



درافت نسخه الکترونیکی صفحه

راه آسمان



فناوری اطلاعات و سواد سلامت / دکتر فریده یضایی

تابآوری / سرینم معمار

نگاهی در مورد نقش ویتامین D در پیشگیری از سرطان / دکتر سدیقه ذوالفقاری

سبک زندگی پایدار / دکتر زهرا الوشسه

دریاره معش زندگی / علی محمد سیاده‌نواد

فصلنامه اجتماعی، فرهنگی بنیاد نیکوکاران راه آسمان

(مرکز جامع مبارزه با سرطان)

شماره پانزدهم، تابستان ۱۴۰۳



نشست سالانه مجمع عمومی هیئت امناء بنیاد راه آسمان



حمایت ارزشمند استادان شورایعالی و ارزشیابی انجمن خوشنویسان ایران از بنیاد راه آسمان

هیئت مدیره راه آسمان



بنیاد نیکوکاران راه آسمان

مرکز جامع مبارزه با سرطان



همراه اگر تو باشی این راه آسمانی ست!

بنیاد نیکوکاران راه آسمان



راہ آسانی
بنیاد نیکوکاران

برنامہ یزدان پاک

فصلنامہ اجتماعی، فرہنگی نیکوکاران راہ آسان

شورای سیاست گذاری:

۲	کلام نخست	پروفیسور فرہاد ملک، پروفیسور علی رشیدی پور، پروفیسور مجید جدیدی، دکتر محمدمیر سرائی، دکتر محمدعلی شریعت
۴	فناوری اطلاعات و سواد سلامت	صاحب امتیاز: بنیاد نیکوکاران راہ آسان مدیر مسئول: احمد صدیقی سرڈیور: حسین خروٹی ہیئت تحریریه: دکتر ژامک اقوامی، دکتر معصومہ مسعودیان، دکتر محمد بہرامی، حمیدرضا نظری (حکمت) مدیر ہنری: محمدرضا ہمتیان ویراستار: شہراد اعتمادی مسئول اجرائی: سائنا نجم الدین طراحی جلد و صفحہ آرا: ہدیہ اقوامی عکاس و خبرنگار: مرگان کرزالدین تایپ: فاطمہ ہدایت امور چاپ: چاپخانہ زلال کوثر
۶	تاب آوری	
۹	نکاتی در مورد نقش ویتامین D در پیشگیری از سرطان	شمارہ پروانہ انتشار وزارت فرہنگ و ارشاد اسلامی: ۸۷۰۹۴ شمارگان: ۵۰۰ نسخہ تارنما: www.raaheaseaman.com نشانی: سمنان، خیابان طالقانی شمالی، خیابان شہید خواجوی، بلاک ۳ شمارہ تماس: ۰۲۳-۳۳۳۲۳۱۵۱-۳۳۳۶۱۷۰۰
۱۲	سبک زندگی پایدار، بہترین واکسن سرطان	
۱۵	دربارہ معنی زندگی	
۱۹	گزارش تصویری پیشرفت فیزیکی ساخت مرکز جامع تشخیص و درمان سرطان راہ آسان	
۲۴	اخبار و رویدادها	

بنیاد نیکوکاران



کلام نخست

زیستن با کتاب*

حسین خروئی | سردبیر



کتاب سرمایه‌ایست که قرن‌های متمادی، نسل‌های متعّد می‌توانند از آن منتفع شوند بی‌آنکه به سرمایه اصلی زیان و نقصانی عاید شود.

معروف است که مطالعه با روان ما آن کند که ورزش با تن ما، یا روح ما نیز مانند جسم ما گرسنه می‌شود و باید با مطالعه از گرسنگی رهایی یابد.

از این‌رو چه خوب که هر روز مدتی را برای خواندن کتاب اختصاص دهیم، هرچند این مدّت یک ربع ساعت باشد و یقیناً نتایج این کار را در یک‌سال بعد درک خواهیم کرد.

در مجلس ضیافتی از بنیامین فرانتکلن پرسیدند: به نظر شما بدبخت‌ترین شخص در دنیا کیست؟ جواب داد: آنکه سواد خواندن نداشته باشد و روز بارانی مجبور باشد تنها در خانه بماند!

به راستی کسانی که از تنهایی شکایت می‌کنند، بی‌تردید مونس‌ی چون کتاب را از دست داده‌اند و نشانی کتابخانه را که بهترین مکان در دنیا است، از یاد برده‌اند.

در اهمیت مطالعه و کتاب همین بس که کتاب این بار مهربان در همه نسل‌ها و همه عصرها همواره قابل ستایش بوده است. برای نمونه گفته یکی از بزرگان در ستایش کتاب، چنین است:

«گروهی دوستان یک‌رتگ دارم که شب و روز خویش را با آنها می‌گذرانم، دوستان من همه از ناموران جهانند که قرون و اعصار را درهم پیچیده، فواصل دنیا را از میان برداشته تا به خانه من رسیده‌اند و در خانه چشم، جای گرفته‌اند! هر وقت بخواهم به دیدن آنها می‌روم و هر جا بروم آنها را به همراه خود می‌برم. به قدری خوش محضر و شیرین زبانند که هیچ‌کس از صحبت آنان سیر نمی‌شود. به زبان طبیعت سخن می‌گویند و از سرنوشت انسان رازها فرو می‌خوانند. به من می‌گویند که چگونه زندگی کنم و چگونه بمیرم.»

برای کُشتن یک جامعه روشی ساده به‌کار گیرید، بر فرهنگ آنان تمرکز کنید؛ ابتدا کتاب را از آنها بگیرید و بعد سرشان را درون تلویزیون او هم‌اکنون در تلفن همراه و ... فرو کنید!!

کارل پوپر





مکر انگیزه و عشق، مکر اندیشه و علم، مکر آئینه و صلح،

و تقلا و تلاش؛

بخت از آن کسی ست که مناجات کند با کارش

و در اندیشه یک مسئله خوابش بیرون کتابش را بگذارد و در زیر سرش

و ببیند در خواب حل یک مسئله را

باز با شادی درگیری یک مسئله بیدار شود؛

و کوتاه سخن اینکه در موقع خواندن کتاب، همیشه این سخن زیبایی مونتسکیو را که در موقع امانت دادن یکی از کتاب‌هایش به دوست خود گفت، در نظر داشته باشیم:

"تو در یک شب این کتاب را مطالعه می‌کنی، در صورتی که من موی خود را سفید کردم تا آن را به رشته تحریر در آورم!!"

و نیز این کلام جورج آرماتین را به خاطر بسپاریم: "کسی که کتاب می‌خواند، هزاران زندگی را قبل از مرگش زندگی می‌کند کسی که هرگز کتاب نمی‌خواند، فقط یکبار زندگی می‌کند!"

* این عنوان از کتاب "زیستن با کتاب" طریف خالدی، ترجمه محمد رضا مروارید، نشر هرمس، وام گرفته شده است.

وقتی غمگین می‌شوم آتش غم را به آب حکمت فرو می‌نشانند. راه سعادت را به من نشان می‌دهند و برای پیمودن آن از راهنمایی دریغ نمی‌کنند. دوستان با وفا و مهربانم در مقابل صحبت‌های خود از من تمنایی ندارند و برای خدمت‌های خود، پاداش نمی‌طلبند!!"

آری، کتاب برای خواندن است، کتاب را نباید در کتابخانه زندانی کرد، کتاب باید در متن زندگی مان قرار گیرد، کتاب وقتی تولید اندیشه، خلاقیت و پرسشگری می‌کند که خوانده شود و از آن بهره گرفته شود.

به قول مرحوم دکتر شریعتی: "کتاب از آن کتاب‌خوان است و کتاب‌فهم، نه از آن کتاب‌دار!"

بنابراین:

کتاب بخوانیم تا هنر و مهارت‌های زندگی را بیاموزیم.

کتاب بخوانیم تا عاقلانه زیست کنیم.

کتاب بخوانیم تا تنها نباشیم.

کتاب بخوانیم تا از زندگی فایده بیشتری ببریم.

کتاب بخوانیم تا به معیارهای اصیل اخلاقی پای بند باشیم و از آفات اخلاقی دور بمانیم.

کتاب بخوانیم تا به فرهنگ ملی و تاریخ خود وفادار بمانیم و آزادی و حیثیت انسانی را پاس بداریم.

کتاب بخوانیم تا برادری اینا، آدم را باور کنیم؛

در این مسیر با سعدی بزرگ هم‌توا شویم که "بنی آدم اعضاء یکدیگرند" و اگر عضوی از آنها را روزگار به درد آورد، "دگر

عضوها را نماند قرار" و با مولانا هم‌صدا شویم که "سخت‌گیری و تعصب خاصی است ... و به این مثل فرانسوی واقف

شویم که "آگاهی، سرآغاز فرزنگی است." و سعادت برای جامعه‌ایست که مردم آن با کتاب انس داشته باشند و

مطالعه کتاب را در ردیف ضروریات زندگی به‌شمار آورند.

به قول مجتبی کاشانی:

بچشم منظر خواب تو نیست که به پایان برسد.

نقطه‌ای آینه‌سال‌ها می‌گذرد و تو در قرن خودت می‌خوابی؛

بچ پروازی نیست برساند ما را به قطار "دو خزار"

و به قرن دیگران؛



فناوری اطلاعات و سواد سلامت

دکتر فریده یغمایی | دانشیار دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی



سطح آگاهی سلامت فرد است تا در مورد سلامت خود و جامعه‌ای که در آن زندگی می‌کند تصمیم‌های صحیح بگیرد. بهبود سواد سلامت افراد منجر به پیامدهایی چون پیشگیری از بیماری‌ها، ارتقا کیفیت زندگی و افزایش کیفیت مراقبت می‌شود.

کسانی که از نظر سطح سواد سلامت، وضعیت مطلوبی دارند، در تشخیص و پردازش اطلاعات سلامت توانمند هستند بنابراین، می‌توانند نیازهای اطلاعات سلامت خود را شناسایی نموده، راهبردهای شناسایی منابع اطلاعات را به کاربرد تبدیل کنند و کیفیت اطلاعات بازیابی‌شده و قابل استفاده‌بودن آن را برای شرایط خاص ارزیابی نمایند. بنابراین، افزایش سواد سلامت بر پیامدهای سلامت فرد و درنهایت بر سلامت جامعه، تأثیر به‌سزایی دارد.

سواد سلامت ناکافی موجب افزایش ناکارآمدی مراقبت سلامت و افزایش هزینه‌های ناشی از آن می‌شود. مطالعات نشان داده که کمی سواد سلامت سبب ناتوانی در اجرای صحیح فعالیت‌های مراقبت از خود، درک دستورالعمل دارویی و انجام درمان نامناسب، استفاده نادرست از دارو، عدم پیروی از دستورات پزشک، افزایش زمان بستری در بیمارستان و هزینه‌های مراقبت‌های بهداشتی و درمانی، وضعیت سلامت ضعیف، غربالگری کمتر برای تشخیص زودهنگام بیماری‌های بدخیم، ناتوانی در برقراری ارتباط با پزشکان و سایر ارائه‌دهندگان مراقبت‌های مناسب و به‌موقع می‌شود.

سواد سلامت برای همه افراد لازم و ضروری است به‌خصوص در سالمندان که جمعیت آنها در حال افزایش است. اگر فردی نتواند از سلامت خود محافظت کند، در معرض خطر و انحراف از سلامت قرار می‌گیرد. در این مورد، سواد سلامت الکترونیکی نیز ضروری است.

سواد سلامت الکترونیکی شامل توانایی جمع‌آوری و بازیافت و پردازش صحیح اطلاعات سلامت به‌صورت برخط است. به‌عبارت دیگر، سواد سلامت الکترونیکی مجموعه‌ای از مهارت‌های مهم در به کارگیری اطلاعات معتبر سلامت و قابل اعتماد در علوم پزشکی به‌صورت

در عصر حاضر اطلاعات اهمیت بسیاری دارد و با افزایش اطلاعات، طبقه‌بندی آن نیاز به مدیریتی پیچیده‌تر از قبل پیدا کرده است. فناوری اطلاعات برای کمک به مدیریت آسان و صحیح اطلاعات، پیشرفتی بسیار نموده، روند توسعه آن نیز مداوم و پرسرعت است. فناوری اطلاعات تأثیر عمیقی بر مشاغل مختلف داشته، باعث تغییرات زیربنایی در آنها گردیده است.

برای درک و به‌کارگیری فناوری اطلاعات در حیطه پزشکی، نیاز به سواد سلامت است. سواد سلامت میزان توانایی فرد در به‌دست آوردن، تحلیل و درک اطلاعات و خدمات اولیه بهداشتی و درمانی مورد نیاز است تا با کمک آن در مورد مسائل مربوط به سلامت، تصمیم‌های صحیح اتخاذ نماید.

به‌عبارت دیگر، سواد سلامت ظرفیت فرد در کسب، پردازش، درک اطلاعات اولیه و خدمات مورد نیاز برای انجام تصمیمات بهداشتی و درمانی مطلوب است.

سواد سلامت سبب توانمندی، مسئولیت‌پذیری و مراقبت افراد جامعه از خود می‌شود. هدف سواد سلامت، افزایش



سواد سلامت میزان توانایی فرد در به‌دست آوردن، تحلیل و درک اطلاعات و خدمات اولیه بهداشتی و درمانی مورد نیاز است تا با کمک آن در مورد مسائل مربوط به سلامت، تصمیم‌های صحیح اتخاذ نماید.



وجود شبکه‌های ارتباطی بسیار گسترده از جمله اینترنت و امکانات آموزشی پیشرفته و روش‌های آموزشی جدید و متفاوت نیاز است تا کاربران سلامت آموزش کافی ببینند و بتوانند رفتار سلامت خود را ارتقا دهند. ارتقا سواد سلامت الکترونیکی کاربران تسلط بر جستجو، انتخاب، ارزیابی و کاربرد اطلاعات سلامت برخط و برنامه‌های کاربردی مراقبت سلامت را به‌دنبال دارد.

ضروری است تا خدمات سلامت الکترونیکی به‌منظور افزایش سواد سلامت فردی و مراقبت فردی به‌راحتی در دسترس افرادی که سواد سلامت پایین دارند، از طریق برنامه‌های آموزشی قرار گیرد. پس آموزش سلامت الکترونیکی در مراکز آموزشی برای تقویت مهارت جستجو، درک، نقد، ارتباط و کاربرد اطلاعات سلامت در حیطه‌های مراقبت سلامت پیشنهاد می‌شود.

آنی است.

سواد سلامت الکترونیکی سبب ایجاد فرصت جدید در توسعه سطح سواد سلامت برای عموم افراد جامعه است. سواد سلامت الکترونیکی در تصمیم‌گیری‌های بهداشتی نقش مفید و مطلوبی در بهبود پیامدهای سلامت به‌دنبال خواهد داشت.

در جوامع مختلف به‌ویژه افرادی که به‌طور جدی پیگیر مراقبت از سلامت خود و دیگران هستند، استفاده از اطلاعات سلامت برخط به‌طور روزافزون مورد توجه است. به‌کارگیری سلامت الکترونیکی سبب رفتارهای سالم‌تر و کاهش رفتارهای مخاطره‌آمیز می‌شود. پس از اهمیت خاصی برخوردار است. با توجه به پیشرفت فناوری‌های نوین و نیاز کاربران به آگاهی از اطلاعات سلامت، ضروری است تا خدمات سلامت الکترونیکی به‌راحتی و از طریق برنامه‌های آموزشی در دسترس عموم جامعه قرار گیرد. سلامت الکترونیکی، ابزار قدرتمندی در ارتقا سلامت و توانمندسازی افراد است و سبب افزایش دانش و مهارت به‌کارگیری ابزار الکترونیکی سلامت، تغییر روش‌های سنتی ارتباط و نگهداری گزارشات می‌شود.

سلامت الکترونیکی شیوه‌های نوین در بهبود مراقبت سلامت است و با رشدی فزاینده در جهان روبرو است که می‌تواند در آموزش و اطلاع‌رسانی و به تبع آن ارتقا سواد سلامت نقشی مهم ایفا نماید. بر این اساس، گسترش کاربرد اینترنت و فناوری‌های آموزشی می‌تواند برای آموزش و توسعه مهارت‌های حل مسئله، توسعه استقلال و دستیابی به دانش و اطلاعات سلامت و نیز افزایش توانایی یادگیری مستقل و مداوم به‌کار آید. برای توسعه سلامت الکترونیکی نیاز به درک عمیق از ظرفیت‌ها و منابع و زیرساخت‌های موجود است.

مطالعات نشان می‌دهد، پذیرش و استفاده از خدمات سلامت الکترونیکی توسط کاربر در انطباق با بستر فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی، و عوامل اثرگذار دیگر مانند، سن، جنس، میزان درآمد، سطح تحصیلات، سطح و قابلیت دسترسی به اینترنت قرار دارد. توانمندی در استفاده از منابع سلامت الکترونیکی به‌عنوان مهارت و ابزار، قابل آموزش است، پس ارتقا دانش نظری و عملی کاربران برای استفاده از منابع سلامت الکترونیکی ضروری است. با کسب این مهارت می‌توان ضمن آگاهی بیشتر از چالش‌های خدمات سلامت، دستورات درمانی تجویز شده را بهتر رعایت کرد و فعالانه در برنامه‌های سلامت عمومی شرکت نمود.

آموزش سلامت الکترونیکی به‌عنوان فناوری راهبردی در راستای تشویق به یادگیری خود مراقبتی و به‌منظور ارتقا سطح سواد سلامت جامعه است. امروزه اینترنت منبع عظیم اطلاعات سلامت است و تأثیر اطلاعات بر رفتار سلامت افراد جامعه در حال افزایش است.





تاب‌آوری

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



مهم نیست هر لحظه چقدر تاریک است، عشق و امید همیشه ممکن است.

ما در زمان‌های مختلف زندگی ممکن است با انواع سختی روبرو شویم، نحوه تفکر ما درباره آنها، بر واکنش‌های رفتاری و هیجانی ما تأثیر می‌گذارد. نحوه واکنش هر یک از ما در برابر سختی متفاوت است و هر کدام از ما بسته به ظرفیت روحی، روانی و قدرت تاب‌آوری‌مان زمان‌های متفاوتی برای کنار آمدن با شرایط و احساس بهبودی نیاز داریم.

یادمان باشد اگر در برابر سختی‌های کنونی زندگی‌تان قوی هستید، به این معنی نیست که در برابر هر آنچه در آینده پیش بیاید، قوی خواهید ماند و نیز اگر دچار ناامیدی شده‌اید، به این معنی نیست که برای همیشه ناامید خواهید ماند. معانی در زندگی، ثابت و ایستا نیست، احتمال تغییر یافتن آنها بسته به اینکه هر پیشامد را چگونه ارزیابی کنیم، وجود دارد.

برای مثال ممکن است زمانی که در شرایطی سخت بسر می‌بریم، این سه حالت را تجربه کنیم:
۱- از خودمان بپرسیم: "چرا من؟"
۲- دچار ناامیدی شویم و بگوییم: "دیگر نمی‌توانم این شرایط را تحمل کنم."
۳- یا اینکه احساس قدرت کنیم و با تمام وجود بگوییم: "از پس این مشکل هم برمی‌آیم."
(تا زمانی که با سختی مواجه نشویم، نمی‌توانیم سطح تاب‌آوری‌مان را ارزیابی کنیم).
مثلاً اگر شخصی را می‌شناسیم که بسیار با روحیه و مثبت‌اندیش است، نمی‌توانیم به این نتیجه برسیم او

همه ما تصور می‌کنیم تعریف تاب‌آوری را می‌دانیم ولی به محض اینکه می‌خواهیم آن را تعریف کنیم متوجه می‌شویم نمی‌دانیم دقیقاً چیست؟ تاب‌آوری تعاریف مختلفی دارد ولی کامل‌ترین آنها، این تعریف است:

به‌کارگیری همه منابع روانی، معنوی و اجتماعی برای کنار آمدن سازگاران با سختی‌ها و چالش‌های زندگی هر قدر که طول بکشد و بیرون آمدن از رنج‌ها به صورت فردی قوی‌تر، دانای‌تر و توانمندتر. در مورد کنار آمدن سازگاران باید بگوییم وقتی افکار و رفتارهایمان را طوری تنظیم کنیم که بتوانیم شرایطی را که ناخواسته برایمان ایجاد شده، تعادل زندگی‌مان را برهم زده است، مدیریت کنیم یعنی به سازگاری و انعطاف‌پذیری رسیده‌ایم.

سختی چیست؟

سختی را می‌توان به‌عنوان تجربه ناخوشایندی که ثبات ما را به هم زده تعریف کرد که باعث آسیب‌پذیری ما هم می‌شود.

سختی‌ها و ناملایمات زندگی به سه دسته تقسیم می‌شود:

- ۱- **سختی‌های بیرونی:** مثل بزهکاری، زلزله، سیل، نبود شرایط مناسب اقتصادی و ...
- ۲- **سختی‌های درون خانوادگی و روابطی:** مثل انواع فقدان‌ها، شکست‌های شغلی، از دست دادن خانه و ...
- ۳- **سختی‌های فردی:** مثل تنهایی، بیماری سخت، از دست دادن عشق و ...



او فردی تاب آور است، زیرا ممکن است تابه حال در شرایط سخت قرار نگرفته، شخصیت واقعی او پدیدار نشده باشد. کلمه تاب آوری با شجاعت و شهامت عجین شده است. شجاعت به عنوان عنصری اساسی به تاب آوری کمک می کند که شامل توانایی مقابله با چالش ها، ترس ها و مسائل نامطلوب است. شجاعت به عنوان صفت انسانی ممتاز با توانمندسازی فرد برای عبور از چالش ها، علی رغم حضور ترس و سازگاری با پذیرش تغییر، باعث تقویت تاب آوری افراد می گردد.

خبر خوب

شجاعت تمرین کردنی و مسری است مثلاً بیمار می تواند بعد از هر مرحله موفقیت آمیز درمان، جشن شجاعت بگیرد. (تمرین شجاعت باعث می شود برای واکنش های خود، پیش آمادگی داشته باشیم.) تاب آوری از طریق یافتن شجاعت، تحمل کردن ناراحتی و پایداری، به وجود می آید یعنی نوعی تقلای مؤثر برای بهبود شرایط است.

دو دیدگاه مختلف در مورد تاب آوری

۱- بعضی ها تاب آوری را صفت می دانند (یعنی ویژگی شخصیتی پایدار) مثل خوش بینی، شوخ طبعی، خوشن داری.
۲- بعضی ها تاب آوری را فرایند می دانند (یعنی حاصل تعامل بین عوامل درونی و بیرونی). در این دیدگاه عقیده بر این است که فرد در موقعیت ها و مراحل مختلف زندگی سطوح متفاوتی از تاب آوری را تجربه می کند.

مسئله مهمی که در مورد انسان های تاب آور قابل توجه است پاسخ انعطاف پذیر به سختی است. یعنی دانستن این موضوع که همه ما در مقابل سختی آسیب پذیر هستیم ولی نمی توان نسخه ای واحد برای همه انسان ها در نظر گرفت، چون هر یک از ما با توجه به ویژگی های شخصیتی، شرایط دوران کودکی و سبک های مقابله ای در مقابل مشکلات، پاسخ های متفاوتی داریم.

خودکنترلی و مسئولیت پذیری فردی، پایه و اساس ذهنیت تاب آور است. مسئولیت پذیری بر این معناست که پیامد افکار، احساسات و رفتارهایی که تحت کنترل ما هست را بپذیریم و فکر نکنیم فرد یا عامل دیگری مسئول فکر، احساس و عمل ما است.



“

مسئولیت‌پذیری بر این معناست که پیامد افکار، احساسات و رفتارهایی که تحت کنترل ما هست را بپذیریم و فکر نکنیم فرد یا عامل دیگری مسئول فکر، احساس و عمل ما است.

خصوصیات افراد تاب‌آور

- می‌توانند احساسات خود و دیگران را بفهمند و ابراز درست هیجانات داشته باشند.
- جنبه‌های کنترل‌پذیر و کنترل‌ناپذیر سختی‌ها و مشکلات را از یکدیگر تشخیص بدهند.
- خودباوری و عزت نفس دارند و بر این عقیده هستند که می‌توانند از عهده مشکلاتشان برآیند.
- با دیگران ارتباط مؤثری برقرار می‌کنند و در شرایط دشوار از این روابط کمک می‌گیرند.
- چالش‌ها را به چشم فرصت می‌بینند و با درس گرفتن از آنها باعث پیشرفت خود می‌شوند.
- به آینده امیدوار هستند و معتقدند که می‌توانند مسیر زندگیشان را کنترل کنند.
- انعطاف‌پذیری آگاهانه دارند و با واقع‌بینی سعی می‌کنند مسائل و چالش‌ها را حل کنند.
- مهارت‌های حل مسئله را بلدند و راه‌های جدیدی ارائه می‌دهند.
- ایمان و توکل محکمی دارند و صبورانه در انتظار معجزه‌های خالق هستی می‌مانند.
- و خلاصه یادمان باشد تمام حکمت انسانی در دو واژه خلاصه می‌شود:
شکیبایی و امید

افکار منفی در صورتی می‌تواند به ذهنمان وارد شود که خودمان باورشان داشته باشیم و اجازه ورود به آنها بدهیم. کنترل و مدیریت احساسات و هیجانات و خودباوری یکی از عوامل بنیادین ذهنیت تاب‌آورانه است که هر شخص باید آنها را در خود پرورش دهد حتی با لحظه‌ای تأمل، تفکر، سکوت و یا یک لبخند (لحظاتی که شجاعت نشان می‌دهیم برای ما غرورانگیز است، مثل جشن پایان درمان و ...).

گاهی به اشتباه برداشت می‌شود که فرد تاب‌آور، اهل شکایت نیست و مجبور است همیشه مثبت فکر کند و اگر احساسی دیگر داشته باشد، بروز آن نزد دیگران جایز نیست. در دیدگاه تاب‌آوری شکایت‌کردن به اندازه معقول امری پذیرفتنی است و نوعی پاسخ لحظه‌ای در برابر سختی به‌شمار می‌آید.

اینکه بپذیریم واقعاً چه احساساتی داریم و آنها را مدیریت کنیم و اجازه تجربه هیجانات گوناگون مثل غم، ترس و ... را به خودمان بدهیم در حقیقت باعث پردازش درست وقایع شده، واکنش قوی‌تری را به دنبال خواهد داشت.

(چیزی که مهم است سرکوب نکردن هیجانات و کتمان نکردن هر نوع احساس است.)

”

کنترل و مدیریت احساسات و هیجانات و خودباوری یکی از عوامل بنیادین ذهنیت تاب‌آورانه است که هر شخص باید آنها را در خود پرورش دهد.



نکاتی در مورد نقش ویتامین D در پیشگیری از سرطان

دکتر صدیقه ذوالفقاری | پزشک عمومی و
مدرس افتخاری بنیاد راه آسمان



پزشکان و سایر کادر بهداشتی درمانی پیام آوران مقتدری در زمینه اقدامات آموزشی هستند. برخورد این گروه با افراد جامعه فرصتی را برای آموزش خطرات دخانیات، ویژگی سبک زندگی سالم (شامل ورزش و رژیم غذایی)، استفاده از روش‌های غربالگری اثبات‌شده سرطان و پرهیز از آفتاب فراهم می‌کند.

در مورد دخانیات با توجه به اینکه در مطالعات مختلف مشخص شده است حتی در سیگاری‌هایی که کمتر از ۲۰ نخ سیگار مصرف می‌کنند، احتمال ترک موفق بسیار کم است و با توجه به اینکه درصد قابل توجهی از موارد شروع سیگار کشیدن، در سنین نوجوانی بوده است، مشاوره و برنامه‌های آموزشی با نوجوانان و بالغین جوان در پیشگیری از کشیدن سیگار امری ضروری است.

برخی از سرطان‌های پوستی به علت اثر تجمعی مواجهه با پرتوهای فرابنفش ایجاد می‌شود و بعضی دیگر به عواملی از جمله استعداد ابتلا به آفتاب‌سوختگی، وجود تعداد زیاد خال‌های خوش‌خیم و خال‌های غیر معمول مرتبط است که آموزش افراد جامعه در خصوص راهکارهای پرهیز از اشعه فرابنفش و برخورد با تغییرات در خال‌ها می‌تواند در تشخیص سرطان در مراحل اولیه کمک‌کننده باشد.

در مقالات قبلی درج‌شده در فصلنامه بنیاد نیکوکاران راه آسمان، نقش تغذیه و فعالیت فیزیکی در پیشگیری از سرطان

سرطان‌زایی فقط یک حادثه نیست بلکه طیفی از تغییرات سلولی در طول زمان است که به روند تغییرات سلولی خودمختارتر منجر می‌شود.

بنابراین پیشگیری، به شناسایی و دست‌کاری عوامل ژنتیکی، زیست‌شناختی و محیطی در مسیر مسبب سرطان منجر می‌شود.

آموزش عمومی در مورد اجتناب از عوامل خطر ساز شناخته‌شده سرطان و تشویق عادات سالم، یکی از اولین کارها در زمینه کنترل و پیشگیری سرطان است.



بیان شد و در این مقاله سعی داریم به‌طور ویژه در خصوص نقش ویتامین D در پیشگیری از سرطان مواردی را بیان نماییم. با توجه به اینکه در خصوص نقش ویتامین D در پیشگیری از سرطان اطلاعات ضد و نقیض وجود دارد، در این بخش ابتدا از نقش این ویتامین در بدن سخن خواهیم گفت و در ادامه اثرگذاری ویتامین D را در سرطان‌های مختلف مورد بررسی قرار می‌دهیم.

ویتامین D

ویتامین D ویتامینی محلول در چربی است که از چهار روش می‌تواند در دسترس بدن قرار گیرد:

- ۱- از طریق مواد غذایی
- ۲- غنی‌سازی مواد غذایی
- ۳- نور آفتاب
- ۴- استفاده از مکمل غذایی

این ویتامین در بدن برای جذب کلسیم و فسفر و در نهایت تأمین مواد اولیه برای استخوان‌سازی نقش بسیار حساسی دارد که به دلیل آموزش‌های زیاد در جامعه، اکثر افراد این نقش ویتامین D را می‌شناسند و مطلع هستند که عدم مصرف این ویتامین در کودکان منجر به نرمی استخوان و در بزرگسالان استئوپروز، خواهد شد.

ویتامین D علاوه بر نقش اصلی در استحکام استخوان و دندان، خواص ضد التهابی و تنظیم‌کننده سیستم ایمنی نیز دارد و از آنجایی که سیستم ایمنی سالم در پیشگیری از سرطان نقش دارد می‌توان این‌گونه تصور کرد که این ویتامین می‌تواند به واسطه تنظیم فعالیت سیستم ایمنی در پیشگیری از سرطان نقش داشته باشد.

علاوه بر این در مطالعات حیوانی مشخص شده که بسیاری از ژن‌هایی که در ساخت پروتئین‌هایی که بر رشد، تمایز و مرگ سلولی دخالت دارند وابسته به ویتامین D است. از طرف دیگر ویتامین D بر فعالیت رگ‌زایی که فرایندی است که در سرطان اتفاق می‌افتد و به دنبال آن رشد سلول‌های سرطانی را تسریع می‌کند اثر مهاری دارد.

در مطالعات مختلف انجام شده که در ادامه ارائه خواهد شد، شاهد نتایج ضد و نقیض هستیم طوری که در برخی از مقالات بین افرادی که کمبود ویتامین D داشتند با کسانی که کمبود نداشتند اختلافی در میزان مرگ‌ومیر ناشی از سرطان مشخص نشد و برعکس در برخی از آنها کاهش حداقل ۱۰٪ در میزان مرگ‌ومیر به‌خصوص در کسانی که توده بدنی طبیعی داشتند، مشخص گردید. لازم به ذکر است از آنجایی که عوامل مختلفی از جمله مصرف دخانیات، افزایش وزن، بی‌حرکتی در مرگ‌های ناشی از سرطان مؤثر است، این عوامل در مطالعات انجام شده از عوامل مداخله‌گر بودند و نتایج مطالعات را تحت تأثیر قرار دادند.

ویتامین D و سرطان پستان



در مورد سرطان پستان نیز مطالعات ضد و نقیض است. در یک مطالعه بین سطح سرمی D(OH) ۲۵ و سرطان پستان رابطه معکوس وجود داشت و در مطالعه‌ای دیگر این اثر اثبات نشد. در بعضی از مطالعات مشخص شد زنانی که روزانه ۶۰۰ واحد ویتامین D مصرف کرده بودند ریسک سرطان پستان درجا یا in situ در آنها کاهش پیدا کرده بود ولی ریسک سرطان‌های مهاجم کاهش نداشت.

ویتامین D و سرطان دستگاه گوارش تحتانی (کولورکتال)



در مورد سرطان کولورکتال نیز نتایج ضد و نقیض است. گروهی از مطالعات بین سطح سرمی کمتر از ۳۰ nmol/l، D(OH) ۲۵ در دو گروه با سرطان کولورکتال پیشرفته که یک گروه کمبود ویتامین داشتند و گروه دیگر کمبود ویتامین نداشتند، مشخص شد در گروه با کمبود ویتامین کمتر از ۳۰ nmol/l، ۳۱٪ ریسک سرطان کولورکتال بیشتر بود و جالب اینکه با بالا رفتن سطح ویتامین D، ریسک کاهش بیشتری را مشخص کرده بود. مطالعه بعدی که انجام شد بین مصرف مکمل ۱۰۰۰ واحدی



نتیجه‌گیری نهایی

با توجه به مجموع مطالعات ذکرشده، آنچه که معقول و منطقی به نظر می‌رسد این است که با توجه به اینکه علاوه بر نور خورشید مهم‌ترین راه تأمین ویتامین D مکمل ویتامین D است و این ویتامین در سلامت استخوان بسیار ضروری است و از طرف دیگر در خصوص نقش آن در پیشگیری از سرطان اطلاعات اثبات‌شده‌ای وجود ندارد قبل از شروع مکمل سطح ویتامین D (OH) ۲۵ چک گردد و در صورتی که سطح سرمی آن کمتر از ۵۰ nmol/l باشد مکمل مصرف گردد و به صورت دوره‌ای برای پرهیز از ایجاد سطح سرمی بالاتر از ۷۵ nmol/l اندازه‌گیری تکرار گردد.

توضیحات لازم

سطح ویتامین D در خون با اندازه‌گیری D (OH) ۲۵ مشخص می‌شود که اگر کمتر از ۳۰ nmol/l باشد به‌عنوان کمبود تلقی می‌گردد و نیازمند درمان است. بهترین میزان ویتامین D برای تأمین جنبه‌های متخلف سلامت، بیشتر از ۵۰ nmol/l و کمتر از ۷۵ nmol/l است، میزان مصرف روزانه از ۱۹ تا ۷۰ سالگی ۶۰۰ واحد بین‌المللی و بالاتر از ۷۰ سال ۸۰۰ واحد بین‌المللی در روز یا ۵۰۰۰۰ واحد ماهیانه است. اینکه میزان ویتامین D موجود در مواد غذایی مختلف در چه حد است، موضوع بحث ما نیست ولی با توجه به اینکه منابع غذایی حاوی ویتامین D شامل روغن کبد ماهی، ماهی سالمون و ... معمولاً روزانه استفاده نمی‌شود، تأمین این ویتامین از راه تغذیه منطقی نیست و استفاده از نور خورشید و در صورت کمبود اثبات‌شده مصرف مکمل معمولاً توصیه می‌شود.

۱- زیست‌شناختی: در واقع بخشی از روانشناسی است که سعی در درک و روشن کردن عملکردهای روان‌شناختی با فرایندهای بیولوژیک دارد. به‌عنوان مثال، نحوه عملکرد مغز و سیستم عصبی بر افکار، رفتار و احساسات ما تأثیر می‌گذارد.

مرجع: (health professional) health information -Uptodate

ویتامین D و کلسیم، با پلاسبو در کاهش ریسک ادنوما و پولیپ‌های کولون ارتباط معنی‌داری مشاهده نشد.

ویتامین D و سرطان ریه



مطالعات انجام‌شده بر روی ۵۳۱۳ فرد مبتلا به سرطان ریه با گروه کنترل ۵۳۱۳ نفری که در یک گروه، مکمل دریافت شده بود و در گروه دیگر پلاسبو، تفاوت معنی‌داری در میزان مرگ‌ومیر ناشی از سرطان ریه مشخص نشد.

ویتامین D و سرطان پانکراس



در دو گروه ۷۳۸ نفره مبتلایان به سرطان پانکراس، بین دو گروه اختلاف معنی‌داری از نظر سطح سرمی D (OH) ۲۵ وجود نداشت. جالب اینکه در مطالعه بعدی بحث بر میزان بالاتر از ۱۰۰ nmol/l بود که مشخص شد با افزایش سرطان پانکراس همراه است ولی در مورد سطح سرمی کمتر از ۳۰ nmol/l و بالاتر از ۶۵.۵ nmol/l، افزایش چهار برابری سرطان پانکراس را در گروه با ۶۵.۵ nmol/l مشخص گردید و در مطالعه دیگر بین سطح سرمی کمتر از ۳۰ nmol/l و بالاتر از ۷۵ nmol/l ولی کمتر از ۱۰۰ nmol/l اختلاف معنی‌داری در افزایش ریسک این کانسر مشخص نشد.

ویتامین D و سرطان پروستات



در مورد سرطان پروستات مطالعه اثبات‌شده‌ای بین سطح سرمی D (OH) ۲۵ و افزایش یا کاهش ریسک وجود ندارد ولی در برخی مطالعات سطح بالاتر از ۷۵ nmol/l را با افزایش ریسک سرطان پروستات مرتبط دانسته‌اند. مطالعه دیگر سطوح کمتر از ۴۵ nmol/l و بالاتر از ۷۰ nmol/l را با ریسک بالاتر ذکر کردند و عدد بین ۴۵ تا ۷۰ با ریسک کمتر این سرطان همراه بود.



سبک زندگی پایدار، بهترین واکسن سرطان

دکتر زهرا انوشه | متخصص مدیریت
محیط زیست



محیط زیست ما چرخه‌ای بزرگ و بی‌نهایت است. در «جهان هستی» نابودگی تنها حقیقتی است که وجود ندارد و آنچه برای تمام ماده و انرژی رخ می‌دهد، فقط «تغییر صورت» و «چرخش» است.

با این مقدمه، وقتی به موضوع «پسماند»های زندگی نگاه کنیم، درک این نکته که با دورریختن، از بین رفتن آنها در حقیقت صورت نمی‌گیرد سخت نخواهد بود. اینکه فرستادن پلاستیک و سایر دست‌ساخته‌های شیمیایی ما، پسماندهای تر و دود سیگار و خودروهایی ما، در آب و خاک و هوا آنها را از ما دور نمی‌کند بلکه دائماً در حال چرخش، تغییر حال و دست‌به‌دست شدن در چرخه نظام بازتابی است تا روزی نه‌چندان دور که باز به‌صورتی به ما بازگردد. صورتی که بیشتر وقت‌ها آن را نمی‌شناسیم، باور نمی‌کنیم و دوستش نمی‌توانیم داشت: رنج، بیماری و نازیبایی.

سرطان در بسته‌بندی‌های شیک

روزگاری کلمه «مگویی» بود و حتی از به‌زبان آوردنش ابا داشتیم. اما حالا آن قدر نزدیک است که «رفاقت» با آن جزئی از فرآیندهای درمانش است و همیشه باید با معاینات دورمائی و چکاپ مستمر انتظارش را کشید و مراقب پیدا شدنش بود. باید دید که چرا و چطور اجازه دادیم این قدر نزدیک شود؟!

بخش بزرگی از دورریز کالاهای مصرفی ما را بسته‌بندی تشکیل می‌دهد. بسته‌بندی‌های پلاستیکی، ظروف پت، کامپوزیت‌های مقوا-پلاستیک، فیلم‌های سلولزی اصلاح‌شده و ... که قرار و قاعده‌مان این است که هرچه بیشتر و خوش آب‌پزنگ‌تر بودن‌شان علامت سلیقه





این مطالعه تأثیر مستقیم تراکم آلودگی هوا را با افزایش این بیماری با دقتی قابل توجه و کاملاً معنادار نشان داد. یا از این دست، آن چنان که شاید به گوش مان رسیده باشد، می‌توان ارتباط مشهود آلودگی ناشی از منابع آب زیرزمینی که غالباً برای کشاورزی مورد استفاده قرار می‌گیرد را با مشاهده پرتگرار و پیوسته سرطان‌های گورشی در استان‌های شمالی کشور مثال زد.

در این مورد بد نیست استفاده از کودها و سموم کشاورزی شیمیایی و کوه زباله‌ای که در دل جنگل‌های ارزشمند هیرکانی در استان گیلان شکل گرفته، بسیاری موارد مشابه را یادآور شد که شیرابه آلوده‌اش مستقیماً به خاک و منابع آب زیرزمینی این استان روانه می‌شود.

چه باید کرد؟

پیش از مدیریت هیجان و احساس و دقت به اصول تغذیه سالم، برای در امان ماندن از سرطان و دیگر بیماری‌ها اولین قدم، «احترام به زمین» است. جایی که در آن حیات تجسم می‌یابد و اکوسیستم یا آن چنان که در آغاز معنایش کردیم: «نظام بازنایی»، قلب و روح و قانونش است. هیچ کنش و رفتاری در این نظام، برای همیشه از ما دور نخواهد ماند و بی‌پیامد نیست. پس اگر تمیز و «مسئولانه» زندگی نکنی، آب و خاک و هوا و غذا و اتمسفر سالم، فریبی بیش نیست و سم همان ته‌سیگاری که به کنار جدول خیابان پرت می‌شود، یکروز در غذایی که می‌خوری و هوایی که به ریه‌ها فرو می‌بری بر جان تو خواهد نشست.

اما چه کسی گفته سرطان واکنس ندارد؟!

بهترین واکنس در مقابل تمام بیماری‌ها حتی سرطان، شناخت و عمل به شیوه‌های «سبک زندگی پایدار» است. سبک زندگی پایدار یعنی تولید و مصرف و رفتار به گونه‌ای که آهنگ آلودگی و مصرف منابع، از توان احیای آنها بیشتر نباشد.

بی‌شک زندگی انسان نمی‌تواند فاقد هیچ‌گونه اثری بر چرخه حیات و منابع طبیعی باشد، اما می‌توان با آهسته‌کردن آهنگ زندگی، در مورد انتخاب‌ها و رفتارها مدبرانه‌تر و اندیشمندانه‌تر تصمیم گرفت، به زمین و حیات فرصت احیا، و خودپالایی داد و آثار نامطلوب را به حداقل رساند. چطور؟

بیشتر و مشتری‌مداری ارائه‌کننده محصول و بهداشتی‌تر بودن آن است.

اما هنوز کسی هست که نداند «تجزیه‌ناپذیر» یعنی چه؟ می‌دانید آیا که ریزش شدن و به چشم نیامدن این مواد به معنای تجزیه‌شدنشان نیست و در عوض آنها را برای ورود به چرخه‌های زندگی و سمی‌کردن تمام نسج حیات آماده‌تر می‌کند؟ اگر هنوز نمی‌دانید، کافی است کلمه «میکروپلاستیک» را گوگل کنید تا ببینید روح سمی این بستهبندی‌های دوست‌داشتنی تا کجا بر دلج‌ترین گوشه‌های زندگی در جهان هستی سایه انداخته است.

ناگفته نماند که انسان مدرن با بی‌مبالاتی، موادی فراتر از پلاستیک را در جنگ با سلامت خود و زمین به‌کار گرفته است. از دود صنایع و کارخانجات گرفته تا امواج رادیویی و رادیواکتیو و شیوه‌های شتاب‌زده و غیرمدبرانه تولید، مصرف و دفع و دفن زباله.

اگر با اصطلاح «خوشه‌های سرطانی» آشنا باشید می‌دانید که به موارد قابل توجه و هم‌زمان با پیوسته مشاهده‌شده از انواع خاص سرطان در یک منطقه جغرافیایی گفته می‌شود. مطالعات سال‌های اخیر دانشمندان بر رابطه‌ی صحت می‌گذارد که به‌نظر می‌رسد بین درجات بالای آلودگی محیط زیست و دیده‌شدن خوشه‌های سرطانی وجود دارد. مثلاً مطالعه بسیار مهمی که در سال ۲۰۲۳ توسط چند پژوهشگر ایتالیایی در سطح این کشور صورت گرفت نشان داد «مرگ‌ومیر ناشی از سرطان، توزیع تصادفی ندارد و عمدتاً زمانی که آلودگی محیط‌زیستی بالاتر است، حتی اگر عادات سبک زندگی سالم در مردم وجود داشته باشد، از میانگین ملی فراتر می‌رود.»



هوای سالم، غذای سالم و دسترسی به آرامش طبیعت، مستلزم کم‌کردن از زیاده‌خواهی‌ها و بازگشت به ریشه‌های فرهنگی‌مان است که غالباً در صلح و سازگاری با اقلیم و طبیعت و چرخه حیات بوده است.



۱. مسئولانه خرید کن

در دسترس بودن انواع فروشگاه‌های بزرگ و تنوع کالاها و محصولات، تقریباً قدرت فکر کردن به نیازمندی‌های واقعی زندگی را از ما گرفته است.

مدت‌هاست به‌جای ماجرای زندگی، این قفسه‌های سنگین فروشگاه‌های زنجیره‌ای و تبلیغات رنگارنگ است که به ما می‌گوید به چه چیزهایی نیاز داریم. یعنی اگر همین حالا نگاهی به سبک مصرف خانواده خود بیندازیم، کالاها، طعم‌ها و شرایطی در زندگی ما جز، واجبات است که تا همین چندسال پیش اصلاً نمی‌شناختیم و اگر با خود روراست باشیم، با حذفشان هیچ کمبود و نقصانی پیش نخواهد آمد. مصرف بیشتر هم مساوی است با پسماند بیشتر. پس در خرید مسئولانه، باید اول فکر کرد که چه چیزهایی نیاز واقعی من و خانواده‌ام است. قصد خرید بدون تهیه فهرست نیازمندی‌های واقعی و خریدهای هیجانی و بدون برنامه را باید برای همیشه کنار گذاشت.

۲. زباله‌هایت را بر عهده بگیر

در تلاش برای تولید حداقل پسماند، اولین قدم این است که بپذیریم «هیچ‌کس جز خودمان مسئول جمع‌آوری و بازیافت زباله‌های ما نیست» و باید تلاش کرد با مدیریت مصرف و مدیریت پسماند، دورریختنی‌ها را به حداقل رساند. بعد از خرید بر مبنای نیازهای واقعی، پسماندها باید دسته‌بندی شود. تفکیک زباله تنها به تقسیم‌بندی خشک و تر خلاصه نمی‌شود.

اغلب پسماندهای تر به‌جای دور ریخته‌شدن و انباشته‌شدن در طبیعت و تبدیل‌شدن به کوهی از آلودگی و شیرابه و محل تجمع حشرات موذی، به‌سادگی با «خشکاله‌سازی» در خانه، به‌پاکیزگی و کم‌حجمی هرچه تمام‌تر قابل مصرف دوباره است. خشکاله‌سازی روشی است که جمعی از فعالان حوزه پسماندسازی در حال ترویج آن هستند که با جست‌وجو در اینترنت و شبکه‌های اجتماعی می‌توان اطلاعات بیشتر و جزئی‌تری در مورد آن کسب کرد. ولی برای آشنایی بیشتر چند مثال کوچک در مورد آن می‌توان زد. مثلاً پوست غیرخوراکی برخی از میوه‌ها و صیفی‌جات مثل هندوانه را با جداسازی دقیق و حداکثری از بخش خوراکی آن با قراردادن در یک سبد یا سینی و گذاشتن در جریان هوای معمولی یا آفتاب می‌توان خشک و جمع‌آوری کرد. در بعضی شهرها، امکانی فراهم شده تا با تحویل این خشکاله‌ها به مراکز خاص، به مصارف دام و ... برسد.

حتی در صورت عدم وجود چنین مراکزی هم آسیب دورریختن این مواد خشک، کم‌حجم و تمیز بارها و بارها کمتر از دورریختن آنها در حالت تر است.

بازمصرف مواد غیرارگانیک مثل بستنی‌های پلاستیکی، فلزی، شیشه‌ای و غیره نیز عموماً یا در منزل به‌صورت تغییر کاربری صورت می‌گیرد یا با تبادل یا تحویل به نهادهای ویژه بازمصرف و بازیافت این مواد صورت می‌گیرد.

۳. کسب و کارت را پایدار کن

اگر در شهر زندگی می‌کنی، اگر شغل خدماتی داری، اگر تولیدکننده، صنعتگر یا دامدار و کشاورز روستایی هستی، در پی یافتن شیوه‌های کارکردن بدون کمترین آلودگی، هدررفت منابع و تولید پسماند باش.

این روزها تقریباً همه ما به اینترنت دسترسی داریم و با جست‌وجویی ساده می‌توانیم به دنیایی از راه‌کارها و تجربه‌های کسب‌وکارهای پایدار دست پیدا کنیم که الهام‌بخش ما در انجام وظیفه و امرار معاش پایدار با کمترین آلودگی و دورریز و اسراف باشد.

شیوه‌هایی که روزبه‌روز در حال بهتر شدن، آسان‌تر شدن و عملی‌تر شدن است و تداوم این زنجیره پایداری توسط هر یک از ما، ایده‌ها و روندها را بهتر و درخشان‌تر خواهد کرد، چرا که هر نفر از ما حتماً چیزهایی برای اضافه کردن به این ایده‌ها خواهیم داشت.

۴. در همه امور زندگی قانع باش

این روزها در بین افراد یا خانواده‌هایی که به اصطلاح دست‌شان به دهان‌شان می‌رسد، مالکیت بیش‌از یک خودرو، بیش‌از یک منزل، تعدد انواع وسایل الکترونیکی و مصرف بیشتر در همه زمینه‌ها به نرم و عرف اجتماعی تبدیل شده است.

گرچه تمام اینها تا حدی از ملزومات زیست مدرن است اما می‌توان با اندکی قناعت به حداقل‌های ضروری، روند آلودگی هوا و نابودی جنگل و عرصه‌های طبیعی و گرمایش جهانی را کند کرد.

هوای سالم، غذای سالم و دسترسی به آرامش طبیعت مستلزم کم‌کردن از زیاده‌خواهی و بازگشت به ریشه‌های فرهنگی‌مان است که غالباً در صلح و سازگاری با اقلیم و طبیعت و چرخه حیات بوده است.



درباره معنی زندگی

علی محمد صیادنژاد | دبیر بازنشسته آموزش و پرورش

قضاوت بر سر اینکه زندگی ارزش زیستن دارد یا نه، پاسخ بنیادین فلسفه است.

آبرکامو

اوربانا فالآچی می‌گوید: "وقتی پیروز می‌شوی تازه احساس خلاء عجیبی می‌کنی و برای اینکه خلاء موجود را پر کنی باید دوباره راه بیفتی و هدف‌های تازه بیافرینی."

انسان وقتی چیزهایی کم دارد صاحب هدفی است و در پی یافتن کمبودها و زندگی را پوچ نمی‌داند. چون یافت و به دست آورد و بهره برد به لذت و تفنن دیگری رو می‌آورد تا جایی که چیزی برایش لذتبخش نباشد؛ و وقتی در لذات و تفنن اشباع شد احساس پوچی و عبث می‌کند. فکر می‌کند همه قلّه‌ها را فتح کرده است.

در برابر آن دسته از افرادی که با رفاه و اشباع در لذات و یکنواختی در زندگی و به عبارتی زندگی خطی، به پوچی می‌رسند، بعضی از اشخاص هم وقتی با مشکلات فراوان اقتصادی و فقر یا بیماری، غم، اندوه و افسردگی و به طور کلی با الم و مشقت که این هم نوعی زندگی خطی و یکنواختی در زندگی است، مواجه می‌شوند احساس می‌کنند زندگی پوچ است. بنابراین گاه الم و مشقت و گاه رفاه و اشباع در لذات باعث می‌شود که بعضی احساس کنند که زندگی خطی و یکنواختی دارند. در نزد اینها زندگی معنای خود را از دست می‌دهد. بی‌معنایی باعث بی‌انگیزگی، و بی‌انگیزگی باعث افسردگی و ناامیدی می‌شود و بالعکس.

به طور کلی فیلسوفانی که درباره زندگی سخن می‌گویند می‌خواهند بگویند زندگی چیست. گنج در کجا نهفته است. زندگی



یک نوع بازی است. همان‌طور که بازی برد و باخت دارد زندگی هم برد و باخت دارد. بردن در زندگی آن است که انسان از زندگی احساس رضایت کند. باختن هم این است که انسان همیشه خود را ملامت کند که این زیستن من چه زیستنی است. یا چه زیستنی بود! به خصوص در بزرگسالی و پیری.

از جمله عواملی که باعث می‌شود شخص خود را ملامت کند و افسرده شود، ذهنیتی است مبنی بر اینکه، من باعث ایجاد چه درد و رنج‌هایی برای دیگران شده‌ام، یا هیچ ذخیره معنوی برای خود نیندوخته‌ام. با منحرف نمودن و فریب مردم، با آفریدن دریایی از رنج و سختی و بدبختی برای دیگران، به فرض جیب و اندیشه دیگران را تهی، و جیب خود را پر کردم و با داشتن ثروت و با کوله‌باری از آنچه نامش منفی و زشتی است، دارم به انتهای زندگی خود نزدیک می‌شوم. این، یکی از شدیدترین نوع افسردگی در زندگی است. افسردگی ناشی از ملامت و مؤاخذه خود در آخر زندگی، اینکه نهنها فرصت‌ها را برای انجام نیکی از دست دادم، بلکه برای دیگران هم درد و رنج آفریدم.

وقتی سخن از باختن می‌شود، منظور از باختن ورشکستگی مالی نیست، ورشکستگی زیستی است. یعنی این احساس به انسان دست دهد که در زیستن ورشکسته هستیم. با خسران زیسته‌ام و عمر را بد زیسته‌ام.

همه ما انسان‌ها می‌خوریم و می‌خواهیم. این سبک زندگی مفید نیست. باید راه و روش خوب زیستن را پیدا کرد و نشان آن را از افراد موفق گرفت و خود به آن عمل کرد و به دیگران نشان داد.

در زندگی برای افراد زیادی این سؤال پیش می‌آید که، درس بخوانیم، مدرک بگیریم؛ خانه بسازیم، ... با این همه زحمت، آخرش بمیریم و هیچ شویم؟! ... باید دانست مرگ سرنوشت محتوم همه است پس می‌پذیریم که خواهیم مرد، باور به مرگ و حسابرسی ترمزی است در برابر طغیان و سرکشی و ظلم. کمابینه عاملی است برای نیکوکاری، اما مسئله مرگ نباید نشخوار ذهن شود که در آن صورت زیستنی توأم با روانی پریشان خواهیم داشت. نشخوار آن باعث دلمردگی و اندوه می‌شود، ترمزی است برای تلاش و شاد زیستن. باین حال گاه ممکن است موضوع مرگ ناخودآگاه، از انبار





کسانی می‌گویند ما عشق نداریم چکار کنیم. فروم می‌گوید: عشق ورزیدنی است. باید یاد بگیریم عشق بورزی. ایمان هم ورزیدنی است ایمان‌ورزی مثل غذا پختن است. عمل ارزش دارد نه دانستن صرف. موارد دیگر همان‌طور که اشاره شد اندیشیدن و عمل کردن. ساحت سوم ارزش‌مداری و اخلاق‌ورزی.

در این راستا باید بگوییم آدم‌ها در زیستن خود دو گروه‌اند:

۱- از بیرون به درون. آدمی که از بیرون به درون زندگی می‌کند آدمی تزیقی است. منظور این است که تحت تأثیر زندگی دیگران است، مد، تجمّل و غیره. همچنین چندان اهل عشق و محبت نیست مگر با خانواده خود. تا به او التماس نکنند، تا دلش نسوزد کمک نمی‌کند.

۲- از درون به بیرون. اما آدمی که از درون به بیرون زندگی می‌کند تا ببیند جایی آدم درمانده‌ای است چنانچه از دستش برآید به او کمک می‌کند این‌چنین آدم‌ها دوست دارند به همه کمک کنند و از درد و رنج مردم بکاهند، برایشان لذت‌بخش است و به زندگی آنها معنا می‌دهد این‌چنین آدم‌ها دوست دارند محبت کنند. این‌طور نیست که با خود بگویند اگر محبت دیدم محبت می‌کنم و ...، عشق‌ورزی و محبت و راستی پدیدهای مکانیکی نیست مثل کلید برق بزنند تا روشن شود. مثلاً احساس مسئولیت در قبال دیگران و جوانمردی و مروت پدیدهای مکانیکی نیست. عشق‌ورزی و محبت ... و به‌طور کلی هر عملی را باید به مردم تعلیم داد.

حقیقت و علوم انسانی مثل فرمول‌های ریاضی نیست. هرکس خود را بدون اختیار به خوش و ناخوش، خنده و گریه دیگران بسپارد تعادل و معنای زندگی خویش را از دست می‌دهد. مولوی می‌گوید:

ای مردمان ای مردمان از من نیاید مردمی

اینکه شما هرچیز زندگی کنید من هم همان‌چیز زندگی کنم. کسانی زندگی زیبایی دارند که اندیشه زیبایی داشته باشند. علوم انسانی علوم آزادشدن انسان است. رسانه علوم انسانی درس آزادزیستن، اندیشه‌ی زیبا، و زیستن زیبا را به ما می‌دهد به‌شرطی که ابزار ائتلاف قدرت و ثروت نشود و از این ناحیه تزریق و کوک نشویم. در این‌صورت این رسانه نقش چوپانی را پیدا خواهد کرد

ذهن ما بیرون آمده، افکار ما را به خود مشغول کند و فکر کنیم زندگی پوچ است. درست مثل کسی که در مدت زیادی و با زحمت خانهای ساخته، و در چند ثانیه بر اثر انفجار یا زلزله خانه‌اش تخریب و هیچ و نابود شود! (حتی اگر مدتی در این خانه زندگی کرده باشد).

در زمستان گیاهان خشک می‌شوند باد بذر آنها را پراکنده می‌کند و در بهار آثار آن آشکار شده. مجدداً سر سبزی و خرمی بهار می‌آورد. ظاهراً آن گیاه از بین رفته، اما به‌نظر شما هیچ و پوچ شده است؟ اگر ما هم در زندگی بئری نیک و یا بد بکاریم چنانچه بعد از مرگمان، در درازمدت فراموش شویم که می‌شویم، بدانیم آثار بئری که کاشته‌ایم ولو به‌طور نامحسوس باقی است، پس چه‌بهر بذر نیک بکاریم که زیستن زیبا، از جمله در این نکته هم نهفته است. با نگاهی دیگر، برای رهایی از این طرز تفکر یعنی هیچ‌شدن، و پوچ‌بودن زندگی:

الف) اعتقاد به رستاخیز. به نوعی امیدواری است. امید به دیدن آشنایان و کسانی که زودتر از ما این جهان را ترک کرده‌اند، همچنین امید به تداوم زندگی در آن جهان بعد از زندگی موقت در این جهان. این اعتقاد، یعنی اینکه هیچ نمی‌شویم و اعمال ما در جایی به‌حساب می‌آید و زندگی مجددی در پیش داریم، امیدوارکننده بوده، باعث می‌شود که پیش از رخت بریستن از این جهان، پس‌انداز مثبتی را، از پیش بفرستیم.

ب) اگر در زندگی، هرچه بیشتر انگیزه‌های غیر مادی هم برای زیستن ایجاد کنیم در آن‌صورت به معنای عالی‌تری برای زیستن می‌رسیم.

زیستن سه ساحت دارد:

- ۱- ساحت عشق و محبت‌ورزی
- ۲- ساحت اندیشیدن و تعقل‌ورزی
- ۳- ساحت ارزش‌مداری و اخلاق‌ورزی

اعتقاد به اینها به زندگی معنا می‌دهد هر یک از اینها ضد خود را هم دارد. مثلاً می‌توانیم محبت‌ورزی کنیم یا نفرت‌ورزی یا اثار یا بخل راستی پیشه کنیم یا نادرستی. گفتار و کردار نیک، یا گفتار و کردار بد.

به گفته فیلسوفان زندگی با این‌سه، معنی پیدا می‌کند. در کتاب هنر عشق‌ورزیدن اریک فروم، وی می‌گوید:





66

مهم‌ترین علت نازیبازیستن و پریشانی ما چه در حوزه خانواده، و چه در حوزه جامعه، عدم مطالعه و آگاهی و نازیبا اندیشیدن است. تا آگاه نشویم آزاد نمی‌شویم. توانا بود هر که دانا بود.

زندگی آنها امید و معنا و صفا می‌بخشد. اگر عشق به کاهش درد و رنج مردم داشته باشیم چه با عمل و چه با نشر افکار، در عین اینکه رنج مردم رنج ما است، اقدام برای کاهش رنج مردم نیز باعث کاهش رنج ما شده، زندگی برای ما لذت‌بخش و معنادار می‌شود.

هرگاه نتوانیم از زندگی خود معنا پیدا کنیم نمی‌توانیم باشیم نه اینکه می‌میریم بدتر از مردن است. افسردگی و پوچی به آدم دست می‌دهد. زندگی بالا و پایین دارد گاه خوشحال می‌شویم گاه غمناک، گاه در سلامت بهسر می‌بریم گاه بیمار می‌شویم، نباید ناامید شویم. هاوکینگ وقتی از گردن به پایین فلج شد هر چند ناراحت بود اما ناامید نشد فقط مغزش کار می‌کرد. تحقیق در زمینه سیاحاله‌ها به زندگی‌اش معنا و لذت بخشید.

اگر معناداری زندگی به‌کلی برای شخصی مفقود شود آن همان نهیلیسم خطرناک ارزشی است. انسان با دانش باید به معنا و ارزش برسد. اگر علم از ارزش‌های اخلاقی جدا شود بمب اتم می‌شود بر سر مردم. ابزار دست مافیای درهم تنیده قدرت و ثروت می‌شود.

کسانی که می‌گویند زندگی معنا دارد، تکیه می‌کنند به معنایی و آن معنا زندگی‌شان را لذت و توان زیستن می‌دهد و همین نگاه آنها را امیدوار و سرپا نگاه می‌دارد.

که رمه را به‌دست گرگ‌ها سپرده، به‌سوی قتلگاه می‌برد به‌خصوص قتلگاه معنوی. مثلاً هنر و جامعه‌شناسی متعهد درس آزاداندیشی و خوب‌زیستن را تعلیم می‌دهد، اما اگر ابزار قدرتمندان شود خطرش از بمب اتم هم بیشتر است.

بمب اتم مردم یک شهر را نابود می‌کند اما جامعه‌شناسی و هنر غیرمتعهد، مردم یک کشور را الینه و مسخ می‌کند و به کژراهه می‌برد.

راسل می‌گوید: گفته‌ها، موج‌ها، شعارها و سر و صداها شما را گمراه نکند. ببینید واقعیت چیست. بعد سفارش اخلاقی می‌کند و می‌گوید: مسلم است اگر ما باهم با دوستی و برادری و عشق و محبت زندگی کنیم بهتر زندگی خواهیم کرد. این فکر که انسان باید اخلاقی زندگی کند و برای اعمالش توجیه اخلاقی داشته باشد بسیار درست است. اما ما تابع غرایز و تمایلات و رسوم بوده، با آن زندگی می‌کنیم.

اخلاقی‌زیستن یعنی هر عملی انجام می‌دهیم علمی، سیاسی و اقتصادی و ...، اینها باید توجیه اخلاقی داشته باشد. این زیستن لذت‌بخش است.

کانت می‌گوید: آن‌طور زندگی و عمل کن که از دیگران می‌خواهی عمل کنند در فرهنگ ما ایرانیان هم داریم: "چیزی که بر خود نمی‌پسندی بر دیگران هم مپسند." آیا دوست داریم دیگران سر ما کلاه بگذارند؟ پس خودمان هم چنین کاری نکنیم.

اگر من محترک و غارتگر و آرزوکننده افزایش بهای دلار، به‌فرض به بیماری سرطان دچار شدم و برای درمان با مشکل هزینه مواجه بودم، دوست داشتم به قیمت درد و رنج و نگرانی من، دیگران صدها هزار دلار و دارو احتکار کنند؟ آیا چنین رفتاری، اخلاقی‌زیستن است.

برای اینکه زیستن لذت‌بخشی داشته باشیم، علاوه‌بر اخلاقی‌زیستن همواره باید امید و انگیزه داشته باشیم. این درصورتی محقق می‌شود که همیشه برای زندگی خود معنایی داشته باشیم.

برای عده‌ای معنای زندگی نجات بشریت بوده، پس همین به زندگی و زیستن آنها جهت و معنا داده است. افرادی هستند که مؤسساتی تأسیس کرده‌اند، سرمایه‌گذاری فکری یا جسمی یا مادی کرده، برای سلامت و کاهش درد و رنج بیماران می‌کوشند؛ همین به آنها آرامش و به



دستور پزشکی، آن را تعدیل و کنترل نموده، با شادی زندگی کنیم. باید بپذیریم بیماری بخشی از زندگی ماست نه همه زندگی، در زندگی بن بستنی وجود ندارد.

انسان‌های با اراده و بزرگ و خردمند وقتی با مشکلات مواجه می‌شوند یا راهی خواهند یافت، یا راهی خواهند ساخت. گاه در مسیرتان به جوی آبی می‌رسید که کمی گود و عریض است و نمی‌توانید از آن عبور کنید کمی فکر می‌کنید بعد دو یا سه گام عقب رفته و دورخیز نموده، هفت‌هشت گام رو به جلو می‌پزید. زندگی هم همین حکم را دارد. در برابر مشکلات پیش آمده و احياناً شکست موقتی و نرسیدن به هدف و دوگام رفتن به عقب، نباید ناامید شد. باید دنبال راه حل نو بود.

گاه در بازی منج و مارپله، وقتی تاس می‌اندازیم، چند بار پشت سر هم، یا در اندک زمانی چند بار عدد شش می‌آید، خوشحال نباشیم که همیشه شش می‌آید. گاه شش آوردن به نفع شخص نیست و نباید خوشحال بود. زیرا ممکن است با نیش مار مواجه شده، چندین شماره به عقب برگردی اما گاه بعد از پس‌روی و در مرحله بعد می‌بینی با آوردن حتی عددی کمتر از عدد شش، بیشتر از شماره‌هایی که پس‌روی داشتی و به عقب برگشته بودی، به نردبانی رسیده، جبران نموده، صعود می‌کنی و پیروز می‌شوی. شطرنج زندگی هم همین است. برد و باخت، پس‌روی و پیش‌روی و صعود و فرود دارد اما نباید با شکست و یا پس‌روی نا امید شد. باز هم زمان برای بازی وجود دارد. زمان و اراده و تفکر راهی را برای جبران می‌گشاید.

بدانیم پول و شغل و خانه و ماشین و مطالعه و عشق و بیماری و سلامت و غم و شادی و ناملازمات بخشی از زندگی است نه همه زندگی. با ورشکست شدن، بیماری و سایر مسائل منفی پیش آمده در زندگی، فکر نکنیم زندگی به آخر رسیده، نه. زندگی جریان دارد.

"زندگی، زندگی است." در زندگی، هم رنج وجود دارد هم شادی، باید کاری کنیم که رنج از شادی پیشی نگیرد. رضایت باطنی شادی بزرگی را در پی دارد. در زندگی باید امید داشت اصلاً باید امید و خوشی را خلق کرد. چه اگر امید و خوشی نباشد انسان اشتیاق به کار و زندگی را از دست می‌دهد و زندگی کسل‌کننده و رنج‌آفرین شده، با رنج و آزار دوام نمی‌آورد.

مهم‌ترین علت نازیبیا زیستن و پریشانی ما چه در حوزه خانواده، و چه در حوزه جامعه، عدم مطالعه و آگاهی و نازیبیا اندیشیدن است. تا آگاه نشویم آزاد نمی‌شویم. توانا بود هر که دانا بود.

زندگی همچون کوهنوردی، فراز و نشیب دارد، بالا و پایین دارد. لذت فتح قله، رنج طی مسیر را دارد. لذت رانندگی با ماشین و انجام کارهای روزانه و شادی مسافرت با آن، گاه رنج و اندوه خراب شدن و در راه ماندن را هم دارد اما رنجش کمتر است.

در زندگی شاهد تقابل‌های دوتایی هستیم مثل زیبایی و زشتی، روشنایی و تاریکی، خوبی و بدی، جنگ و صلح، سلامت و بیماری، آرامش و اضطراب، شادی و اندوه، همان‌طوری‌که شادی بخشی از زندگی ما را تشکیل می‌دهد، رنج و اندوه هم بخشی از زندگی ماست. باید سعی کنیم از رنج بکاهیم و بر شادی و امید بیفزاییم. برای غلبه بر رنج و یا کاهش آن، ابتدا باید بشناسیم رنج را، باید ببینیم رنج چیست. سپس، رنج از کجا برمی‌خیزد، و راه‌هایی از رنج کدام است.

بعضی از رنج‌ها را، مثلاً گاه بعضی از بیماری‌ها را نمی‌توان کاملاً از بین برد اما می‌توان با دارو و تعدیل و کاهش و کنترل آن، اندوه حداقلی و شادی حداکثری داشته، آرامش و شادی را سوار رنج و اندوه کرد.

اگر به‌فرض کمرم درد می‌کند، کلیه من سنگ‌ساز است، دیابت دارم، جراحی قلب انجام داده یا آنژیو کرده‌ام، ابتدا باید واقعیت را بپذیرم و آن اینکه به‌فرض جراحی قلب انجام داده‌ام یا دیابت دارم، جای غصه خوردن نیست، باید طبق



انسان‌های با اراده و بزرگ و خردمند وقتی با مشکلات مواجه می‌شوند یا راهی خواهند یافت، یا راهی خواهند ساخت.





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



شروع کاشی‌کاری دیوارهای بخش رادیوتراپی



اجرای سنگ دیوارهای راه‌پله زون شرقی



اجرای تأسیسات مکانیکی و الکتریکی بین دیوارهای کناف در اتاق‌ها



تکمیل شاسی‌کشی کف اتاقک آسانسور زون شرقی



کروم‌بندی و شیب‌بندی بخش دوم سقف اول زون مرکزی



شاسی‌کشی سقف کاذب بخش انتظار رادیوتراپی



تکمیل نمای اتاقک تابلو برق زون شرقی



۱۲



نصب شیرهای آبرسانی

۱۳



تکمیل سنگ و دیواره راهپله زون شرقی

۱۴



تکمیل نازک‌کاری فضای بونکر با MDF

۱۵



تکمیل شاسی‌کشی درهای اتاق رادیوترایی

۸



اجرای شاسی‌کشی سقف کاذب و ورودی اتاق رادیوترایی

۹



ساخت و نصب وال‌پست و دیوارهای موتورخانه و اجرای بلوکاز کف

۱۰



تسطیح و رگلاژ خاک گودال باغچه جنوبی زون شرقی قبل از بتن‌ریزی

۱۱



اجرای تأسیسات مکانیکی و الکتریکی زیر سقف راهرو تردد بیماران



۲۰



تکمیل اتاق سالن جلسات طبقه همکف زون شرقی

۱۶



اجرای سقف کاذب سالن جلسات طبقه همکف و بتونه کاری دیوارها

۲۱



اجرای عایق آبی دیوارهای کتاف و شروع کاشی کاری فضاهای تر

۱۷



اجرای دیوارچینی موتورخانه زون مرکزی با بلوک هبلکس

۲۲



تکمیل اجرای MDF بونکر دوم

۱۸



اتمام بتن ریزی شمشیری های راه پله زیرزمین زون مرکزی

۲۳



اتمام سنگ بام بونکر

۱۹



اجرای دیوار موتورخانه زون مرکزی با بلوک هبلکس و اجرای فتداسیون ورودی موتورخانه

پروژه مردمی مرکز جامع تشخیص

”راه آسمان“



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



مرکز و درمان سرطان

“ان”



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

اخبار و رویدادها

نشست سالانه مجمع عمومی هیئت‌امنا، بنیاد نیکوکاران راه آسمان در تاریخ ۳۱ خردادماه ۱۴۰۳



آقای احمد صدیقی، بنیانگذار و مدیرعامل بنیاد راه آسمان، گزارشی از عملکرد یک‌ساله از جمله فعالیت‌های شاخص کمیته‌ها و مدیریت‌های زیرمجموعه مانند کمیته آموزش و پیشگیری، مدیریت خدمات اجتماعی، مدیریت توسعه مشارکت‌ها، کمیته توسعه راهبردها و مدیریت ارتباطات و امور بین‌الملل ارائه کرد و مهم‌ترین دستاوردهای بنیاد در یک‌سال گذشته از جمله قرارگرفتن بنیاد راه آسمان در فهرست مؤسسات مشمول بند ۳ ضوابط اجرایی ماده ۱۷۲ قانون مالیات‌های مستقیم، همچنین برگزاری برنامه‌هایی مانند جشنواره غذای سالم، جشنواره سلامت و نمایشگاه نقاشی به‌منظور تحقق اهداف راه آسمان و نیز ارائه خدمت به بیش از ۱۲۵۰ بیمار مبتلا به سرطان و دیگر خدمات مهم مدیریت خدمات اجتماعی را بیان نمود.

آقای صدیقی در ادامه از تمامی اعضای هیئت‌امنا تقاضا کرد که در جذب حمایت‌های نیکوکاران برای تکمیل مراحل نهایی بخش رادیوتراپی مرکز جامع تشخیص و درمان سرطان راه آسمان مشارکت بیشتری داشته باشند تا این پروژه به‌زودی به پایان برسد و عملیات بهره‌برداری از آن آغاز شود تا همه مردم به‌ویژه مبتلایان به سرطان در کشور و استان از خدمات این مرکز بهره‌مند شوند.



به گزارش روابط عمومی بنیاد راه آسمان این مراسم با حضور قریب به اتفاق اعضا، با قرائت قرآن، پخش سرود جمهوری اسلامی و سرود راه آسمان آغاز شد و در ابتدا رئیس هیئت‌مدیره، مهندس مهدی جعفری، ضمن خیر مقدم به اعضای هیئت‌امنا، از خدمات هیئت‌مدیره و مدیرعامل قدردانی نمود. ایشان بزرگ‌ترین سرمایه بنیاد راه آسمان را اعتماد نیکوکاران در سطح استان، کشور و حوزه بین‌الملل برشمردند.



همچنین موفقیت بنیاد راه آسمان را برای اخذ مصوبه شمول ماده ۱۷۲ قانون مالیات‌های مستقیم را تبریک گفتند و این امر را که موجب کسر درآمدهای مشمول مالیات مؤدیان مالیاتی و همچنین نقش‌آفرینی در حوزه مسئولیت اجتماعی است، بسیار کارگشا اعلام کردند. ایشان اشاره داشتند با توجه به حمایت گسترده نیکوکاران در سطح کشور از بنیاد راه آسمان، خدمات راه آسمان در آینده با نگاه ملی ارائه خواهد شد. ضمناً مهندس جعفری از میزبانی اتاق بازرگانی استان سمنان برای برگزاری نشست مجمع عمومی تقدیر کردند.

در ادامه هیئت‌رئیس مجمع عمومی با حضور دکتر فرهاد ملک، آقای حاج علی‌اصغر جمعه‌ای، مهندس سیدحمید علوی و آقای علی‌اکبر صیادجو تشکیل شد. دکتر فرهاد ملک با تأیید نصاب، رسمیت مجمع را اعلام و تلاش‌های همه‌افراد که در تحقق اهداف بلند راه آسمان گام برداشته‌اند قدردانی کرد و از مدیرعامل بنیاد برای ارائه گزارش دعوت نمود.



پس از پایان نشست، از پروژه مرکز جامع تشخیص و درمان سرطان راه آسمان بازدید صورت گرفت و در زمان بازدید آقای صدیقی از حضور هیئت‌امنا، مدیریت عالمانه پروفسور خیرالدین و تلاش‌های اعضا کمیته فنی و مهندسی، شرکت ناظر و مشاور توسعه نگرش پایدار، شرکت پیشگامان فن‌اندیش، آقای مهندس اسدالله وفا (سرپرست کارگاه) و همه مهندسان همکار، تشکر کرد.

۲

حضور ارزشمند استاد گرانمایه حضرت آیت‌الله حجت‌الاسلام و المسلمین جناب حاج حسین انصاریان در راه آسمان

حضور بزرگ‌مردان ایران در راه آسمان شایسته قدردانی است. استاد گرانمایه، جناب حاج حسین انصاریان در سفر به سمنان از پروژه مردمی مرکز جامع تشخیص و درمان سرطان و مرکز پزشکی هسته‌ای راه آسمان بازدید فرمودند و با عنایات ویژه و دعای خیر خود توفیق سخنی از حضرت استاد حسین انصاریان همیشه در گوش ما خواهد ماند که فرمودند:

کار خیر هنگامی به‌تمام معنا خیر است که قلب، نفس، روان و بدن انسان همگی در آن دخالت داشته باشد و نقاش اصلی نقشه این خیر هم پروردگار بزرگ عالم



در ادامه پروفسور علی خیرالدین، مدیر کمیته فنی و مهندسی، با دعوت از مهندس مسعود محمدی‌مقدم، مدیر شرکت توسعه نگرش پایدار، که به‌عنوان مشاور، ناظر عالی و طراح پروژه با بنیاد همکاری دارند به ارائه گزارش پیشرفت پروژه مرکز جامع تشخیص و درمان سرطان راه آسمان پرداخت و ویژگی‌های منحصر به فرد این مرکز را برشمرد.

با پیشنهاد اعضای حاضر به‌ویژه جناب آقای فرج‌الله معماری، رئیس اتاق بازرگانی استان سمنان، بحث و گفتگویی در خصوص تدوین برنامه روزشمار عملیاتی و ارزیابی منابع مورد نیاز برای تکمیل پروژه شکل گرفت که در نهایت با مشورت اعضا، مقرر شد کمیته پشتیبان با حضور آقایان جمعی، مهندس علوی، آقای معماری، دکتر ترکمان، مهندس جعفری، دکتر خیرالدین، دکتر شریعت و آقای صدیقی به‌منظور تسریع در روند تکمیل پروژه تشکیل شود.



در ادامه صورت‌های مالی منتهی به سال ۱۴۰۲ توسط بازرس قانونی و حسابرس مستقل ارائه شد و گزارش حسابرسی توسط اعضا تأیید شد و به تصویب رسید. همچنین از زحمات و تلاش‌های ارزشمند آقای مهندس مجید محمدی‌نژاد در زمان تصدی بازرسی و عضویت در هیئت‌مدیره تقدیر شد.

سپس عضویت آقایان حاج فرج‌الله معماری، مهندس حمید اکبری‌راد، حاج‌رضا ابراهیمیان و علی رشیدی در هیئت‌امنا با رأی‌گیری و تأیید اعضا به تصویب رسید. پس از آن، انتخابات هیئت‌مدیره جدید بنیاد برگزار شد و پس از اخذ و شمارش آراء، آقایان احمد صدیقی، مهندس مهدی جعفری، محمد پیرنیا، پروفسور علی خیرالدین، دکتر علی گوهری، دکتر محمدعلی شریعت، دکتر حسین اعتمادی، دکتر سعید ترکمان و دکتر فرشید فریور به‌عنوان اعضای جدید هیئت‌مدیره و آقای رضا بهرامی به‌عنوان بازرس اصلی و آقای سیدجلال موسوی به‌عنوان بازرس علی‌البدل به مدت سه سال انتخاب شدند.

باشد. چنین کاری به تمام معنا خیر است ...

کار خیر احتیاج به کمیّت سنگین ندارد، بلکه کیفیت سنگین می‌خواهد.

دفتر یادبود بنیاد نیکوکاران راه آسمان مزین به دست‌نوشته‌ای از آیت‌الله حسین انصاریان شد و ایشان سطور زیر را به یادگار مرقوم نمودند:

هوالمعین

در ایام اربعین حضرت سیدالشهدا (ع)، توفیق رفیق راهم شد که از مؤسسه نیکوکاران راه آسمان، بخش مرکز پزشکی هسته‌ای که به کمک یاران صدیق و همراهان شفیق و ثروتمندان رفیق برپا شده و در حال خدمت‌رسانی به بیماران که مورد محبت و لطف خدایند مشغول است بازدید کنم.

خدای مهربان به همه نیکوکاران که پشتوانه سلامت امت می‌باشند پاداش دنیایی و آخرتی عنایت فرمایند و کارشان را ذخیره قیامت قرار دهد.

۲۸ مرداد ۱۴۰۳

مرکز پزشکی هسته‌ای بنیاد نیکوکاران راه آسمان میزبان پیشکسوت سینمای ایران، علی نصیریان بود. استاد عزیز ضمن بازدید از مرکز پزشکی هسته‌ای راه آسمان، با فعالیت‌های این بنیاد آشنا شدند.

ایشان ضمن تأکید بر مهربانی مردم نسبت به یکدیگر و تأثیر آن بر کیفیت زندگی همه افراد جامعه در دفتر یادبود بنیاد نیکوکاران راه آسمان چنین نوشتند:

"ای حیات‌بخشان انسان‌ها، نامتان به نیکویی جاودانه باد. من دست‌های شما را می‌بوسم و مقابلتان به زانو درمی‌آیم و تعظیم می‌کنم از تلاشی که برای کمک به انسان‌ها انجام داده‌اید. امیدوارم در توسعه و پیشرفتی که در پیش دارید توفیق کامل پیدا کنید با اتکا به خدای بزرگ. سلام می‌کنم و عرض ارادت به شما و همه همکارانتان."

۴

اعطای نشان عالی دانش به پروفیسور علی خیرالدین

در آیینی که با حضور وزیر علوم، تحقیقات و فناوری در دانشگاه تهران برگزار شد، نشان عالی دانش به ۱۱ استاد برجسته دارای مرجعیت علمی کشور اعطا شد که پروفیسور علی خیرالدین، عضو هیئت‌علمی دانشگاه سمنان و مدیر کمیته فنی و مهندسی بنیاد راه آسمان در جمع ۱۱ استاد برجسته ایران قرار گرفتند.

پروفیسور خیرالدین در حالی نشان عالی دانش را کسب کردند که ۱۰ استاد دیگر دریافت‌کننده این نشان از دانشگاه‌های استان تهران بودند و دکتر علی خیرالدین تنها استاد کسب‌کننده این نشان از دانشگاه‌های خارج از استان تهران بود.

نشان عالی دانش نشانی است که بر اساس ماده ۷ آیین‌نامه اعطای نشان‌های دولتی، به افرادی اعطا می‌شود که با ارائه تألیفات و آثار ارزشمند علمی و تلاش و خدمت صادقانه برای ارتقای سطح علمی دانش‌پژوهان از طریق تدریس در دانشگاه‌های کشور در ارتقای سطح علمی کشور تلاش چشم‌گیر و کم‌سابقه داشته‌اند.

پروفیسور خیرالدین به‌عنوان استاد نمونه کشوری در سال ۱۴۰۰ نیز انتخاب شده بودند. ایشان بیش از ۱۲ کتاب و بیش از ۵۰۰ مقاله ISI و علمی‌پژوهشی تألیف کرده‌اند و چندین طرح بین‌المللی و ملی و چند اختراع را به ثبت رسانده‌اند.



۳

حضور پیشکسوت سینمای ایران، علی نصیریان در مرکز پزشکی هسته‌ای راه آسمان





بازدید فرهیختگان و اهالی قلم مدرسه ملی روایت از پروژه مرکز جامع تشخیص و درمان سرطان بنیاد نیکوکاران راه آسمان

پیرو بازدید جمعی از فرهیختگان و اهالی قلم مدرسه ملی روایت از پروژه بزرگ مرکز جامع تشخیص و درمان سرطان بنیاد نیکوکاران راه آسمان، تفاهم‌نامه همکاری میان مدرسه ملی روایت و بنیاد راه آسمان منعقد شد.

طبق این تفاهم‌نامه عزیزان تحت پوشش بنیاد می‌توانند در کلاس‌های آموزشی نویسندگی، خلاق، داستان‌نویسی و جستارنویسی که به‌زودی در بنیاد راه آسمان تشکیل می‌شود شرکت کنند.

اهمیت این تفاهم زمانی مشخص می‌شود که بدانیم پژوهش‌های تازه نشان داده است نوشتن ممکن است راه‌کار مؤثری برای شفای بیماران مبتلا به سرطان باشد. پژوهشگران در انستیتو سرطان دانا فابر و دانشکده پزشکی هاروارد در بوستون، دریافت‌اند که نوشتن بیانگر یا درمان از طریق نوشتن گزارش‌های روزانه ممکن است موجب ارتقای سلامت جسمی و روانی در بیماران مبتلا به سرطان شود. پژوهشگران دانشگاه هاروارد شرح می‌هند که بسیاری از بیماران مبتلا به سرطان به گروه‌های حمایتی، روان‌درمانی یا



سوابق اجرایی درخشان، عضویت در مجامع علمی بین‌المللی و قطب‌های علمی کشور از جمله کمیته تدوین و بازنگری آئین‌نامه بتن ایران از دیگر افتخارات درخشان پروفیسور علی خیرالدین است. بنیاد نیکوکاران راه آسمان ضمن تبریک این دستاورد بزرگ، توفیقات روزافزون در عرصه‌های علمی و نیکوکاری را برای جناب آقای پروفیسور علی خیرالدین آرزومند است.

دریافت نشان سرو توسط پروفیسور سیفا... سعدالدین رئیس محترم دانشگاه سمنان و عضو هیئت‌امانی بنیاد راه آسمان

با دریافت نشان سرو از وزیر علوم، تحقیقات و فناوری، پروفیسور سعدالدین، عضو هیئت‌امانی بنیاد نیکوکاران راه آسمان به‌عنوان رئیس دانشگاه برتر کشور معرفی شد.

دومین دوره اعطای نشان سرو، هم‌زمان با اجلاس رؤسای دانشگاه‌های کشور در سازمان پژوهش‌های علمی و صنعتی ایران، برگزار شد.

نشان سرو با بررسی دقیق شاخص‌های ده‌گانه توسط مرکز نظارت و ارزیابی و کنترل کیفیت وزارت عتف و از بین بیش از ۱۰۹ دانشگاه و مؤسسه آموزش عالی کشور به رؤسای دانشگاه‌ها اعطا می‌شود.

نشان سرو در ارزیابی عملکرد مدیران آموزش عالی دارای محورهای ۱۰ گانه در دسته‌بندی‌های مدیریت نوآورانه، مدیریت منابع و بهره‌وری، مدیریت ارزشی و فرهنگی، مرجعیت و دیپلماسی علمی-فناوری، مدیریت ارتباطات و مسئولیت اجتماعی، سلامت سازمانی و مبارزه با فساد، توسعه فناوری و ثروت‌آفرینی دانش‌محور، مدیریت راهبردی، مدیریت سرمایه‌های انسانی و حل مسأله و مدیریت بحران است.



داروهای ضدافسردگی روی می‌آورند تا به مدد آنها بتوانند بر ترس‌ها و چالش‌هایی که از پیامدهای این بیماری است عبور کنند.

به گزارش روابط عمومی بنیاد راه آسمان امید داریم که با عنایت خداوند و همکاری و همدلی دوستان و حامیان، دست‌نوشته‌ها و یادداشت‌های این گروه در قالب کتاب به چاپ برسد تا ضمن تقویت انگیزه و نیروی امید به زندگی مبتلایان به سرطان، بستری تازه در فرهنگ‌سازی و آگاهی‌رسانی درباره بیماری سرطان و پیامدهای آن در جامعه فراهم شود.

حضور بنیاد راه آسمان در چهارمین مجمع نیکوکاران سلامت استان سمنان

چهارمین مجمع نیکوکاران سلامت استان سمنان در مردادماه ۱۴۰۳ در تالار رازی دانشکده دندانپزشکی سمنان برگزار شد. در این نشست، بنیاد نیکوکاران راه آسمان در غرفه اختصاصی خود به معرفی خدمات و امکانات و پمفلت‌های آموزشی پرداخت و فصلنامه راه آسمان و بروشور مرتبط با فعالیت‌ها، (راه آسمان در یک نگاه) در اختیار بازدیدکنندگان قرار گرفت. در پایان این مراسم از آقای احمد صدیقی، بنیانگذار و مدیرعامل بنیاد نیکوکاران راه آسمان، تقدیر شد.



حضور بنیاد راه آسمان در کانتر اطلاع‌رسانی برج ققنوس به مناسبت روز جهانی سرطان ریه

سرطان ریه یکی از سرطان‌های شایع کشور در سال‌های اخیر است. تخمین زده می‌شود که از هر پنج مرگ ناشی از سرطان، یک‌مورد به علت سرطان ریه اتفاق می‌افتد.

با افزایش مصرف سیگار شیوع این بیماری در حال گسترش است که باید با آگاهی‌رسانی در این باره خطر را یادآوری کرد. از آنجایی که بنیاد نیکوکاران راه آسمان، اولین رسالت خود را آموزش و پیشگیری می‌داند، به آگاهی‌بخشی درباره علائم، روش‌های پیشگیری و موارد مرتبط با سرطان ریه پرداخت.

برگزاری کارگاه استرس و راه‌های مدیریت آن

استرس به‌عنوان یکی از عوامل قطعی بروز سرطان در افراد بیان شده است. به‌همین دلیل یکی از سلسله جلسات آموزشی در تاریخ ۷ مردادماه ۱۴۰۳ برای عزیزان تحت پوشش بنیاد نیکوکاران راه آسمان به این موضوع اختصاص یافت. در این کارگاه سرکار خانم رویا بیدختی، روانشناس بنیاد نیکوکاران راه آسمان، مباحث زیر را مطرح کردند:

بنیاد نیکوکاران راه آسمان در روز جهانی سرطان ریه سعی کرد به تأمین هزینه‌های دارو و درمان بیماران مبتلا به سرطان نیز کمک کند و به‌همین منظور در کانتر اطلاع‌رسانی برج ققنوس توضیحاتی درباره پروژه بزرگ مرکز جامع تشخیص و درمان سرطان راه آسمان به مراجعه‌کنندگان ارائه شد و تعدادی قلمک به نیکوکاران اختصاص یافت.





جلسه آموزشی برای کارکنان حوزه هنری استان سمنان در یکم مردادماه ۱۴۰۳ برگزار شد. در این جلسه سرکار خانم معصومه اعتمادی که به‌عنوان ماما و مدرس افتخاری راه آسمان فعالیت می‌کنند ضمن تشریح انواع سرطان‌های شایع و علل کلی بروز سرطان، بیان کرد که همه افراد جامعه در هر سن و سالی باید با نشانه‌های انواع سرطان آشنا باشند و به تغییرات فاحش جسم خود توجه کنند تا به محض بروز اولین علائم به پزشک مراجعه نمایند. در چنین شرایطی اگر هرکدام از سرطان‌ها در همان مراحل اولیه تشخیص داده شود، روند درمان بسیار سریع و موثرتر از زمانی خواهد بود که بیماری به اوج خود رسیده، امکان پخش سلول‌های سرطانی یا متاستاز وجود دارد. در این جلسه از اسلایدهای آموزشی متنوع استفاده شد و پمفلت‌های اطلاع‌رسانی درباره انواع سرطان به دست شرکت‌کنندگان رسید.

۱۱ جلسه آموزشی برای کارکنان اداره کتابخانه‌های عمومی سمنان

جلسه آموزشی برای کارکنان اداره کتابخانه‌های عمومی سمنان در ۱۷ تیرماه ۱۴۰۳ برگزار شد.



در این جلسه سرکار خانم دکتر کتایون علی‌نیا مقدم، پزشک و مدرس افتخاری راه آسمان، ضمن تشریح انواع سرطان‌های شایع و علل کلی بروز سرطان، بیان کرد که میزان ابتلا به سرطان پستان، روده و پوست در حال افزایش است و لازم است تا با آشنایی با علائم بارز این بیماری و اصلاح سبک زندگی به‌ویژه تغذیه از بروز آن جلوگیری کنیم.

۱۲ برگزاری ورزش همگانی بنیاد نیکوکاران راه آسمان

با آگاهی از تأثیر ورزش گروهی در کنترل اضطراب که

- استرس چیست؟
- استرس با بدن چه می‌کند؟
- چرا باید مدیریت استرس را بیاموزیم؟
- چطور می‌توانیم استرس خود را کاهش بدهیم؟
این مراسم با معرفی تازه‌ترین فعالیت‌های واحد خدمات اجتماعی، از جمله برگزاری کلاس پتینه روی اشیاء توسط سرکارخانم صمیم مفیدی ادامه یافت.
خانم بیدختی درباره اهمیت شرکت در این کلاس‌ها بیان کرد: «از آنجایی که فراگرفتن مهارتی تازه و همچنین مشغول بودن به کارهای هنری، یکی از راه‌های مؤثر در غلبه بر استرس است، بهتر است افراد در این کلاس‌ها شرکت کنند. ضمناً یاد گرفتن این مهارت توسط بیماران و یا یکی از اعضای خانواده آنها می‌تواند منتهی به کسب درآمد شود.»



شرکت در این کلاس‌ها برای عزیزان تحت پوشش بنیاد راه آسمان رایگان است و تمامی هزینه‌های تجهیزات آن توسط نیکوکاران تأمین می‌شود. این مراسم با اهدای گلدان‌هایی که توسط نیکوکاران در اختیار بنیاد راه آسمان قرار گرفته بود، خاتمه یافت.

۱۰ جلسه آموزشی آشنایی با سرطان برای پرسنل حوزه هنری استان سمنان





می‌تواند زمینه‌ساز بروز انواع بیماری از جمله سرطان باشد، کمیته آموزش و پیشگیری راه آسمان، اقدام به ایجاد بستری برای ورزش همگانی نموده است. با حضور داوطلبانه جناب آقای یاسر خورشیدی، مربی تیم ملی ماراتن و قهرمان اسکای رانینگ کشور، این گردهمایی ورزشی هر پنج‌شنبه ساعت ۶:۰۰ صبح در پارک ۱۷ شهریور سمنان برگزار می‌شود و تاکنون بیش از ۱۲۰ نفر به این حرکت جمعی پیوسته‌اند.



۱۳

برگزاری کارگاه خودمراقبتی سرطان کولن برای کارکنان اداره منابع طبیعی استان سمنان

سرطان کولن از سرطان‌های شایع در کشور است. بنیاد نیکوکاران راه آسمان همواره آموزش پیوسته و مداوم را درباره انواع سرطان و شناخت علائم اولیه و هشدار، وظیفه خود می‌داند. چراکه تشخیص و درمان زودهنگام، به بهبود سرطان کمک شایانی می‌کند. در همین راستا کارگاه خودمراقبتی سرطان کولن برای ۳۵ نفر از کارکنان اداره منابع طبیعی استان سمنان برگزار شد.

۱۴

برگزاری جلسه آموزش و پیشگیری برای انجمن معلمان ابتدایی



جلسه آموزش و پیشگیری با حضور مدرس افتخاری بنیاد راه آسمان، خانم معصومه اعتمادی در سالن ابن سینا در مرکز پزشکی هسته‌ای راه آسمان برگزار شد.

۱۵

برگزاری جلسه آموزش و پیشگیری برای دانشجویان خوابگاه فرزنانگان و کوثر دانشگاه سمنان

جلسه آموزش و پیشگیری بنیاد راه آسمان با موضوع آشنایی با بیماری زگیل تناسلی (HPV)، راه‌های انتقال، پیشگیری، تزریق واکسن گارداسیل برای ۷۵ نفر از دانشجویان خوابگاه فرزنانگان و کوثر دانشگاه سمنان توسط مدرس افتخاری بنیاد خانم معصومه اعتمادی، کارشناس مامایی برگزار شد.

۱۶

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

برگزاری جلسه مدیریت پروژه مرکز جامع تشخیص و درمان سرطان بنیاد راه آسمان حاضران:
- کارفرما و اعضا کمیته فنی و مهندسی بنیاد راه آسمان
- شرکت مهندسی نگرش پایدار توسعه، مشاور و ناظر عالی پروژه
- شرکت پیشگامان فن‌اندیش تهران، مدیر پیمان پروژه



۱۷

تقدیر و تشکر بنیاد راه آسمان از جناب آقای حسین نژادلو (سردفتر رسمی شماره ۴ سمنان)

بنیاد نیکوکاران راه آسمان با همت نیک‌اندیشان و نیکوکاران توانسته گام‌های مهمی در زمینه مبارزه و درمان سرطان بردارد و در این مسیر همواره قدردان



قله کازبک از قله بالای ۵۰۰۰ متر است که از نظر سختی در تراز قله هیمالیاست و به اورست کوچک مشهور است.

۱۹

خشت خشت مهربانی

● نصب ستاره درخشان به نام لانا فخاریان در پروژه بزرگ راه آسمان



نیکوکار نیکاندیش، جناب آقای مهندس حامد فخاریان هزینه بتن‌ریزی اولین سقف در بخش مرکزی پروژه مرکز تشخیص و درمان سرطان را به مبلغ ۳۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰ ریال به بنیاد راه آسمان اهدا نموده‌اند.

از آنجایی که خانواده محترم فخاریان نیکاندیشی را از نسل‌های پیشین خود آموخته‌اند و این سنت پسندیده را به نسل‌های آینده نیز می‌آموزند، با همین نیت، ستاره درخشان این نیکوکار عزیز به نام فرزند خردسال‌شان، لانا فخاریان، در نام‌نگاشت یادبود این پروژه نصب شد و هم‌اکنون لانا عزیز، کوچک‌ترین نیکوکار راه آسمان است.

● در باز شد و در حالی وارد شدند که مشکی عزا هنوز تنشان بود و غم فقدان پدر روی شانه‌هایشان؛ اما وفادارانه آمدند تا به وصیت پدر عمل کنند.



۳۱

زحمات و ارتباط مؤثر افرادی است که یاری رسانده‌اند. آقای احمد صدیقی، مدیرعامل بنیاد نیکوکاران راه آسمان، با تقدیم لوح سپاس به جناب آقای حسین نژادلو (سردفتر رسمی شماره ۴ سمنان) از ایشان تقدیر کردند. آقای نژادلو همواره در ترغیب نیکوکاران برای حمایت از بنیاد راه آسمان و راهنمایی افراد در صلح اموال و انتقال اموال غیرمنقول در حوزه سلامت بسیار اهتمام ورزیده‌اند.



این مراسم با همراهی آقای محمد پیرنیا عضو هیئت‌مدیره بنیاد و سرکارخانم زهرا صادقی، مدیر واحد خدمات اجتماعی، برگزار شد. مدیرعامل بنیاد نیکوکاران راه آسمان در این مراسم بیان کردند که هدایت مردم و نیکوکاران از سوی سردفتران برای امور خیرخواهانه به‌ویژه در حوزه سلامت می‌تواند مؤثر و کارگشا باشد و حمایت‌های نیکوکاران را به‌سوی کارهای بنیادی سوق دهد.

۱۸

صعود حامیان ورزشی راه آسمان به قله کازبک

حامیان ورزشی راه آسمان در تاریخ ۱۳ مردادماه ۱۴۰۳ با صعود به قله کازبک در کشور گرجستان، پرچم بنیاد نیکوکاران راه آسمان را برافراشتند. گروه کوهنوردی فراز، به سرپرستی آقای علیرضا محمدنژاد، موفق به این صعود پرافتخار شدند.





● به دنبال اقبال خیرین و نیکوکاران استان و کشور از بنیاد نیکوکاران راه آسمان، فرزندان جناب آقای علی محمد قزوینیان، مبلغ یک میلیارد ریال برای کمک هزینه ساخت بخشی از مرکز جامع تشخیص و درمان سرطان راه آسمان اهدا نمودند. برای قدردانی از این اقدام نیک، نام آقای علی محمد قزوینیان در نام نگاشت مرکز درج و ثبت می شود.



۲۰ برپایی خیمه حسینی بنیاد راه آسمان

امام حسین (ع):
 "نیاز مردم به شما از نعمت های خدا بر شما
 است، از آن روی گردان نباشید."



پدري که چند سال با سرطان جنگیده بود و حال و روز بیماران را درک می کرد.

آقای نعمت الله صالحیان در وصیت نامه خودشان این طور نوشته بود: هزینه شب هفت به مؤسسه نیکوکاران راه آسمان (مرکز جامع مبارزه با سرطان استان سمنان) پرداخت گردد.

فرزندانش می گفتند کارت ویزیت و بروشورهای بنیاد راه آسمان را کنار همین وصیت نامه گذاشته بود تا کار به تعویق نیفتد.

به یاد این پدر نیکوکار و خیراندیش، یادبودی به نام ایشان در نام نگاشت ستاره های درخشان بنیاد نیکوکاران راه آسمان نصب می شود تا نام نیک ایشان جاودان بماند.

● به دنبال اقبال نیک اندیشان و نیکوکاران استان و کشور به بنیاد نیکوکاران راه آسمان، جناب آقای حاج علی اصغر ابراهیم زاده با انعقاد تفاهم نامه مسئولیت اجتماعی، مبلغ یک میلیارد و پانصد میلیون ریال برای کمک هزینه ساخت مرکز جامع تشخیص و درمان سرطان راه آسمان تعهد نمودند.

به موجب این تفاهم نامه و قدردانی از این اقدام نیک، نام شادروان زنده یاد "مهدی ابراهیم زاده" در نام نگاشت مرکز درج و ثبت می گردد.



● چقدر زیباست که به یاد عزیزان از دست رفته، مهربانی می کاریم تا ثمرش به دست کسانی برسد که با بیماری سرطان دست و پنجه نرم می کنند.

خانواده محترم حجری به نیت درگذشت پدر بزرگوارشان مبلغ ۳۰۰.۰۰۰.۰۰۰ ریال را در طرح سفره های آسمانی به بیماران مبتلا به سرطان تحت پوشش بنیاد نیکوکاران راه آسمان اهدا نمودند. طرح سفره های آسمانی، طرحی است که به موجب آن هر عزیزی می تواند هزینه های مراسم درگذشتگان خود را به بنیاد راه آسمان اهدا کند.



به‌مناسبت نزدیکی به فصل بازگشایی مدارس، ۵۰۰ بسته نوشت‌افزار به فرزندان دانش‌آموز و دانشجوی خانواده‌های تحت پوشش بنیاد نیکوکاران راه آسمان اهدا شد.



برپایی خیمه حسینی بنیاد راه آسمان جنب فرهنگسرای کومش برای دریافت نذورات نیکوکاران برای کمک به بیماران مبتلا به سرطان

۳۱

بازدید اعضای محترم مدیریت توسعه مشارکت‌های مردمی بنیاد نیکوکاران راه آسمان از پروژه ساخت مرکز جامع تشخیص و درمان سرطان



۳۳

دیدار با استادان مطرح کشوری در انجمن خوشنویسان ایران

بنیاد نیکوکاران راه آسمان با تعدادی از هنرمندان برجسته کشور در دفتر انجمن خوشنویسان ایران در تهران ملاقات کرد.

در این جلسه که با همت استاد غلامرضا طاهریان و استاد محمدرضا سینافر، از همراهان همیشگی راه آسمان، هماهنگ و برگزار شد؛ استادانی همچون استاد کابلی، استاد فلسفی، استاد عبدالرضایی، استاد بخشی، استاد غلامی، استاد صندوق‌آبادی، استاد فلاح، استاد ملک‌زاده و استاد قربانی حضور داشتند.

آقای صدیقی، مدیرعامل راه آسمان، از جامعه هنرمندان به‌ویژه خوشنویسان تشکر کردند که با تمام توان با بنیاد همکاری داشته‌اند و از تلاش‌های بی‌دریغ انجمن خوشنویسان سمنان قدردانی کردند. ایشان همچنین به معرفی فعالیت‌های راه آسمان نظیر حمایت از بیماران مبتلا به سرطان، افتتاح مرکز پزشکی هسته‌ای،



۳۲

اهدای نوشت‌افزار به فرزندان دانش‌آموز و دانشجوی خانواده‌های تحت پوشش بنیاد نیکوکاران راه آسمان





فرد توسط خودش است و به این پدیده اشاره دارد که انسان‌ها تمایل دارند فراتر از نیازهای اولیه خود یعنی نیازهای زیستی پیشرفت کنند. این جلسه با قرعه‌کشی و اهدای جوایز به شرکت‌کنندگان پایان یافت.



ماموگرافی و ساخت مرکز جامع تشخیص و درمان سرطان پرداختند و از استادان خوشنویسی ایران دعوت کردند تا در برگزاری نمایشگاه خوشنویسی و فروش آثار به نفع بیماران مبتلا به سرطان، با بنیاد راه آسمان همکاری کنند. در ادامه استادان محترم با عظیم و پرتمر شمردن دستاوردهای بنیاد راه آسمان، برای همکاری در فعالیت‌های هنری مرتبط با بنیاد اعلام آمادگی کردند. همچنین پیشنهاد دادند همزمان با نشست بزرگ نیکوکاران، نمایشگاهی در سمنان و پس از آن در تهران برگزار شود. هنرمندان برجسته کشور در این جلسه بیان کردند که بهتر است اشعاری در آثار اهدایی مورد استفاده قرار گیرد که درباره نیکوکاری و نوع‌دوستی باشد تا ضمن ارزش هنری آن، بتواند در زمینه امور نیکوکارانه فرهنگ‌سازی کند.

۲۵

تشکیل جلسه مدیریت ارتباطات و امور بین‌الملل راه آسمان



۲۴

برگزاری کارگاه خودشکوفایی در مسیر زندگی

سلسه جلسات آموزشی برای افراد تحت پوشش راه آسمان، یکی از اهداف ماهانه بخش مدیریت خدمات اجتماعی است که سومین جلسه آن با موضوع خودشکوفایی در مسیر زندگی با تدریس دکتر علی‌اکبر حسن‌زاده در سالن ابن سینا مرکز پزشکی هسته‌ای برگزار شد. دکتر حسن‌زاده درباره خودشکوفایی توضیح دادند که به معنای محقق‌ساختن توانایی‌های بالقوه

۲۶

تشکیل جلسه کمیته آموزش و پیشگیری راه آسمان





پروژه مردمی "راه آسمان"

مرکز جامع تشخیص و درمان سرطان



حامیان حقوقی "بنیاد نیکوکاران راه آسمان"



اتاق بازرگانی، صنایع
معادن و کشاورزی سمنان



شرکت کدبانو



نساجی
الگانت



شرکت
طب پلاستیک



شرکت
چوب نقطه تراشه



شرکت
فروسلیس ایران



شرکت
نوبر سبز



شرکت نمک های
باریم و استرانسیم
آسیا



بازار تهران



شرکت تولیدی
شیمیایی کلران



شرکت تولیدی و
صنعتی عقاب افشان

☎ ۰۲۳ - ۳۳۳۶۱۷۰۰

🌐 www.raaheasman.com ... همراه شو عزیز

ELEGANT®

الگانت حامی بنیاد نیکوکاران راه آسمان



محصولات:

پارچه‌های پرده‌ای

پرده‌های زبرا

رنگرزی و تکمیل

کسمه

تابندگی (کیبلینگ و شگی)

محصولات زبرا در طرح‌ها و رنگ‌های مختلف



ارزش‌های ما:

- ارائه بهترین خدمات به مشتریان
- ایجاد محیطی سرشار از آرامش و اطمینان برای مشتریان
- ترویج فرهنگ مهندسی زیبایی
- آفرینش ثروت‌های مادی و معنوی و گسترش کسب‌وکار برای کلیه ذینفعان

سمنان. شهرک صنعتی سمنان. انتهای بلوار جمهوری

+۹۸۲۳۳۳۶۵۲۹۰۷

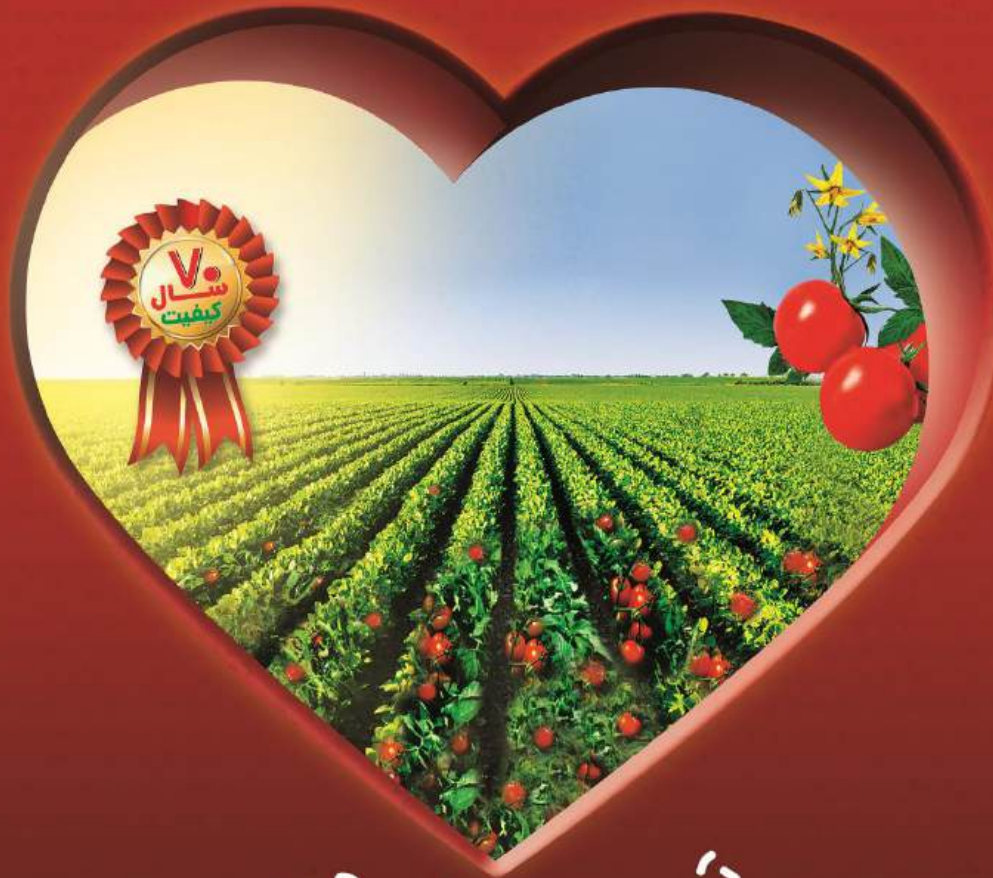
+۹۸۲۳۳۳۶۵۲۹۱۰

eleganthome.ir

دلیذیر®

از سال ۱۳۲۸

دلیذیر حامی بنیاد نیکوکاران راه آسمان



نیاسال و دل خوشه

www.kadbanoo.com

Email: info@kadbanoo.com



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

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

Tel: +98 2188752014, +98 2188743764

Fax: +98 2188757639

Factory: Industrial Estate of Shahrood – IRAN

Tel: +98 2332511541-50

Fax: +98 2332511456-7

www.Moghancableco.com

info@moghancableco.com



**Teb
Plastic**

گروه صنعتی طب پلاستیک
حامی بنیاد نیکوکاران راه آسمان



تولیدکننده ظروف یکبار مصرف بهداشتی دارویی و غذایی

خیابان پاسداران- کوچه نگارستان سوم- پلاک ۱۹

۰۲۱ - ۲۲۸۸۳۶۲۹

tebplastic.com

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 ۱۵۱ ۳۳۳۲۳ یا رایانامه تماس بگیرید.
نشانی دفتر نشریه: سمنان، خیابان طالقانی شمالی،
خیابان شهید خواجهی، پلاک ۳

بنیاد نیکوکاران راه آسمان صاحب امتیاز نشریه
است و تمام عواید فروش نشریه در راستای
اهداف خیرخواهانه بنیاد هزینه خواهد شد.

اشتراک سالانه

- هزینه اشتراک سالانه نشریه راه آسمان در سال ۱۴۰۳ مبلغ ۱,۰۰۰,۰۰۰ ریال است.
- اشتراک بیش از ۱۰ نسخه ۲۰٪ تخفیف دارد.
- هزینه پست نشریه به عهده بنیاد راه آسمان است.

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

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 صاحب‌نظران در حوزه سرطان
- فرهنگی، اجتماعی و هنری با موضوعات امید به زندگی و سلامت
- ورزشی پیرامون تأثیر تربیت‌بدنی و ورزش در سلامت و شادابی جامعه
- ادبی و فرهنگی در زمینه جایگاه احسان و نیکوکاری و خدمت به مردم در فرهنگ دینی و ادب پارسی



اعضاء هیئت امناء بنیاد نیکو کاران راه آسمان (به ترتیب حروف الفبا)

کاشانی فرد، طیبه

لیسانس مدیریت

کلاهدوز، ماشاالله

لیسانس بهداشت عمومی

گوهری، علی

متخصص بیماری‌های عفونی

محمدیان سمنانی، حمیدرضا

دکتری مهندسی متالوژی

محمدی نژاد، مجید

فوق لیسانس مدیریت صنعتی

معماری، فرج الله

فوق لیسانس اقتصاد

ملک، احمد

مهندسی عمران

ملک، فرهاد

فوق تخصص بیماری‌های داخلی، ریه

موسوی، سیدجلال

فوق لیسانس مدیریت

مهدوی، عبدالحمید

دکتری معماری

نظری، حمیدرضا

فوق لیسانس ادیان و عرفان

وفا، عباس

مدیر امور بانکی

شکرالهی، حسن

دکتری حرفه‌ای پزشکی

صادقی، زهرا

لیسانس پرستاری

صدیقی، احمد

فوق لیسانس حقوق بین الملل

صدیقی، مهدی

فوق لیسانس اقتصاد

صدیقی، میثم

فوق لیسانس حقوق جزا

میادجو، علی اکبر

فوق لیسانس حقوق بین الملل

طباطبایی، سید محمود

فوق تخصص جراحی مغز و نخاع

عبدالهی، محمدرضا

دکتری مدیریت

علوی، سید حمید

لیسانس متالوژی

فریور، فرشید

دکتری حرفه‌ای پزشکی

قدس، فتح الله

دکتری مهندسی متالوژی

قدس، کامران

فوق تخصص جراحی قلب و عروق

جعفری، مهدی

مدیر ارشد صنعت

جمعه‌ای، علی اصغر

مدیر ارشد بازرگانی

حاجی بابا، محسن

مدیر ارشد صنعت

حداد، مهدی

لیسانس صنایع

حقیقی طلب، فریبرز

مدیر ارشد صنعت و بازرگانی

خیرالدین، علی

دکتری عمران

رشیدی، علی

فوق لیسانس حسابداری مالی

رشیدی پور، علی

دکتری فیزیولوژی

سرابی، محمد امیر

فوق تخصص بیماری‌های خونی و سرطان

سعدالدین، حسن

دکتری مدیریت

سعدالدین، سیف الله

دکتری مکانیک

شریعت، محمدعلی

دکتری مدیریت صنعتی

ابراهیمیان، رضا

مدیر ارشد صنعت

اعتمادی، حسین

دکتری بیابان‌زدایی

اعتمادی، معصومه

لیسانس مامایی

اکبری راد، حمید

فوق لیسانس زمین‌شناسی

بهرامی، ایمان

فوق لیسانس مدیریت بازرگانی

بهرامی، رضا

دکتری حرفه‌ای مدیریت

بهرامی، علی اکبر

فوق لیسانس مهندسی مکانیک

بهرامی، محمد

دکتری مدیریت راهبردی فرهنگی و علم اطلاعات و دانش‌شناسی

بهرامی، محمد ابراهیم

لیسانس مدیریت دولتی

پیرنیا، محمد

لیسانس مدیریت بازرگانی

تجلی، محمدرسول

دکتری حقوق خصوصی

ترکمان، سعید

دکتری حرفه‌ای پزشکی

