



دریافت نسخه الکترونیکی فصلنامه

راه آسمان نیکوکاران



فصلنامه اجتماعی، فرهنگی بنیاد نیکوکاران راه آسمان
(مرکز جامع مبارزه با سرطان)

شماره هشتم، پاییز ۱۴۰۱

گفتگو با آقای احمد صدیقی، بنیانگذار و مدیرعامل بنیاد راه آسمان

آرامش ذهن و هنر (خط درمانی) / استاد غلامرضا طاهریان

سرطان تخمدان (قاتل خاموش) / دکتر مهری انصاری نیاسی

پادگاری ناخوشایند بعد از درمان سرطان پستان / دکتر ممصومه مسعودیان

کتاب قانون این سینا و میرزا سید رشی سمنانی / حمیدرضا نظری (حکمت)



پیشگیری از سرطان پستان با انجام به موقع ماموگرافی
در بخش ماموگرافی راه آسمان



اعضاء هیات امناء بنیاد نیکوکاران راه آسمان (به ترتیب حروف الفبا)

طیبه کاشانی فرد

لیسانس مدیریت

ماشالله کلاهدوز

کارشناس بهداشت عمومی

دکتر علی گوهری

متخصص بیماریهای عفونی

حاج علاء میرمحمد صادقی

مدیر ارشد بازرگانی

مهندس احمد ملک

مهندس عمران

پروفسور فرهاد ملک

فوق تخصص بیماری های داخلی، ریه

دکتر عبدالحمید مهدوی

دکترای معماری

دکتر حمیدرضا محمدیان سمنائی

دکترای مهندسی متالوژی

مهندس مجید محمدی نژاد

فوق لیسانس مدیریت صنعتی

سید جلال موسوی

فوق لیسانس مدیریت

حمیدرضا نظری

فوق لیسانس ادیان و عرفان

عباس وفا

مدیریت امور بانکی

احمد صدیقی

فوق لیسانس حقوق بین الملل

مهدی صدیقی

فوق لیسانس اقتصاد

میثم صدیقی

فوق لیسانس حقوق جزا

حاج علی اکبر میادجو

فوق لیسانس حقوق بین الملل

زهرا صادقی

لیسانس پرستاری

پروفسور سید محمود طباطبائی

فوق تخصص جراحی مغز و نخاع

دکتر محمدرضا عبدالهی

دکتری مدیریت

مهندس سید حمید علوی

لیسانس متالوژی

دکتر فرشید فریور

دکترای حرفه ای پزشکی

دکتر فتح اله قدس

دکترای مهندسی متالوژی

دکتر کامران قدس

فوق تخصص جراحی قلب و عروق

دکتر فرحناز قهرمانفرد

فوق تخصص خون و سرطان شناسی

حاج علی امیر جمعه ای

مدیر ارشد بازرگانی

مهندس مهدی جعفری

مدیریت ارشد صنعت

مهندس محسن حاجی بابا

مدیریت ارشد صنعت

فریبرز حقیقی طلب

مدیر ارشد صنعت و بازرگانی

مهندس مهدی حداد

لیسانس صنایع

پروفسور علی خیرالدین

دکترای عمران

پروفسور علی رشیدی پور

دکترای فیزیولوژی

دکتر حسن سعدالدین

دکترای مدیریت

پروفسور سیف الله سعدالدین

دکترای مکانیک

دکتر محمدامیر سرابی

فوق تخصص بیماریهای خونی و سرطان

دکتر محمدعلی شریعت

دکترای مدیریت صنعتی

دکتر حسن شکر الهی

دکترای حرفه ای پزشکی

دکتر حسین اعتمادی

دکترای بیابان زدایی

معصومه اعتمادی

لیسانس مامایی

مهندس علی اکبر بهرامی

فوق لیسانس مهندسی مکانیک

مهندس عبدالله اکبری راد

لیسانس مدیریت بازرگانی

محمد ابراهیم بهرامی

لیسانس مدیریت دولتی

مهندس ایمان بهرامی

فوق لیسانس مدیریت بازرگانی

محمد بهرامی

دکتری مدیریت راهبردی فرهنگی و علم اطلاعات و دانش شناسی

رضابهرامی

دکتری حرفه ای مدیریت

محمد پیرنیا

لیسانس مدیریت بازرگانی

دکتر سعید ترکمان

دکترای حرفه ای پزشکی

محمد رسول تجلی

دکترای حقوق خمومی

دکتر جعفر جندقی

دکترای حرفه ای پزشکی



راه آسمان
بنیاد نیکوکاران

به نام یزدان پاک

فصلنامه اجتماعی، فرهنگی نیکوکاران راه آسمان

شورای سیاست گذاری:

۲	کلام نخست	پروفسور فرهاد ملک، پروفسور علی رشیدی پور
۴	گفتگو با بنیانگذار و مدیرعامل بنیاد راه آسمان	پروفسور مجید جدیدی، دکتر محمدمیر سربابی دکتر محمدعلی شریعت
۸	آرامش ذهن و هنر	صاحب امتیاز: بنیاد نیکوکاران راه آسمان مدیر مسئول: احمد صدیقی
۱۱	یادگاری ناخوشایند بعد از درمان سرطان پستان	سر دبیر: حسین خروتی هیئت تحریریه: دکتر ژامک اقوامی، دکتر معصومه مسعودیان، دکتر محمد بهرامی، حمیدرضا نظری (حکمت)
۱۴	کتاب قانون ابن سینا و میرزاسیدرضی سمنانی	مدیر هنری: محمدرضا همّتیان ویراستار: شهراد اعتمادی
۱۸	سرطان تخمدان (قاتل خاموش)	طراح جلد و صفحه آرا: هدیه اقوامی عکاس و خبرنگار: مژگان گرزالدین تایپ: مطهره قدس نژاد امور چاپ: چاپخانه زلال کوثر
۲۰	رابطه مصرف سموم و کودهای شیمیایی با سرطان و بیماری ها و راه های کاهش باقیمانده آنها در محصولات کشاورزی قبل از مصرف	شماره پروانه انتشار وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۸۷۰۹۴
۲۱	نکته های آموزنده از کتاب "شعله های اشتیاق"	شمارگان: ۵۰۰ نسخه نشانی سایت: www.raaheaseman.com
۲۲	خواص دارویی خوراکی های متداول	نشانی: سمنان، خیابان طالقانی شمالی- خیابان شهید خواجهی- پلاک ۳
۲۴	گزارش تصویری پیشرفت فیزیکی ساخت مرکز جامع تشخیص و درمان سرطان راه آسمان	شماره تماس: ۰۲۳-۳۳۳۲۳۱۵۱-۳۳۳۶۱۷۰۰
۲۶	اخبار و رویدادها	

بنیاد نیکوکاران راه آسمان



کلام نخست : نیکوکاری ، نمودِ دیگر دوستی

حسین خروتی | سردبیر



با این وصف، نیکوکاری و خدمت به نیازمندان و بیماران یکی از نمودهای دیگر دوستی است و بدون شک، کمک به دیگران کمک به ایجاد محیطی سالم و خالی از نگرانی برای زندگانی بهتر خود ماست.

از اینرو در تاریخ ادب ایران و اندیشه های دینی و عرفانی، پندار و تفکر نوع دوستی و دیگرخواهی به صورت های مختلف و به وفور توصیه و تأکید شده است. در این کلام به عنوان نمونه چند سخن نغز از شیخ ابوالحسن خرقانی، عارف نامدار خرقان قومس "کومش" استان سمنان در نیمه دوم قرن چهارم و اوایل قرن پنجم هجری، ذکر می شود:

● "عالم بامداد برخیزد، طلب زیادتی علم کند، و زاهد، طلب زیادتی زهد کند و ابوالحسن در بند آن بود که سُروری (شادمانی) به دل برادری رساند."

● "اگر به ترکستان تا به درِ شام، کسی را خاری در انگشت شود، آن از آن من است. همچنین از ترک تا شام، کسی را قدم در سنگ آید، زبان آن، مراست و اگر اندوهی در دلی است، آن دل از آن من است."

● "کاشکی عقوبت همه خلق، مرا کردی تا ایشان را دوزخ نایستی دید. بهترین چیزها دلی است که در وی، هیچ بدی نباشد."*

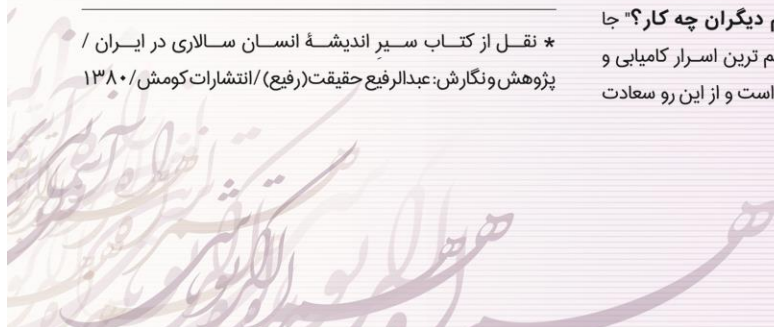
با تواضع و احترام به تمامی خوانندگان گرامی، شماره هشتم فصلنامه نیکوکاران راه آسمان تقدیم و از همه عزیزانی که در این شماره همکاری و همراهی خیرخواهانه داشته اند سپاسگزاری می نمایم.

از ویژگی های انسان های نیک خواه و نیک اندیش؛ دیگر دوست بودن و یاری رسان بودن است. شیوه رفتار آنها با دیگران، به ویژه به هنگام نیاز، مهر آمیز و یاری گرانه است.

انسان هایی که غم دیگران را غم خود می دانند و از محنت دیگران بی غم نیستند. در مقابل برخی، به خودشیفتگی و خودبینی دچار هستند و در برابر محنت دیگران، بی تفاوت می مانند و همه چیز را فقط برای خود می خواهند و به دیگران و مصائب و اندوه آنان توجهی ندارند.

در فرهنگ نیکوکاری عبارت "ما را با غم دیگران چه کار؟" جا و معنا ندارد؛ چراکه نوع دوستی یکی از مهم ترین اسرار کامیابی و حفظ سلامت روح و شادکامی فرد و جامعه است و از این رو سعادت دیگران سعادت ماست.

* نقل از کتاب سیر اندیشه انسان سالاری در ایران / پژوهش و نگارش: عبدالرفیع حقیقت (رفیع) / انتشارات کومش / ۱۳۸۰





فصلنامه بنیاد صندوق کاروان راه آسمان



گفتگو با آقای احمد صدیقی بنیانگذار و مدیر عامل بنیاد راه آسمان

بنیاد راه آسمان به عنوان سازمانی مردم نهاد و خیریه ای خوش آوازه، طی سال های اخیر موفقیت های چشمگیری در زمینه مبارزه با سرطان داشته است. به همین دلیل و به منظور آشنایی بیشتر مردم عزیز، خدمت آقای احمد صدیقی بنیانگذار و مدیر عامل بنیاد راه آسمان رسیدیم تا فعالیت های این بنیاد را بیان نمایند.

● لطفاً بفرمایید داستان راه آسمان از کجا و از چه زمانی شروع شد؟

بنیاد راه آسمان بطور رسمی در سال ۱۳۹۱ با مجوز سازمان بهزیستی تأسیس شد. ولی سنگ بنای این حرکت خیرخواهانه، حدود ۴۰ سال قبل در جلسات خانوادگی که معلم شهید خلیل... بهرامی تشکیل می داد و صندوق قرض الحسنه کارگشایی که آن شهید بزرگوار تأسیس کرد، بنا نهاده شد. سرمایه اولیه بنیاد راه آسمان از محل مانده حساب آن صندوق، به میزان سه میلیون تومان تأمین شد و افزایش هزاران برابری آن به برکت نیت پاک آن بزرگوار و دستاوردت تمام خیرینی که همراه شدند، است.

● با وجود اینکه شما پزشک نیستید و تحصیلات دانشگاهی شما حقوق بین الملل است، چطور شد که هدف و مسیر راه آسمان را مبارزه با سرطان انتخاب کردید؟

در وهله اول قرار گرفتن در این راه را لطف و عنایت خداوند می دانم. شاید دو دلیل عمده برای جواب سؤال شما بتوانم بیان کنم.

اول اینکه از دوران نوجوانی و جوانی با درگیر بودن عزیزترین کسانم یعنی برادر و مادرم به گونه ای از سرطان، مصائبی را که این بیماری به همراه دارد از نزدیک لمس کردم و آرزو

داشتم، روزی بتوانم در راه مبارزه با این بیماری و کمک به مبتلایان کار مؤثری انجام دهم.

دلیل دوم؛ سه دهه اشتغال در حوزه سلامت و دانشگاه علوم پزشکی و آشنایی با کمبودها و محدودیت های موجود از یک سو و همکاری و دوستی با پزشکان نیک اندیش در این حوزه، از سوی دیگر بود.

ایمان داشتم با انسجام و بهره مندی از ظرفیت های مردمی و دانش متخصصین و پزشکان، می توان کارهای بزرگ و ماندگاری در قالب یک سازمان مردم نهاد انجام داد.

● چرا بین این همه بیماری، سرطان محور فعالیت های راه آسمان قرار گرفت؟

متأسفانه سرطان دومین عامل مرگ و میر در جهان و به شدت رو به گسترش است. در کشور ما، سالیانه حداقل ۱۳۰ هزار نفر به آمار مبتلایان به این بیماری اضافه می شود. این بیماری نه تنها شخص بیمار بلکه تمام اعضاء خانواده و بعضاً بستگان را درگیر می کند. سرطان علاوه بر مشکلات جسمانی و هزینه های سرسام آور، لطمات روحی زیادی را در پی دارد. محدودیت و کمبود منابع مالی بیشتر خانواده ها، نیاز به امکانات و تجهیزات پیشرفته پزشکی و ناکافی بودن پوشش های بیمه دولتی، ضرورت تشکیل و حمایت سازمان های مردم نهاد و خیرین را در این زمینه ایجاب می کند.

● قدری در مورد ساختار و تشکیلات راه آسمان توضیح دهید.

بر اساس اساسنامه مصوب، بنیاد راه آسمان به صورت هیئت امنایی اداره می شود که شامل ۵۰ تن از شخصیت های خوش نام، خیر و مؤثر در مشاغل مختلف از جمله پزشک، مهندس، صنعت گر، بازرگان و فرهنگی است. هیئت امنا، علاوه بر تصویب سیاست ها و برنامه های کلان، هر سه سال، هفت نفر را به عنوان هیئت مدیره انتخاب می کند که مسئولیت اداره بنیاد را بر عهده می گیرند. طبق ساختار سازمانی، فعالیت های بنیاد در قالب پنج کمیته و چهار مدیریت و حضور صدها نفر از اعضاء داوطلب انجام می شود.

● در زمینه پیشگیری از این بیماری چه کارهایی انجام داده اید؟

یکی از مهم ترین راهبردهای بنیاد راه آسمان، اقدامات و فعالیت های پیشگیرانه در ابتلا به سرطان است. به این منظور با تشکیل مدیریت آموزش و پیشگیری در سال ۱۳۹۵ و با حضور داوطلبان پزشکان و متخصصین و کارشناسان مربوطه، برنامه های گسترده ای اجرا شده است. با هدف افزایش آگاهی مردم کلاس ها و دوره های آموزش حضوری برای گروه ها و اقشار مختلف از جمله کارکنان دولت، کارگران، بازنشستگان و ... برگزار و تا به حال



بیش از ۱۸ هزار نفر، از برنامه های آموزشی راه آسمان برخوردار شده اند.

● علاوه بر دوره های تئوری، چه کارهایی در برنامه های آموزشی انجام می شود؟

علاوه بر آشنایی مردم با عوامل ابتلا به سرطان و راه های پیشگیری از آن، یکی از فعالیت های مهم تیم های آموزشی راه آسمان، غربالگری سرطان های مختلف است. مثلاً در مورد غربالگری سرطان پستان، به همراه معاینات و آموزش خود مراقبتی به افراد، در صورت مشاهده علائم اولیه و بررسی کارشناسان، فرد برای انجام ماموگرافی به مرکز ماموگرافی راه آسمان معرفی می شود تا در صورت تشخیص بیماری و لزوم شروع درمان، بلافاصله درمان مؤثر آغاز گردد.

● در زمینه اقدامات تشخیصی، بنیاد راه آسمان چه کار کرده است؟

از آنجا که تشخیص به موقع سرطان نیازمند تجهیزات پزشکی پیشرفته است، در سال ۱۳۹۶ تصمیم به راه اندازی مرکز پزشکی هسته ای گرفتیم و خوشبختانه در کمتر از یک سال، موفق به تأسیس یکی از پیشرفته ترین مراکز پزشکی هسته ای کشور، در تیرماه ۱۳۹۷ شدیم. در این مرکز با مدیریت خیرخواهانه پروفسور مجید جدیدی و پزشکان و همکاران مجرب، تمامی اسکن های هسته ای در کمترین زمان و با بهترین کیفیت برای مراجعین انجام می شود. ظرف سه سال گذشته بیش از ۱۳۰۰۰ اسکن هسته ای در این مرکز انجام شده است. لازم به ذکر است تمامی خدمات تشخیصی مرکز برای بیماران مبتلا به سرطان رایگان است.

● خبر جالبی که اخیراً نشر شد افتتاح بخش ماموگرافی راه آسمان با حضور سفیر کشور ژاپن بود. ماجرا چه بود؟

بله، چهار سال قبل باخبر شدیم بخش همکاری های اقتصادی سفارت ژاپن، اقدامات انسان دوستانه ای در حوزه سلامت انجام می دهد. پروپوزالی را تهیه و به سفارت ارسال کردیم.

پس از چندین مرحله بازدید نماینده سفارت ژاپن از بنیاد راه آسمان و ارزیابی های دقیق از برنامه ها و فعالیت های بنیاد؛ با درخواست تأمین منابع مالی خرید یک دستگاه ماموگرافی، موافقت شد و نهایتاً با پیگیری و تلاش زیاد، یک دستگاه پیشرفته ماموگرافی، ساخت شرکت فوجی ژاپن، به بنیاد راه آسمان اهداء شد.

در تیر ماه سال جاری، با حضور سفیر ژاپن مراسم راه اندازی آن برگزار شد. این دستگاه در حال حاضر تا آماده سازی ساختمان مرکز جامع تشخیص و درمان سرطان راه آسمان، موقتاً در بیمارستان سینا نصب و راه اندازی شده و توسط این بنیاد راهبری می شود.



● در زمینه خدمات اجتماعی و مددکاری در بنیاد راه آسمان چه خدماتی به بیماران مبتلا به سرطان ارائه می شود؟

یکی از مدیریت های مهم بنیاد راه آسمان، خدمات اجتماعی است که مسئولیت شناسایی، پذیرش و ارائه خدمات جامع به بیماران مبتلا به سرطان را بر عهده دارد. در حال حاضر حدود ۶۰۰ بیمار تحت پوشش خدمات بنیاد هستند که از بدو مواجهه با بیماری، خدمات حمایتی مورد نیاز از جمله روانشناسی، هدایت درمانی، تأمین دارو، خدمات آموزشی و تحصیلی و توانبخشی به آنان ارائه می شود.

● علت افزایش روز افزون سرطان در کشور و استان ما چیست؟

علاوه بر ژنتیک، عوامل محیطی نیز از عوامل ابتلا به سرطان است. عوامل محیطی مانند آلودگی هوا و آب، قرار گرفتن در معرض تابش طولانی مدت آفتاب، سبک زندگی ناسالم (کم تحرکی و ورزش نکردن)، مصرف الکل، استعمال دخانیات و تغذیه نامناسب (مصرف غذاهای آماده و عدم مصرف سبزیجات و میوه) را نام برد.

متأسفانه خواسته و ناخواسته بیشتر از پیش با این عوامل در زندگی روزمره، درگیر هستیم. تنفس هوای آلوده به واسطه رشد صنعتی و افزایش تعداد وسایل نقلیه، آلودگی آب به واسطه پساب های صنعتی و استفاده از سموم و کودهای شیمیایی، قرار گرفتن در معرض آفتاب به علت استفاده نکردن از کرم های محافظتی و محیط های کار نامناسب، ترویج زندگی ناسالم به علت تنبلی و بهانه کمبود وقت، زیاد شدن مصرف الکل و دخانیات به واسطه فقر فرهنگی، روی آوردن به تغذیه نامناسب به علت مشغله های زیاد کاری، راحت طلبی و تمایل به راحت خواری، همگی از مواردی است که ما را در مواجهه با عوامل بروز سرطان قرار داده است و با رشد احتمال خطر، ابتلا هم، فزونی می یابد.

● نقش دولت در کاهش این بیماری چیست؟

علاوه بر مراقبت های فردی، دولت به عنوان متصدی اصلی سلامت مردم، موظف به کنترل عوامل سرطان را با نظارت بر تولید مواد غذایی سالم، کنترل استفاده از سموم و آفت کش ها در کشاورزی، جلوگیری از استفاده مواد نگهدارنده غیر استاندارد یا مازاد در تولید مواد غذایی و مسائل مهمی از این دست است که باید نقش خود را به درستی ایفا کند.

عرضه ارزان و راحت مواد دخانی که متأسفانه روزه روز در حال گسترش است باید حتماً کنترل شود. همچنین ایجاد محیط های ورزشی مناسب و کم هزینه، بویژه برای جوانان، از دیگر وظایف دولت است تا مردم بتوانند در فضایی شاد و ایمن ورزش کنند و به این ترتیب از هزینه های چند صد برابری درمان که به جامعه تحمیل می شود، جلوگیری کرد.

● یکی از کارهای زیربنایی و مهمی که بنیاد راه آسمان به آن پرداخته است، پروژه ساخت مرکز جامع تشخیص و درمان سرطان راه آسمان است. لطفاً در مورد این پروژه قدری توضیح دهید.

با توجه به آنکه توسعه زیر ساخت های تشخیص و درمان سرطان و بهره گیری از امکانات و تجهیزات پیشرفته پزشکی، نقش بسزایی در مبارزه با این بیماری دارد، بنیاد راه آسمان بر اساس مهم ترین استراتژی، از سال ۱۳۹۸ تصمیم به ساخت مرکز جامع تشخیص و درمان سرطان در استان سمنان گرفت. موضوع در کمیته توسعه راهبردی بنیاد مطرح و الگوهای موفق جهانی و ملی (بویژه انجمن مهرانه زنجان) مطالعه شد و نیازها و کمبودهای منطقه تعیین گردید.

با تشکیل کمیته تخصصی متشکل از متخصصین حوزه های پزشکی و مهندسی، به سرپرستی پروفسور علی خیرالدین، نقشه های مرکز تهیه و در مهر سال ۱۳۹۹ عملیات ساخت فاز اول پروژه، در زمینی به مساحت سه هکتار و با زیربنای ۱۰۷۵۰ مترمربع آغاز شد.



● چه بخش هایی در این پروژه دیده شده است؟

پروژه شامل بخش پرتودرمانی، شامل دو دستگاه شتاب دهنده خطی، بخش شیمی درمانی با ۲۴ تخت، کلینیک داخلی و



● چه خاطره خاصی از خیرین راه آسمان دارید؟

سراسر حضور و حمایت خیرین در راه آسمان، خاطرات زیبایی را ساخته است که نشانگر اخلاص و نیت پاک آنان است. یکی از این خاطرات، مربوط به حضور بانوی نیکوکار خانم بهجت وزیری در برنامه آغاز عملیات پروژه مرکز جامع تشخیص و درمان سرطان است که پس از آن اعلام کرد:

"امروز جایی را که سال ها به دنبال آن بودم، پیدا کردم" و تنها خانه اش در گیلان را که ثمره سی سال اشتغال در شغل شریف معلمی بود را به نام بنیاد راه آسمان سند زد و متعاقب آن تمام اموال منقول و بیمه عمر خود را نیز به راه آسمان اهدا کرد.

یکی دیگر از خیرین راه آسمان که بانی ساخت یکی از واحدهای تشخیصی بود، پس از رحلت فرزند عزیزشان (شادروان دکتر غلامحسین رئوفی) در اثر کرونا، به دفتر بنیاد غلامحسین رئوفی) در اثر کرونا، به دفتر بنیاد مراجعه کردند و یادآور شدند که فرزندشان در لحظات آخر حیات به خانواده سفارش کرده است که راه آسمان

را فراموش نکنند؛ برای همین می خواهند هزینه یکی دیگر از بخش های مرکز تشخیص و درمان سرطان را پرداخت کنند و آن بخش به نام عزیز سفر کردشان، نام گذاری شود. این ماجراها ضمن اطمینان دادن به درستی این حرکت و نشان دادن حمایت و پوییش مردمی، مسئولیت ما را در این مسیر، بسیار سنگین کرده است.

● نحوه فعالیت و همکاری اشخاصی که در بنیاد راه آسمان فعالیت می کنند چگونه است؟

همکاری تمامی اعضا، هیئت امانا، هیئت مدیره، مدیران بخش ها و کمیته های راه آسمان، داوطلبانه و بدون چشم داشت است و علاوه بر آن، این عزیزان شخصاً نیز برای پیشبرد اهداف و برنامه های بنیاد، کمک های مالی، علمی و اجرایی می نمایند.

● و کلام آخر ...

در حال حاضر با توجه به جمیع شرایطی که در آن قرار داریم، جامعه بیشتر از هر زمان دیگر، نیاز به همدلی و مهربانی مردم دارد.

به همین دلیل از همه نیک اندیشان و نیکوکاران درخواست دارم در این پوییش ماندگار همراه شوند تا به کمک هم، اهداف بلند راه آسمان را محقق نماییم.

ضمن تشکر، برای جنابعالی و همکاران شما در این کار بزرگ و مردمی آرزوی موفقیت داریم.

سرطان، آزمایشگاه های تخصصی، بخش تصویربرداری، توانبخشی و فیزیوتراپی، دندانپزشکی و بخش های آموزشی و پژوهشی است.

● آیا در خصوص تهیه تجهیزات پزشکی این مرکز اقدامی صورت گرفته است؟

خوشبختانه به همت خیرین و حامیان عزیز اعم از هم استانی ها، هم وطنان و نیکوکاران مقیم خارج از ایران، بخش مهمی از تجهیزات پیشرفته پزشکی تأمین شده است. در حال حاضر، قرارداد مربوط به تجهیزات رادیوتراپی منعقد شده است. یک دستگاه سی تی سیمولاتور خریداری و تحویل گردیده، تجهیزات ماموگرافی و پزشکی هسته ای نیز موجود است و قرارداد تجهیزات دزیمتری نیز منعقد شده است.



● در این صورت با راه اندازی این مرکز، دیگر نیاز به اعزام بیماران به سایر مراکز کشور نیست؟

با بهره برداری از بخش های مختلف مرکز جامع تشخیص و درمان سرطان راه آسمان، نه تنها بیماران استان به دیگر نقاط اعزام نمی شوند بلکه امکان پذیرش بیماران از سایر استان ها و حتی کشورهای همسایه هم فراهم می شود. به طوری که استان سمنان می تواند به عنوان قطب درمان و تشخیص سرطان، مطرح گردد.

● نقش خیرین در این پروژه چگونه است و سایر نیکوکاران از این پس، چگونه می توانند در این کار بزرگ مشارکت کنند؟

تا به حال تمام مراحل پیشرفت پروژه، از خرید زمین تا ساخت و تأمین تجهیزات پزشکی، با هزینه ای بالغ بر ۱۵۰ میلیارد تومان، صرفاً به همت خیرین انجام شده است.

نحوه تأمین هزینه های این پروژه طوری طراحی شده است که مردم عزیز می توانند در هر بخش از آن که مایل باشند، مشارکت نمایند. با این توضیح که هزینه هر متر، هر اتاق و هر بخش پروژه، برآورد شده، با تأمین هزینه های آن، نام خیر و بانی، در آن بخش و یا در امان یادمان مرکز، ثبت و درج خواهد شد.

آرامش ذهن و هنر (خط‌درمانی)

استاد غلامرضا طاهریان | خوشنویس
پژوهشگر و مدرس دانشگاه



و منتشر شده است. شاید مراقبه، یوگا و اموری از این دست، راه‌های دیگری باشند. بی‌تردید پرداختن به هنر، راه حل دیگری است که در این نوشتار به آن می‌پردازیم. به دلایلی، خود من پرداختن به هنرهای اصیل به ویژه خوشنویسی را به مراقبه ترجیح می‌دهم. برای اینکه هنر خوشنویسی پس از عبور از مراحل، به طور طبیعی و خودبه خود تبدیل به مراقبه می‌گردد، اما عکس آن صادق نیست؛ ضمن اینکه ضعف و کاستی‌های مراقبه به ویژه از نوع غربی را نداشته و در عمل دست‌یافتنی‌تر است.

بیشترین مشکل و بیماری دنیای کنونی، کدام است؟ چگونه می‌توان با هنر، اندکی آن را بهبود بخشید؟ به نظر می‌رسد، بیشترین مشکل زندگی جدید، کنش‌ها و واکنش‌های بیهوده و بیش از حد ذهن باشد. ذهنی که اغتشاشات آن، موجب بروز انواع و اقسام بیماری‌های روانی و جسمانی است. شاید یکی از بهترین کارهایی که بشر در چنین شرایطی می‌تواند انجام دهد، آرام کردن ذهن باشد. هنر در این رهگذر می‌تواند، ذهن شلوغ، مشوش و پر از هیاهوی ما را دعوت به آرامش کند. خوشنویسی یکی از این

بشر با این همه کثرت و ازدحام فیزیکی، روانی و ذهنی، راه به جایی نخواهد برد. بافت، ساختار و ظرفیت عصبی و روانی او به شکل طبیعی از پیشرفت پرشتاب علم و تکنولوژی جامانده است. جسم و روان انسان برای چنین زندگی‌ای سازگار نیست و نمی‌تواند باشد.

شکاف عمیقی بین قابلیت‌ها، توانایی‌ها و ظرفیت‌های محدود او، با آنچه الزامات زندگی فوق مدرن ایجاب می‌کند، وجود دارد. شکافی که هرگز پر نخواهد شد.

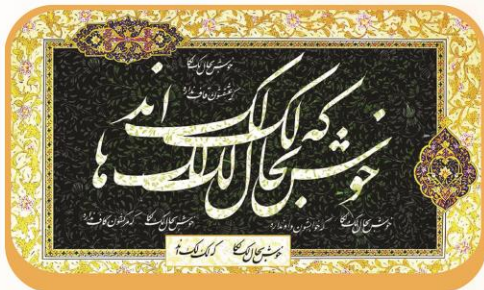
انسان بینوا در این مسیر دوست دارد این شکاف و فاصله را با گام‌های کوچک خود پر کند، اما با یک گام او، سونامی علم و تکنولوژی دهها و صدها گام بلند دیگر برمی‌دارد و این شکاف را عمیق و عمیق‌تر می‌کند.

اکنون باید ببینیم تبعات و عوارض این شکاف و عقب ماندگی برای بشر چیست؟ بی‌تردید اختلالات روانی از جمله اضطراب، افسردگی، ملال، ناامیدی، پوچ‌انگاری و از دست رفتن معنا، برخی از این تبعاتند که روز به روز در حال افزایش هستند.

اینک پرسش اساسی این است، چه باید کرد تا جسم و جان آدمی اندکی آرام گیرند؟

بی‌شک جلوی پیشرفت‌های روزافزون و افسارگسیخته علم و تکنولوژی را نمی‌توان گرفت. بشر در حال مسخ شدن و تبدیل شدن به یک ربات است.

به راستی چه می‌توان کرد؟ به نظر می‌رسد پرداختن به راه‌های جمعی در حال حاضر ممکن نیست. بنابراین هر فرد باید برای خود چاره‌ای بجوید تا شاید بتواند برخی از کاستی‌ها و زخم‌های دنیای مدرن را التیام بخشد. آشتی با طبیعت و پرداختن به آن، یکی از راه‌هاست. درباره طبیعت، مقاله‌ای تحت عنوان "آشتی با طبیعت ضامن سلامتی" پیشتر چاپ و





خوشنویسی و تاریخ تمدن

برخی از بزرگان نظر دارند که بشر در طول تاریخ، دو تجربه بسیار حیاتی و مهم داشته که این دو تجربه، او را از زندگی حیوانی به زندگی انسانی و مدنیت، رهنمون کرده است.

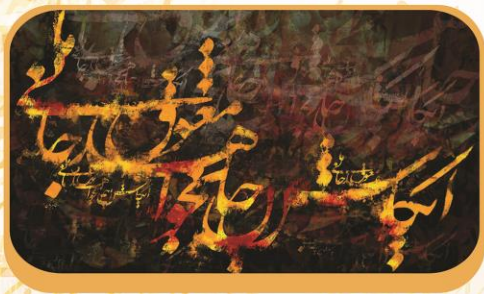
یکی کشف آتش و دیگری اختراع خط، بی جهت نیست آتش در برخی از ادیان و آیین‌ها، ستایش و پرستش شده، تبدیل به امری قدسی گردیده است.

در طول تاریخ تا یکی دو قرن اخیر، خط تنها ابزار ثبت، ضبط و انتقال فرهنگ و تمدن‌ها بوده است. داشتن چنین رسالت سنگینی می‌تواند از خط همچون آتش، پدیده‌ای بسیار ارزشمند و ستایش برانگیز بسازد. خط چکیده ذوق، فرهنگ و تمدن شکوهمند سرزمین ایران است. خط شناسنامه ملی، دینی و تاریخی ماست. خط میراث گران‌بهای این مرز و بوم است. بنابراین شما با پرداختن به خط به عمق تاریخ سفر کرده و با نیاکان و پیشینیان خود ارتباط عاطفی و معرفتی برقرار می‌کنید با پرداختن به خط با سیر تحول و تطور انواع خط آشنا شده، این آشنایی به طور طبیعی رضایت درون و آرامش خاطر را در پی خواهد داشت.

خوشنویسی ، خلوت و مراقبه

بی‌تردید یکی از راه‌های آرام کردن ذهن، پناه بردن به خلوت است. هر نوع سکوت، اندیشه و آفرینندگی لزوماً به خلوت نیاز دارد. به همین دلیل کلان شهرهای پُر هیاهو، پر ازدحام و شلوغ، با انواع آلودگی‌ها، شاید دیگر نتوانند خاستگاه اندیشه و آفرینش‌های بزرگ باشند. ذات و سرشت خوشنویسی از جنس خلوت است و به تمرکز بسیار نیاز دارد.

خوشنویسی با شلوغی و هیاهو سازگار نیست. سازوکار خوشنویسی در خلوت به گونه‌ای است که آرام آرام و به شکل طبیعی تبدیل به مراقبه می‌گردد.



هنرها است. نگارنده به دلیل آشنایی و انسی که با این هنر نجیب و شریف دارد، تلاش می‌کند تا مخاطبان خود را با دنیای آرام خوشنویسی و تجربیات شخصی خویش آشنا کند.

خوشنویسی ، طبیعت و زیبایی

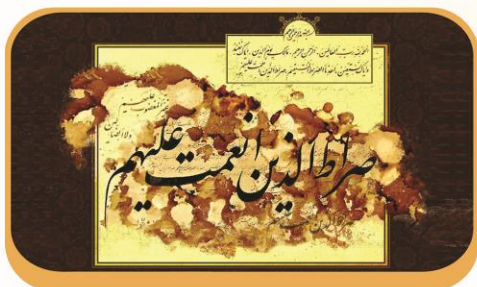
خط، سرشار از مبانی زیبایی شناسی است: تقارن، تعادل، تناسب، ترکیب، ریتم، هماهنگی، یکپارچگی و دیگر مبانی زیبایی شناسی، تار و پود خوشنویسی را طی هزاران سال شکل داده و این مبانی برخاسته از طبیعت و جهان هستی است. اصول و قوانینی که طبیعت با آنها قوام و حیات پیدا می‌کند.

بنابراین هنگامی که به خط نگاه می‌کنید (مشق نظری) و یا زمانی که خط می‌نویسید (مشق عملی) و یا زمانی که به آن فکر می‌کنید (مشق خیالی)، در واقع در همه این حالات دارید به طبیعت، زیبایی‌ها و قوانین آن می‌پردازید و چون ما نیز بخشی از طبیعت هستیم، بنابراین داریم به خود می‌پردازیم و پرداختن به خود، موجبات رشد و آرامش خواهد شد. یکی از رسالت‌ها یا ویژگی‌های هنر و زیبایی، همواره معنا دادن به زندگی بشر، شادمانی، وجد، سرور و آرام کردن دل و جان بوده است.

خوشنویسی و معنویت

فرهنگ و تمدن ایران در طول تاریخ، به ویژه بعد از اسلام به شدت کتاب محور بوده است. کتابت وحی، متون عرفانی و ادبی که همگی از جنس عشق، ایمان و معنویت‌اند، به شاکله و آناتومی حروف و کلمات در خوشنویسی جلوه‌ای از جنس معنا و معنویت داده‌اند، تا جایی که صورت و معنا یکی شده‌اند؛ ضمن اینکه تجربیات معنوی انسان‌های بزرگ در فضای خوشنویسی در طول تاریخ، آهسته آهسته به جان و دل حروف و کلمات نشسته و هنگام پرداختن به خوشنویسی، به جان و دل شما نیز خواهند نشست.

در حقیقت شما با خوشنویسی، وارد عالم معنا و معنویت می‌شوید آری، زندگی در عالم معنا و دوستی و هم‌نشینی با عرفان، عشق و ادبیات، آدمی را به آرامش و معنویت فرا می‌خواند و در این مسیر، هنر خوشنویسی که هنری درون گراست به شما کمک شایانی خواهد کرد.



حبس نفس در نوشتن برخی حروف و کلمات، به ویژه آنهایی که بار معنایی مورد نظر خوشنویس را با خود دارند، اندک اندک فضای خوشنویسی را به مراقبه تبدیل می‌کند. تمرین و تکرار حرکات، به آرامی تبدیل به نوعی ذکر و در نهایت سیر و سلوک می‌گردد.

در چنین شرایطی زمان از حرکت باز می‌ایستد، همه چیز به ویژه فکر و ذهن خاموش و محو می‌گردد و تنها چیزی که باقی می‌ماند فعل نوشتن است، تا جایی که خود خوشنویس نیز ناپدید می‌گردد؛ اکنون رقص و آواز قلم می‌ماند و تجربه نوعی شهود و نشنگی!

خوشنویسی و آفرینندگی

خلقت و آفرینش ویژه خداوند است. هنرمند با خلق اثر تلاش می‌کند کاری خدایی کند! او می‌خواهد جهان را زیباتر جلوه دهد. در آفرینش هر اثر، آنچنان وجد و سروری، هنرمند را دربر می‌گیرد که با هیچ چیز دیگری قابل قیاس نیست. او آفریننده است و از درون احساس رضایت و آرامش می‌کند.

او از انسان دست دوم مقلدِ مصرف‌کننده، به انسان دست اول تولیدکننده تبدیل شده و تجربه چنین احساسی اوج رضایت خاطر است.

خوشنویسی و شاگردی

گرایش بیش از حد انسان مدرن به فردیت، از او موجودی ناآرام، خودخواه و در عین حال ظاهراً بی‌نیاز از دیگران ساخته است. علیرغم این حجم از ارتباطات، بشر هیچ‌گاه در طول تاریخ این گونه تنها نبوده است. بسیاری از بیماری‌های روانی و به تبع آن جسمی، نتیجه همین تنهایی است. بشر امروز



تلاش می‌کند، این خلاء و تنهایی را با ماشین پر کند، غافل از اینکه با ماشین، علم و تکنولوژی، روزبه روز این خلاء و تنهایی بیشتر و بیشتر خواهد شد.

احیا و بازسازی کلاس‌های حضوری و هم نفس شدن انسان‌ها با یکدیگر می‌تواند بسیاری از این خلاءها را پر نموده، آسیب‌های موجود را تا حدی التیام بخشد. انسان در تمامی مراحل زندگی نیاز به ارتباط عاطفی و احساسی در کنار دیگر نیازهای ارتباطی از جمله علمی، صنفی و معیشتی دارد.

جامعه انسانی همواره به معلمان و راهنمایان خوب و معنوی نیاز دارد. سازوکار نظام استاد و شاگردی در کلاس‌های حضوری با همان شیوه‌های سنتی البته با اصلاحاتی می‌تواند این خلاء را اندکی جبران کند. به راستی شاگردی یک مقام است، یک توفیق و یک موهبت است. مقامی که می‌تواند استاد را نیز تا پایان زندگی در بر گیرد. مقامی که خاستگاه ادب، احترام، فروتنی، تشنگی، رشد و دانستگی است. در این رهگذر، خوشبختانه کلاس‌های خوشنویسی همچنان از این توفیق و موهبت برخوردار بوده و سرشار از سکوت و آرامش اند.

خوشنویسی و ابزار

ابزار و مواد مورد نیاز خوشنویسی، به نسبت ساده، طبیعی، بومی و در عین حال قابل دسترس اند. ذات و سرشت سادگی و از جنس طبیعت بودن ابزار و مواد خوشنویسی، به عنوان یک خصیصه یا ویژگی، آرام آرام به پیکره و اندام حروف و کلمات در خوشنویسی، رخنه کرده، در عمل خوشنویس را به سادگی، قناعت، آرامش و دیگر فضایل اخلاقی و انسانی رهنمون می‌کند.

جامعه خوشنویسی ایران در طول تاریخ گواه این مدعا است.



یادگاری ناخوشایند بعد از درمان سرطان پستان (لنف ادم ناشی از درمان های سرطان پستان)

دکتر معصومه مسعودیان | متخصص
رادیو انکولوژی (پرتو درمانی سرطان)

مهم‌ترین عامل ایجاد لنف‌ادم در دست بیمار مبتلا به سرطان پستان، جراحی و رادیوتراپی است. به‌خصوص اگر علاوه بر رادیوتراپی پستان نیاز به رادیوتراپی زیر بغل هم باشد

• آیا همه افرادی که جراحی سرطان پستان انجام می‌دهند دچار لنف‌ادم می‌شوند؟

خیر؛ حدود ۲۵٪ تا ۳۰٪ خانم‌هایی که تحت این نوع جراحی قرار می‌گیرند، دچار این عارضه می‌شوند. این عارضه بیشتر در افرادی که تحت جراحی حفظ پستان، قرار گرفته‌اند و غدد لنفی زیر بغل به‌طور گسترده، درگیر بوده است، دیده می‌شود.

همچنین چاقی و اضافه‌وزن، دیابت، فشار خون و استفاده از رادیوتراپی بعد از جراحی، افراد را بیشتر مستعد این عارضه می‌کند.

• چرا جراحی سرطان پستان باعث ایجاد لنف‌ادم می‌شود؟

اگر سلول‌های سرطانی در پستان بخواهند در بدن پخش شوند، اول از طریق عروق لنفاوی، وارد غدد لنفاوی زیر بغل می‌شوند. جراح پستان باید علاوه بر برداشتن توده پستان، غدد لنفی زیر بغل را هم بررسی کرده، در صورت نیاز خارج کند.

این برداشتن غدد لنفاوی باعث آسیب به عروق لنفاوی و عدم امکان درناژ (تخلیه) کامل لنف در آن ناحیه می‌شود و در نتیجه به مرور لنف تجمع پیدا کرده، ایجاد لنف‌ادم می‌کند.

• لنف‌ادم چیست؟

به تورم غیر طبیعی هر قسمت از بدن که در اثر تجمع بیش از حد لنف، رخ می‌دهد، لنف‌ادم می‌گویند. لنف‌ادم می‌تواند عارضه جراحی سرطان پستان یا رادیوتراپی باشد که باعث تورم و بزرگی بازو، زیر بغل و خود پستان می‌شود.

• سیستم لنفاوی و لنف چیست؟

سیستم لنفاوی شبکه‌ای متشکل از عروق و غدد لنفاوی است. این سیستم بخشی از سیستم گردش خون و بخشی از سیستم ایمنی بدن است. لنف مایعی شفاف و شیرین رنگ است که از طریق عروق لنفاوی در سیستم لنفاوی در گردش است و حاوی پروتئین، گلبول سفید، چربی و فاکتورهای انعقادی است.

• وظیفه سیستم لنفاوی چیست؟

- حفظ تعادل مایعات بدن از طریق برگرداندن آب و پروتئین از مایع میان‌بافتی به سیستم گردش خون
- برداشت و انتقال پروتئین، مواد زائد و باکتری و ویروس، از بافت‌ها
- مشارکت در تولید آنتی‌بادی و شناسایی و پاسخ به میکروب و سلول‌های سرطانی

• چه مواردی باعث ایجاد لنف‌ادم دست، در سرطان پستان می‌شود؟



● آیا راه حلی برای پیشگیری از ایجاد عارضه لنفادم در سرطان پستان وجود دارد؟

اگر جراحان به جای برداشتن تعداد زیاد غدد لنفاوی، از روش نمونه برداری سنتینل یا غده پیش‌آهنگ یا غدد لنفاوی نگهبان استفاده کنند، این اتفاق کمتر می‌افتد.

اولین غدد لنفاوی که درناژ به آنها انجام می‌شود، غدد لنفاوی نگهبان یا پیش‌آهنگ، نام دارد. درگیری غدد لنفاوی زیر بغل به صورت مرحله به مرحله و با ترتیب است. یعنی اول غدد لنفی نگهبان درگیر شده، به تدریج سایر غدد درگیر می‌شود. بنابراین اگر بتوان در ابتدای کار وضعیت درگیری این غدد لنفاوی را مشخص کرد، از برداشتن همه آنها و دست‌کاری و اختلال در مسیر لنف جلوگیری می‌شود.

همچنین با استفاده از روش‌های طراحی درمان جدیدتر در رادیوتراپی، می‌توان آسیب وارد شده به عروق لنفاوی را کمتر کرد.

در صورت ایجاد زخم و عفونت در دست مبتلا، باید بلافاصله با نظر پزشک معالج، تحت درمان با آنتی‌بیوتیک قرار گرفت تا از انتشار عفونت جلوگیری شود. رعایت وزن مناسب و پرهیز از مصرف داروهای کورتون‌دار می‌تواند در پیشگیری از این عارضه مؤثر باشد.

● غدد لنفاوی نگهبان چگونه مشخص می‌شوند؟

پزشک معالج ماده‌ای آبی‌رنگ را به دور نوک سینه یا دور تومور، تزریق می‌کند، بعد از چند ساعت در اتاق عمل برش کوچکی در ناحیه زیر بغل ایجاد می‌کند، غدد لنفاوی

نگهبان آبی‌رنگ شده‌اند و به راحتی مشخص شده، برداشته می‌شوند.

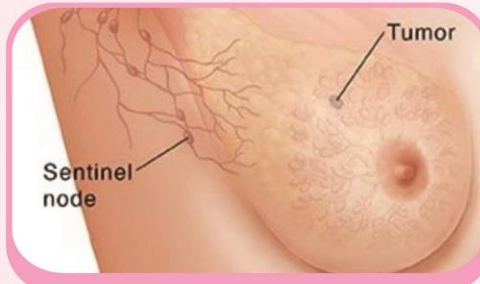
یکی دیگر از روش‌های پیدا کردن غدد لنفاوی نگهبان، استفاده از ماده رادیواکتیو تکنسیم است که به روش قبل، تزریق می‌شود و در اتاق عمل با استفاده از پروب گاما نایف، می‌توان غدد لنفاوی نگهبان را پیدا و خارج کرد. این غدد لنفاوی در حین عمل تحت آزمایش و بررسی قرار می‌گیرند و در صورت پاک بودن، از برداشتن غدد لنفی بیشتر، اجتناب می‌شود، در نتیجه آسیب کمتری ایجاد شده، لنفادم رخ نمی‌دهد.

● علائم لنفادم دست، بعد از درمان سرطان پستان چیست؟

از آنجایی که لنفادم به تدریج و به مرور زمان ایجاد می‌شود، ممکن است در ابتدای علائم، فقط احساس غیر طبیعی در دست، مثل گزگز کردن و مورمور شدن داشت و به تدریج با پیشرفت و تجمع لنف، دچار بزرگ شدن و ورم دست شد و احساس سنگینی و فشار یک‌طرفه پیدا کرد. همچنین سفتی و کاهش قدرت انعطاف در اندام ایجاد می‌شود.

به مرور پوشیدن آستین و ساعت‌چی و انگشتر سخت می‌شود. ظاهر پوست، به تدریج، قرمز، متورم و ضخیم می‌شود.

● رعایت چه نکاتی توسط بیمار باعث کمتر شدن





این عارضه می شود؟

اولین کار، برگشت زندگی به حالت عادی بعد از عمل جراحی است.

اگر بیمار دست خود را حرکت ندهد، به تدریج مفاصل خشک شده، کم کم، ورم دست بیشتر می شود.

ماساژ روزانه، طبق دستور جراح لازم است انجام شود. ماساژ دست از قسمت نوک انگشتان شروع شده، تا بازو ادامه دارد.

همچنین لازم است از انجام بعضی فعالیت ها که باعث فشار به دست می شود، خودداری کرد.

این فعالیت ها شامل ورزش سنگین خوابیدن روی دستی که جراحی شده است، خرد کردن سبزی، بلند کردن و حمل اجسام سنگین، آویزان نگه داشتن طولانی دست است.

بهرتر است بیمار هنگام خواب یک بالش کوچک زیر دست بگذارد تا با ایجاد سطح شیب دار، تخلیه لنف، راحت تر انجام شود.

در مسافرت های طولانی زمینی و هوایی، می توان از دستکش مخصوص، استفاده کرد تا از بیشتر شدن آن جلوگیری کرد.

● در صورت ابتلا به لنفادم دست، چه اقدامات درمانی

می توان انجام داد؟

با مراجعه به متخصصین طب فیزیکی و توان بخشی و همکاران فیزیوتراپی و کاردرمانی و با استفاده از پمپ های درمانی و ماساژ می توان تا حد زیادی این عارضه را درمان کرد.

ماساژ های درمانی لازم، به بیمار و خانواده اش آموزش داده می شود تا در منزل به صورت منظم انجام شود. همچنین رعایت رژیم غذایی برای کنترل وزن، در کاهش لنفادم ضروری است. از طرفی مصرف نمک در رژیم غذایی باید محدود شود زیرا نمک باعث تشدید تجمع مایع و ورم می شود.



کتاب قانون ابن سینا و میرزا اسید رضی سمنانی

حمیدرضا نظری (حکمت) | پژوهشگر و نویسنده

اشاره

چند سال پیش که به مناسبتی در محضر یکی از فرهیختگان و پژوهشگران این استان فرهنگ پرور بودم، آن دوست فرزانه به نکته ای اشاره کرد که تا حدی هم قابل تأمل بود و هم تعجب برانگیز! آن نکته این بود که می گفت، یک بار در میان جمعی از تحصیل کرده های دانشگاه بود و سخن از ابن سینا، فیلسوف و پزشک مشهور ایرانی، به میان آمد. شاید اکثر آن جمع با سواد(!) گمان می کردند، کتاب شفای ابن سینا، در حوزه پزشکی و طب، و کتاب قانون وی در مورد فلسفه و مباحثی از این دست است. وقتی نگارنده این سطور این داستان را شنید با خود گمان کرد که شاید آن استاد فاضل، کمی در سخنانش اغراق کرده است و به تعبیر عوام، خواسته پیازدغش را زیاد کند، خیلی به آن خاطره وقعی نهداد و جدی نگرفت. تا اینکه حدود دو سال پیش، شبیه چنین داستانی برای راقم این سطور تکرار شد.

ناخودآگاه به یاد داستان آن استاد افتادم و از قضاوت خویش شرمنده گشتم که چرا بی دلیل بدان سخن اعتماد نکردم. از طرفی تأسف من افزوده شد که چرا تا این حد، حتی داعیه داران علم و فرهنگ، ابن سینا را نمی شناسند و کتاب قانون ابن سینا را که در حوزه پزشکی و طب است و کتاب شفا که در مسائل فلسفی و عقلی، از یکدیگر تمیز نمی دهند! این مسئله ذهن نگارنده را به خود مشغول داشته بود تا اینکه اکنون که فرصت مناسبی پیش آمده است، وقت را معتتم شمرده، ضمن اشاره ای کوتاه به زندگی این فیلسوف بزرگ جهان، مبحثی از کتاب قانون را مطرح می کنم.

شاید تکرار داستان غفلت برخی از مدعیان فرهنگ و کتاب و تحصیل، فرصت مناسبی را برای ما فراهم کرده باشد تا با دقت و تأمل بیشتر و توفقی دوباره در زندگی و آثار ابن فیلسوف نابغه جهان بشریت، هم غبار مظلومیت را از چهره او بزداییم و هم دیگران، زمینه مباحث این دو اثر ابن سینا آشکار شود. در کنار این یادآوری، از سوی دیگر با نام طبیب و حکیم سمنانی آشنا خواهیم شد که با کمک و درایت و تدبیر او، کتاب ارزشمند قانون ابن سینا در ایران چاپ و منتشر شده است. برای ورود به بحث، ابتدا به اختصار زندگی نامه ابن سینا را مورد بررسی قرار داده، پس از آن با معرفی مختصر کتاب قانون، اشاره ای کوتاه به خدمت علمی آن طبیب سمنانی می گردد. نگارنده امیدوار است این وجیز ناچیز، مقبول طبع صاحب نظران واقع شود.

نگاهی کوتاه به زندگی ابن سینا، فیلسوف و پزشک ایرانی

درباره زندگی ابن سینا، آثار و نوشته های بسیاری به زبان فارسی، عربی و حتی زبان های اروپایی وجود دارد، به گونه ای که می توان ادعا کرد درباره هیچ یک از دانشمندان تمدن اسلام و ایران، به اندازه ابن سینا قلم فرسایی نشده است. شاید بتوان گفت جامع ترین زندگی نامه ای که درباره ابن سینا وجود دارد زندگی نامه و مرور آراء، فلسفی، نجومی، پزشکی، موسیقایی و زبان شناسانه ابن سینا است که توسط مرحوم دکتر شرف الدین خراسانی در جلد چهارم دایرة المعارف بزرگ اسلامی چاپ و نشر یافته است. (ولایتی، ۱۳۹۰، ۷۰) البته کتاب تاریخ فلاسفه ایرانی از آغاز اسلام تا امروز که به



قلم دکتر علی اصغر حلبی توسط انتشارات زوار در سال ۱۳۸۱ چاپ و نشر یافته، اطلاعات ارزشمندی را از زندگی و آراء و اندیشه های این فیلسوف، در اختیار علاقه مندان قرار می دهد. در این بخش برای اینکه آشنایی کوتاهی با زندگی این فیلسوف بدست آوریم، نگاهی خواهیم داشت بر زندگی نامه این پزشک، فیلسوف، حکیم و دانشمند ایرانی و پس از آن کتاب قانون وی معرفی می گردد.

ابوعلی حسین بن عیسا... بن سینا، مشهور به شیخ الرئیس و ابن سینا، در سال ۳۷۰ ق در حوالی بخارا به دنیا آمد. در سال ۳۷۵ خانواده او به بخارا عزیمت کرد و او در آنجا به کسب علم و دانش پرداخت. مهم ترین استادان او در این زمان، محمود مساح، استاد ریاضی و ابوعیسا... ناتلی استاد فلسفه و منطق بودند. در حدود بیست سالگی، نوح بن منصور سامانی را که از امرای آل سامان بود از بیماری و مرگ نجات داد و به همین دلیل از مقربان او شد.

در ۲۲ سالگی پدر خود را از دست داد و با پایان یافتن دوره کوتاه حکومت عبدالملک دوم سامانی، امیر آل سامان، که به جای امیر نوح بن منصور به سلطنت رسیده بود به کمک ایلک نصر بن علی قراخانی، بخارا را ترک و به گرگانج (اورگنچ) عزیمت نمود.

در گرگانج به حضور علی بن مأمون بن محمد خوارزم شاه رسید و مدتی را در حکومت آل مأمون به سر برد. به نوشته نظامی عروضی، سلطان محمود غزنوی، از آل مأمون خواسته بود که عده ای از دانشمندان دربار خود را به دربار وی گسیل کند و ابن سینا که گفته می شود دیانت شیعه داشت و از خشم محمود نسبت به شیعیان با خبر بود، با شنیدن این خبر، از نزد آل مأمون گریخت و برای پیوستن به دربار شمس المعالی قابوس بن وشمگیر، روی به گرگان آورد. اما در این زمان قابوس از کار برکنار شده بود و ابن سینا گرگان را به قصد ری ترک نمود.

پس از مدتی توقف در ری، شیخ به قصد همدان حرکت نمود و سال ها در همدان زندگی کرد. در همین شهر بود که برای مدتی به زندان افتاد. پس از خروج از زندان و کشمکش های سیاسی، از همدان به اصفهان سفر کرد و بخش مهمی از عمر پر ثمر خود را در همین شهر گذراند. در سال ۴۲۱ سربازان محمود، اصفهان را به تصرف خود درآوردند و کتاب های وی را غارت کردند. در سال ۴۲۷، شیخ به همراه علاءالدوله کاکویه به سوی همدان عزیمت نمود در همین شهر بیمار شد و در



نهایت در رمضان سال ۴۲۸ هجری قمری در گذشت. (ولایتی، ۱۳۹۰، ۷۱). در کتاب نزهة الارواح و روضة الافراح که از متون کلاسیک تاریخ حکمای ایران است، آمده است که ضعف او به جایی رسید که قدرت برخاستن نداشت. غلامان او در تمنای موت او بودند. بعد از آن شیخ قدرت ایستادن و رفتن پیدا کرد و به مجلس علاء الدوله حاضری گشت. لیکن پرهیز نمی کرد و تخلیط غذا می نمود و ... هفته ای سالم بود و هفته ای بیمار! در راه قولنج عود نمود تا آنکه به همدان رسید و دانست که قوت ضعیف شده است و به دفع مرض نمی تواند پرداخت، معالجه خود را وا گذاشت و گفت: مدبری که عاجز می شوند از تدبیر او نزدیک شده است، پس معالجه منفعته ندارد، پس غسل کرد و توبه نمود و آنچه داشت بر فقرا تصدق کرد و رد مظالم و حقوق مردمان اداء نمود، هر کسی را که می شناخت و غلامان و بندگان خود را آزاد کرد و قرآن را حفظ می کرد و در سه روز یک بار ختم می نمود. روز جمعه اول رمضان سال ۴۲۸ رحلت نمود و در همدان مدفون گشت و در این شب خطبه به نام سلطان طغرل خواندند و از ذکر سلطان مسعود ابا نمودند و عمر شیخ ۵۸ سال شمسی بود. (شهریزی، ۸۹، ۴۵۹)

کتاب قانون ابن سینا

همان گونه که بسیاری از محققان و پژوهشگران می دانند، ابن سینا تألیفات و تصنیفات بسیاری در رشته های گوناگون علمی دارد و چنان که برخی از صاحب نظران گفته اند ابن سینا در همه علوم زمان خود استادی متبحر و دانشمندی بسیار فرزانه و دانا بوده است.

یکی از نویسندگان معاصر می گوید: ابن سینا در همه علوم زمان خود به ویژه در قسمت معقولات، کتاب یا رساله نوشته و بیش از صد جلد کتاب دارد که از مهم ترین آنها کتاب الشفا، در فلسفه و قانون در طب است. کتاب شفا را هژده جزء در ابواب علوم و فلسفه، یعنی منطق ریاضی و طبیعی و الهی پرداخته است. (حلبی، ۸۱، ۲۷۲)

ما در این بخش چون تمرکز بحث و محور مقاله، پیرامون کتاب قانون ابن سیناست از معرفی آثار وی صرف نظر کرده، محققان را به منابع مربوطه ارجاع می دهیم و راجع به کتاب قانون سخن خواهیم گفت.

کتاب قانون ابن سینا، در واقع القانون فی الطب است و از

شروح ترین و مهم ترین کتاب های طبی و پزشکی شیخ الرئیس است.

این کتاب مدت های مدیدی جزو منابع اصلی محققان حوزه های پزشکی و طبابت در جهان بود. هنوز هم حواشی و تقریظ های گوناگونی از دانشمندان بزرگ اروپایی راجع به این اثر نوشته می شود. کتاب قانون به زبان های انگلیسی، فرانسه و آلمانی ترجمه شده و شروح متعددی بر آن نوشته شده است.

این کتاب شامل قوانین کلی طب در قسمت نظری و عملی است و شیخ در این کتاب، کلیات احکام قوای ادویه مفرده را شرح می دهد و پس از آن به جزئیات پرداخته، امراض گوناگون را از سر تا پا، که بر انسان عارض می شود، توضیح می دهد. کتاب قانون اثری بزرگ و نفیس در حوزه پزشکی ایرانی و اسلامی است و همواره به عنوان بهترین اثر طبی در جهان شناخته شده است.

این کتاب که تاکنون بارها و بارها به زبان های مختلف ترجمه و شرح شده است در ایران نیز بارها منتشر شده، چاپ های گوناگون این اثر با استقبال بسیار وسیعی مخصوصاً از طرف دستداران طب سنتی و گیاهی مواجه شده است.

کتاب قانون در ایران با ترجمه مرحوم عبدالرحمن شرفکندی (هه ژار) در هشت جلد، که جلد هشتم آن نمایه ای است که توسط محترم علایی بخش تدوین شده است، در سال ۹۰ شمسی و با نظارت دکتر علی اکبر ولایتی، زیر نظر فرهنگستان علوم پزشکی جمهوری اسلامی ایران، چاپ و منتشر شده است. برای اینکه محققان علاقه مند، بیشتر با این اثر فاخر آشنا شوند نگاهی کوتاه به این اثر داشته، بخش هایی از آن را ارائه

“

کتاب قانون ابن سینا، از مشروح ترین و مهم ترین کتاب های طبی و پزشکی شیخ الرئیس است.

این کتاب مدت های مدیدی جزو منابع اصلی محققان حوزه های پزشکی و طبابت در جهان بود و هنوز هم حواشی و تقریظ های گوناگونی، از دانشمندان بزرگ اروپایی راجع به این اثر نوشته می شود.



میرزا سید رضی سمنانی و کتاب قانون ابن سینا

میرزا سید رضی طباطبایی سمنانی معروف به حکیم باشی کل نظام، یکی از اطباء دانشمند و عالی قدر زمان ناصرالدین شاه قاجار است که از نظر تخصص در علم طب و جراحی در آن دوره شهرت زیادی داشته است.

مرحوم دکتر نجم آبادی در مورد میرزا رضی سمنانی نوشته است، دیگر از متأخرین که حقی عظیم به مکتب کشور دارند و اثری فناناپذیر از خود به یادگار گذاشته، مرحوم غلامعلی شاملو (صدر الاطباء) است که تحت نظر مرحوم میرزا سید رضی سمنانی حکیم باشی کل نظام، به تصحیح و تنقیح کتاب قانون ابن سینا پرداخته است.

میرزا سید رضی سمنانی حکیم باشی کل نظام دوران ناصری با کمک مرحوم شاملو و کتابت مرحوم محمدعلی طهرانی طیب نظام، کتاب قانون ابن سینا را در ۹۲۴ صفحه رحلی بزرگ ۳۹ سطری با چاپ سنگی به سال ۱۲۹۵ هجری قمری یعنی حدود ۱۵۰ سال پیش به چاپ رساند که مورد مطالعه طالبان علم طب و پزشکی دوران بوده است. این کتاب نیز که در آن زمان چاپ شد یکی از منابع معتبر و مهم پزشکی است که مورد ارجاع پزشکان و اطباء قدیم واقع شده است. (حقیقت، ۸۲، ۱۷۷)

منابع و مأخذ

(۱) قانون (۱) شیخ الرئیس ابوعلی سینا - ترجمه عبدالرحمن شرفکندی (هه ژار) - انتشارات سروش - تهران - ۱۳۹۰ چاپ سیزدهم

(۲) نزهة الارواح و روضة الافراح - شمس الدین محمد بن محمود شهرزوری - مترجم مقصود علی تبریزی - به کوشش محمدتقی دانش پژوه - محمد سرور مولایی - انتشارات علمی و فرهنگی - ۱۳۸۹ تهران

(۳) تاریخ فلاسفه ایرانی از آغاز اسلام تا امروز - دکتر علی اصغر حلبی - انتشارات زوار - ۱۳۸۱ تهران

(۴) سمنان دیار وارستگان - تألیف عبدالرفیع حقیقت - انتشارات کومش - ۱۳۸۲ تهران

خواهیم نمود.

کتاب قانون مشتمل بر پنج جلد است که هر کدام به چندین فن و تعلیم و جمله و فصل تقسیم شده است.

کتاب اول در مورد کلیات علم طب است و از چند فن تشکیل شده است.

“فن اول”

مشتمل بر شش تعلیم است و موضوعات آن مربوط به ارکان (ریشه و اصل ساختمان اجسام)، مزاج ها، اخلاط، اعضاء بدن آدمی، ارواح و افعال (نیروها) و قوا است.

“فن دوم”

درباره بیماری ها و علل و اعراض کلی است که بر سه تعلیم امراض، علل بیماری ها و اعراض، اشاره دارد.

“فن سوم”

در مورد بهداشت است که مشتمل بر یک فصل و پنج تعلیم است. یک فصل درباره بهداشت بدن و درمان بیماری ها و ضرورت مرگ است. تعالیم دیگر در تربیت، توجه به بهداشت بدن و درمان بیماری در افراد بزرگسال، توجه به بهداشت و سلامت پیران، توجه به بدن از نظر حالات مزاجی و در نهایت درمان بیماری ها است.

“فن چهارم”

در مورد انواع درمانها بر حسب نوع بیماری است.

کتاب دوم درباره داروهای مفرد است.

کتاب سوم در مورد بیماری های جزئی اندام های آدمی از سر تا پا و شامل بیست و دو فن است.

کتاب چهارم به زینت (برطرف کردن لک صورت و رنگ مو و ناخن و بلند کردن مو و امثال آنها) و بیماری هایی که مخصوص به یک عضو نیست، اشاره دارد.

کتاب پنجم که به داروهای مرکب از قبیل حب ها، معجون ها، گردها، شربت ها، روغن ها، شیاف ها، قرص ها، پادزهرها، مالیدنی ها و سایر ترکیبات دارویی و داروهای مرکب و مجرب مربوط به یک یک بیماری ها می پردازد.



سرطان تخمدان (قاتل خاموش)



دکتر مهری انصاری نیاجی | استادیار
دانشکده پرستاری و مامایی دانشگاه
علوم پزشکی استان سمنان

سرطان تخمدان هشتمین سرطان شایع در بین زنان در سراسر جهان و هجدهمین سرطان شایع در بین کل سرطان ها است. خطر ابتلا به سرطان تخمدان برای زنان حدود ۱ در ۷۸ است و بیش از ۳۱۳۰۰۰ مورد جدید سرطان تخمدان در سال ۲۰۲۰ در جهان ثبت گردید. سرطان تخمدان در بین دیگر سرطان های دستگاه تناسلی زنانه، بیشترین میزان مرگ و میر را دارد. این سرطان عمدتاً در زنان مسن رخ می دهد. حدود نیمی از زنانی که به سرطان تخمدان مبتلا می شوند، ۶۳ سال یا بیشتر دارند. این بیماری در زنان سفیدپوست شایع تر است. با وجود اینکه تشخیص میزان سرطان تخمدان در زنان؛ در ۲۰ سال گذشته به آرامی در حال کاهش بوده است اما تعداد موارد مرگ و میر ناشی از آن در حال افزایش است که این اتفاق می تواند به دلیل افزایش روند پیری جمعیت و تشخیص دیر هنگام سرطان تخمدان باشد. سرطان تخمدان انواع مختلفی دارد و نوع آن با توجه به محلی که تغییرات سرطانی از آن شروع شده است، تعیین می شود.

با توجه به ماهیت سرطان تخمدان، تابلوی سرطان تخمدان هر زن با دیگری متفاوت است. پس ارائه میزان مشخص از پیش آگاهی، شناس بهیودی یا میزان بقای فرد مبتلا، به عوامل زیادی مانند مرحله و نوع سرطان تخمدان، سن و سلامت کلی فرد مبتلا، بستگی دارد.

اگر سرطان تخمدان هرچه زودتر و در مراحل اولیه تشخیص داده شود، موفقیت درمان، بیشتر و میزان بقای پنج ساله (زنده بودن حداقل پنج سال پس از تشخیص) بیمار نیز، بیش از ۹۳٪ است. اما متأسفانه فقط ۲۰٪ از موارد سرطان تخمدان در مراحل اولیه شناسایی می شود. با تشخیص بیماری در مراحل بالاتر، میزان بقای فرد به شدت کاهش یافته، به ۳۰٪ می رسد.

در شماره قبل فصلنامه، با تعریف سرطان های ژنیکولوژیک، انواع و میزان شیوع آنها، آغاز کردیم. از این پس برای آگاهی بیشتر خوانندگان، هر یک از انواع این سرطان را به طور جداگانه، معرفی می کنیم و به عوامل خطر، روش های پیشگیری، غربالگری و تشخیصی آن خواهیم پرداخت. در این شماره با سرطان تخمدان آشنا می شویم.

تخمدان ها اندام های کوچک و بادامی شکلی است که به عنوان غدد جنسی زنانه در دو طرف رحم قرار دارد و تخمک یا سلول جنسی زنانه و هورمون های زنانه استروژن و پروژسترون را تولید می کند. زمانی که سلول های سرطانی در نزدیک یا روی لایه بیرونی یک یا هر دو تخمدان رشد کند، به آن سرطان تخمدان گفته می شود.





عوامل خطر در بروز سرطان تخمدان

شواهدی وجود دارد که مواردی از قبیل "بچه دار نشدن، قاعدگی زودرس (قبل از ۱۲ سالگی)، یائسگی طبیعی دیررس (بعد از ۵۵ سالگی)، هورمون درمانی، درمان باروری، سیگار کشیدن، اضافه وزن و چاقی، سابقه خانوادگی ابتلاء به سرطان، تخمدان، پستان یا روده بزرگ در فرد" احتمال خطر ابتلاء به سرطان تخمدان را افزایش می دهد. شواهدی هم وجود دارد که شیردهی ممکن است خطر ابتلاء به سرطان تخمدان را کاهش دهد.

وجود یک یا چند عامل خطر ممکن است شانس ابتلای زن به سرطان تخمدان را افزایش دهد، اما لزوماً به این معنی نیست که او به این بیماری مبتلا خواهد شد بلکه با یک یا چند عامل خطر باید بیشتر مراقب علائم و نشانه های احتمالی بود.

از آنجاکه تخمدان در عمق حفره شکمی قرار دارد و بسیاری از علائم اولیه سرطان تخمدان با علائم بیماری های شایع تری مانند سندرم روده تحریک پذیر و عفونت های دستگاه ادراری شباهت دارد و در اغلب موارد زنان با دیدن این علائم منتظر بهبودی آن مانده و آن را نادیده می گیرند. شناسایی علائم و نشانه های سرطان تخمدان دشوار بوده، می تواند به راحتی مورد غفلت قرار گیرد. به همین دلیل است که در اکثر موارد، سرطان تخمدان تا زمانی که گسترش نیافته است، شناسایی نمی شود و بدین صورت در این بیماران میزان بقا بسیار کم و میزان مرگ و میر بالا خواهد بود. از این رو به سرطان تخمدان، قاتل خاموش هم گفته می شود. با توجه به دشواری تشخیص علائم و همچنین عدم وجود تست غربالگری قابل اعتماد برای سرطان تخمدان همه زنان باید این نکته مهم را در نظر داشته باشند که خود را متخصص عادات بدن خود دانسته، آنها را به خوبی بشناسند و با بروز هرگونه تغییر در عادات، پس از مداخلات معمول مانند مصرف ملین، استراحت، یا تغییر رژیم غذایی و ورزش، در صورت تداوم در عرض دو هفته،

فوراً به پزشک متخصص مراجعه تغییر را گزارش نمایند.

علائم و نشانه های سرطان تخمدان

علامت هشداردهنده سرطان تخمدان که اغلب نادیده گرفته می شود، عبارتست از:

- نفخ شکم ● درد شکم یا لگن ● تغییر در عادات روده
- مانند اسهال و یبوست ● کمردرد ● تغییر اشتها ● تغییرات قاعدگی ● درد هنگام رابطه جنسی

روش های تشخیص زودهنگام سرطان تخمدان

روش هایی که شانس تشخیص زودهنگام و درمان موفق را بهبود می بخشد، عبارتست از:

- معاینات منظم سلامت زنان ● توجه سریع به علائم مشابه علائم سرطان تخمدان و مراجعه به پزشک در صورت تداوم بیش از ۲ هفته ● معاینه لگنی ● سونوگرافی دستگاه تولید مثل ● سی تی اسکن / MRI شکم و لگن ● آزمایش خون (CA-125) ● بیوپسی تخمدان

تست غربالگری سرطان تخمدان

آزمایشات و معاینات غربالگری برای تشخیص بیماری ها از جمله سرطان، در افرادی که هیچ علامتی ندارند، استفاده می شود. تحقیقات زیادی برای ایجاد یک آزمایش غربالگری برای سرطان تخمدان انجام شده است، اما تاکنون هیچ تست غربالگری اختصاصی قابل اعتماد، برای شناسایی سرطان تخمدان ارائه نشده است.

اغلب علاوه بر معاینه کامل لگنی، هم سونوگرافی ترانس واژینال (TVUS) و هم آزمایش خون (CA-125) برای غربالگری سرطان تخمدان استفاده می شود.

در جمع بندی می توان گفت، با توجه به اینکه سرطان تخمدان بسیار مرموزانه و چراغ خاموش پیشرفت کرده، میزان مرگ و میر بالایی دارد، لازم است همه زنان، هم با عوامل خطر و علائم سرطان تخمدان به خوبی آشنا و هم به هرگونه تغییر غیرعادی در عادات طبیعی بدن خود حساس باشند و از آنها غافل نشوند و در صورت مشاهده و تداوم، در اسرع وقت، با پزشک، ماما و یا سایر ارائه دهندگان مراقبت های بهداشتی، مشورت نمایند.

به امید ارتقای آگاهی زنان جامعه از عوامل مؤثر بر ابتلای سرطان تخمدان و پیشگیری از بروز آن و پیشرفت در امر ایجاد تست های غربالگری اختصاصی که منجر به شناسایی زودهنگام و کاهش مرگ و میر ناشی از سرطان تخمدان شود.

“

شواهدی وجود دارد که مواردی از قبیل "بچه دار نشدن، قاعدگی زودرس (قبل از ۱۲ سالگی)، یائسگی طبیعی دیررس (بعد از ۵۵ سالگی)، سیگار کشیدن، اضافه وزن و چاقی، سابقه خانوادگی ابتلاء به سرطان و ... " احتمال خطر ابتلاء به سرطان تخمدان را افزایش می دهد.



رابطه مصرف سموم و کودهای شیمیایی با سرطان و بیماریها و راههای کاهش باقیمانده آنها در محصولات کشاورزی قبل از مصرف

دکتر حسین اعتمادی | عضو هیئت مدیره

(در شماره قبل فصلنامه، قسمت اول روش های کاهش باقیمانده سموم در محصولات کشاورزی را توضیح دادیم و در این شماره با سایر روش ها آشنا می شویم.)

قسمت دوم:

● شستشو و خیساندن با محلول های دیگر:

الف: محلول استیک اسید یا سرکه: مطالعات متعددی در زمینه سم زدایی توسط سرکه و یا محلول استیک اسید انجام شده که نتایج آن به اختصار به شرح ذیل است:

محلول ۲٪ تا ۱۰٪ سرکه یا استیک اسید، باعث کاهش ۱۸٪ تا ۶۵٪ لیندن و د.د.ت و همچنین باعث کاهش ۲۱٪ تا ۹۷٪ سموم فسفره مانند متیل و مالاتیون از روی سیب زمینی می گردد. این درحالی است که این محلول باعث کاهش ۱۱٪ تا ۵۱٪ سموم کلره و ۲۰٪ تا ۹۳٪ سموم فسفره از روی گوجه فرنگی می شود. شستشوی با محلول ۲٪ استیک اسید، باعث کاهش باقیمانده حشره کش پروقفوس به میزان ۶۰٪ از روی فلفل تند، ۸۵٪ از روی فلفل دلمه و ۱۰۰٪ از روی بادمجان می گردد.

ب: محلول آب نمک: شستشو با غلظت های متفاوت آب نمک نیز در کاهش میزان باقیمانده سموم از سطح محصولات کشاورزی

نقش بسزایی دارد.

ج: محلول صابون یا دترجنت: محلول ۱٪ صابون یا دترجنت مایع دیگر، می تواند از ۵۲٪ تا ۱۰۰٪ باقیمانده حشره کش پروقفوس را از روی فلفل تند، فلفل دلمه و بادمجان کاهش دهد و باعث کاهش ۳٪ تا ۵۰٪ باقیمانده حشره کش کلپیریفوس به ترتیب از روی خیار، سیرتازه، کلم، گوجه فرنگی و بادمجان گردد.

د: محلول پتاسیم پرمنگنات و سدیم هیدروکسید: محلول ۱٪ این مواد می تواند باقیمانده حشره کش پروقفوس را از روی فلفل تند و بادمجان کاهش دهد.

ه: محلول آب ژاول: محلول آب ژاول با pH ۷/۵ و ۹، باقیمانده حشره کش کلپیریفوس را از روی کلم، سیر تازه، گوجه فرنگی، خیار و بادمجان به ترتیب ۵۶٪، ۲۵٪، ۳۷٪، ۲٪ و ۳۱٪ کاهش می دهد.

و: الکل: شستشو و خیساندن محصولات کشاورزی در محلول اتانل ۷۰٪ به مدت ۳ دقیقه تأثیر بسزایی در کاهش میزان باقیمانده سموم کشاورزی دارد.

۳- سردسازی و نگهداری در یخچال: مطالعات متفاوتی در مورد اثر سردسازی و نگهداری در یخچال در کاهش باقیمانده سموم انجام پذیرفته است. باقیمانده برخی از آفت کش ها با نگهداری در انبار/ سردخانه و یا کلاً در یخچال منزل، کاهش یافته، کم خطر می گردد. نگهداری گل کلم، بادمجان و گوجه فرنگی در دمای ۴°C تا ۵°C، به ترتیب باعث کاهش ۲۴٪، ۲۹٪ و ۲۵٪ باقیمانده حشره کش آلفا مترین، از روی این محصولات می گردد.

۴- پخت وپز، جوشاندن و سرخ کردن: پخت وپز و جوشاندن محصولات کشاورزی تا حدی در کاهش باقیمانده سموم مؤثر است. جوشاندن بادمجان، بامیه، گوجه فرنگی، لوبیاسبز، گل کلم و فلفل دلمه، باقیمانده پنج آفت کش ارگانوفسفره را ۸۸٪ تا ۱۰۰٪ کاهش می دهد.



نکته‌های آموزنده از کتاب "شعله‌های اشتیاق" نوشته : جان اولیری

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

هنگامی که اتفاق یا حادثه‌ای تلخ و سخت در زندگی برای ما پیش می‌آید، اولین سؤالی که به ذهنمان می‌رسد این است: چرا من؟ یک سؤال با پیامدهای عمیق و مهم؛ اگر خودمان را همچون یک قربانی بدانیم و با طوفان‌های زندگی، با ناامیدی و یأس برخورد کنیم و تسلیم شرایط شویم، هیچ وقت نمی‌توانیم پاسخ این سؤال را به درستی بدهیم. اما وقتی خودمان را در نقش یک "ناجی" و قهرمان بدانیم و منتظر دیگران و شرایط نباشیم که زندگی مان را تغییر دهند، آنگاه نحوه پرسیدن این سؤال هم فرق می‌کند، پاسخ‌های ما هم متفاوت می‌گردد، زندگی‌مان بهتر می‌شود و الهام بخش دیگران خواهیم شد. به جای "چرا من؟" می‌پرسیم: این اتفاق چه درس‌هایی برای من دارد؟ و چه چیزی را به من می‌آموزد؟

همه ما برای خودمان داستان‌ها و تجربیات خاصی در زندگی داریم که می‌تواند به موهبت تبدیل شوند. رنج‌ها و زخم‌هایی داریم که بسیار عزیز و گرامی هستند و اگر آنها را در آغوش بگیریم، مثل نوری، تاریکی‌های مسیرمان را روشن می‌کند. هیچ‌کس دیگری، داستان ما، زخم‌های ما و تجربیات و بینش ما را ندارد، هیچ کس ...

پس از آنها یاد می‌گیریم و بودنشان را در زندگی پاس می‌داریم و خویشتن را با تمام زخم‌ها و دردهایی که داشته ایم، می‌پذیریم. چون می‌دانیم و باور داریم، زندگی هرچقدر هم بد به نظر برسد، تا زندگی هست، امید هم هست.

در این کتاب یاد می‌گیریم که هر یک از ما، توان تغییر داریم، کافی است به خودمان و توانایی‌هایمان ایمان داشته باشیم. برای داشته‌هایمان ارزش قائل شویم و شکرگزار آنها باشیم. هر روزمان را با عشق و اشتیاق زندگی کنیم و بدانیم که می‌توانیم.

اندوه و رنجها را به محرّکهایی بزرگ و معلّمانی فوق العاده، تبدیل کنیم.

جان اولیری که در نه سالگی دچار سوختگی شدید با بنزین شده بود و شانسی برای زنده ماندن نداشت، حالا در این کتاب "چگونه زیستن" راه‌دیگران می‌آموزد. اواز دوران دردناک بهبودی اش به عنوان دوران شکوفاشدن توانایی‌هایش یاد می‌کند و می‌گوید: "آن دوران چشم اندازی روشن از مسائل مهم زندگی در من ایجاد کرد و باعث شد بینشی جسورانه پیدا کنم و هیچ چیز را دست کم نگیرم و برای تک تک روزهای زندگی‌ام شکرگزار باشم و با چشمانی باز و قلبی امیدوار به زندگی ادامه دهم."

قدرتمندترین سلاح بر روی زمین، اشتیاق شعله ور در روح انسان است.

همه ما در زندگی به نوعی با سختی‌ها و ناملایمات روبرو می‌شویم، مثل مبتلا شدن به بیماری سخت، مرگ ناگهانی عزیز، شکست اقتصادی و عاطفی و غیره. پس از این اتفاقات دنیای ما دگرگون می‌شود و نقطه عطفی در زندگی‌مان پدیدار می‌گردد.

واکنشی که در هنگام مواجه با لحظات حسّاس و دشوار زندگی، از خودمان نشان می‌دهیم بسیار مهم است و بر نحوه رفتار و انتخاب‌های بعدی ما، تأثیرگذار است.

وقتی زندگی ما دستخوش تغییر می‌شود، دو راه پیش رو داریم:

می‌توانیم عجز و لایه کنیم که کاش همه چیز به حالت قبل برگردد و دائماً شکایت کنیم و منتظر دیگران بمانیم تا اوضاع را سامان دهند یا اینکه برخیزیم و درک کنیم که زمان پیش رفتن است، مسئولیت کامل زندگی‌مان را بر عهده بگیریم، شرایط را بپذیریم و کنترل امور را به دست بگیریم و زندگی را با تمام وجود زندگی کنیم؛ انتخاب با خودمان است.

اگر نحوه نگرستن به مسائل زندگی را تغییر دهیم، آن مسائل خودبه خود تغییر می‌کند.



خواص دارویی خوراکی‌های متداول*

از آنجاکه ماده خوراکی ترکیبات شیمیایی پیچیده و فراوانی دارد، نمی‌تواند تنها یک خاصیت زیست‌شناختی داشته باشد. برخلاف داروی ساخته‌شده که تنها برای رسیدن به هدفی خاص تجویز می‌شود، مواد خوراکی باعث فعالیت‌های مختلف زیست‌شناختی می‌شود. در اینجا خواص دارویی خوراکی‌های متداول را طبق آخرین مدارک موجود ذکر می‌کنیم:

سیب

کلسترول را کاهش می‌دهد. دارای مواد ضدسرطانی است. به مقدار مختصر قدرت ضد باکتری، ضد ویروس، ضد التهاب و ضد استروژنی دارد. سرشار از فیبر، ضد بیوست و افزایش دهنده اشتهاست.

آب سیب در کودکان می‌تواند باعث اسهال شود.

جو

مدهای مدیدی است که در آسیای میانه به عنوان "داروی قلب" شناخته شده است. کاهش‌دهنده کلسترول و دارای خاصیت ضد ویروسی و ضد سرطان است.

لویا

خوراکی مؤثر در کاهش کلسترول، تنظیم‌کننده میزان قندخون، غذای عالی برای افراد مبتلا به مرض قند و مانع از ایجاد سرطان‌های خاص است. سرشار از مواد فیبری و عامل ایجاد گازهای روده‌ای در اغلب افراد است.

کلم بروکلی

منبع سرشار و بی‌همتایی از مواد مقابله‌کننده با انواع بیماری‌ها است. دارای خاصیت ضد سرطانی بی‌نهایت زیاد، به خصوص سرطان‌های ریه، کولون و سینه است.

مانند سایر سبزیجات چلیپایی، انتقال استروژن را از بدن سرعت می‌بخشد و به این طریق، مانع از سرطان سینه می‌شود. سرشار از فیبر و کاهش‌دهنده کلسترول است. خواص ضد ویروسی و ضد زخم دارد. منبعی سرشار از کروم است که با کمک به عملکرد انسولین، قندخون را تنظیم می‌کند.

کلم پیچ

در روم باستان به عنوان درمان‌کننده سرطان به آن، ارجح می‌نهادند. شامل ترکیبات ضد سرطان و آنتی‌اکسیدان بسیاری است. سوخت‌وساز استروژن را سرعت می‌بخشد.

تصور می‌شود از سرطان سینه و رشد پولیپ که مقدمه ایجاد سرطان کولون است، جلوگیری می‌کند.

هویج

سرشار از بتاکاروتن است. دارای خواص ضد سرطانی قوی، محافظت‌کننده سرخرگ، افزایش‌دهنده سامانه ایمنی، آنتی‌اکسیدان و ضد عفونت با خواص محافظت‌کننده بسیار گسترده است. یک هویج در روز احتمال سکنه را در زنان تا ۶۸٪ کاهش می‌دهد. مصرف روزانه یک هویج متوسط، مانع از سرطان ریه در بین نیمی و یا بیشتر افراد سیگاری می‌شود. مقدار بالای بتاکاروتن، همان‌گونه که در هویج یافت می‌شود، بیماری‌های اختلال چشم از جمله آب‌مرورید و تغییر شکل شبکیه را بسیار کاهش می‌دهد. همچنین مانع از درد سینه (آنژین) می‌شود. هویج سرشار از فیبر محلول است که کلسترول خون را کاهش می‌دهد و تنظیم‌کننده خوبی است.

دارچین

فعالیت انسولین را به‌شدت تحریک می‌کند. بنابراین برای افرادی که مبتلا به نوع دوم دیابت هستند بسیار مفید است. خاصیت ضد انعقادی دارد.

قهوه

بیشتر اثر دارویی قهوه، البته نه همه آن، به علت وجود کافئین زیاد آن است که دارویی است روان‌گردان با قدرت فوق‌العاده زیاد. کافئین بستگی به ساخت زیست‌شناختی هر فرد و میزان حساسیت او، می‌تواند روحیه فرد را بهتر کند و برای مغز انرژی‌ساز باشد. باعث بهبود عملکردهای مغز می‌شود.

یک فنجان قهوه در صبح به مغز "بیداری زیاد" می‌دهد. کافئین دارویی فوری برای آسم است. همچنین مصرف‌کنندگان مداوم قهوه، به آسم و خس‌خس مبتلا نمی‌شوند. بی‌خوابی را به طور قطع افزایش می‌دهد. قهوه (هم بدون کافئین و هم کافئین دار) ترشح اسید معده را تحریک می‌کند. باعث ترش کردن می‌شود و در بعضی افراد، باعث اسهال و در بعضی ایجاد بیوست می‌کند.

خرما

سرشار از آسپرین طبیعی است. مسهل است. میوه خشک مثل خرما، احتمال بروز سرطان‌های خاصی، به‌خصوص سرطان پانکراس را پایین می‌آورد. خرما شامل ترکیباتی است که ممکن است در افراد آسیب‌پذیر ایجاد سردرد کند.

سیر

از زمان پیدایش تمدن، به عنوان دارویی برای درمان مجموعه‌ای از بیماری‌ها مصرف می‌شده است. آنتی‌بیوتیکی با طیف گسترده برای مبارزه با باکتری‌ها، انگل‌های روده‌ای و ویروس‌هاست. مقدار زیاد آن التهاب مغز را درمان می‌کند. کاهش‌دهنده فشار خون و کلسترول خون است و مانع ایجاد لخته‌های خونی می‌شود. مصرف دو یا سه حبه سیر در روز، در نیمی از بیماران قلبی، خطر حمله‌های قلبی را کاهش می‌دهد.

سیر دارای ترکیبات پیچیده ضد سرطان و آنتی‌اکسیدان است و در فهرست خوراکی‌های مؤثر در جلوگیری از سرطان در انستیتوی ملی سرطان در ردیف اول قرار دارد.

در بعضی موارد خاص باعث کاهش ابتلا به سرطان معده





آناناس

باعث کاهش التهاب می‌شود. میوه آناناس آنزیم ضد باکتری به نام بروملین را دارد که ضد التهاب است. آناناس به هضم بهتر و از بین رفتن لخته‌های خون کمک می‌کند. از آنجاکه منبعی سرشار از منگنز است از شکستگی استخوان جلوگیری می‌کند.

اسفناج

مانند سایر سبزیجات دارای برگ سبز ضد سرطان است و در ردیف اول این سبزی‌ها قرار دارد. منبعی سرشار از آنتی‌اکسیدان و مواد ضد سرطانی است. برای مثال از بروکلی چهار برابر بیشتر بتاکاروتن و سه برابر بیشتر لوسین دارد. سرشار از فیبر است و کلسترول خون را پایین می‌آورد.

سرشار از اگزالات است، بنابراین به افرادی که سنگ کلیه دارند خوردن آن توصیه نمی‌شود.

تذکره: بعضی از آنتی‌اکسیدان‌های آن با عمل پختن از بین می‌رود. اسفناج را خام یا نیم‌پز مصرف کنید.

گوجه فرنگی

منبع اصلی لیکوپن، آنتی‌اکسیدان حیبرانگیز، و ماده ضد سرطان است که باعث نابودی زنجیره مولکول رادیکال‌های آزاد اکسیژن می‌شود. گوجه‌فرنگی باعث کاهش میزان ابتلا به سرطان پانکراس و سرطان رحم می‌شود.

زردچوبه

حقیقتاً یکی از عالی‌ترین ادویه‌های دارویی جهان است. زردچوبه کلسترول را پایین می‌آورد و مانع از ایجاد لخته‌های خونی و سستی شدن کبد می‌شود و معده را از آسیب اسید آن، حفظ می‌کند. در افراد دیابتی باعث کاهش قند خون می‌شود. مواد ضد سرطانی قوی دارد و به علت خاصیت مقابله با انواع سرطان‌ها مشهور است.

ماسه

ضد باکتری و ضد ویروس قوی است که از زمان‌های بسیار دور معمول بوده است. یک یا دو فنجان ماسه در روز، از طریق افزایش تولید اینترفرون گاما عملکرد سامانه ایمنی را افزایش می‌دهد. همچنین باعث افزایش فعالیت سلول‌های ساده سیستم ایمنی می‌شود که به ویروس‌ها و تومورها حمله می‌کنند. مصرف روزانه یک فنجان ماسه، سرماخوردگی و سایر عفونت‌های تنفسی را در انسان کاهش می‌دهد. کمک به جلوگیری و بهبود اسهال می‌کند. به علت فراوانی کلسیم با بیماری‌های استخوانی، مثل پوکی استخوان مبارزه می‌کند. محیط کشت اسیدی ماسه مواد سرطان‌زا را در روده نابود می‌کند.

'ماسه' برای خانم‌ها، تقریباً درمانی برای همه دردهاست. ماسه ایمنی را افزایش می‌دهد.

سرشار از کلسیم است و مانع از عفونت‌های رحمی می‌شود. (دکتر جورج هالپرن، دانشگاه کالیفرنیا در دیویس)

* مآخذ: شفابخشی خوراکی‌ها (شیوه طبیعی جلوگیری از بیماری‌ها و درمان آنها) / جین کارپر / برگردان: اشرف اعزازی / ترجمه رفیع زاده / نشر آسیم - تهران، ۱۳۸۵ (با تلخیص و انتخاب مطالب)

می‌شود. داروی مؤثری برای درمان سرماخوردگی است. واکنش‌های سامانه ایمنی را افزایش می‌دهد. باعث دفع گاز می‌شود. ضد اسهال است. فعالیت استروژنی دارد و ادرا آور است. متعادل‌کننده روحیه و دارای اثر آرام‌بخشی است.

انگور

منبعی سرشار از آنتی‌اکسیدان و ترکیبات ضد سرطانی است. انگور قرمز (نه سفید و نه سبز) سرشار از آنتی‌اکسیدان کوئرستین و پوست انگور حاوی رسوراترول است که از تجمع پلاکت (و در نتیجه تشکیل لخته خون) جلوگیری می‌کند و باعث افزایش نوع خوب کلسترول می‌شود.

کیوی

در چین به عنوان داروی رایج برای درمان سرطان سینه و معده تجویز می‌شود. سرشار از ویتامین ث و دارای خواص ضد بیماری‌های گوناگون است.

آجیل

ضد سرطان و محافظت‌کننده قلب است. خوراکی مهم و کارگشا در بین اقوامی است که کمترین میزان ابتلا به بیماری قلبی در آنها وجود دارد. گردو و بادام کلسترول را کاهش می‌دهد.

سرشار از آنتی‌اکسیدان، اولئیک اسید و چربی اشباع‌نشده تک زنجیری، مانند آنچه در روغن زیتون وجود دارد، است. بنابراین سرخ‌رگ‌ها را از آسیب حفظ می‌کند. آجیل معمولاً سرشار از ویتامین E و آنتی‌اکسیدان است و نشان داده شده است که بدن را در برابر درد قفسه سینه و آسیب‌های سرخرگی حفظ می‌کند. آجیل، از جمله بادام‌زمینی تنظیم‌کننده خوبی برای کارایی انسولین و تنظیم قند خون است و از افزایش زیاد قند خون جلوگیری می‌کند.

پیاز

(شامل تره، موسیر، پیازچه، تره‌فرنگی). در تمدن‌های بین‌النهرین باستان، پیاز به عنوان داروی درمان اکثر بیماری‌ها استفاده می‌شده است و یکی از قدیمی‌ترین داروهای گیاهی است. آنتی‌اکسیدانی منحصر به فرد و قوی است، دارای مواد ضد سرطان بی‌شمار است. مانع از ایجاد سرطان معده در انسان می‌شود. خون را رقیق می‌کند، کلسترول را پایین می‌آورد و نوع خوب کلسترول را افزایش می‌دهد (میزان مصرف مؤثر: نصف پیاز خام در روز).

پرتقال

دارای مجموعه‌ای کامل از مواد طبیعی ضد سرطان مثل کاروتنوئید، ترین و فلاونوئید است. همچنین سرشار از ویتامین C، آنتی‌اکسیدان و بتاکاروتن است و باعث کاهش میزان سرطان پانکراس می‌شود. پرتقال به علت سرشار بودن از ویتامین C، از حمله‌های آسمی، برونشیت، سرطان سینه، سرطان معده، آرترو اسکروز و بیماری لته جلوگیری می‌کند و باعث افزایش باروری و ایجاد اسپرم‌های سالم در بعضی از مردها می‌شود. پرتقال و آب‌پرتقال ممکن است موجب ترش کردن معده شود.





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



۴ احداث رمپ دسترسی زون شرقی



۵ تکمیل اجرای نصب ایزوگام دیوار شمالی بونکر



۱ اجرای دیوارهای پیرامونی زون شرقی



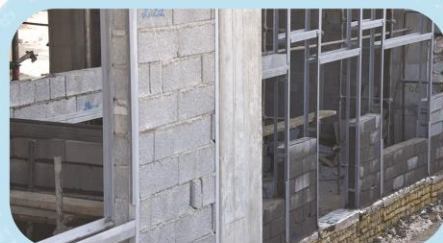
۴ اجرای بتن مگر فونداسیون دیوار حائل جنوبی و سردرب



۲ دیوار چینی آجری ضلع جنوبی بونکر



۷ بتن ریزی ستون های خرپشته



۳ نصب وال پست دیوار پیرامونی ضلع شمالی



۱۲



قالب بندی ستون های سر درب و اجرای داربست زیر سقف

۱۳



باز نمودن قالب ستون های اول سر درب و اجرای داربست زیر سقف

۱۴



بتن ریزی سقف خرپشته زون شرقی

۱۵



دیوار چینی جانپناه بونکر ، ضلع جنوبی

۸



عملیات بتن ریزی فونداسیون سازه سر درب

۹



کلاف بندی و شاسی کشی داکتهای تاسیسات بونکر

۱۰



آرماتوربندی تیرهای سقف خرپشته

۱۱



شاسی کشی داخل داکتهای تاسیسات بونکر



اخبار و رویدادها

۳ انعقاد تفاهم‌نامه مسئولیت اجتماعی بانوی نیک اندیش با بنیاد نیکوکاران راه آسمان

بانوی نیک‌اندیش، سرکار خانم سیده فاطمه بیگم طباطبایی به نیابت از حاجیه خانم شوکت اعوانی با انعقاد تفاهم‌نامه مسئولیت اجتماعی، مبلغ ۵۰۰ میلیون ریال برای کمک هزینه ساخت مرکز جامع تشخیص و درمان سرطان راه آسمان پرداخت نمودند. به موجب این تفاهم‌نامه و قدردانی از این اقدام نیک، نام شادروان "علی‌اکبر ملاکظمی" در آلمان یادبود مرکز درج می‌گردد.



استمرار همراهی نیک‌اندیشان در ساخت مرکز جامع تشخیص و درمان سرطان راه آسمان

خیر نیک‌اندیش، جناب آقای عباس سلیمانی به نیابت از حاجیه خانم شوکت اعوانی با انعقاد تفاهم‌نامه مسئولیت اجتماعی، مبلغ ۲۰۰ میلیون ریال برای کمک هزینه ساخت مرکز جامع تشخیص و درمان سرطان راه آسمان پرداخت نمودند.



سرکار خانم اقدس قزوینی مبلغ ۵۰۰ میلیون ریال برای کمک هزینه ساخت مرکز جامع تشخیص و درمان سرطان راه آسمان اهدا کردند. به موجب این تفاهم‌نامه و قدردانی از این اقدام نیک، نام مرحومه "منصوره دربان" در آلمان یادبود مرکز درج می‌گردد.



به موجب این تفاهم‌نامه و قدردانی از این اقدام نیک، نام شادروان "حاج رجبعلی سلیمانی" در آلمان یادبود مرکز درج می‌گردد.

۲ انعقاد تفاهم‌نامه مسئولیت اجتماعی حاجیه خانم جلیله قدس با بنیاد نیکوکاران راه آسمان

حاجیه خانم جلیله قدس، مبلغ یک میلیارد ریال برای کمک هزینه ساخت مرکز جامع تشخیص و درمان سرطان راه آسمان پرداخت نمودند. برای قدردانی از این اقدام نیک و با انعقاد تفاهم‌نامه مسئولیت اجتماعی نام سرکار خانم "جلیله قدس" در آلمان یادبود مرکز درج می‌گردد.



۴ جلسه آموزشی پیشگیری از ابتلا به سرطان پستان

هم‌زمان با اکتبر صورتی، ماه آگاهی از سرطان پستان، جلسه آموزشی مدیریت سلامت راه آسمان برای کارکنان دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان برگزار



توصیه‌های خودمراقبتی برای پیشگیری از سرطان پستان

در جلسه آموزشی برگزار شده در شرکت درین ریس، خانم اعتمادی، کارشناس مامایی و مدرّس افتخاری بنیاد راه آسمان ضمن شرح سرطان‌های زنان و علائم آن افزود، عوامل ابتلا به سرطان به دو دسته قابل تغییر و غیر قابل تغییر، تقسیم می‌شود. بعضی از علل ایجاد سرطان پستان شامل موارد زیر است:

- ۱- شاخص توده بدنی بالای ۳۰
 - ۲- اولین زایمان، بالای سی‌سالگی
 - ۳- مواجهه با اشعه
 - ۴- مصرف قرص‌های ضدبارداری خوراکی بیش از پنج سال - الکل و سیگار - چربی‌های اشباع
 - ۵- هورمون درمانی جایگزین (HRT) پس از یائسگی که با تغییر سبک زندگی و رعایت موارد ذکر شده، می‌توان تا حدّ زیادی از ابتلاء به این بیماری، پیشگیری کرد.
- وی با توجه به عوامل خطر قابل اصلاح، مهم‌ترین موارد خودمراقبتی برای پیشگیری از سرطان پستان را توصیه کرد:
- وزن متعادلی داشته باشید.
 - از مصرف غذاهای پرچرب و سرخ‌کرده، نمک‌زده و آماده



حاوی مواد نگهدارنده، ترشیجات و کنسروها پرهیز کنید یا مصرف آنها را کاهش دهید.

-میوه، سبزیجات، غلات و گوشت ماهی را بیشتر مصرف کنید. چراکه می‌تواند با افزایش سطح آنتی‌اکسیدان‌ها سبب کاهش بروز سرطان شود.

شد.

در این جلسه خانم معصومه اعتمادی، کارشناس مامایی و مدرّس افتخاری مدیریت سلامت راه آسمان، ضمن تشریح سرطان‌های زنان، در خصوص پیشگیری از ابتلا به سرطان پستان که از شایع‌ترین سرطان‌های زنان است، گفت: انجام ماموگرافی و همچنین خود مراقبتی می‌تواند موجب کاهش چشمگیر ابتلا به این سرطان در مراحل حاد شده، در صورت مشاهده علائم اولیه درمان مؤثر و زود هنگام انجام شود.

وی همچنین با اعلام بهره‌برداری از بخش ماموگرافی بنیاد راه آسمان که تا آماده‌شدن ساختمان آن، در بخش تصویربرداری بیمارستان سینا مستقر شده است، گفت: در



حال حاضر سمنان ماموگرافی پیشرفته‌ای دارد که خدمات آن برای بیماران مبتلا به سرطان رایگان است و بانوان سمنانی می‌توانند برای بررسی سلامت خود در راستای پیشگیری از سرطان پستان به این مرکز مراجعه نمایند.



در این جلسه که حدود ۱۰۰ نفر به صورت وینار و ۵۰ نفر بصورت حضوری شرکت کرده بودند، ضمن معرفی بنیاد راه آسمان، پمفلت‌های آموزشی، فرم و قلم‌های همیاری توزیع گردید.



اتمام نصب و شروع بهره‌برداری دستگاه ماموگرافی بنیاد نیکوکاران راه آسمان

این دستگاه طبق تفاهم‌نامه همکاری بین سفارت ژاپن و بنیاد نیکوکاران راه آسمان در راستای تأمین تجهیزات پزشکی پیشرفته مرکز جامع تشخیص و درمان سرطان راه آسمان در اولین اقدام، به ارزش ۱۴۰ هزار یورو، از سوی مردم ژاپن و بخش همکاری‌های اقتصادی سفارت به بنیاد راه آسمان اهدا گردید.

در ۲۸ تیر ماه سال جاری بخش ماموگرافی بنیاد راه آسمان، با حضور **آیکاوا کازوتوشی، سفیر فوق‌العاده و تام الاختیار ژاپن در جمهوری اسلامی ایران**، خیرین گرانقدر، مسئولین ارجمند استان، اعضا، محترم هیئت امناء و هیئت مدیره بنیاد، افتتاح شد و در ۱۹ مهر به بهره‌برداری رسیده است.

دستگاه ماموگرافی دیجیتال مدل Amulet Innovality که از پیشرفته‌ترین دستگاه‌های موجود در دنیا است دارای قابلیت‌های ذیل می‌باشد:

- دیتکتور با الگوی پیکسل شش ضلعی ۵۰ میکرون
- (کوچکترین سایز پیکسل دنیا) در راستای کاهش دوز و افزایش کیفیت تصویر
- دارای پدل با رویه انعطاف پذیر جهت کاهش درد و افزایش کیفیت تصویر
- قابلیت ارتقاء به توموستنسیز، بیوپسی، توموبیوپسی، ورک استیشن و همچنین نرم افزارهای تشخیصی پیشرفته
- فاصله کوتاه بین ۲ اشعه جهت تسریع در روند کاری مراکز درمانی
- تکنولوژی جهت تنظیم خودکار اشعه با وجود ایمپلنت در بافت پستان



- حداقل ۳۰ دقیقه در روز فعالیت ورزشی داشته باشید.
- از مصرف الکل و سیگار پرهیز کنید.
- نومادران، شیردهی از پستان را مورد توجه قرار دهید.
در این جلسه که حدود ۲۰ نفر حضور یافتند، ضمن معرفی راه آسمان، پمفلت‌های آموزشی، فرم همیاری و قلک نیز توزیع شد.

برگزاری جلسه آموزشی مدیریت سلامت بنیاد راه آسمان در کتابخانه شهید همتی سمنان

این جلسه با موضوع "سلامت خانواده با سبک زندگی سالم" توسط خانم دکتر ذوالفقاریان، دبیر کمیته آموزش و پیشگیری راه آسمان تشکیل شد. لازم به ذکر است این جلسات مستمر و هر هفته برگزار می‌گردد.



"تشکیل جلسه فنی و مهندسی بنیاد راه آسمان با حضور مدیر کمیته فنی و مهندسی، پروفیسور علی خیرالدین، مدیر پیمان پروژه، شرکت پیشگامان فن اندیش تهران و مشاور پروژه شرکت نگرش توسعه پایدار"





بازدید پرسنل و همیاران داوطلب بنیاد راه آسمان در واحدهای، اداری، مددکاری، روابط عمومی، مرکز پزشکی هسته‌ای، جذب و توسعه مشارکت‌ها و قلک، از پروژه ساخت مرکز جامع تشخیص و درمان سرطان راه آسمان



با توجه به آمار ابتلا به سرطان پستان در ایران و بخصوص در استان سمنان، وجود دستگاه ماموگرافی بسیار حائز اهمیت بوده است و بنیاد راه آسمان خشنود است که نوید بهره‌برداری و وجود این دستگاه پیشرفته در استان را به همشهریان عزیز بدهد.

لازم به ذکر است تمامی خدمات برای بیماران عزیز مبتلا به سرطان رایگان و برای سایر طبق تعرفه بیمه است .

آدرس: سمنان، بلوار شهید اخلاقی ، بیمارستان سینا ، بخش ماموگرافی راه آسمان

شماره تماس جهت دریافت نوبت: ۰۲۳-۳۱۳۵۱۲۵۸



تشکیل جلسه کمیسیون معماری سازمان نظام مهندسی استان جهت هماهنگی بیشتر در محل پروژه ساخت مرکز جامع تشخیص و درمان سرطان راه آسمان

بازدید دکتر علی گوهری، عضو هیئت‌امناء بنیاد و دکتر قنبری، رادیولوژیست، از مرکز پزشکی هسته‌ای راه آسمان

در این بازدید در خصوص همکاری دکتر قنبری، رادیولوژیست در مرکز ماموگرافی راه آسمان توافقات لازم صورت پذیرفت.



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 ۱۴۰۱ مبلغ ۱۰۰۰۰۰۰ ریال است .
- اشتراک بیش از (۱۰) نسخه از هر شماره شامل ۲۰٪ تخفیف می باشد .
- هزینه پست نشریه به عهده بنیاد راه آسمان است .

نحوه اشتراک

- ۱- واریز مبلغ اشتراک به شماره کارت : ۹۲۹۸-۸۶۲۸-۳۳۷۵-۶۱۰۴ بانک ملت مرکزی شعبه ۱۷ شهرریور به نام بنیاد راه آسمان
 - ۲- تکمیل فرم اشتراک در وب سایت نشریه به نشانی : www.raaheaseman.com
 - ۳- ارسال تصویر رسید پرداخت به ایمیل نشریه به نشانی : info@raaheaseman.com
- برای اطلاعات بیشتر می توانید با دفتر نشریه به شماره ۳۳۳۲۳۱۵۱ یا ایمیل تماس بگیرید .
نشانی دفتر نشریه : سمنان - خیابان طالقانی شمالی - خیابان شهید خواجهی - پلاک ۳

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 ، مطالب علمی ، فرهنگی و اجتماعی خود را در محورهای زیر به دفتر نشریه ارسال فرمایند :

نحوه ارسال مقالات :

- 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

نویسندگان محترم می توانند به یکی از روش های زیر به ترتیب اولویت ، مطالب 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

با سفارش استندهای تسلیت / انتخاب و انتصاب

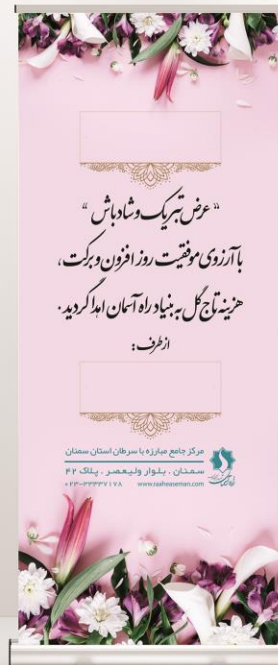
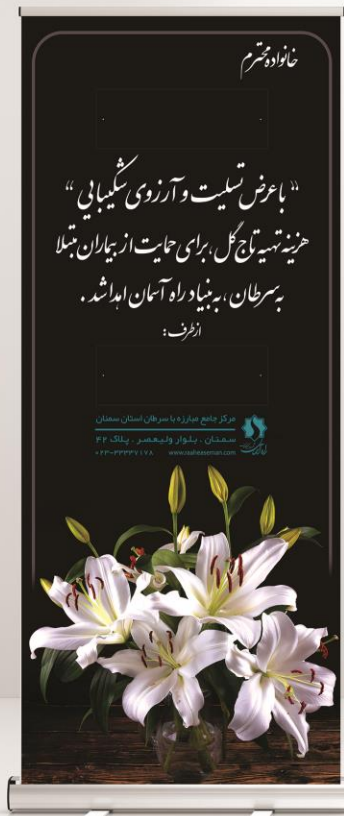
بنیاد نیکوکاران راه آسمان بصورت چاپی و دیجیتال علاوه بر ابراز

ارادت به عزیزانتان ، در درمان بیماران ما را یاری نمایید .

ثبت سفارش از طریق :

☎ ۰۲۳-۳۳۳۳۷۱۷۸

🌐 www.raaheaseman.com



معرفی بخش ماموگرافی راه آسمان

بنیاد نیکوکاران راه آسمان در راستای رسالت مبارزه با سرطان، پس از تأسیس و راهبری مرکز پزشکی هسته‌ای در سال ۱۳۹۷ و همزمان با ساخت و تجهیز مرکز جامع تشخیص و درمان سرطان راه آسمان، با حمایت سفارت ژاپن اقدام به راه اندازی بخش ماموگرافی نموده است. لذا به منظور آگاهی همشهریان و هموطنان عزیز، موارد زیر را به آگاهی می‌رساند:

۱- اهمیت غربالگری سرطان:

غربالگری سرطان، روش جستجوی سرطان در بین افراد جامعه به منظور تشخیص زودهنگام این بیماری است. به عبارتی غربالگری مجموعه‌ای از آزمایش‌های پزشکی است که برای شناسایی و تشخیص علائم اولیه سرطان صورت می‌گیرد تا در صورت منفی بودن، نگرانی فرد بر طرف و در صورت مشاهده علائم اولیه ضمن پیگیری، درمان موثر و زود هنگام انجام شود.

۲- غربالگری سرطان پستان:

مهمترین روش‌های غربالگری سرطان پستان از طریق خود مراقبتی و معاینه توسط خود شخص و ترجیحاً توسط کادر بهداشت و درمان انجام می‌شود که باید به صورت مستمر صورت گیرد. روش دقیق تر غربالگری، ماموگرافی است که با استفاده از تجهیزات دقیق تشخیصی، می‌توان کوچکترین علائم اولیه را شناسایی و تشخیص داد و درمان اثر بخش را آغاز کرد.

۳- امتیازات و مشخصات ماموگرافی راه آسمان:

- دستگاه ماموگرافی راه آسمان ساخت کمپانی فوجی کشور ژاپن مدل Amulet Lnnovality، جزء مدرن ترین و بروزترین دستگاه های دنیا است که با حضور سفیر کبیر کشور ژاپن در سمنان، به بنیاد راه آسمان اهدا شده است.
- این دستگاه بصورت DDR دارای سرعت بسیار بالا و کمترین مقدار پرتو دهی است.
- دستگاه دارای کوچکترین اندازه در شناسایی سلول است، در نتیجه بهترین جزئیات و بالاترین شفافیت را ارائه می‌کند.
- دستگاه مجهز به سیستم IAEI است که تصویر برداری پستان را در هر سایز حتی با وجود ایمپلنت و ژل با کمترین مقدار پرتو دهی (به میزان استاندارد) با وضوح عالی فراهم می‌سازد.
- این دستگاه دارای فیتوسیت با انعطاف پذیری بالا است که علیرغم کاهش ضخامت پستان، کمترین میزان درد را به همراه دارد.

۴- زمان غربالگری سرطان پستان:

بر اساس توصیه های اکید سازمان بهداشت جهانی، بانوان ۴۰ تا ۵۶ ساله باید هر سال یک بار و از ۵۶ سال به بالا، هر دو سال یک بار اقدام به ماموگرافی نمایند. البته بانوان دارای سابقه بیماری سرطان در فامیل نزدیک، به تشخیص پزشک باید غربالگری را زودتر شروع نمایند.

۵- نحوه پذیرش:

با توجه به شروع فعالیت بخش ماموگرافی راه آسمان در بیمارستان سینا، بانوان عزیز می‌توانند با شماره ۳۱۳۵۱۲۵۸ تماس و پذیرش شوند.

با آرزوی سلامتی و بروزی برای همه هموطنان به ویژه بانوان گرامی





پروژه بزرگ "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
فروسیلیس ایران



شرکت
نوبر سبز



شرکت نمک های باریم
و استرانسیم آسیا



بازار تهران

☎ ۰۲۳ - ۳۳۳۶۱۷۰۰

🌐 www.raaheaseman.com همراه شو عزیز...



راه آسمان
بنیاد نیکوکاران

مرکز جامع مبارزه با سرطان

۳۳۳۶۱۷۰۰ www.raaheaseman.com

سمان . خیابان طالقانی شمالی . خیابان شهید خواجهی . پلاک ۳

سرکار آسمان
زیاده آسمان