



دربافت نسخه الکترونیکی فصلنامه

راه آسمان

نیکوکاران



فصلنامه اجتماعی، فرهنگی بنیاد نیکوکاران راه آسمان
(مرکز جامع مبارزه با سرطان)
شماره چهارم، پاییز ۱۴۰۰

اگر زودتر بفهمم بیشتر زنده می مانم / دکتر مقصوده مسعودیان

اشتباهات رایج در مصرف گیاهان دارویی / دکتر حسین اعتمادی

اشتی با طبیعت شامن سلامتی / استاد غلامرضا طاهریان

فرهنگ انسان دوستی در آراء و اندیشه های ابوالحسن خرقانی / حمیدرضا ظفری (جفت)

تمرين خود مراقبتی / مریم معمار

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



بازدید استاندار سمنان از پروژه مرکز جامع تشخیص و درمان سرطان راه آسمان



ارتقاء جایگاه علمی پروفیسور فرهاد ملک (رئیس هیأت امناء راه آسمان) به استاد تمامی دانشگاه



انتصاب پروفیسور علی خیرالدین (عضو هیأت امناء راه آسمان) به معاونت فناوری و نوآوری وزارت علوم



عیان نهان |

اثر نقاشی خط: محمدرضا کاشانی

نمایشگاه عیان نهان با همکاری بنیاد نیکوکاران راه آسمان، دی ماه سال ۱۴۰۰ در سمنان برگزار شد

۵۰٪ عواید و فروش آثار این نمایشگاه به بنیاد نیکوکاران راه آسمان اهدا شد.



بانم زیوان پاک

فصلنامه اجتماعی، فرهنگی نیکوکاران راه آسمان

شورای سیاست گذاری :

۱۲	کلام نخست	دکتر فرهاد ملک ، پروفسور علی رشیدی پور ، پروفسور مجید جدیدی ، دکتر محمدامیر سرایی ، دکتر محمدعلی شریعت ، پروفسور پرویز کوهایی
۱۳	اگر زودتر بفهمم بیشتر زنده می مامم	صاحب امتیاز : بنیاد نیکوکاران راه آسمان مدیر مسئول : احمد صدیقی
۱۴	آشتی با طبیعت ضامن سلامتی	سرپریز : حسین خروتی
۱۵	اشتباهات رایج در مصرف گیاهان دارویی	هیأت تحریریه : دکتر ژامک اقوامی ، دکتر معصومه مسعودیان ، دکتر محمد بهرامی ، حمیدرضا نظری (حکمت)
۱۶	فرهنگ انسان دوستی در آراء و اندیشه های ابوالحسن خرقانی	مدیر هنری : محمدرضا همچیان
۱۷	تمرین خود مراقبتی	مسئول اجرایی : زهره صداقی
۱۸	ریسمی که شما را از ابتلا به سرطان مصون می کند	طریح جلد و صفحه آرا : هدیه اقوامی
۱۹	گزارش تصویری پیشرفت فیزیکی ساخت مرکز جامع تشخیص و درمان سرطان راه آسمان	عکاس و خبرنگار : مژگان گرزالدین
۲۰	خبرار و رویدادها	تایپ : مظہرہ قدس نژاد
۲۱		امور چاپ : چاچانه لال کوثر
۲۲		شماره پروانه انتشار وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی : ۸۰۹۴
۲۳		شمارگان : ۱۰۰۰ نسخه
۲۴		نشانی سایت : www.raaheaseman.com
۲۵		نشانی : سمنان ، خیابان طالقانی شمالي - خیابان شهید خواجهی - پلاک ۵
۲۶		شماره تماس : ۰۲۳-۳۳۳۶۱۵۱-۳۳۳۲۳۱۵۱



فصلنامه نیزه‌گران راه آسمان

کلام نخست:

دست کرم

حسین خروقی | سردبیر



با ذکر حکایت زیبا و دلنشیں سعدی شاعر بزرگ ایران در مقام سخاوت و نیکوکاری به عنوان اخلاق ستد و اوصاف پسندیده؛ در این سرآغاز خالق مهربان را شاکر و سپاسگزاریم که بنیاد راه آسمان، به همت و حمایت خیرین، نیک اندیشان و آحاد مردم و در راستای خدمت به همنوعان در حوزه سلامت و درمان بیماران مبتلا به سرطان گام برداشته است و علاوه بر خدمات جامع در امر آموزش، پیشگیری، حمایتی، تأمین دارو و درمان و نیز ارائه خدمات رایگان به بیماران در مرکز پژوهشی هسته ای، ساخت مجموعه ماندگار "مرکز جامع تشخیص و درمان سرطان راه آسمان" را در دست اقدام دارد که گزارش تصویری پیشرفت این پژوهه مردمی جهت مزید اطلاع در همین شماره فصلنامه به نظر خوانندگان محترم می‌رسد.

اینک به یاری خداوند بزرگ شماره چهارم فصلنامه نیکوکاران راه آسمان مربوط به فصل پاییز ۱۴۰۰ به حضور خوانندگان فہیم تقدیم می‌گردد.

از آنجا که ارتقاء سطح سواد سلامت مردم و پیشگیری و مبارزه با سرطان، هدف اصلی این نشریه است طبعاً تداوم نشر این فصلنامه، منوط به ارتباط مؤثر مخاطبان است تا با ایده ها و نظرات صائب به اثربخشی و ارتقاء کیفیت مجله کمک نمایند. ضمن اینکه فصلنامه راه آسمان پذیرای مقالات محققانه پژوهشکار، متخصصین و اساتید در قلمرو سرطان، مطالب مرتبط با حوزه سلامت، موضوع امید به زندگی و تمامی موضوعات وابسته به آن است.

و کلام آخر عرض سپاس و قدردانی فراوان به حضور همه عزیزان که در این شماره فصلنامه با ما همکاری صادقانه داشته اند.

در باب دوم گلستان سعدی این حکایت مسطور است:
* حکیمی را پرسیدند که از سخاوت و شجاعت کدام بهترست؟ گفت: آن که را سخاوت است به شجاعت حاجت نیست.

ماند حاتم طالی و لیک تاب ابد

باند نام بلندش به سکوی شهر

زکوٰ مال بدر کن که فضل رزرا

چه انبان بزند، میشوده انور

مشتست بر کور بجهه ام کور

که دست کرم که بازوی زور

* گلستان سعدی، تصحیح و توضیح دکتر غلامحسین یوسفی، باب دوم حکایت (۴۷)

(۱) حاتم طالی: از قبیله طی در جاهلیت که به جوانمردی و بخشندگی معروف بوده است و به او متنی می‌زده اند.

(۲) معنی بیت: زکوٰ مال است را بده زیرا وقتی باعیان شاخه های زیادی درخت انگور را بیُرد درخت بیشتر انگور می‌دهد.



اگر زودتر بفهم بیشتر زنده من مانم ...

گفت و گو با دکتر معصومه مسعودیان
متخصص رادیوانکولوژی (پرتو درمانی سرطان)

در حالی که اگر سرطان ، علاوه بر پستان ، غدد لنفاوی را هم درگیر کرده باشد احتمال زنده ماندن در پنج سال بعد به ۸۵ درصد می رسد و اگر بیماری متابستاتیک شود و سایر اندام های بدن (ریه ، استخوان کبد و مغز) را هم آلوده کند باز این احتمال کمتر می شود. پس هرچه سرطان سینه زودتر تشخیص داده شود و درمان سریع تر شروع شود شанс بهبودی بیشتر می شود .

● چطور من توانم از ایجاد این بیماری پیشگیری کنم؟

این بیماری مثل خیلی از بیماری های دیگر وابسته به ژنتیک است و حذف آن از بدن اجتناب ناپذیر است ولی اگر آن زن خاص در خانواده پیدا شود می توان با اقدامات دارویی یا جراحی جلوی ایجاد این بیماری را گرفت.

● چگونه بفهمم که ممکن است زن ایجاد این بیماری در بدنش وجود داشته باشد؟

اگر در فامیل درجه یک خود (مادر یا خواهر) کسی مبتلا به سرطان پستان یا تخمداں در سینه بایین تراز ۵۰ سال دارید اگر در فامیل درجه دو (دختر خاله ، دختر دایی ، دختر عمه و دختر عمو) دو نفر یا بیشتر مبتلا به سرطان پستان یا تخمداں در هرسنی هستند اگر در فامیل خود آقای مبتلا به سرطان پستان دارید می توانید با انجام تست ژنتیک از بودن یا نبودن زن معمیوب مطمئن شوید .

● اگر اصلا در خانواده فرد مبتلا به سرطان نداریم چگونه از این بیماری پیشگیری کنیم؟

ابتدا باید علیم بیماری را بدانید تا در صورت ایجاد هر کدام از آن ها موضوع را پیگیری کنید .

● چرا بر تشخیص زودهنگام این بیماری (سرطان پستان) این همه تاکید می شود ؟
چون ماهیت رشد سلول های سرطان پستان مرحله به مرحله است و از درجه های پایین به مرور زمان به درجه های رشد بالاتری می رسد بنابراین فرصت برای تشخیص زودهنگام تر این بیماری پایین تر است احتمال حفظ سینه ها بیشتر است و از طرفی هزینه های درمان در مراحل ابتدایی کمتر است .

اگر سرطان پستان قبل از این که قابل لمس شود تشخیص داده شود تقریبا صد درصد قابل درمان است . آمارها نشان می دهد اگر این بیماری را در مرحله ای تشخیص دهیم که فقط خود پستان درگیر است احتمال زنده ماندن در ۵ سال اینده ۹۸ درصد است .

“

توصیه می شود تمام خانم های بالای (۴۰) سال با انجام ماموگرافی ، غربالگری سرطان پستان را انجام دهند زیرا با این روش می توان حتی دو سال قبل از زمان لمس شدن توده به وسیله دست ، به وجود آن پی برد و درمان های به مراتب اثربخش تر انجام داد .

علایم اوّلیه و هشدار دهنده سرطان پستان :

- توده در پستان یا زیر بغل
- ضخیم شدن پوست یا توم بخشی از پستان
- قرمز شدن یا پوسته پوسته شدن نوک پستان
- درد داشتن یا فرو رفتن نوک پستان
- تغییر رنگ پستان
- قرمزی یا پوست پرتقالی شدن پستان

روش های تشخیص زود هنگام سرطان پستان :

- خود آزمایی سینه ها در منزل : خود فرد می تواند با معاینه منظم سینه ها به صورت ماهیانه به محض این که متوجه تغییراتی در سینه های خود شد به پزشک مراجعه کند.

● **ماموگرافی :** توصیه می شود تمام خانم های بالای ۴۰ سال با انجام ماموگرافی، غربالگری سرطان پستان را انجام دهند زیرا با این روش ها می توان حتی دو سال قبل از زمان لمس شدن توده به وسیله دست به وجود آن پی برد و درمان های به مرتبه اثر بخش تر انجام داد.

● **سونوگرافی :** معمولاً اگر در ماموگرافی ناحیه ای مشکوکی دیده شود سونوگرافی تجویز می شود چون این روش ها مکمل هم هستند و ماهیت توده ای کیستیک یا تو پر را تشخیص می دهند.

● **ام ار ای :** از این روش به صورت روتین استفاده نمی شود چون هم از نظر اقتصادی به صرفه نیست و ممکن است ضایعاتی را که هیچ اهمیتی ندارند را هم نشان دهد و باعث ایجاد نگرانی بی مورد در پزشک و بیمار شود.

از این روش در بررسی دقیق وسعت بیماری در بیمارانی که سایز ضایعه در آن ها بسیار کوچک است و یا در بیمارانی که چندین کائون سرطانی در سینه دارند اجرا می شود.

به جز روش های تشخیص زودهنگام با چه راهکارهایی می توان جلوی ایجاد این بیماری را گرفت ؟

روش قطعی شناخته شده برای پیشگیری از ایجاد این بیماری وجود ندارد ولی اگر فاکتورهای خطر ایجاد سرطان سینه را بدانیم می توانیم با اجتناب از آن ها ریسک ایجاد بیماری را کاهش دهیم.

فاکتورهای خطر ایجاد کننده ای سرطان پستان : مصرف قرص های هورمونی پیشگیری از بارداری به مدت طولانی، مصرف قرص های هورمونی برای درمان گرگفتگی های شدید یا نسگی مصرف سیگار و الکل، چاقی، عدم شیردهی ، قرار گرفتن در معرض پرتوهای یونیزیان ، عدم بارداری ، بارداری در سن بالا، استرس و هر آنچه سیستم ایمنی را برای مقابله با سلول های سرطانی ضعیف کند.

هر چند بعضی از این فاکتور های خطر، غیر قابل اجتناب هستند مثل سابقه ای فامیلی سرطان پستان سن بالا، قاعده ای زودرس و یا نسگی دیررس.

برای انجام معاینه و غربالگری سرطان سینه به کجا مراجعه کنم ؟

بنیاد نیکوکاران راه آسمان مراکز زیر را جهت غربالگری رایگان سرطان پستان معرفی می کند:

- روزهای دوشنبه ساعت ۱۰ صبح کلینیک ویژه بیمارستان کوثر سمنان (دکتر معصومه مسعودیان)
- روزهای شنبه ساعت ۵ بعدازظهر، مطب خانم اعتمادی (ساختمان پزشکان بوعلى طبله هفتم واحد (۷۰۳

در شماره های بعدی در مورد انواع روش های درمان در سرطان پستان صحبت خواهیم کرد.

راه ارتباط با نویسنده : دکتر معصومه مسعودیان

MASUDIAN61@GMAIL.COM



آشتی با طبیعت ضامن سلامتی

استاد غلامرضا طاهریان | خوشنویس
پژوهشگر و مدرس دانشگاه



و نابودی زمین می‌انجامید و صد البته گرفتاری‌ها و انواع بیماری‌هایی که در نهایت گریبانگیر بشر می‌شد.

در مکتب اومانیسم ، بشر آرام آرام دین را پس زد و در کنار خدا نشست و خود را محور و اشرف کائنات تصویر کرد و انسانی که جزئی از طبیعت بود اکنون خود را آقا و ارباب طبیعت می‌دید . طبیعتی که در گذشته جان داشت ، روح داشت ، شعور داشت اکنون بی جان و بی اراده می‌نمود .

آری طبیعت در جهان بینی جدید در حد یک ابزار و وسیله نزول کرده بود . استفاده و سو استفاده از طبیعت روز به روز شتاب بیشتری می‌گرفت . هیچ ملاحظه‌ای در کار نبود . رنسانس آغاز شده بود و عصر روشنگری در راه بود .

با پیشرفت علم و تکنولوژی روز به روز تولیدات بیشتری صورت می‌گرفت و تولیدات بیشتر نیاز به مصرف بیشتر داشت . با سر رسیدن انقلاب صنعتی و شکل گیری بنگاه‌های اقتصادی بزرگ و نظام‌های سرمایه‌داری قدرتمند و بکارگیری ماشین به جای انسان ، شرایطی در حال رقم خوردن بود که ظاهری بسیار دلفریب و مسحور کننده داشت آما در بطن و لایه‌های پنهان آن فاجعه‌ای در شُرُف تکوین بود .

دولت‌ها و رسانه‌ها در دست بنگاه‌ها و نظام‌های سرمایه‌داری قرار گرفت . بشر تحت تأثیر رسانه‌ها به جایی می‌رفت که بنگاه‌ها و نظام‌های سلطه می‌خواستند . به جایی می‌رفت که مصرف طبیعت می‌دانست و به آن احترام می‌گذاشت با ورود افکار اومانیستی وارد مرحله‌ی جدیدی از زندگی و تاریخ خود شد . مرحله‌ای که ظاهری زیبا و مترقی داشت اما درونمایه‌ای اسفبار که به تخریب محیط زیست و

میلیاردها سال طول کشیده است تا سیاره زیبای زمین به شکل کنونی درآید و ذخیره و منابع آن که حاصل میلیاردها سال تکامل و انباشت است به همه موجودات و به تمامی دوران‌ها تعاقب دارد .

زمین موجودی زنده ، با شعور و دارای درک و اراده است . این سیاره از بدو پیدایش اکوسیستم ویژه‌ی خود را داشته که به بهترین شکل ممکن کار کرده است . در دوره‌هایی از تاریخ اتفاقاتی از جمله دوره یخ‌بندان و برخورد احتمالی اجرام آسمانی و دیگر موارد شاید شرایط را کمی دگرگون نموده باشند اما زمین همواره دارای حیات و اکوسیستم بوده است . اکوسیستم یعنی قوانین هستی ، یعنی وجود یک سیستم طبیعی شامل ارتباطی ارگانیک و هوشمند . هیچ موجودی در طبیعت بی جان و بی شعور و فاقد اراده نیست . هستی و حیات هر موجود در اکوسیستم مشروط به حیات موجودات دیگر است . ضامن بقای اکوسیستم به انواع گونه‌های زیستی بستگی دارد ، به عبارتی هر اکوسیستم صرفاً با تنوع گونه‌ها شکل می‌گیرد و حیات دارد نه با تکثر آنها . به نظر می‌رسد در طبیعت سلسله مراتبی وجود ندارد و همه موجودات با هر کمیت و کیفیتی فقط هستند و باید باشند و هیچ چیز بی ارزشی در طبیعت وجود ندارد ، به قول سهراب : "... و اگر خنجر نبود ، لطمہ می خورد به قانون درخت و اگر مرگ نبود ، دست ما در پی چیزی می‌گشت و ... و یا "... گل شبدیر چه کم از لاله قرمز دارد .

چشم‌ها را باید شست ، جور دیگر باید دید ..." با پیدایش و شکل گیری مکتب‌های فلسفی اومانیسم و ... شرایط تغییر کرد . بشر که همواره خود را بخشی از طبیعت می‌دانست و به آن احترام می‌گذاشت با ورود افکار اومانیستی وارد مرحله‌ی جدیدی از زندگی و تاریخ خود شد . مرحله‌ای که ظاهری زیبا و مترقی داشت اما درونمایه‌ای اسفبار که به تخریب محیط زیست و

”

باید به آغوش طبیعت بازگردیم ، به خاطر آن همه آسیب و جفایی که در حق او روا داشته ایم . پوزش طبیده و از او دلجویی کنیم ، سعی کنیم گذشته ها را جبران نموده و با طبیعت آشتنی کنیم . سرنوشت بشر جدا از سرنوشت طبیعت نخواهد بود .

را تهدید می کرد . با تکنولوژی جدید بهره برداری از منابع و ذخایر زمین آرام تبدیل به غارت و چپاول گردید . در همین حال صبر و شکنیابی زمین در حال تمام شدن بود . واکنش های زمین آغاز شده بود انواع و اقسام گرفتاری ها و مصیبت ها در راه بود . آلدگی هوا ، سوراخ شدن لایه ازون ، آب شدن یخ ها و برف ها در قطب ها ، آلدگی اقیانوس ها ، انواع سونامی ها ، زلزله ها ، نشت و رانش زمین ، آتش سوزی جنگل ها ، فقر و فرسایش خاک ، انواع آلدگی ها از جنس صدا و نور و امواج و ... همه و همه واکنش های زمین بود که گریبان بشر را گرفت و این همه مصیبت تازه آغاز گریانگیری زمین بود . زمینی که جان داشت و جان خود را دوست می داشت .

از سوی دیگر بشر هر روز از طبیعت و زندگی طبیعی فاصله ای بیشتری می گرفت . از تحرک فیزیکی او کاسته و بر پیچیدگی های ذهنی او اضافه می شد . پیامدهای این نوع زندگی هجوم انواع و اقسام بیماری ها به ویژه بیماری های روحی و روانی بود و به تبع آن بیماری های جسمانی جدید از جمله انواع سرطان ها وارد صحنه زندگی شدند . بسیاری از این بیماری ها ارمندان دنیای مدرن و زندگی پر شتاب جدید بودند و بیماری هایی مثل استرس ، اضطراب ، افسردگی و اختلالات دو قطبی ، اوتیسم و ده ها بیماری و اختلال روحی و روانی دیگر که هر یک از آنها می تواند منشأ بروز بیماری های جسمانی گردد . و مهم تر و خطرناک تر از این بیماری ها نوعی نهیلیسم و پوج انگاری بود که شدیداً زندگی بشر را تهدید می کرد . آری بشر امروز دچار برهوت بی معنایی است .

بشر ساده لوحانه فکر می کند با ماشین و تکنولوژی می تواند مشکلات موجود را بهبود ببخشد . ساده انگاری خواهد بود اگر فکر کنیم انرژی خورشیدی جای سوخت های فسیلی را بگیرد مشکلات بشر برطرف خواهند شد . امروز بشر دچار بحران اخلاقی و انسانی است و به فلسفه و جهان بینی جدیدی برای زندگی نیاز دارد . فلسفه ای که ما را دعوت به ساده زیستی کند ، ما را از مصرف زدگی و زندگی های مجلل دور کند و قناعت و معنویت را به ما بیاموزد . ما را به تحرک بدنی بیشتر و دارد و ذهن ما را آرامش بخشید و از همه مهم تر ما را با طبیعت آشتنی دهد .

من این نوشتار را با هدف تقدیم به دوستان بسیار خوبیم در " بنیاد نیکوکاران راه آسمان " به رشته تحریر درآوردم . دوستانی که تمامی ظرفیت و قابلیت های علمی ، تخصصی ، تجربی اخلاقی و معنوی خود را در طبق اخلاص نهاده و راه آسمان را در پیش گرفته اند و منشأ خیرات و خدمات بسیارند .

مرکز پژوهشی هسته ای یکی از واحدهای بسیار ارزشمند این بنیاد است که به تشخیص و درمان انواع سرطان ها می پردازد .

بنده به حرمت این عزیزان تمام قد می ایستم و سر تعظیم فرود می آورم به این همه عشق و فدایکاری و عرض تبریک دارم به نیکوکاران این بنیاد که توفیق خدمت ، رفیق راه آسمانی آنها گشته است .

در این بنیاد واحدهایی نیز وجود دارند که به آموزش مورد نیاز جهت پیشگیری از انواع

”

بگذاریم فرزندان ما طبیعت را تجربه کنند ، با خاک و گل بازی کنند ، روی علف ها بغلتنند ، با پروانه ها پرواز کنند ، بزرگ ها را در آغوش بگیرند ، به دنبال خرگوش ها بدوند ، زمین بخورند و با طبیعت یکی شوند !



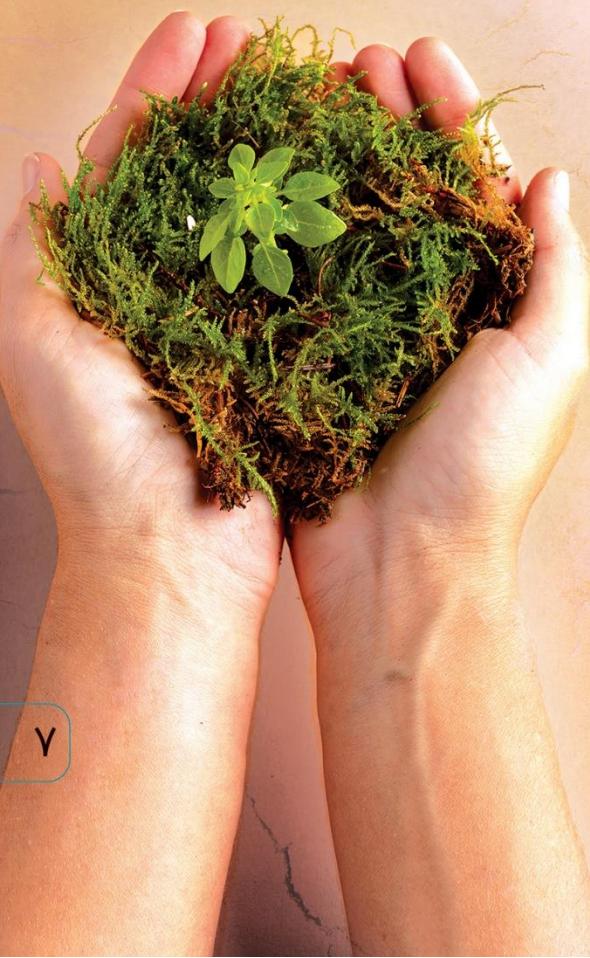
به خلوت‌ها پناه ببریم و اندکی از هیاهو و شلوغی فاصله بگیریم و از مظاهر دنیا جدید حتی الامکان دوری کنیم. در کنار پرداختن به بیرون، نیم نگاهی به درون نیز داشته باشیم از انواع آسودگی‌ها پرهیز کنیم. سرعت و شتاب زندگی را اندکی آهسته تر کنیم. از تحمل، تشریفات و مصرف زدگی بپرهیزیم و زندگی را با تمام وجود زندگی کنیم. بگذاریم فرزندان ما طبیعت را تجربه کنند، با خاک و گل بازی کنند، روی علف‌ها بغلتند، با پروانه‌ها پرواز کنند، برده‌ها را در آغوش بگیرند، به دنبال خرگوش‌ها بدوند، زمین بخورند و با طبیعت یکی شوند.

طبیعت بهترین، پاک ترین و مهربان ترین معلم و مراقب برای ما و فرزندان ما خواهد بود.

سرطان‌ها می‌پردازند که بسیار پسندیده و نیکوست.

همگان می‌دانند که همواره پیشگیری مقدم بر درمان است. ضمن اینکه غالباً فرآیند درمان بسیار پرهیزنه بوده و در برخی اوقات منجر به نتیجه مطلوب و درمان نخواهد شد.

برای پیشگیری، ابتدا باید به سراغ تشخیص ریشه‌ها و پیدا کردن علت العلل این بیماری‌ها رفت. و من معتقدم ریشه اکثر بیماری‌ها به ویژه سرطان‌ها، ریشه در نوع زندگی بشر دارد. ریشه در جایی بشر از طبیعت و زندگی طبیعی دارد. باید به عنوان یک عضو خانواده به آغوش طبیعت بازگردیم، به خاطر آن همه آسیب و جفایی که در حق او روا داشته ایم پوزش طلبیده و از او دلچویی کنیم، سعی کنیم گذشته‌ها را جبران نموده و با طبیعت آشتی کنیم. سرنوشت بشر جدا از سرنوشت طبیعت نخواهد بود. ما برای خوشبختی؛ بیش از رفاه و آسایش نیاز به آرامش داریم و برای رسیدن به آرامش باید طبیعی تر زندگی کنیم، ساده تر باشیم. غذاهای طبیعی تر مصرف کنیم، از تحرک و پیچیدگی ذهن بکاهیم و به تحرک بدنی بیفزاییم.



“

ما برای خوشبختی؛ بیش از رفاه و آسایش، نیاز به آرامش داریم و برای رسیدن به آرامش باید طبیعی تر زندگی کنیم، ساده تر باشیم، غذاهای طبیعی تر مصرف کنیم، از تحرک و پیچیدگی ذهن بکاهیم و به تحرک بدنی بیفزاییم و اندکی از هیاهو و شلوغی فاصله بگیریم، سرعت و شتاب زندگی را آهسته تر کنیم و زندگی را با تمام وجود زندگی کنیم!

اشتباهات رایج در مصرف گیاهان دارویی



فصلنامه پژوهش‌های آموزشی

دکتر حسین اعتمادی | عضو هیأت مدیره



می شود. ضمناً نمی توان داروهای گیاهی را در تمام موارد جایگزین داروهای شیمیایی کرد، داروهای شیمیایی از برخی جهات نسبت به داروهای گیاهی برتری دارند اما می توان از داروهای گیاهی به عنوان طب مکمل و همراه دیگر داروهای شیمیایی استفاده کرد. استفاده از دوز بالای این داروها اشتباه نسبتاً رایج است که می تواند باعث مسمومیت دارویی و مشکلات بعدی ناشی از آن شود و لزوم احتیاط در مورد مصرف آن ها و مشورت با متخصصان در مورد آن ها را صد چندان می کند.

طبعی بودن دارو دلیل بر بی ضرر بودن آن نمی باشد. مصرف داروهای گیاهی به تنها برای یا همراه با داروهای شیمیایی می تواند عوارض جانبی خطناکی داشته باشد.

به دلیل عدم فعالیت کافی و مؤثر مراکز پژوهشی و دانشگاهی در طراحی و ساخت داروهای گیاهی رسمی هنوز میزان فروش گیاهان دارویی که در عطاری ها عرضه می شود صدها برابر فروش داروهای گیاهی عرضه شده درداروخانه ها می باشد اما متأسفانه با افزایش تعداد

“
داروهای گیاهی را نمی توان در تمام موارد جایگزین داروهای شیمیایی کرد. داروهای شیمیایی از برخی جهات نسبت به داروهای گیاهی برتری دارند؛ امّا می توان از داروهای گیاهی به عنوان طب مکمل و همراه دیگر داروهای شیمیایی (با مشورت پزشک یا داروساز) استفاده کرد.

طب گیاهی، قدیمی ترین شکل درمان است که از سوی بشر شناخته شده و از دیرباز مورد استفاده قرار گرفته است. استفاده از این روش درمانی در تمامی تمدن ها سابقه دارد. یکی از اشتباه رایجی که در بین اکثر افراد وجود دارد، قایل نبودن تفاوت بین گیاهان دارویی و داروهای گیاهی است. گیاهان دارویی مثل زیره، رازیانه، هل یا دارچین و غیره گیاهانی هستند که برخی خواص آن ها به اثبات رسیده است اما داروهای گیاهی (مانند سی لاکس، تیمیان و غیره) حاصل تبدیل برخی گیاهان به دارو در کارخانه های داروسازی و طی فرآیندی خاص می باشد. پر واضح است که گیاهان دارویی هم مانند داروهای گیاهی باید با مشورت پزشک یا داروساز مصرف شود.

با این توضیحات باید گفت که عطاری ها تنها حق فروش گیاهان دارویی را دارند، گیاهانی که طی سالیان دراز اثر درمانی آن ها به اثبات رسیده است. عطاری ها باید گیاهانی مثل گل گاووزیان که اثر درمانی اش برای تقویت اعصاب یا زیره برای درمان نفع خ که بر اساس تجربه های طولانی و نسل به نسل منتقل شده است را به فروش برسانند. مسلم است که مصرف بی رویه و بیش از حد نیاز هر نوع دارو اعم از گیاهی یا شیمیایی می تواند برای بدن ضرر داشته باشد. بنابراین گیاهان دارویی هم باید به موقع و به طور صحیح مصرف شوند.

حدود درصد از داروهای گیاهی جزو لیست داروهای بدون نیاز به نسخه هستند یعنی اینکه می توان آن ها را بدون نسخه از داروخانه ها تهیه کرد و ۵ درصد باقیمانده را باید با نسخه از داروخانه ها تهیه نمود. متأسفانه تصویری که به اشتباه بین مردم رایج می باشد این است که داروهای گیاهی اگر فایده نداشته باشد ضرر هم ندارد. در واقع طبیعی بودن دارو را دلیلی برای بی ضرر بودن آن می دانند. به عنوان مثال مصرف بیش از حد آویشن موجب سردد، تهوع، استفراغ، حساسیت پوستی و ...



“

متأسفانه تصویری که به اشتباه بین مردم رایج می باشد این است که داروهای گیاهی اگر فایده نداشته باشد ضرر هم ندارد . در واقع طبیعی بودن دارو را دلیلی برای بی ضرر بودن آن می دانند . به عنوان مثال مصرف بیش از حد آویشن موجب سردرد ، تهوع ، استفراغ ، حساسیت پوستی و ... می شود .

عطای ها و فروش گیاهان دارویی آنها ، سطح نیازهای آموزشی فروشندهان گیاهان دارویی پایین بوده و ارتقای اطلاعات آنان کاملاً ضروری است . با انتخاب صحیح گیاهان برای بیمار ، یک دوره مفید معالجه بیماری می تواند با کمترین خطرات و آثار جانبی نسبت به معالجه با داروهای شیمیایی صورت گیرد . که البته تأثیرات سو، خطرناکی در جهت مخالف درمان نیز می تواند رخ دهد و این در صورتی است که گیاهی باکیفیت پایین یا به صورت اشتباه تجویز گردد . اینها دومین اشتباهات رایج در مصرف گیاهان دارویی می باشد . نتایج تحقیقات در ایران نشان داد برای بهبود گیاه شناسی و داروشناسی بومی در ایران به تیم چند رشته ای تحقیقات در رشته های مختلف گیاه شناسی ، داروشناسی ، انسان شناسی و پژوهشکی نیاز است که هدف تحقیقات خود را نه در جهت تلفیق سودمند گیاهان و یا فقط یک ماده دارویی ، بلکه برای فهم فرهنگ ها و روابطی که در ورای استفاده از این گیاهان وجود دارد قرار دهدن . چراکه در برخی عطای ها بعضی مواقع گونه های دیگر گیاهی و حتی نمونه های تقلیبی را به جای نمونه اصلی ارائه می کنند بنابراین برای بهره مندی از اثرات درمانی این گیاهان لازم است که گیاهان دارویی عرضه شده در بازار دارویی توسط مرکز آموزشی به فروشندهان و دست اندکاران گیاهان دارویی به صورت علمی آموزش داده شود تا این گیاهان به درستی شناسایی و استاندارد شوند و باسته بنده و کیفیت مناسب در اختیار مصرف کننده قرار گیرد .





فصلنامه بین‌المللی تحقیقات در آرایشگری اسلام

● قسمت های دارویی شبیه هم در گیاهان دارویی

ردیف.	نام گیاه	نام علمی	گیاه بدل	نام علمی	نام گیاه	نام علومی	نحوه تشخیص	علت عرضه نادرست
۱	زعفران	<i>Crocus sativus L.</i>	گلرنگ	<i>Carthamus tinctorius L.</i>	بو، رنگ طعم	شباهت در خشک شده		
۲	گل گاو زبان	<i>Echium amoenum</i>	هوچوبه	<i>Onosma dichroanthum</i>	رنگ	شباهت در خشک شده		
۳	تخم شربتی	<i>Ocimum basilicum L.</i>	تخم بالنگو	<i>Lallemantia royleana</i>	شكل ظاهری	شباهت در شکل ظاهری بذر		
۴	بذر گلپر	<i>Heraclium persicum</i>	بذرانجدان رومی	<i>Levisticum officinale</i>	شكل ظاهری	شباهت در شکل ظاهری بذر		
۵	تخم خرفه	<i>Portulaca oleracea L.</i>	تخم شربتی	<i>Ocimum basilicum L.</i>	رنگ	شباهت در بذر		
۶	ترنجبین	<i>Lhagi pseudoalhagi</i>	تخم ترشک	<i>Romex acetosella</i>	طعم	شباهت در بذر		
۷	جوز هندی	<i>Myristica fragrance</i>	بذر شوید	<i>Anethum graveolens</i>	بو، رنگ طعم	شباهت در شکل ظاهری بذر		
۸	برگ سنا	<i>Cassia angustifolia Vahl</i>	برگ مورد	<i>Myrtus communis L.</i>	رنگ	در شباهت برگ		
۹	رازیانه	<i>Foeniculum vulgare</i>	انیسون	<i>Pimpinella anisum L.</i>	طعم اندازه	در شباهت شکل		
۱۰	تخم زیره سبز	<i>Cuminum cyminum L.</i>	زیره تخم سیاه	<i>Carum carvi L.</i>	رنگ طعم	شباهت در شکل ظاهری بذر		



فرهنگ انسان دوستی در آراء و اندیشه های عارف بزرگ شیخ ابوالحسن خرقانی

حمیدرضا نظری (حکمت) | پژوهشگر و
نویسنده

مقدمه :

ویژگی های باز و آشکار فرهنگ ایران اسلامی خدمت و نیکوکاری به مردم و ایثار مال و همنوعان نیازمند است. اگر بگوئیم این ویژگی اصلی ترین و ریشه دار ترین و مهمترین رکن فرهنگ و تاریخ تفکر و اندیشه های انسان سالار عالمان و عارفان بزرگ این مرز و بوم است سخن به گزاف نگفته ایم. بدون تردید باید آشخور فکری و فرهنگی این ویژگی ممتاز را در فرهنگ اصیل ایرانی و دین مبین اسلام جستجو کرد و دانست چرا که بسیاری از حکایات و ضرب المثل ها و آیات و روایات مذهبی که اکنون در فرهنگ امروزین ما جلوه و عینیت دارد، متأثر از این دو منبع مهم بوده به طور طبیعی در برخی از رفتارهای ما ایرانیان مسلمان خود را نشان می دهد. شاید برخی از مخاطبین ارجمند با خوانش این سطور بر نگارنده خرده بگیرند چرا پس با اینکه ما این همه داعیه فرهنگی و مذهبی و تاریخی در این حوزه داریم مشکلات روز افزون در میان ما بسیار گسترده بوده و خودنمایی می کند. در پاسخ به این پرسش باید گفت اینکه ما در فرهنگ و دین و تاریخ خود این همه سفارش در کمک به همنوع و دستگیری دیگران داریم یک بحث است و اینکه عامل به آن مقاهیم ارزشمند نیستیم بحث دیگری است که باید در جای خویش بدان پرداخته شود. البته باید تأکید کرد که ریشه این مشکلات فقط یک پاسخ سریع و روشن ندارد بلکه باید دلایل دیگر را هم به این پاسخ ها افزود. ما در اینجا قصد تطبیل کلام را نداریم و این گونه مباحث اقتضای دیگر و مجالی وسیع تر

زربه، نان بسان، یاری کن
مربان باش ووفاداری کن
و یا اینکه سعدی علیه الرحمه می گوید:
جوانمرد که بخورد و بدهد، به از عابد که روزه
دارد و بنهد!



در تذکره ها و حکایات باقی مانده که بزرگانی مانند شیخ ابوسعید ابوالخیر عارف مشهور، ابوعلی سینا فیلسوف نامی و حکیم ناصر خسرو قبادیانی علوی، که معاصر اوی بوده اند با او دیدارها داشته و مقام معنوی او را ستوده اند. حتی گفته شده است یکی از شاگردان ممتاز و مشهور شیخ ابوالحسن خرقانی، خواجه عبدالا. انصاری عارف شهری قرن پنجم هجری بوده که از انفاس خرقانی کسب فیض کرده است^(۱) آنگونه که از تذکره ها و دیوان اشعار بزرگانی مانند مولانا و عطار هویداست اغلب بزرگان عرفان، مقام معنوی او را ستوده اند و با نقل حکایات و روایات زیبا شخصیت این عارف انسان دوست را مورد تمجید قرار داده اند.

استاد دکتر شفیعی کدکنی مقام انسان دوستی ابوالحسن خرقانی را اینگونه وصف می کند: در عرفان و تصوف خراسان^(۲) (قومس) انسان دوستی و اندیشیدن به مصائب حیات انسانی و دردهای مردم و حتی جانوران، امری است چشمگیر و اگر مقایسه ای شود میان این ویژگی عرفان خراسان با آنچه در عرفان ابن عربی است تقابلی آشکار از این بابت، میان این دو اسلوب آشکار خواهد شد. در عرفان ابن عربی می توان صوفی و عارف بود و مصائب و حتی نابودی هزاران انسان را چنان دید که گویی آب از آب تکان نخوردده است ولی در عرفان خراسان همدلی با انسانیت و حتی با جانوران امری است اجتناب ناپذیر، در میان عارفان خراسان (القومس) ابوالحسن خرقانی از این چشم انداز جایگاه ویژه دارد. اگر به سطور زیر تأثیرسته شود و در آن کمی تأمل بیشتری صورت گیرد می توان به مقام و منزلت انسان و جایگاه رفیع انسان دوستی و تلاش در جهت رفع دردها و مصائب دیگران آگاه شد. به این سخنان شیخ ابوالحسن خرقانی بنگرید:

۱) اگر از ترکستان تا در شام کسی را قدمی در سنگی آید زیان آن مراست و از آن من است. تا در شام اندوهی در دلی سست آن دل از آن من است.

۲) بر خلق او مشفق تراز خود کسی را ندیدم تا گفتم: کاشکی به بدل همه خلق من بمدمی تا این خلق را مرگ نبایستی دید. کاشکی حساب همه خلق با من نکردنی تا خلق را به قیامت نبایستی دید. کاشکی عقوبت همه خلق مرا کردی تا ایشان را دوزخ نبایستی دید.

۳) من با خلق خدا صلح کردم که هرگز جنگ نکنم

این نکته ها برای نمونه بیان شد که تصریح شود که بسیاری از عارفان بزرگ ایران زمین ضمن اینکه از نظر معنوی و عرفانی در عالی ترین جایگاه قرار داشتند توجه به هویت انسانی و جایگاه معنوی انسان ها در ذهن و زبان و اندیشه و عمل آنان همیشه پررنگ بوده و خلائق و مریدان خویش را به کرامت انسان ها فرا می خواندند. یکی از این شخصیت های بزرگ و فاخر ایران زمین شیخ ابوالحسن خرقانی عارف بزرگ قرن چهارم و پنجم هجری است که به اعتقاد برخی محققان یکی از برجسته ترین مفاخر ادبی و عرفانی تاریخ و فرهنگ ایران زمین است. گفته می شود که این جمله طلایی و مشهور زیر منسوب به اوست در این جمله زیبا و کوتاه، کامل‌تر تفکر کرامت و شخصیت انسان ها به چشم می خورد.

"هر که در این سرا درآید نانش دهید و از ایمانش مپرسید؛ چه آنکه به درگاه باری تعالیٰ به جان ارزد البته بر خوان بوالحسن به نان ارزد"

برای اینکه تا حدودی با زندگی و شخصیت ممتاز این عارف بزرگ آشنا شویم ابتدا بهتر است به اختصار نگاهی داشته باشیم بر شرح احوالات این عارف بزرگ و برجسته که حتی از نگاه تیزیین مولانا شاعر و عارف شهیر ایرانی دور نمانده است.

شیخ ابوالحسن خرقانی :

عارف بزرگ در سال ۳۵۱ یا ۳۵۲ هجری در روستای قلعه نه خرقان بسطام از توابع شهرستان شاهroud متولد شد و در روز سه شنبه دهم محرم (عاشرورا) سال ۴۲۵ هجری قمری در سن هفتاد و سه سالگی چشم از جهان فرو بست.



در عرفان و تصوف خراسان انسان
دوستی و اندیشیدن به مصائب حیات
انسانی و دردهای مردم و حتی جانوران
امری است چشمگیر و اگر مقایسه ای
شود میان این ویژگی عرفان خراسان
با آنچه در عرفان و تصوف این عربی
است تقابلی آشکار از این بابت، میان
این دو اسلوب آشکار خواهد شد.



‘’

غلب بزرگان عرفان ، مقام معنوی
شیخ ابوالحسن خرقانی را ستد و اند
و با نقل حکایات و روایات زیبا
شخصیت این عارف انسان دوست را
مورد تمجید قرار داده اند .

و با نفس جنگی کردم که هرگز صلح نکنم .
و گفت : هر آن کسی که روز به شب آرد که مؤمنی را
بیازد ، خدای تعالی آن روز طاعتش فرانپنید !
- از این جهان بیرون شوم و چهارصد درم وام دارم و هیچ
باشند ، دوست ترازو آن دارم که کسی بر من سوالی کند
و حاجت او روا نکرده باشم !

گفت : روی به حق (تعالی) کردم گفتم : الهی ، اگر بر
همه روی زمین بر خلق تو از خود مهریان تر خلقی
دیدمی ، ننگ داشتمی از مهریانی خوبش !
پرسیدند : جوانمرد کیست ؟ گفت : آن که روز قیامت
خیمه بر لب دوزخ بزند ، هر که را حق به دوزخ
می فرستد وی دستش می گیرد و از حق می خواهد و به
بهشت می برد . و خیمه به ترازو گاه بزند و چون گناه بر
طاعت بخسبد (سنگینی کند) به ترازو در آویزد و فرو
کشد و خیمه به جایگاه بزند و بنده را یاوری کند .^(۱)

با اندک تأملی در سطح فوق و گفته های زیبای شیخ
ابوالحسن خرقانی عارف بزرگ ، مهریان و شهیر قومس
می توان به عمق فرهنگ انسان دوستی و محبت او
نسبت به خلائق پی برد .

چه اینکه هر قدمی را که ما در راه خدمتگزاری به مردم و
احسان و نیکوکاری به درمندان این مرز و بوم و حتی
دیگر مردم جهان برداریم علاوه بر اینکه گام های بلندی
به سوی خداوند تبارک و تعالی برداشته ایم ، این فرهنگ
زیبای مهریانی و انسان دوستی را نیز ترویج کرده ایم .
اما دیواریم که در این راه نورانی توفیق بیشتری داشته باشیم
(بننه و کرمه)

توضیحات و منابع :

(۱) حقیقت - عبدالرفیع - هفت گنج کومش - ص ۱۲۰ -
اندکی تغییر - انتشارات کومش - تهران - ۱۳۷۳
خورشیدی

(*) دکتر شفیعی کدکنی با تأثیر از برخی نویسندهای
اروپایی مانند آن ماری شیمل و دیگران مکاتب عرفانی
ایران را به خراسان و بغداد تقسیم کرده و بازید
بسطامی و خرقانی را جزو مکتب خراسان می داند .

(۲) شفیعی کدکنی - محمد رضا - نوشته بر دریا - از
میراث عرفانی ابوالحسن خرقانی - ص ۳۶ ، ۳۷ ، ۳۸
انتشارات سخن - تهران - ۱۳۸۸



تمرین خود مراقبتی



فصلنامه بین‌المللی تکنیک‌های آسمان

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



- هر روز صبح ۵ تا ۳۰ دقیقه صرف مراقبه یا تمرینات صحبتگاهی کنید.

• با استفاده از تصویرات خود، یک مکان آرام را پیدا کنید، چشمان خود را بینید و با استفاده از احساسات خود، یک صحنه بسیار آرام بخشن را تصور کنید. فضای را تصور کنید که برای شما پر معنا و آرام کننده است.

• آرام سازی پیش رونده عضلانی را تمرین کنید تا به طور پیوسته ماهیچه‌های کل بدن خود را فشرده و رها سازید.

• نفس عمیق را تمرین کنید.

- تای چی جوان یا یوگا را تمرین کنید.
- دفتر و قاعی روزانه داشته باشید.
- حمام یا آب گرم بگیرید.

۲- اطراط خود را با افراد حامی پر کنید:

زمان خود را با دوستان، خانواده و سایر افرادی که باعث می‌شوند احساس بهتری در مورد خود داشته باشید، بگذرانید. افرادی را انتخاب کنید که به نیازها و احساسات شما احترام می‌گذارند. مطمئن شوید افرادی که زمان خود را با آنها سپری می‌کنید، در مورد اهداف شما، با ملاحظه، قابل اعتماد و حمایت کننده هستند. از افرادی که انرژی شما را کاهش می‌دهند، شما را تحقیر می‌کنند و یا موجب اضطراب شما می‌شوند، دوری کنید.

۳- زمانی را برای اوقات خوش در نظر بگیرید:

وقت گذاشتن برای خوش گذراندن و اوقات فراغت، به خصوص زمانی که مضطرب هستید، مهم است. به یاد داشته باشید از شیوه‌های مختلفی برای خوش گذراندن استفاده کنید و سایر افراد را نیز در آن شریک نمایید. یکی از این ایده‌ها را امتحان کنید:

- یک شب در هفته را با همسر یا خانواده خود سپری کنید.
- کتاب مورد علاقه خود را مجدداً بخوانید.
- فیلم مورد علاقه خود را تماشا کنید.
- سرگرمی مناسب برای لذت بردن پیدا کنید.

• به موسیقی آرامش بخش گوش دهید.

- کتاب رنگ آمیزی بزرگسالان بخرید.

۴- مشاوره را مدد نظر قرار دهید: زمان هایی

که مضطرب هستید را بشناسید و از کمک گرفتن از افراد حرفلهای واهمه‌ای نداشته باشید. نیاز به صحبت با کسی که موجب حسّ بدی در شما نمی‌شود، طبعاً در کاهش اضطراب به شما کمک می‌کند. سعی کنید شخصی را پیدا کنید که بتوانید به او اعتماد کنید و با او در ارتباط باشید. اگر نتوانید با روانشناس خود رابطه‌ای

فعالیت‌های خود مراقبتی می‌تواند به شما در مواجهه با اضطراب و تقویت سلامت کلی کمک کند. اگر مسئولیت‌های زیادی دارید، مانند رفتن به مدرسه، کار کردن در یک شغل پر اضطراب، یا مراقبت از کسی که به او تعلق خاطر دارید، تمرین خود مراقبتی اهمیت ویژه‌ای دارد. یک شیوه خوب تمرین خود مراقبتی، یادگیری نحوه درک نیازهای احساسی، جسمی و حرفه‌ای خود است. اگر بتوانید نیازهای خود را بشناسید و یاد بگیرید که برخی مواقع خود را در اولویت قرار دهید، بهتر می‌توانید از خود و سایر مسئولیت‌هایتان مراقبت کنید.

روش اول

۱- تمرین خود مراقبتی احساسی

مدیریت اضطراب: سعی کنید اضطراب خود را در زندگی مدیریت کنید و کاهش دهید. منابع اضطراب می‌تواند شامل داشتن مشغله کاری زیاد، مدرسه، یا مراقبت از شخص دیگر باشد. مشخص کنید نحوه عکس المثل شما در برابر اضطراب معمولاً به چه صورت است و آن را بشناسید و روی آن کنترل داشته باشید. تمرین تکنیک‌های رهایی (ریلکس کردن)، انرژی، انگیزه و خلاقیت شما را افزایش خواهد داد. برخی از تکنیک‌های ساده برای کاهش اضطراب عبارتند از:



۲- غذاهای سالم بخورید : خوردن غذاهای سالم شما را پر از انرژی می کند و بدن شما را سالم نگه می دارد. زمانی که با کارهای روزمره خود مشغول هستید یا از دیگران مراقبت می کنید، درست کردن و برنامه ریزی کردن برای پختن یک وعده سالم برای خودتان دشوار است. به هر حال، غذاهای فوری که تمایل دارید بخورید شما را مضطرب می کند و به شما حس عدم سلامتی می دهد.

برخی از شیوه ها برای اصلاح رژیم غذایی که بتوانید از خود مراقبت کنید عبارتند از:

- همه نوع بیوپات را بخورید.
- سبزیجات به رنگ سبز تیره را بخورید.
- انواع میوه های تازه را بخورید.
- از لبنتیات کم چرب یا بدون چربی استفاده کنید.
- پروتئین های کم چرب را بخورید.
- وعده و میان وعده ها منظم بخورید.

۳- خواب کافی داشته باشید : مطمئن شوید هر شب خواب کافی دارید. بیشتر مردم در حدود ۷ - ۹ ساعت به خواب نیاز دارند تا در روز بعد پر انرژی باشند. زمانی که مضطرب، دلوپاس، مشغول کار یا مدرسه ها یا مراقبت از بیماری هستید که به او تعلاق خاطر دارید، مراقبت از برنامه خواب خود دشوار است. موارد زیر را امتحان کنید:

- برای زمانی که می خواهید در رختخواب خود باشید هدف تعیین کنید و به آن پاییند باشید.
- مطمئن شوید که اتاق خواب شما عاری از عوامل حواس پرتی مانند تلویزیون است.
- اتاق خود را به محیطی آرامش بخش تبدیل کنید که دارای ملحفه های تمیز، تخت خواب راحت و نور ملایم باشد.

برقرار کنید، قرار ملاقات شما سودمند نخواهد بود.

مشاوره برای خودمراقبتی سودمند است، زیرا:

- مکان و فرآیند امنی را در اختیار شما قرار می دهد.
- به شما کمک می کند تا به شیوه بهتری با عوامل استرس زا و نگرانی ها مقابله کنید.
- به شما اجازه می دهد تا نظرات هدفمندی داشته باشید.

• شما را در مورد داشتن زندگی بهتر تشویق می کند.

۵- خود را تأیید کنید : با گفتن چیزی که شما را

تأثیر می کند، خود را تشویق و تصدیق کنید. یک جمله یا بیان مثبت، شخصی، قدرتمند و دقیق را انتخاب کنید. برخی از نمونه هایی که می توانید امتحان کنید عبارتند از:

- «می توانم این کار را انجام دهم».
- «به خودم باور دارم».

- «خودم را دوست دارم و می پذیرم».
- «نهایت تلاشم را می کنم».
- «این نیز بگذرد».

روش دوم

تمرین خود مراقبتی جسمی

۱- ورزش منظم : تحرک داشتن فواید زیادی برای شما به همراه دارد و می توانید این کار را به سادگی در خانه خود انجام دهید! روزانه حداقل ۳۰ دقیقه ورزش کنید حتی اگر با فواصل ۱۰ دقیقه ای باشد. اگر هر روز نتوانستید ورزش کنید ایرادی ندارد، تنها هدف شما این باشد که بیشتر روزهای هفته را ورزش کنید. فعالیت هایی را انتخاب کنید که برای شما جالب هستند. سعی کنید کارهای مختلفی که برای شما مورد توجه است را انجام دهید. می توانید:

- به باغچه حیاط رسیدگی کنید.
- به کلاس ورزش در یک باشگاه محلی ملحق شوید.
- ورزش کششی یا یوگا انجام دهید.

برخی از شیوه هایی برای اصلاح رژیم غذایی که بتوانید از

خود مراقبت کنید عبارتند از:

- همه نوع بیوپات را بخورید.
- سبزیجات به رنگ سبز تیره را بخورید.
- انواع میوه های تازه را بخورید.
- از لبنتیات کم چرب یا بدون چربی استفاده کنید.
- پروتئین های کم چرب را بخورید.
- وعده و میان وعده ها منظم بخورید.

کنید عبارتند از:

- «می توانم این کار را انجام دهم».
- «به خودم باور دارم».

روش دوم

تمرین خود مراقبتی جسمی

۱- ورزش منظم : تحرک داشتن فواید زیادی برای شما به همراه دارد و می توانید این کار را به سادگی در خانه خود انجام دهید! روزانه حداقل ۳۰ دقیقه ورزش کنید حتی اگر با فواصل ۱۰ دقیقه ای باشد. اگر هر روز نتوانستید ورزش کنید ایرادی ندارد، تنها هدف شما این باشد که بیشتر روزهای هفته را ورزش کنید. فعالیت هایی را انتخاب کنید که برای شما جالب هستند. سعی کنید کارهای مختلفی که برای شما مورد توجه است را انجام دهید. می توانید:

- به باغچه حیاط رسیدگی کنید.
- به کلاس ورزش در یک باشگاه محلی ملحق شوید.
- ورزش کششی یا یوگا انجام دهید.



۴- مراقب سلامت جسمی خود باشید : یک

تمرين دیگر برای خودمراقبتی جسمی خوب ، حصول اطمینان از نظرات بر سلامت جسمی خود است . زمانی که مريض هستيد، از کار یا مدرسه مخصوصی بگيريد . قرار ملاقات های منظمی را با دکتر خود برنامه ریزی کنيد . مطمئن شويد که نسخه دارو را دقیق و صحیح مصرف می کنيد .

• زمانی را صرف قدردانی از بدن خود برای انجام کارهایی که انجام می دهد در نظر بگیريد . به یاد داشته باشید که بدن شما کار می کند تا زنده بمانید، پس باید به خوبی از آن مراقبت کنید . به حس های بدن خود توجه کنید .

۵- به تعطیلات برويد : زمانی را برای دوری از مسئولیت های خود در نظر بگیريد . تعطیلات لزوماً به معنی سفر سالیانه ای نیست که برای شما مخصوصی کوچک یا گران باشد . تعطیلات می تواند یک مخصوصی کوچک باشد که از استرس کل هفته یا ماه به دور باشید . برای نمونه ، روزانه نیم ساعت برای آرامش گرفتن ، وقت خود را خالی کنید . مکان هایی را در داخل یا خارج از خانه خود پیدا کنید که در آن احساس راحتی می کنید .

روش سوم

تمرين خود مراقبتی حرفة ای

۱- استراحت های منظم را برنامه ریزی کنید :

مطمئن شويد زمان استراحتی را برای بیدار شدن ، انجام کارهای روزانه ، تمیز کردن افکار خود در سر کار در زمان اضطراب در نظر می گيريد . در زمان نهار از کار فارغ شويد . سعی نکيد در طول روز گاهی بلند شويد و بدن خود را بکشيد یا با همکاران خود صحبت کنيد تا انرژی تازه های بگيريد .

۲- محل کار خود را به محیط راحتی تبدیل کنید : سعی نکيد محل کاری را ایجاد کنید که به





در واقع، هنگامی که روی سلامت روانی و جسمی خود تمرکز می‌کنید، بهتر می‌توانید به سایرین کمک کنید.

۲- هر زمان که نیاز داشتید ، تقاضای کمک کنید : درخواست کمک یا پذیرفتن کمک سایرین، در زمان نیاز، دشوار است. قرار گرفتن در جبهه «قوی بودن» در زمانی که مضطرب هستید و احساس می‌کنید باید از چیزی مراقبت کنید، فقط حس ضعیف بودن را به شما القا می‌کند.

اجازه دهید دوستان و خانواده تان به شما کمک کنند. اگر موارد نیز را انجام دهید، درخواست کمک از دیگران آسان تر خواهد بود:

- در مورد مسائلی که در آن به کمک نیاز دارید، فهرستی تهیه کنید
- از کم کردن درخواست خود اجتناب کنید، در عوض خاص باشید.
- توانایی‌ها و خواسته‌های دیگران را در زمانی که از آنها کمک می‌خواهید در نظر بگیرید.

۳- «نه» بگویید و محدودیت‌ها را در ارتباط با دیگران در نظر بگیرید : اطمینان حاصل کنید که شخصی نیستید که همیشه به دیگران کمک می‌کند شما فقط یک نفر هستید و نمی‌توانید همه کارها را انجام دهید.

«نه» گفتن به مسئولیت‌های بیشتر برای اوقات خوش و ارتباط با دیگران «بله» بگویید.

- به خاطر داشته باشید زمانی که «نه» می‌گویید عذرخواهی نکنید. اغلب اوقات اضطراب زیادی به خود وارد می‌کنید. برای اینکه مسئولیت چیزی که بسیار اضطراب آور بود و به سلامتی شما آسیب وارد می‌کرد را قول نکرده‌اید، مجبور به معذرت خواهی نیستید.

۴- مدیریت زمان را تمرین کنید : مهارت‌های مدیریت زمان برای اضطراب کمتر و فعلت‌بر بودن مهم است. همچنین ایجاد تعادل بین تقاضا در حوزه‌های مختلف زندگی برای مراقبت بهتر از خود اهمیت دارد.

- یک فهرست از کارهای روزانه درست کنید.
- فعالیت‌های حرفه‌ای و شخصی خود را با استفاده از یک تقویم برنامه ریزی کنید.
- اهداف دقیق، واقع گرایانه و کوچکی را تنظیم کنید.
- کارهای خود را به تعویق نیندازید.
- یک برنامه صبحگاهی تهیه کنید و در طول روز به آن پاییند باشید.

شما حس آرامش، توانمندی و انگیزه بدهد. این مسئله بار اضطراب شما را کاهش می‌دهد و به شما در فعالیت بیشتر در محیط کار کمک می‌کند. شما می‌توانید:

- گیاهانی را برای دفتر یا اتاق کار خود بخیرید
 - میز خود را مرتب کنید.
 - مطمئن شوید صندلی‌تان راحت است و به خوبی تنظیم شده است.
 - یک هدفون برای جلوگیری از شنیدن صدا استفاده کنید تا در سکوت کار کنید.
 - نزدیک پنجره بشینید تا نور طبیعی دریافت کنید.
- این نور بهتر از نور فلوروسنت است.

۳- بدانید چه زمانی صحبت کنید : بهتر است از شغل خود لذت ببرید و بار اضطراب خود را کاهش دهید؛ بدانید چه زمانی صحبت کنید و درخواست کمک داشته باشید.

این مسئله به شما اجازه می‌دهد تا احساس قدرت بیشتری داشته باشید و در محیط کار کمتر تنها باشید. از طرفداری از خود برای پیشرفت یا ترقی در کار نترسید از درخواست کمک از همکاران، سرپرستان، یا مشتریان نترسید. به دنبال فرصت‌هایی برای نظارت، مشاوره و یادگیری باشید.

۴- کار را با خود به خانه نیاورید : به منظور تعادل بهتر در انجام کار و زندگی شخصی و نیز کاهش اضطراب، سعی کنید از آوردن کار به خانه اجتناب کنید این مسئله به این معناست که کار فیزیکی را به خانه نیاورید و همچنین در زمانی که در خانه هستید به کار فکر نکنید.

اگر در خانه کار می‌کنید، زمان‌های خاصی را برای انجام وظایف مربوط شما تداخل داشته باشد.

برای نمونه، پس از ۵ بعد از ظهر مطمئن باشید، حتی اگر از نظر فنی در دسترس باشید، از چک کردن ایمیل‌ها یا پاسخ دادن به تماس‌های کاری اجتناب می‌کنید. در فضای خانه محلی را به کار اختصاص دهید که از سایر فضاهای جدا باشد.

روش چهارم

تفویت شیوه رسیدن به خود مراقبتی

۱- نیازهای خود را در اولویت قرار دهید : این مسئله که نیازهای خود را در اولویت قرار دهید، خودخواهی نیست.

رژیمی که شما را از ابتلا به سرطان مصون می کند*

مواد آنتی اکسیدان موجود در خوراکیها، از جمله ویتامین ها، می توانند جلو کارسینوژنها (عوامل سرطان زا) را بگیرند، و حتی برخی از صدماتی را که به یاخته ها وارد کرده اند ترمیم کنند. حتی پس از آن که یاخته ها تجمع یافته و توده ای ریز را تشکیل داده اند، که ممکن است به یک تومو خطرناک تبدیل شود، ترکیبات غذایی می توانند در رشد آن اختلال ایجاد کنند و در واقع این تجمع های سرطان زا را تحلیل برند!

رژیم غذایی اگر چه در مراحل پیشرفت سرطان توانایی کمتری دارد، باز هم می تواند از گسترش سرطان یا رسیدن آن به اندام های دیگر جلوگیری کند.

سلول های سرگردان سرطانی نیاز به شرایط مناسبی دارند تا بتوانند مستقر شوند و رشد کنند. عوامل خوراکی می توانند محیط مساعد یا نامساعد را برای آنها ایجاد کنند.

معلوم شده است که خوراکی های مناسب می توانند، برای آنها ایجاد کنند. معلوم شده است که خوراکی های مناسب می توانند، حتی پس از بروز سرطان، زندگی را طولانی تر کنند. در اینجا آخرین شواهد حاکی از خوراکی هایی که می توانند از بروز انواع سرطان جلوگیری کنند، ارائه شده اند.

● میوه جات و سبزیجات بیشتری بخورید

جای بحث ندارد، از زمانی که دانشمندان در دهه ۱۹۷۰ پژوهش در زمینه ارتباط رژیم غذایی با سرطان را شروع کرده اند، پادزهر حتمی و ثابت سرطان را "میوه و سبزی" یافته اند. به گفته دکتر پیتر گرین والد، مدیر بخش جلوگیری و مهار سرطان در انسیتو ملی سرطان "انسان هر چه بیشتر میوه و سبزی بخورد کمتر به سرطان ها، از روده بزرگ و معده گرفته تا سینه و حتی ریه دچار می شود.

در بیشتر سرطان ها، افرادی که میوه و سبزی بیشتری مصرف می کنند در حدود نصف افرادی که این خوراکی ها را کمتر مصرف می کنند احتمال ابتلاء دارند.

شواهد چنان شگفت آورند که دکتر بلک، میوه جات و سبزیجات را به عنوان داروهای باز دارنده توانمندی می بیند که می توانند جای قازیانه سرطان را پاک کنند، درست همان گونه که پاکسازی ذخایر آبی توансه بیماری های شایعی مثل وبا را بزداید.

● چگونه خوراکیها می توانند شما را از سرطان در امان نگاه دارند؟
سرطان طی یک دوره طولانی اتفاق می افتد. این بدان معنی است که سالها طول می کشد تا انسان یک سرطان بالقوه را عملأ گرسنه نگاه دارد و یا تغذیه کند. از لحظه ای که یک یاخته تحت تأثیر تغییرات ژنتیکی، که جهش نامیده می شود، قرار می گیرد تا وقتی که یک غده تشکیل می شود به طور معمول از دو تا سه دهه طول می کشد و در نتیجه چهار تا پنج دهه غیرمعمول نیست.

خبر جالب این است، آچمه می خوریم می تواند در بسیاری از مراحل سرطان مداخله کند، از بذر اوایله تا رشد و گسترش آن.

برای مثال، برخی از مواد شیمیایی قبل از آن که تولید سرطان کنند، باید "فعال شوند". خوراکیها می توانند از این فعال شدن جلوگیری کنند.

ترکیبات غذایی می توانند سامانه سم زدایی بدن را به فعالیت وا دارند و از تغییر خطرساز ژنتیکی یاخته ها که آغاز سرطان است، جلوگیری کنند.



هیچ کس به درستی نمی داند چه مقدار میوه و سبزی می تواند ضد سرطان عمل کند، اما دست کم مصرف دوبار میوه و سه بار سبزی، از انواع مختلف، در روز می توان میزان قرار داد. افزودن میوه و سبزی بیشتر به جیره غذایی احتمال ابتلا به سرطان را کاهش می دهد.



● **توانایی شگفت آور مرکبات**
 یکی از سم شناسان و کارشناسان رژیم غذایی و سرطان در انسنتیوی ملی سرطان به نام دکتر هربرت پی یرسون^(۱) تاکید می کند که تا می توانید پرقال، گریپ فروت، و لیمو بخورد. او مرکبات را مجموعه ای ضدسرطانی می نامد، زیرا حاوی انواع عناصر طبیعی (کاروتینوئید، فلاونوئید، ترپن، لیمونوئید و کومارین) هستند که هر کدام به تنهایی توانسته اند ماده شیمیایی قدرتمند کارسینوئن (عامل سرطان) را در جانوران بی اثر کنند. یک پژوهش معلوم کرد که مرکبات حاوی پنجه و هشت ماده شیمیایی ضد سرطان هستند، یعنی بیش از هر ماده غذایی دیگر. افزون بر این، دکتر پی یرسون می گوید: "خوبی مرکبات در این است که چندین نوع ماده شیمیایی گیاهی، در آنها به صورت مخلوط وجود دارد. این مخلوط خاصیتی قدرتمندتر از هر کدام این مواد به تنهایی، پیدا می کند." به سخن دیگر، کل مرکبات حاوی مخلوطی از ترکیبات ضدسرطان هستند. یکی از آنها آنتی اکسیدان قدرتمند گلوتاکیتون است. پرقال حاوی درصد بالایی از گلوتاکیتون است که دشمن بیماریهاست.

ادامه مطلب در شماره آتی فصلنامه به نظر خوانندگان عزیز می رسد.

* شفا بخشی خوارکی ها، جین کارپر، برگران: اشرف اعزازی/ ترانه رفیع زاده/ چاپ اول: ۱۳۸۵ / نشر آسیم. (با اندکی تلخیص)

1-Herbert Pierson
2-carper Jean

● سیر و پیاز: بازدارندهای تند و تیز

هر روز کمی از این مواد بخورد. در سیر و پیاز بیش از (۳۰) عامل شناسایی شده است که بر ضد کارسینوئن سرطان را عمل می کنند..

● حمله گوجه فرنگی های ضد سرطان

به گوجه فرنگی ناجیر اهمیت بدھید. ممکن است بسیار بی اثر از آن به نظر برسد که بتواند یک داروی ضدسرطان باشد، اما پژوهش های جدید نشان می دهند که در رژیم غذایی کسانی که متمرد به سرطان مبتلا می شوند چای بر جسته ای دارند. هیچ رمز و رازی در توانایی گوجه فرنگی به بنوان سلاح ضدسرطان وجود ندارد. این لیکوپن، ماده رنگی قرمز کننده گوجه فرنگی است که به آن خاصیت ضدسرطان بخشیده است. پژوهش جدیدی توسط دکتر هلموت سیز آلمانی نشان داده است که لیکوپن دو برابر بتاکاروتین می تواند مولکول اکسیژن سمی را که بیدار کننده سرطان در یاخته هاست بی اثر کند. گوجه فرنگی منبع اصلی لیکوپن خوارکی است و در همه فرآورده های گوجه فرنگی از قبیل گوجه فرنگی پخته، کنسرو شده، سس گوجه فرنگی، و رب گوجه فرنگی وجود دارد. در هنوانه نیز لیکوپن به مقدار زیاد وجود دارد، و کمی نیز در زردآلو موجود است.

● به دنبال سبزیجات سبز باشید.

به خوردن سبزیجات سبز، به ویژه آهایی که برگ سبز تیره دارند، تأکید کنید. این نوع سبزی ها، توانایی های ضدسرطانی فوق العاده ای از خود نشان داده اند. یک پژوهش جدید ایتالیایی نشان داده است که خوردن مکرر سبزیجات سبز خطر بیشتر سرطان ها را به گونه ای چشمگیر کاهش می دهد. سبزیجات سبز از جمله اسفناج، کلم پیچ، کاهوی تیره رنگ و برگی حاوی بسیاری از انواع آنتی اکسیدانها از جمله بتاکاروتین و اسید فولیک، و نیز لوئین هستند. در واقع هر چه سبزی سبزتر باشد کاروتینوئید ضدسرطان موجود در آن بیشتر است.



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



فصلنامه پیشرفت فنی و کارگران راه آسمان



۴ کفرآبندی جهت اجرای سقف تراز +۱/۲۰ زون شرقی



۵ بتن ریزی فونداسیون بونکرهای پرتودرمانی



۱ آرماتوربندی فونداسیون بونکرهای پرتودرمانی



۶ عملیات خاکریزی جهت آرماتوربندی دیوارهای بونکرهای پرتودرمانی



۲ آرماتوربندی فونداسیون بونکرهای پرتودرمانی



۷ نمای شمالی از طبقه زیرزمین زون شرقی



۸ کفرآبندی جهت اجرای سقف تراز +۱/۲۰ زون شرقی



بتن ریزی ستون های تراز ۰+۶۰ زون شرقی

۱۵



آرماتوربندی تیرهای تراز ۰+۶۰ زون شرقی

۱۱



آرماتوربندی سقف تراز ۰+۲۰ زون شرقی

۱۴



نمای شرقی از طبقه زیرزمین زون شرقی

۱۰



آرماتوربندی سقف تراز ۰+۲۰ زون شرقی

۱۳



بتن ریزی سقف تراز ۰+۲۰ زون شرقی

۹



ادامه کفراز بندی جهت اجرای سقف تراز ۰+۲۰ زون شرقی

۱۲



اجرای سقف دال بتُن ۰+۲۰ زون شرقی

۸



خبر و رویدادها

اهداء زمین تجاری به بنیاد راه آسمان

به دنبال اقبال خیرین و نیکوکاران استان جهت ساخت مرکز جامع تشخیص و درمان سرطان راه آسمان، خیر نیک اندیش جناب آقای عباس مصباحیان یک قطعه زمین تجاری واقع در مهدیشهر را به بنیاد نیکوکاران راه آسمان اهدا کرد.

اهداء یک قطعه زمین به بنیاد راه آسمان

به دنبال اقبال خیرین و نیکوکاران استان و کشور از بنیاد راه آسمان، یک قطعه زمین به مساحت ۲۴۰ متر مربع واقع در سمنان به ارزش تقریبی ۲۵ میلیارد ریال توسط یک نیکوکار به بنیاد راه آسمان اهدا شد. این خیر فرهیخته که بر عدم معرفی و درگ نامشان تأکید داشت، بلافضله سند رسمی ملک را به نام بنیاد راه آسمان منتقل و درخواست کرد تا زمین توسط بنیاد به فروش رسیده و ۳۰ درصد از عاید صرف درمان بیماران و ۷۰ درصد برای تسريع در ساخت بخش رادیوتراپی مرکز جامع تشخیص و درمان سرطان راه آسمان هزینه شود.

تعهد خیر نیک اندیش در ساخت و اهداء تمامی پنجره های موجوده مرکز جامع تشخیص و درمان سرطان راه آسمان

خیر نیک اندیش، جناب آقای مهندس محسن خالصی، ضمن بازدید از پروژه مرکز جامع تشخیص و درمان سرطان راه آسمان، با امضاء تفاهم نامه مسئولیت اجتماعی، ساخت و اهداء کل پنجره های

ملقات مدیرعامل بنیاد نیکوکاران راه آسمان با وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

با هماهنگی و حضور دکتر عباس گلرو، نماینده مردم شهرستان های سمنان، مهدی شهر و سرخه در مجلس شورای اسلامی و با همراهی دکتر نوید دانایی رئیس وقت دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان؛ ملاقاتی با دکتر عین الله وزیر بهداشت درمان و آموزش پزشکی صورت گرفت.

در این دیدار در خصوص توسعه زیرساخت های حوزه سرطان بویژه تسريع و تسهیل در راه اندازی بخش های رادیوتراپی مرکز جامع تشخیص و درمان سرطان راه آسمان بحث و تبادل نظر شد.

استمرار همراهی نیک اندیشان در ساخت پروژه مرکز جامع تشخیص و درمان سرطان راه آسمان

در آستانه شصت و پنجمین سالروز تولد شادروان "دادوکرمی" ، برادر و خواهران نیک اندیش وی برای یادمان آن روان شاد، مبلغ ۱,۴۶۰,۰۰۰ ریال به منظور هزینه ساخت بخشی از مرکز جامع تشخیص و درمان سرطان راه آسمان اهدا کردند.

لازم به ذکر است که آقای مهندس مصطفی کرمی (برادر آن مرحوم) طراحی و نظارت تاسیسات برقی پروژه مرکز جامع تشخیص و درمان سرطان راه آسمان را نیز بصورت افتخاری بر عهده دارد.





دیدار مدیران بنیاد راه آسمان با نماینده محترم ولی فقیه در استان و امام جمعه سمنان

آقای احمد صدیقی، مدیرعامل بنیاد نیکوکاران راه آسمان به اتفاق تعدادی از اعضاء هیأت مدیره و امناء بنیاد با حضرت حاجت الاسلام و المسلمين حاج مرتضی مطیعی، نماینده محترم ولی فقیه و امام جمعه سمنان دیدار و گفت و گو کردند.

در این دیدار مدیرعامل بنیاد راه آسمان گزارشی از فعالیت‌ها و اقدامات بنیاد در زمینه مبارزه با سرطان بخصوص ساخت مرکز جامع تشخیص و درمان سرطان راه آسمان ارائه کرد. نماینده محترم ولی فقیه ضمن ابراز خرسندی و تقدیر از این حرکت ارزشمند و ماندگار مردمی، به ویژه فعالیت در زمینه پیشگیری از سرطان و همچنین توسعه زیرساخت‌های درمان بیماران، برای بانیان این راه دعا کردند و بر ضرورت حمایت همه، بویژه مدیران اجرایی بر رفع موانع، حمایت خود را جهت پیشبرد اهداف خیرخواهانه بنیاد راه آسمان اعلام نمودند.

حضور مدیرعامل بنیاد راه آسمان در نشست هیأت نمایندگان اتاق صنعت، معدن، تجارت و کشاورزی استان سمنان

آقای احمد صدیقی بنیانگذار و مدیرعامل بنیاد راه آسمان در چهل و یکمین نشست هیأت نمایندگان که همزمان با آینه افتتاح ساختمان جدید اتاق بازرگانی استان سمنان تشکیل شد، حضور یافت.

در این نشست که با حضور رئیس اتاق بازرگانی ایران به اتفاق اعضای هیأت رئیسه، برگزار شد.

دوجداره مرکز جامع تشخیص و درمان سرطان راه آسمان را بر عهده گرفته و تعهد نمود. در راستای نشر فرهنگ نوع دوستی و قدردانی از حمایت ارزشمند صورت گرفته، نام "شادروان یوسف خالصی" والد این خیر عزیز در یکی از بخش‌های مرکز جامع نامگذاری و درج خواهد شد.



اجرای وصیت شادروان دکتر غلامحسین رئوفی

آقای حاج علی رئوفی، خیر سخاوتمند، در اقدامی خیرخواهانه مبلغ ۳,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال به نیت و یاد فرزند مرحوم خود، شادروان "دکتر غلامحسین رئوفی" به منظور هزینه ساخت بخشی از مرکز جامع تشخیص و درمان سرطان راه آسمان اهدا کرد. به گفته این خیر عزیز؛ "دکتر غلامحسین رئوفی" در آخرین ساعت زندگی با برگت خود در حالی که به علت بیماری کرونا در اسفند ماه سال گذشته در بیمارستان بستری بود، در وصیت شفاهی خود، در همراهی و حمایت از راه آسمان تأکید کرده بود. حاج علی رئوفی خود نیز با پرداخت ۲۹۵ میلیون تومان هزینه ساخت بخشی از کلینیک فوق تخصصی سرطان راه آسمان را بر عهده گرفته است.





مدیرعامل راه آسمان ضمن معرفی اهداف بنیاد ، از حمایت های ارزشمند جناب آقای حاج علی اصغر جمعه ای ، رئیس اتاق بازرگانی استان سمنان و عضو محترم هیأت امناء راه آسمان و تمامی اعضاء محترم هیات نمایندگان اتاق استان در پیشبرد اهداف بنیاد راه آسمان بخصوص ساخت مرکز جامع تشخیص و درمان سرطان راه آسمان تقدیر و تشکر کرد .

۹

بازدید آقای مهندس دارایی از پروژه مرکز جامع تشخیص و درمان سرطان راه آسمان

آقای مهندس دارایی ، مدیرعامل شرکت مخابرات استان سمنان در بازدید از پروژه مرکز جامع تشخیص و درمان سرطان راه آسمان با بیان اینکه این پروژه نشان دهنده دلسوزی ، مسئولیت پذیری اجتماعی و همت والای مردم است گفت " راه آسمان راه بهشت است ".

در این بازدید که با حضور آقای مهندس مصطفی کرمی ، طراح و ناظر تاسیسات برقی پروژه و آقای علی صفا ، مدیر شسکام شرکت مخابرات منطقه استان صورت گرفت ، مدیرعامل مخابرات استان سمنان ضمن اعلام حمایت های فنی لازم در ایجاد زیر ساخت های ارتباطی مرکز جامع تشخیص و درمان سرطان راه آسمان ، افزود : تلاش می کنیم با ارائه مشاوره و خدمات تخصصی ، ساختمانی ایده ال و منحصر به فرد از لحاظ امکانات ارتباطی و با امنیتی بالا برای مردم ساخته شود .

آقای احمد صدیقی ، مدیرعامل بنیاد راه آسمان ضمن تشکر از اعلام همکاری همه جانبیه مدیرعامل مخابرات استان ، با اشاره به اهمیت افزایش آگاهی و



۱۰

حمایت استاندار محترم سمنان از پروژه مرکز جامع تشخیص و درمان سرطان راه آسمان

اعضا هیأت مدیره بنیاد راه آسمان با آقای سید محمد رضا هاشمی ، استاندار سمنان دیدار و گفت و گو کردند .

در این ملاقات ، آقای صدیقی ، مدیرعامل بنیاد ضمن ارائه گزارشی از عملکرد و دستاوردهای بنیاد راه آسمان ، به بیان چشم انداز و اهداف این بنیاد خیریه پرداخت مدیرعامل راه آسمان ضمن تشریح همراهی ارزشمند خیرین استان و کشور از ساخت پروژه مرکز جامع تشخیص و درمان سرطان راه آسمان افزود : با تکمیل و ساخت این پروژه بزرگ مردمی ، علاوه بر بهره مندی مردم از بخش های مختلف تشخیصی و درمانی سرطان ، بخش رادیو تراپی (پرتو درمانی) بعنوان مهمترین بخش این مرکز ، به هموطنان خدمات رسانی خواهد نمود .



۲۴





خیرین محترم و همراهی سازمان های دولتی همانند شرکت های گاز ، آب و فاضلاب ، مخابرات و برق منطقه ای استان سمنان ان شاءا... در سال آینده بخش رادیوتراپی مرکز بهره برداری شود .



۱۲

حمایت همیاران دانش آموز از محصلین عزیز تحت پوشش بنیاد راه آسمان

در آبان ماه سال جاری ۸۲۰ بسته‌ی لوازم التحریر به ارزش بالغ بر یک میلیارد ریال از سوی **شرکت اشکان تجارت آرام** به بنیاد نیکوکاران راه آسمان اهدا شد با حضور ارزشمند دانش آموزان عزیز همیار راه آسمان ، ۷۰۳ بسته لوازم التحریر برای محصلین دوره های پیش دبستانی ، ابتدایی ، متوسطه و دانشگاه تحت پوشش بنیاد ، بسته بندی و توزیع شد .

والدین دانش آموزان از مشارکت فرزندانشان در این کار خیر و مسئولیت پذیری اجتماعی فرزندانشان ابراز خرسندی کردند .

۲۵



بخش این مرکز، به هموطنان خدمات رسانی خواهد نمود .

در ادامه آقای مهندس جعفری ، رئیس هیأت مدیره بنیاد راه آسمان ، تکمیل و راه اندازی این مرکز درمانی و ارائه خدمت به بیماران را آرزوی خیرین و صاحبان صنایع استان و کشور عنوان کرد . استاندار سمنان ضمن تقدیر و تشکر از این اقدام ارزشمند مردمی در استان سمنان گفت : از اجرای پروژه درمانی بنیاد نیکوکاران راه آسمان، بعنوان یک اقدام ماندگار در استان ، کاملاً حمایت نموده و در این خصوص از هیچ تلاشی دریغ نخواهم نمود .

۱۱

دیدار مدیرعامل بنیاد راه آسمان با مدیرعامل شرکت گاز استان سمنان

آقای احمد صدیقی ، مدیرعامل بنیاد نیکوکاران راه آسمان به اتفاق آقای پیرنیا ، عضو هیأت مدیره و مهندس اسدالله وفا ، عضو کمیته فنی و مهندسی بنیاد با آقای مهندس علیرضا اعوانی ، مدیرعامل شرکت گاز استان سمنان دیدار و گفت و گو کردند .

در این جلسه که به منظور برقراری انشعاب گاز پروژه مرکز جامع تشخیص و درمان سرطان راه آسمان برگزار شد ، مدیرعامل شرکت گاز استان سمنان ضمن تقدیر از این حرکت مردمی ، برای حمایت های فنی و اجرایی جهت برقراری گاز مرکز اعلام آمادگی کرده و افزودن تلاش می کنیم با ارائه مشاوره و خدمات تخصصی ، گاز مورد نیاز پروژه در سریع ترین زمان ممکن و شرایط مناسب فراهم شود .

آقای احمد صدیقی ، مدیرعامل بنیاد راه آسمان ضمن تشکر از اعلام همکاری مدیرعامل شرکت گاز استان سمنان ابراز امیدواری کرد با استمرار و توسعه حمایت های مردمی، خیرین محترم و همراهی سازمان های دولتی





۱۴

انتصاب پروفسور علی خیرالدین به معاونت فناوری و نوآوری وزارت علوم

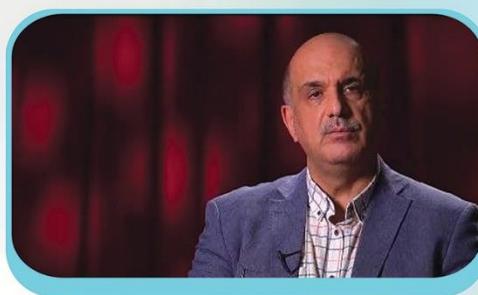
دکتر محمد علی زلفی گل وزیر علوم، تحقیقات و فناوری، با صدور حکمی دکتر علی خیرالدین را به عنوان «معاون فناوری و نوآوری» وزارت علوم منصوب کرد. محمد علی زلفی گل در این حکم انتصاب خطاب به دکتر خیرالدین آوردہ است:



۱۳

کسب بالاترین درجه علمی از سوی دکتر فرهاد ملک؛ رئیس هیأت امناء بنیاد راه آسمان

به موجب مصوبه چهل و هشتمین جلسه مورخ ۱۴۰۰/۰۸/۲۴ هیأت ممیزه دانشگاه علوم پزشکی سمنان، جناب پروفسور فرهاد ملک؛ پزشک نیک اندیش و رئیس هیأت امناء بنیاد راه آسمان و مدیر گروه آموزش تخصص داخلی بیمارستان کوثر از مرتبه دانشیاری به استادی ارتقاء یافت.



۲۶

نظر به مراتب تعهد، تخصص و تجربه ارزشمند جنابعالی، به موجب این حکم به عنوان «معاون فناوری و نوآوری» وزارت علوم، تحقیقات و فناوری منصوب می‌شود. انتظار می‌رود با پیروی از آموزه‌های اسلامی، مبانی علمی و روحیه انقلابی و توجه به راهبردهای اساسی دولت مردمی و برنامه‌های ارائه شده به مجلس شورای اسلامی و جلب همکاری مدیران و کارکنان (باواران علمی) آن معاونت و دانشگاهها، نقشی شایسته در تحقق اهداف نظام علم و فناوری به ویژه «ارتقا، فناوری نوآورانه» با رویکردی تحول گریانه و مسئله محور در راستای تحقق «تمدن نوین اسلامی»، حرکت در مرازهای نوآوری و فناوری به دیپلماسی و مرجعیت علمی و فناوری به انجام رسانید.

پروفسور علی خیرالدین استاد تمام ممتاز دانشگاه سمنان در رشته عمران و سازه دارای بیش از ۴۰ سال سابقه تدریس در آموزش عالی، ۱۲ کتاب تألیفی، بیش از ۵۰۰ مقاله آی اس آی (ISI) علمی پژوهشی و چندین طرح ملی و بین المللی، ثبت اختراع است. لازم به ذکر است پروفسور خیرالدین عضویت هیأت امناء راه آسمان و همچنین مدیریت فنی و مهندسی پروژه مرکز جامع تشخیص و درمان سرطان راه آسمان را بر عهده دارد.



در راستای حمایت نیکوکاران در ساخت مرکز جامع تشخیص و درمان سرطان راه آسمان، خانواده پیشکسوت ورزش استان شادروان ماشاء... خالصی؛ هزینه اطعام مراسم آن عزیز سفر کرده را به مبلغ ۲۰۰ میلیون ریال به بنیاد راه آسمان اهدا نمودند.

شایان ذکر است مرحوم ماشاء الله خالصی در زمان حیات خود نیز مبلغ یک میلیارد ریال برای ساخت مرکز جامع تشخیص و درمان سرطان راه آسمان اهدا کرده بودند.



۱۵ انعقاد تفاهem نامه همکاری بنیاد نیکوکاران راه آسمان با شرکت مخابرات استان سمنان

پیرو بازدید مهندس دارایی، مدیرعامل مخابرات استان سمنان از پروژه ساخت مرکز جامع تشخیص و درمان سرطان راه آسمان، تفاهم نامه همکاری بین شرکت مخابرات استان سمنان و بنیاد راه آسمان منعقد گردید.



۱۶ ورزش و تحرک منظم و مستمر در محیط سالم و با نشاط از عوامل مهم پیشگیری از سرطان

در آستانه روز جهانی کوهستان ، در گردهمایی کوهنوردان و دوستداران کوهستان که در منطقه چندران برگزار شد آقای صدیقی مدیر عامل بنیاد راه آسمان با بیان اینکه با تغییر سبک زندگی، اصلاح تغذیه، ورزش مستمر و دوری از دخانیات به نحو چشمگیری از ابتلا به سرطان کاسته می شود، از تمامی ورزشکاران بویژه جامعه کوهنوری در همراهی با بنیاد راه آسمان تشکر نمود.

در این مراسم از پیشکسوتان کوهنوردی استان تقدير بعمل آمد.



در این تفاهم نامه تعهدات طرفین شامل همکاری های فنی و مهندسی شرکت مخابرات در زمینه ایجاد بستر های مناسب ارتباطات مرکز جامع تشخیص و درمان سرطان راه آسمان و ارائه مشاوره های تخصصی جهت ایجاد فیبرنوری مرکز جامع تشخیص و درمان سرطان و برگزاری دوره های آموزشی پیشگیری از سرطان و غربالگری بصورت رایگان توسط مدیریت سلامت بنیاد نیکوکاران راه آسمان ، می باشد .

۱۷ مشارکت در طرح سفره های آسمانی توسط خانواده ”شادروان ماشاء... خالصی“





۱۸

اولین جلسه حضوری آموزش و پیشگیری مدیریت سلامت راه آسمان برگزار شد

جلسات آموزشی مدیریت سلامت راه آسمان که به دلیل شرایط ویروس کرونا و حفظ رعایت پروتکل های بهداشتی به صورت غیرحضوری تشکیل می شد با توجه به واکسیناسیون و بهبود اوضاع ، اولین جلسه آموزشی در راستای پیشگیری از سرطان پستان در کارخانه نساجی کویر سمنان برگزار گردید .

در این جلسه خانم اعتمادی ، ماما ، مدرس افتخاری و عضو کمیته آموزش و پیشگیری راه آسمان ضمن معرفی بنیاد راه آسمان به تشریح سرطان پستان پرداخت .

ایشان ضمن بیان راههای تشخیص سرطان پستان و عوامل خطرساز آن ، به خودآزمایی جهت پیشگیری و درمان زودرس تأکید کرد .

در ادامه ضمن پرسش و پاسخ ، پرسنل کارخانه نساجی کویر جهت حمایت خود از بیماران مبتلا به سرطان ، علاوه بر تکمیل فرم های همیاری قلک های بنیاد راه آسمان را نیز دریافت کردند .

۱۹

دومین و سومین جلسه حضوری آموزش و پیشگیری مدیریت سلامت راه آسمان برگزار شد

با توجه به تقاضا و استقبال پرسنل خانم شرکت نساجی کویر و همچنین به منظور رعایت پروتکل های بهداشتی از لحاظ جمعیت کلاس ها ، دوره آموزش و پیشگیری از سرطان های مخصوص زنان برای گروه دوم از پرسنل شرکت یاد شده ؛ توسط خانم اعتمادی مدرس افتخاری بنیاد برگزار شد .

با توجه به برنامه های آموزشی مصوب برای پیشگیری از سرطان ، سازمان ها و شرکت های متقارنی می توانند با هماهنگی مدیریت سلامت بنیاد دوره های عمومی و تخصصی آموزشی را برای پرسنل خود درخواست نمایند . خانم اعتمادی مدرس افتخاری راه آسمان در سومین دوره پیشگیری از سرطان های ویژه بانوان در شرکت نساجی کویر عنوان کرد : مهمترین راه تشخیص زودهنگام سرطان پستان ، معاینه و خودآزمایی است .

وی همچنین افزود : شایع ترین علامت سرطان پستان ، وجود توode بدون در در ناحیه پستان است که می توان با انجام معاینات و در صورت لزوم ارجاع به ماموگرافی ، آن را به موقع تشخیص داد .



۲۸



۲۱
پروفسور سیف ا... سعدالدین؛ عضو هیات امناء بنیاد راه آسمان برای پنجمین سال متوالی به عنوان دانشمند پژوهشگر پر استناد یک درصد برتر دنیا معرفی شد.

مؤسسه بین المللی ISI-WOS همه ساله بر اساس استنادات علمی پژوهشگران، دانشمندان پژوهشگر پر استناد برتر را از بین پژوهشگران سراسر جهان انتخاب و معرفی می کند. مستندات علمی پژوهشگران ایرانی توسط سازمان ISC در ایران - شبیاز بررسی و تحلیل می شود و سپس توسط این سازمان، دانشمندان پژوهشگر پر استناد یک درصد برتر اعلام می شوند. امسال و برای پنجمین سال متوالی (از سال ۲۰۱۷ الی ۲۰۲۱) سازمان ISC پروفسور سیف الله سعدالدین را به عنوان دانشمند پژوهشگر پر استناد یک درصد برتر دنیا معرفی کرده است. ایشان همچنین موفق به کسب عنوان رتبه اول پژوهه برگزیده پژوهشی توسط وزیر نیرو در خصوص پژوهه " تحلیل و محاسبه تنوری و اندازه گیری مصرف آب و پارامتر های موثر سرمایش تبخیری و مقایسه کولرهای آبی معمولی با ساییان و بدنه پلیمری" شدند. این پژوهه برتر موجب پیشرفت و اعطای صنعت آب و برق و دستیابی به اهداف و برنامه های علمی و پژوهشی وزارت نیرو شد. پروفسور سعدالدین این دو افتخار را به شهداي والامقام و خیرین و حاميان بنیاد راه آسمان تقدیم کرد.

۲۲
حضور پروفسور فرهاد ملک و آقای احمد صدیقی در برنامه شب های پاییزی سیماي مرکز سمنان



۲۰
بازدید استاندار محترم سمنان از مرکز پژوهشی هسته ای و پروژه مرکز جامع تشخیص و درمان سرطان راه آسمان

آقای سید محمد رضا هاشمی، استاندار سمنان به اتفاق سردار حاج مرتضی عموزاده و مصطفی مرادی مدیر کل امور اجتماعی استانداری سمنان در روز ۲۹ آذر ۱۴۰۰ از مرکز پژوهشی هسته ای راه آسمان و پروژه مرکز جامع تشخیص و درمان سرطان بازدید نمودند.

در این بازدید آقای صدیقی، مدیر عامل بنیاد ضمن تشریح چگونگی تأسیس و راهبری مرکز پژوهشی هسته ای و انجام بیش از ۱۲۰۰۰ اسکن برای بیماران طی ۳ سال گذشته، پروژه بزرگ راه آسمان که به همت مردم و خیرین در حال ساخت می باشد به عنوان سرمایه اجتماعی استان و کشور نام بردن.

در این بازدید استاندار سمنان ضمن تقدیر و تجلیل از این حرکت بزرگ مردمی، قول مساعد برای حمایت همه جانبی و رفع موانع موجود را دادند و این پژوهه را مهمترین و بزرگ ترین پژوهه مردمی استان بر شمردند.



نحوه اشتراک

- ۱- واریز مبلغ اشتراک به شماره کارت :
شعبه ۱۷ شهریور به نام بنیاد راه آسمان
تکمیل فرم اشتراک در وب سایت نشریه به
نشانی : www.raaheaseman.com
- ۲- ارسال تصویر رسید پرداخت به ایمیل نشریه به
نشانی : info@raaheaseman.com
- ۳- ارسال اطلاعات بیشتر می توانید با دفتر نشریه به
شماره ۳۳۳۲۳۱۵۱ یا ایمیل تماس بگیرید.
نشانی دفتر نشریه : سمنان - خیابان طالقانی
شمالي - خیابان شهید خواجه‌ی - پلاک ۵

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

اشتراک سالانه

- هزینه اشتراک سالانه نشریه راه آسمان برای سال ۱۴۰۰ مبلغ ۱۰۰۰۰۰ رویال است .
- اشتراک بیش از (۱۰) نسخه از هر شماره شامل ۲۰٪ تخفیف می باشد .
- هزینه پست نشریه به عهده بنیاد راه آسمان است .

فصلنامه نیکوکاران راه آسمان با کمال افتخار پذیرای مقالات محققانه شما در قلمرو سرطان حوزه سلامت، موضوع امید به زندگی و تمامی موضوعات وابسته به آن است.

از عموم محققان، پزشکان، متخصصین، خیرین، صاحب نظران دعوت می شود مقالات،
مطلوب علمی، فرهنگی و اجتماعی خود را در محورهای زیر به دفتر نشریه ارسال فرمایند :

نحوه ارسال مقالات :

نویسندهای محترم می توانند به یکی از روش های زیر به ترتیب اولویت، مطلب خود را به نشریه راه آسمان ارسال کنند :

- ۱- ارسال مطلب به ایمیل راه آسمان ، به نشانی : info@raaheaseman.com
- ۲- ارسال فایل مقاله به فرمت Word ذخیره شده در CD به دفتر نشریه

- ۱- مقالات علمی و تحقیقاتی در زمینه پیشگیری و کنترل سرطان
- ۲- مطالب آموزشی و علمی با هدف افزایش آگاهی بیماران و خانواده آنان و آحاد مردم در زمینه پیشگیری، تشخیص، درمان، مراقبت های حمایتی و ... در مبارزه با سرطان
- ۳- مصاحبه با متخصصین و یا صاحب نظران حوزه سرطان
- ۴- آثار فرهنگی، اجتماعی و هنری با موضوعات امید به زندگی و سلامت
- ۵- آثار و مطالب ورزشی در پیرامون تأثیر تربیت بدنی و ورزش در سلامت و شادابی افراد جامعه
- ۶- مطالب ادبی و فرهنگی در زمینه جایگاه احسان و نیکوکاری و خدمت به مردم در فرهنگ دینی و ادب پارسی

ELEGANT®

|الگانت حامی بنیاد نیکوکاران راه آسمان |



محصولات :

پارچه های پرده ای

پرده های زبرا

رنگرزی و تکمیل

کسمه

تابندگی (کیبلینگ و شگی)

محصولات زبرا در طرح ها و رنگ های مختلف

ارزش های ما :

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

سمنان . شهرک صنعتی سمنان . انتهاي بلوار جمهوري

☎ + ۹۸ ۲۳۴ ۳۶۵ ۲۹۰ ۷

☎ + ۹۸ ۲۳۴ ۳۶۵ ۲۹۱ .

✉ eleganthome.ir



شیرینی سرای آردینه حامی بنیاد نیکوکاران راه آسمان

۰۲۳ - ۳۳۳۲۲۱۱۷

سمنان . میدان معلم . بخش بلوار مدنی



پروژه بزرگ "راه آسمان"

مرکز جامع تشخیص و درمان سرطان



حامیان حقوقی "بنیاد نیکوکاران راه آسمان" :



اتاق بازرگانی ، صنایع
معدن و کشاورزی سمنان



شرکت کدبانو



نساجی الگانت



شرکت
طب پلاستیک



شرکت
چوب نقطه تراشه



شرکت
فروسیلیس ایران



شرکت
نوبر ساز



شرکت نمک های باریم
و استرانسیم آسیا



الگانت
بازار تهران



۰۲۳ - ۳۳۳۶۱۷۰۰



www.raaheaseman.com

همراه شو عزیز ...



راه‌آسمان
بنیاد نکوچاران

مرکز جامع مبارزه با سرطان

۱۷۰۰ ۳۴۴۶ www.raaheaseman.com

سمنان . خیابان طالقانی شمالی . خیابان شهید خواجه‌ی . پلاک ۵

تهران راه‌آسمان