکوکاران تأمین شده است، ضروری است باقی هزینه‌های ساختمانی تأمین شود تا این مرکز بتواند به‌زودی مورد بهره‌برداری قرار بگیرد.

## نیت و فلسفه پویش

ایده اصلی این پویش از مفهومی ساده اما عمیق نشأت گرفته است؛ هر فرد می‌تواند با کمترین هزینه، پرتویی از امید و انرژی را به زندگی یک بیمار نیازمند بتاباند. به همین دلیل است که در پوستر این پویش آمده است:



● **شفافیت مالی:** ارائه گزارش‌های منظم از میزان کمک‌های جمع‌آوری‌شده، نحوه هزینه‌کرد آنها و پیشرفت پروژه، به‌عنوان اصل اساسی اعتمادسازی در پویش؛

### کلام پایانی

پویش «پرتوی پرانرژی بساز» نمادی زنده از قدرت مشارکت‌های مردمی است. هر کمک شما، هر مبلغ کوچک یا هر لحظه وقت‌گذاشتن برای اطلاع‌رسانی و دعوت دیگران، مانند پرتوی از انرژی است که می‌تواند تاریکی بیماری را کنار بزند و امید را به دل بیماران بتاباند. شما می‌توانید با اقداماتی مانند پرداخت حداقل **۵۰ هزار تومان**، **اشتراک‌گذاشتن خبر پویش در شبکه‌های اجتماعی**، **دعوت دوستان و خانواده یا حضور در ایستگاه‌های اطلاع‌رسانی**، بخشی از این حرکت بزرگ باشید. شما با مشارکت خود، نه‌تنها در ساخت مرکز پرتودرمانی راه آسمان سهم می‌شوید، بلکه در دل بیماران نور امید روشن می‌کنید و نشان می‌دهید که با اتحاد و همدلی، هیچ چالشی با اراده جمعی، بی‌ثمر نیست. هر پرتو شما، نجات‌بخش یک زندگی است. **بیاپید باهم، پرتوی پرانرژی بسازیم و روشنایی را به زندگی بیماران هدیه دهیم.**

● **بازاریابی مویرگی:** استفاده از ظرفیت داوطلبان و شبکه‌های محلی برای رساندن پیام پویش به خانه‌ها، محله‌ها و کسب‌وکارهای کوچک،

● **تارنمای رسمی بنیاد:** اختصاص بخش ویژه‌ای در پایگاه راه آسمان برای معرفی جزئیات پویش، گزارش شفاف کمک‌ها و امکان پرداخت برخط،

● **ایستگاه‌های جمع‌آوری و اطلاع‌رسانی:** استقرار ایستگاه‌های ثابت در مراکز پررفت‌وآمد (مثل مراکز خرید یا مکان‌های عمومی) برای اطلاع‌رسانی، پاسخ به پرسش‌ها و دریافت کمک‌های مردمی،

● **رویدادها و گردهمایی‌ها:** برگزاری برنامه‌های فرهنگی و هنری یا نشست‌های مناسبی با حضور هنرمندان، ورزشکاران و نیکوکاران برای معرفی اهداف پویش و جلب حمایت بیشتر،

● **پوشش رسانه‌ای:** همکاری با رسانه‌های ملی و محلی برای انتشار گزارش‌ها، مصاحبه‌ها و خبرهای مربوط به روند پویش،

**با پنجاه هزار تومان می‌تونی پرتویی پرانرژی بسازی**

**تأشروع به کاری که از پیشرفته‌ترین مراکز پرتودرمانی کشور، به تابش ۵۰۰,۰۰۰ پرتوی پرانرژی از سوی شما نیازمندیم**

**بنیاد نیکوکاران راه آسمان مرکز جامع مبارزه با سرطان**

پرتو نور مهر تو، هر نفسی به هر کسی

شماره کارت: ۶۱۰۴ ۳۳۷۵ ۸۶۲۹ ۰۷۵۹  
شماره شبا: ۵۰۴۱ ۷۲۷۰ ۱۰۶۴ ۸۹۹۴ | ۱۶۰۶۰۱۲۰۰۲۰۰۰۰۰۰۸۴۵۸۹۱۰۲۷۸ | ۱۶۰۲۰۷۰۰۰۱۰۰۰۱۲۱۳۶۷۷۸۹۳۰۰۱



# رامان

## شخصیت نمادین

### بنیاد نیکوکاران

### راه آسمان



که به‌عنوان مبارزه‌گر و پاسدار بدن علیه عوامل بیماری‌زا و مهاجمان خارجی نقش بازی می‌کند. **رامان** با الهام از این سلول دفاعی در بدن که از تشخیص تا مبارزه با عامل بیماری‌زا، برای حفظ سلامت بدن نقش دارد، متولد شد و در بنیاد نیکوکاران راه آسمان به نمادی تبدیل می‌شود تا نمایان‌کننده اهداف بنیاد که آن‌هم تشخیص و درمان سرطان است، باشد.

گلبول سفید از جمله مهم‌ترین سلول‌های دفاعی بدن است که با سازوکارهایی منحصربه‌فرد، به حفظ سلامت و مقاومت بدن در برابر عوامل بیماری‌زا کمک می‌کند. این سلول با جریان خون به تمامی اندام‌ها و بافت‌های بدن می‌رسد و در هر جا که سلامت سلول‌های دیگر تهدید شود، وارد عمل می‌شود. راه آسمان هم همه‌جا می‌رود و آگاهی می‌دهد و آموزش، و هر جا که لازم شد برای درمان وارد عمل می‌شود.

از عملکردهای اصلی گلبول سفید، تشخیص و اجرای حمله‌ای هدفمند به عامل بیماری است. این سلول با داشتن قدرت تشخیص بالا، به‌طور دقیق عامل بیماری‌زا را تشخیص می‌دهد و سپس با فعالیت‌های ایمنی خود به مبارزه با آن می‌پردازد. راه آسمان هم با مدیریت‌های اجرایی در هر زمینه ابتدا به‌درستی تشخیص می‌دهد و سپس با تخصص‌های ویژه راه درمان را پیش می‌گیرد.

علاوه‌بر این، گلبول سفید در ایجاد حالت ایمنی مستقل و منفرد و حفظ تعادل و نظم در سیستم ایمنی نقش دارد، به‌طوری‌که از واکنش‌های ایمنی غیرضروری و خودحمله به بافت‌های سالم جلوگیری می‌کند. راه آسمان هم با گسترش آگاهی و آموزش‌های همگانی نقش اساسی در پیشگیری از ابتلا به سرطان بازی می‌کند.

چنین هم‌خوانی‌هایی موجب شد تا پیکربندی **رامان**،

**رامان** از ترکیب حروف ابتدایی و انتهایی راه آسمان (راه آسمان = رامان) گرفته شده است و در معنای لغوی به مفهوم آرامش، آسایش، شادی و فردی متفکر و اندیشمند است.

**رامان** شخصیت نمادین برگزیده بنیاد نیکوکاران راه آسمان، مأموریتش مبارزه با سرطان است.

ایده اصلی طراحی **رامان** از گلبول سفید آمده است



### • نماد حیوانی

نماد حیوانی نسخه‌های طراحی شده از حیوانات است که رفتارهای انسانی به آنها نسبت داده می‌شود؛ این نماد می‌تواند برای مخاطب و به‌ویژه برای کودکان جذابیت بیشتری ایجاد کند.

### • نماد ساختگی

استفاده از اشیا و موجوداتی غیر از انسان و حیوان برای نماد چندان رایج نیست؛ چون بازی با آنها و رفتار و حرکت انسانی به آنها بخشیدن، کمی مشکل است. با این حال، سازمان‌هایی از این نوع نماد برای ویژند خود استفاده می‌کنند.

## چرا به شخصیت نمادین نیاز داریم؟

چرایی نیاز به نماد به تأثیر آن بر ویژند برمی‌گردد. شاید وجود این عنصر برای ویژندسازی سازمان ضروری نباشد، اما آن را چند پله بالاتر از رقبا قرار می‌دهد؛ مزایای زیر را برای استفاده از نماد می‌توان برشمرد:

### • ارتباطی احساسی با مخاطب شکل می‌گیرد.

مطالعات نشان می‌دهد که بشر از دیرباز به انسان‌نگاری علاقه زیادی داشته است. به این معنا که ویژگی‌های انسانی را به هرآنچه غیرانسان است نسبت بدهد. این کار کمک می‌کند تا مفاهیم و پدیده‌های مبهم، بهتر درک شود و ارتباطی عاطفی با آن برقرار شود.

### • مخاطب اعتماد بیشتری پیدا می‌کند.

اعتماد کردن به ویژندی بی‌چهره سخت است، اما اگر چهره داشته باشد، شرایط تغییر می‌کند. وجود نمادی زنده، حتی اگر شیء باشد، باور کردن را برای مردم آسان‌تر می‌سازد و به آنها اطمینان می‌دهد با موجودی پویا سروکار دارند.

شخصیت نمادین راه آسمان، از ساختار گلبول سفید الگو بگیرد.

## شخصیت نمادین چیست؟

شخصیت نمادین طراحی گرافیکی یا قالبی عروسکی است که به نماد ویژند (برند) تبدیل می‌شود و نشانه خوش‌یمنی و خوش‌شانسی است. این شخصیت به نماد ویژند زندگی می‌بخشد، سفیر آن می‌شود و ارتباطی انسانی بین ویژند و مخاطبانش برقرار می‌کند. سازمان‌ها برای ارتباط با مخاطبان خود و توسعه فعالیت‌ها با استفاده از طراحی نمادی واقعی یا خیالی، جاندار یا بی‌جان و یا هر خلاقیت دیگر، اقدام به طراحی شخصیتی نمادین می‌کنند که این نماد در آینده تبدیل به داستان‌سرای آنان خواهد شد. این نماد منحصربه‌فرد کم‌کم تبدیل به طرح شناخته‌شده برای کاربران می‌شود و از این پس هرکس با دیدن آن به یاد سازمان و اهدافش خواهد افتاد. این نماد است که اگر به‌جا، به‌کار آمده باشد با یادها گرم می‌خورد و پلی می‌شود برای برقراری ارتباط سریع بین ذهن و سازمان که دیگر فراموش‌شدنی نیست.

## انواع شخصیت نمادین

نمادی که سازمان به‌عنوان سفیر خود انتخاب می‌کند معمولاً به یکی از شکل‌های زیر است:

### • نماد انسانی

نماد انسانی معمولاً برگرفته از شخصیت‌های واقعی یا اسطوره‌ها است. گاهی هم کاملاً خیالی و با توجه به شخصیت و حال‌وهوای ویژند طراحی می‌شود. گاهی می‌تواند برگرفته از بنیانگذار آن سازمان باشد و گاهی هم نمادی تخیلی.



### • فعالیت در شبکه‌های اجتماعی هدفمندتر و مؤثرتر می‌شود.

هر یک از شبکه‌های اجتماعی، محتوا و لحن خاص خود را می‌طلبند. برای هر ویژگی مشکل است تا در همه این صفحات یکپارچه عمل کند و بدون ایجاد دوگانگی و سردرگمی، شخصیتی ثابت از خود در بین مردم بسازد. نماد، ثابت‌بودن این هویت را در ذهن‌ها تثبیت می‌کند.

ترغیب می‌شود.

### • افزایش آگاهی از ویژگی

استفاده مکرر از شخصیت نمادین در تبلیغات تلویزیونی، آگهی‌نما و شبکه‌های مجازی، می‌تواند آگاهی عمومی از ویژگی را افزایش دهد و باعث جذب مخاطب بیشتر شود.

### • ایجاد حس اعتماد

تحقیقات نشان داده است نمادی که به خوبی طراحی شده، به ویژه اگر نشان‌دهنده ارزش‌ها و مأموریت سازمان باشد، اعتبار ویژگی را افزایش داده، حس اعتماد را در مخاطب ایجاد می‌کند.

### • قدرت درگیری با مخاطب افزایش می‌یابد.

نماد حس زندگی و پویایی در خود دارد؛ به همین دلیل، بسیار راحت‌تر از کارمند و عناصر دیداری دیگر می‌تواند با مخاطب ارتباط برقرار کند، آنها را به گفت‌وگو وادارد و به مشارکت در برنامه‌های سازمان ترغیب کند.

### • مناسب برای تبلیغات و رویدادها

شخصیت نمادین می‌تواند در رویدادها، نمایشگاه‌ها و پویش‌های تبلیغاتی نماینده ویژگی خاصی باشد و باعث جذب بیشتر مخاطب و آسان‌شدن برقراری ارتباط شود.

## کاربرد شخصیت نمادین چیست؟

### • شناسایی ویژگی

نماد به شناسایی سریع ویژگی کمک می‌کند. مخاطب با دیدن نماد، به سرعت به یاد ویژگی مورد نظر و دامنه آن خواهد افتاد.

### • ایجاد تمایز

داشتن نمادی منحصربه‌فرد در سازمان، موجب می‌شود که آن ویژگی از سایر سازمان‌ها متمایز شود و به راحتی در ذهن مخاطب جایفتد.

### • تقویت ارتباط عاطفی با مخاطب

نماد معمولاً شخصیت دوستانه و جذابی است که می‌تواند ارتباط عاطفی قوی با مخاطب برقرار کند. این ارتباط به افزایش وفاداری مخاطب منجر می‌شود و احساس خوبی در او ایجاد می‌کند. در نتیجه، مخاطب به درگیری بیشتر

پیشگیری تا درمان شود.

راهمان آسمانی ...



گام‌های نهایی در راه‌اندازی یکی از پیشرفته‌ترین مرکز پرتودرمانی کشور در

## مرکز جامع تشخیص و درمان سرطان راه آسمان

با استمرار حمایت‌های مردمی و ارائه خدمات پرتودرمانی رایگان،  
هر روز به زندگی بیماران مبتلا به سرطان امید می‌بخشیم.

شماره شب

IR060120020000008458910278

IR020700010001213677893001

شماره کارت

6104 3375 8629 0759

5041 7270 1064 8994

## نحوه اشتراک

- ۱- واریز مبلغ اشتراک به شماره کارت:  
۹۲۹۸-۸۶۲۸-۳۳۷۵-۶۱۰۴ به نام بنیاد راه آسمان  
بانک ملت مرکزی، شعبه ۱۷ شهریور
- 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 ۱۴۰۴ مبلغ ۲.۰۰۰.۰۰۰ ریال است.
- اشتراک بیش از ۱۰ نسخه ۲۰٪ تخفیف دارد.
- هزینه پست نشریه به عهده بنیاد راه آسمان است.

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

## نحوه ارسال مقالات

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

## موضوع مقالات مورد پذیرش

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